

## Советы родителям: помощь детям при аутоагрессии

С аутоагрессией у детей сталкиваются многие родители. Ребенок проявляет аутоагрессию, когда начинает себя бить, царапать, кусать, вырывать волосы или биться головой о стену. Также она может проявляться в негативных и злых высказываниях о себе, своих возможностях, личных качествах. В психоаналитическом подходе аутоагрессия является своеобразным механизмом защиты. Таким образом, ребенок «сбрасывает» накопившееся напряжение».

Причинами детской аутоагрессии могут быть:

- невнимательность родителей или неправильная модель воспитания. Ребенок не может прямо проявить агрессию адресату. Не имея возможности «наказать» родителей, ребенок направляет свою детскую злобу на себя.
- недостаток эмоционального контакта с родителем, желание быть нужным, любимым. В некоторых семьях поранить себя – единственный способ получить внимание и заботу.
- наказание детей в раннем возрасте. Если родители часто критикуют ребенка за неудачи, наказывают его гуманными на их взгляд способами, то впоследствии ребенок при малейшем промахе может предвосхитить родителей и «наказать» себя сам, обезопасившись от родительских криков и недовольства.
- высокая эмоциональная чувствительность. Ребенок не выносит, когда кто-то страдает и причиняет боль себе.
- «магическое» детское мышление. Ребенок может винить себя, если вы чем-то огорчены.

В какой-то степени аутоагрессия присуща любому человеку, но в слабо выраженных, безопасных формах. Например, каждый из нас корил себя за ошибочные поступки. Также мы можем винить себя, если с кем-то из наших родных стряслась беда или несчастный случай. Такие проявления аутоагрессии обычно остаются на уровне душевных переживаний и стираются со временем.

Что делать в более сложных случаях?

- Не пугаться, не злиться, но и не оставаться равнодушным к проблемам ребенка.

- Научить ребенка проявлять агрессию наружу, например, поколотить подушку, разорвать или скомкать лист бумаги, пометать дротики.
- Не предъявлять слишком высоких требований к ребенку.
- Меньше критиковать, больше хвалить (за дело, за поступок, достижения) своего ребенка .
- Говорить о своих эмоциональных реакциях с ребенком, тем самым обучая его осознавать и проговаривать свои чувства, а не накапливать их.
- Чаще обнимать ребенка. Но если он противится, не будьте навязчивы. Это только усилит проявление аутоагрессии.

Причина детской аутоагрессии частенько кроется в невнимательности родителей. Постарайтесь наладить полноценный эмоциональный контакт с ребенком. Оказывайте ему внимание и поддержку. Больше времени проводите вместе. Рисуйте и читайте книги, обсуждайте интересные для ребенка темы. Делитесь своим опытом и рассказывайте, как вы справлялись с трудными ситуациями в его возрасте.