

АУТОАГРЕССИЯ У ДОШКОЛЬНИКОВ

Бывают такие случаи, когда становишься свидетелем того, как маленький ребенок начинает бить сам себя или биться головой обо что-то твердое. Бедные родители в этот момент не знают как вести себя, как успокоить малыша. Такое поведение малышей называют **аутоагрессией**, то есть агрессией, которая направлена на себя самого.

Детская аутоагрессия – не редкость

Детская аутоагрессия у ребенка 5 лет – это своего рода реакция на неудачные поступки, которые вызывают недовольство окружающих. Таким образом, ребенок наказывает себя сам и **причиняет себе боль**. Такое поведение не возникает само собой. Это одна из форм агрессивного поведения. Как правило, таких малышей родители наказывали в раннем детстве. Но **причиной** такого поведения малыша становится не жестокость наказания, а разгневанность взрослых, их яркое недовольство своим ребенком. Это оказывает психотравмирующее воздействие на малыша, он пугается ярости и гнева родителей. Эти страхи становятся настолько сильными, что ребенок впоследствии, чтобы опередить негативную реакцию родителей и других взрослых, начинает наказывать себя сам.

Другой **причиной аутоагрессивного** поведения ребенка может стать его сверхвысокая эмоциональная чувствительность. Чужое страдание и слезы для них становятся невыносимыми. Они готовы **причинить себе боль сами**, лишь бы не видеть страдания других. Они боятся стать **причиной** страдания другого человека. Если вдруг нечаянно они **причинили** страдание другому человеку, то переживают это сильнее пострадавшего.

Еще одна **причина – тяжелое детство**. Непонимание родителей, травля в школе и обесценивание себя.

Аутоагрессия (причинение вреда себе в стрессовой ситуации) — явление довольно распространенное. Нет человека, который бы периодически не проявлял ее, ведь все мы родом из **детства**, где нас наказывали и не понимали. Родители, склонные к жестоким наказаниям, пренебрегающие переживаниями ребенка, высмеивающие его чувства и потребности, добиваются лишь одного — ребенок начинает думать: "Я — никто, и желания мои — пустяк". Неудивительно, что в школе таких детей преследуют сверстники и "давят" учителя.

Тяжелое детство наверняка станет началом нелегкой жизни со многими проблемами. Разобраться в корнях ситуации помогает психолог-консультант Наталья Котова, а психотерапевт Янина Даниш советует, как справиться с **аутоагрессией в детстве**, уже будучи взрослыми.

Аутоагрессия — злость не по адресу

Итак, основная **причина аутоагрессии** — неумение выражать свою злость по адресу. Способов это сформировать может быть множество: ребенка бьют по рукам, заставляют придумывать самому себе наказание, оставляют наедине с проблемой. Особенно это заметно на **детской площадке**. Вот один малыш стукнул другого лопаткой, другой заплакал или стукнул в ответ. Мамы тут же их разняли, первого шлепнули по попе, второго или успокоили, или тоже шлепнули. Научится он защищать себя? Вряд ли. Не надо требовать от маленьких детей взрослых умений: их надо учить и на личном примере показывать, как правильно себя вести.

В школе проблема усиливается, страдания возрастают. Не научившись выражать свои чувства в семье, отражать давление одноклассников и учителей очень трудно. Ребенок замыкается, страдает, появляется отвращение к себе. "Все время грызет ногти, я наказываю, но ничего не помогает", — часто жалуются мамы школьников, не понимая, что ребенок грызет не ногти, а себя, и любое наказание только усугубляет это состояние. В стрессовой ситуации у ребенка трясутся руки и ноги, и вот здесь наступает критический момент: либо он начинает бить обидчика, либо приучается сдерживать негативные эмоции (которые потом переходят в психосоматические заболевания, либо начинает мучить себя. Изменение схемы питания (отказ от еды или обжорство, жертвенное поведение, фразы "Я умру, а вы все пожалеете", попытки самоубийства — все эти реликвии из сундука незащитности и неумения давать сдачу.

Во взрослой жизни проблема не исчезает. И вот, скажем, женщина в возрасте 35 лет давит прыщи до крови, грызет ногти и глубоко внутри ненавидит свою внешность, свою жизнь и направляет любую обиду на себя, при этом ничего не меняя (ни опостылевшую работу, ни докучающего мужа, а лишь терпит, страдает и мучает свое тело).

Отличия от манипуляции.

Аутоагрессия у взрослых людей проявляется в суицидальных мыслях, пристрастии к наркотикам, алкоголизму, курению, а также в увлечении экстремальными видами спорта. Притом важен не только поступок, но и мысли, которые возникают при его совершении. Так, прыгнуть с парашютом ради интереса — прекрасная возможность попробовать свои силы, а вот мысль "умру, и всем будет только лучше" — признак **аутоагрессивного поведения**.

Склонность к **аутоагрессии** развивается с детства, но механизм ее не так прост, как кажется. Часто его объясняют так: "Если жестокие родители бьют ребенка, он становится агрессивным и направляет свою агрессию либо на окружающих, либо на себя". Но возникает вопрос: "Почему одного бьют, и он превращается в маленького монстра, а с другого как с гуся вода? Ответ на этот вопрос надо искать в каждом конкретном случае, ведь на формировании характера человека сказывается не только воспитание, но и особенности личности. Некоторые дети видят злобное лицо матери, понимают, что их скоро накажут, и чтобы избежать этого, начинают самобичевание: бьются головой о стену или об пол. Иногда те же

проявления имеют демонстративный подтекст и прекращаются, как только мама **выходит из комнаты**. Такой концерт — чистой воды манипуляция и к **аутоагрессии отношения не имеет**.

Что делать, если ребенок страдает **аутоагрессией**?

Всегда **детская аутоагрессия** требует от родителей большого внимания и терпения. В первую очередь малыша не надо провоцировать и не усугублять его страдания. Вопросы, крики, испуг и растерянность не смогут малыша успокоить. Необходима сдержанность и терпимость. Малыша надо приласкать, обнять, а если он противится этому, то навязчивость только усилит его агрессию.

В этот момент малыша надо постараться отвлечь, но сделать это аккуратно и ненавязчиво, не ограничивая его в действиях. Затыкание рта, хватание за руки только спровоцирует еще большую агрессию. Сам малыш не сможет нанести себе серьезную рану, а вот в тот момент, когда он вырывается из рук взрослого, он способен **причинить себе серьезный вред**.

В некоторых случаях помогает уход взрослого в другую комнату под предлогом того, что смотреть такое не возможно. После того как малыш успокоится, с ним надо провести некоторое время — посадить на колени, пожалеть, почитать книгу. Ребенку важно дать понять, что вы его жалеете и не осуждаете. Поддержка родителей очень помогает малышу справиться с агрессией.

Воспитание детей — это наука, которую постигает каждый родитель на своем собственном опыте. И зачастую мы не задумываемся, к чему может привести наша чрезмерная критика поведения наших маленьких детишек. Малыша надо прощать за его промахи, не быть суровым с ним и не предъявлять ему завышенных требований. И тогда многих проблем таких как, агрессия у маленького ребенка, можно избежать. Но если у вашего малыша все-таки появились признаки **аутоагрессии**, то помощь психолога ускорит процесс избавления от агрессивного поведения.

Советы родителям

И так, часто дети грызут ногти, вырывают волосы, царапают и бьют себя. Родители ругают и наказывают, а надо действовать по-другому.

ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ. Для начала родителям необходимо научиться слышать ребенка и правильно реагировать на его эмоции. Не стоит задавать вопросы: "Тебе больно? Тебя обидели? Что происходит?". Чтобы ребенок чувствовал себя услышанным, отражайте его эмоции, как зеркало, формируя утвердительные, а не вопросительные фразы, не боясь не угадать: "Тебе больно. Тебе обидно. Ты сейчас злишься". В какой-то момент ребенок скажет "да" и расскажет сам, что его взволновало или обидело. Ни в коем случае малышу, плачущему от боли или обиды, нельзя говорить: "Ничего страшного, тебе не больно". Он же чувствует, что ему больно, страшно или обидно, а вы своей фразой показываете, что его чувства не важны. Ребенок понимает, что его не слышат, и думает: "если я так чувствую, а мама говорит, что этого чувства не должно быть, значит, так чувствовать плохо и я плохой".

Чтобы ребенок вырос с внутренним ощущением силы, ему надо дать понимание, а не успокоение и убеждение, что ничего не происходит.

ПЕСОК И КАМНИ. Чтобы помочь ребенку дать **выход злобе и обиде**, можно рисовать на песке или рыть в нем ямки. Также можно бросать камушки в песок, в воду или на землю. Главное — научить ребенка бросаться камнями и песком не в людей, а в цель. Тогда это будет и весело и безопасно, а агрессия в будущем трансформируется в достижение цели.

Гуашь, газета, гвозди и драка

КАЛЯКИ-МАЛЯКИ. И детям, и взрослым можно рисовать свою злость. С **аутоагрессией** отлично работает рисунок руками на ватмане. На лист формата А1 или А2 надо вылить разноцветную гуашь, разбавленную водой, и руками перемешивать, рисуя каляки-маляки. В итоге все краски смешаются, рисунок превратится в грязно-черно-серую массу. Его надо высушить, а потом, по желанию, либо разорвать и выбросить, либо смыть водой. Во втором случае на бумаге появятся орнаменты, в которых можно разглядеть образы и символы. То, что там увидится, может многое рассказать. Вымытый рисунок можно дорисовать, повесить на стену в рамочке.

ДАРТС. Эта простая игра помогает освободить свои чувства. Замечено — попадает в цель всегда самый злой. Главное — обеспечить безопасность в игре и разрешить себе выплеснуть свои эмоции (*можно даже кричать*).

Слушай и ищи глагол

"Я ВСЕХ ПОРВУ". Произносящему эту фразу надо купить побольше газет и рвать. Притом с размахом. С детками можно продолжить игру — подбрасывать кусочки, посыпать ими голову, бросаться. Прекрасный **выход эмоций**. Также можно лопать воздушные шарiki. Сначала выдуть в них всю злость, а потом взять что-то острое и бабахнуть. Для пущего веселья можно привязать шарiki к ногам и стараться лопнуть чужой, а свой спасти