

## Консультация для родителей

# «Почему дети себе вредят – причины аутоагрессии у ребенка»

**Аутоагрессией** психологи называют поведение ребенка, при котором всю скопившуюся агрессию он направляет на себя. Он может критиковать, наказывать, ругать себя, наносить себе телесные повреждения. Аутоагрессия у детей – довольно частое явление, но его нельзя оставлять без внимания. Если вы столкнулись с этой проблемой, обязательно покажитесь психологу.

### Основные причины детской аутоагрессии

Аутоагрессия у детей чаще всего возникает при нарушении взаимоотношений в семье, поэтому основную причину всегда нужно искать именно в семейных отношениях.

Причины могут различаться в зависимости от возраста, темперамента ребенка.



1. Наказания ребенка в раннем возрасте. Может сыграть роль не только физическое, но и психологическое воздействие.
2. Неосмотрительное поведение родителей. Если отец или мать не контролируют себя, часто выходят из себя, кричат при любой оплошности ребенка, то это обязательно скажется на его психическом развитии.
3. Недостаток внимания, повышенная потребность в любви, ласке также может спровоцировать аутоагрессию. В этом случае она проявляется, как попытка манипулировать взрослыми, привлечь к себе внимание.
4. Чрезмерная чувствительность. Ребенок боится причинить боль своим близким, вызвать их недовольство и заранее корит себя за это.
5. Повышенные требования родителей формируют в ребенке чувство собственной неполноценности, особенно если ребенок не справляется с возложенными на него запросами. По этой причине аутоагрессия у детей чаще всего дает о себе знать в младшем школьном возрасте.
6. Психологические травмы – ребенок стал свидетелем физической травмы другого малыша. Детская чувствительность вызывает ярое сочувствие и желание разделить горе.
7. Попытки подражать взрослым, отличающимся неуравновешенным поведением. Следите в первую очередь за собой!

## На что обратить внимание?

Даже, если ребенок не проявляет явных признаков аутоагрессии, обязательно обратите внимание на следующие отклонения в поведении, которые могут быть тревожным звоночком.

- Застенчивость, трудности с общением.
- Пренебрежительное отношение к себе, пониженная самооценка.
- Часто наблюдается пониженное настроение.
- Полная доверчивость и сочувствие к окружающим. Такие дети очень ранимы – внимательно следите за своим поведением.

Эти черты характера должны вас насторожить и заставить внимательнее присматриваться к поведению и эмоциональному состоянию ребенка.

## Проявления аутоагрессии

Аутоагрессия у детей может проявляться по-разному. В этом играет роль характер ребенка и степени аутоагрессии.

1. **Физическая форма аутоагрессии** – нанесение себе телесных повреждений. Ребенок может бить, кусать себя, биться головой об стену, дергать себя за волосы, выкручивать пальцы.

2. **Вербальная форма аутоагрессии** подразумевает психологическое самонаказание. Ребенок винит, корит, ругает себя, унижает. К такой форме аутоагрессии больше склонны чувствительные дети с пониженной самооценкой.

Обе формы аутоагрессии у ребенка нуждаются в коррекции у психолога и пересмотре родителями своего поведения и отношения к ребенку.

## Как помочь ребенку до 3 лет?

В возрасте до 3 лет аутоагрессия у детей еще носит непроизвольный, неосознанный характер. Например, когда ребенок капризничает, он пытается укусить, стукнуть маму. Когда же она жестко пресекает эти попытки, малыша не остается ничего другого, как переключиться на себя, так как остановиться он не может. Родители должны правильно реагировать на такое поведение.

- Не нужно ждать, пока малыш успокоится сам. Помогите ему, попробовав перевести сложившуюся ситуацию в шутку.
- Направьте агрессию ребенка в безопасное русло. Для этих целей прекрасно подходят рисование карикатур, подвижные игры.
- В момент проявления агрессии на себя, крепко обнимите малыша, целуйте его и не держите его так до тех пор, пока он до конца не успокоится.

- Не кричите на малыша, если он проявляет агрессию по отношению к кому-то. Он может подумать, что вы против него. Лучше постарайтесь объяснить ему ситуацию, найти конструктивное решение.

## ***Как помочь ребенку от 3 до 6 лет?***

Дети дошкольного возраста начинают уже внимательнее наблюдать за родителями, копировать их поведение, устанавливать связи между событиями. Например, если мама озабочена своими проблемами и невнимательно отвечает на вопросы ребенка, не проявляет по отношению к нему ласки, то он может решить, что она недовольна его поведением.

Если аутоагрессия у детей носит выраженный характер, обязательно покажите его психологу и внимательно следите за своим поведением.

- Всегда хвалите ребенка. Даже когда он неправ, постарайтесь лаской объяснить ему это и сделать первый шаг к принесению извинений.
- Обязательно объясняйте ребенку, чем вы недовольны, делитесь своими чувствами. Это поможет ему научиться контролировать свои эмоции, проговаривать их вслух и направлять агрессию в безопасное русло.
- Чаще говорите ребенку, что для вас очень важно его здоровье. Подчеркните, что вы переживаете, когда ему больно.

## ***Как помочь ребенку от 7 до 12 лет?***

В этом возрасте аутоагрессия у детей часто связана с попытками манипулировать родителями. Также сказывается недостаток внимания. Это очень ранимый возраст, в котором начинается становление личности. Родителям нужно стараться придавать большее значение состоянию ребенка.

- Не забывайте проявлять ласку к ребенку. Он должен чувствовать себя нужным и любимым.
- Помогите ребенку повысить самооценку, учите его правильно реагировать на различные ситуации.
- Пересмотрите список требований, которые вы предъявляете к ребенку. Некоторые из них могут оказаться для него непосильными.
- Не ругайте ребенка за проявления аутоагрессии, а ищите ее причины.



Педагог – психолог,  
И.А.Жукова