

Аутоагрессия у детей

Консультация для родителей

Если ребенок направляет агрессию на себя самого, такое поведение называется аутоагрессией. Она может проявляться как в словах (например, сын или дочка ругает себя), так и в действиях - битье головой об стену, вырывание волос, удары рукой по руке или по ногам, кусание себя и т. д.

Многие психологи со времен Зигмунда Фрейда считают аутоагрессию своеобразной психологической защитой. В тех случаях, когда ребенок чувствует себя зависимым и потому не может нанести вред обидчику, он направляет испытываемую агрессию против себя.

Пытаясь помочь ребенку, следует сосредоточиться не на том, как лишить его возможности наносить повреждения самому себе, а на переживаниях, скрывающихся за стремлением испытать боль.

1. Не скупитесь на ласку. Пусть ребенок чувствует, что он ваш самый-самый любимый!

2. Если заметили, что ребёнок наносит себе повреждения, покажите, что раскусили его хитрый замысел и предложите менее кровопролитное решение проблемы.

3. Аутоагрессия тесно связана с низкой самооценкой. Ребенку проще самому себя сделать жертвой, чем мучительно дожидаться, пока кто-то его обидит. Помогите ему найти другие способы защиты: в некоторых ситуациях следует отшутиться, в других — гордо уйти, а в каких-то — резко ответить.

4. Пересмотрите требования, которые вы предъявляете к ребенку. Возможно, некоторые из них слишком высоки, и ребенок сам наказывает себя за невозможность соответствовать им, пытаясь таким образом избежать вашего недовольства, вызвав жалость.

5. Чаще хвалите ребенка и поддерживайте даже тогда, когда он не прав. Допустим, если он кого-то обидел, помогите ему собраться с силами, чтобы извиниться.

6. Подчеркивайте значимость для вас здоровья и красоты сына или дочери. Признайтесь ребенку, что вы очень сильно переживаете, если у него что-то болит, имеются синяки или ссадины.

7. Не ленитесь объяснять ребенку причины вашего недовольства, испуга или раздражения. Только так он научится проговаривать собственные чувства и не бояться делиться ими. Это станет здоровой альтернативой аутоагрессии.

8. Не занимайтесь самобичеванием в присутствии ребенка. В противном случае он будет воспринимать такое поведение как норму, и тоже будет наказывать самого себя за провинности.

9. Купите игровой набор «Юный химик» или «Анатомический атлас для «чайников»», чтобы он мог удовлетворить свой интерес к устройству человека и свойствам его жидкостей и тканей.

Причины аутоагрессии:

- Наказания в раннем детстве. Но не сама жестокость наказаний – причина подобного поведения. Оно возникает под влиянием психотравмирующих воздействий: разгневанности взрослых, их яростного недовольства своими детьми. Крики, искаженные ненавистью лица родных более всего пугают детей. Панические настроения, страхи ребенка могут стать настолько сильными, непереносимыми, что он

начинает наказывать себя сам, как бы опережая реакцию взрослых и в определенной мере предупреждая ее.

- Сверхвысокая эмоциональная чувствительность детей. Вид чужого страдания и слез (мамы, бабушки) для них практически невыносим.

Часто взрослые могут пользоваться этой особенностью детей, как действенным средством манипулирования ими. Эмоционально чувствительные дети боятся стать причиной чужого страдания.

- Ребенок может бить себя в тот момент, когда испытывает чувство вины.
- Ребенок может бить себя, чтобы получить желаемое и почувствовать свое влияние.

Подготовила:

воспитатель компенсирующей группы

Недельская В.О.