

Аутоагрессия – это когда ребенок начинает бить себя, кусать, рвать волосы на голове.

Аутоагрессия. Звучит довольно страшно, но это довольно часто встречается у детей, по утверждениям статистики – один ребенок из ста время от времени, а то и регулярно, наносит себе вред.

Что это такое: Аутоагрессия – это когда ребенок начинает бить себя, кусать, рвать волосы на голове. Он может биться и прыгать на стену, рвать себе рот, умышленно падать на пол и другими, иногда невероятными способами приносить себе боль. Есть и другие проявления.

В такие моменты родители просто теряются и не знают, что делать с этими эмоциями ребенка и как помочь ему.

Аутоагрессия проявляется в двух типах: либо физическая (удары головой о стену и прочее), либо на словах (когда ребенок ругает сам себя, и это переходит некоторые границы).

Многие психологи, в том числе Фрейд, уверены, что аутоагрессия это форма психологической защиты. Иногда ребенок чувствует себя униженным, но по каким-то причинам не может нанести вред обидчику, что избавило бы его от злобы, поэтому он обращает злость на то, на что может – на себя. Возникает логичный вопрос: почему?

Все просто: ребенок, и вообще любой человек, не может не реагировать никак. Реакция бывает самая разная.

Когда такие случаи происходят, родители беспокоятся и не знают, что делать. Некоторые думают, что это просто капризы – мол, не нравится ему что-то и пытается получить свое любой ценой. Однако, дело тут вовсе не в желаниях или шалостях – чаще всего виной всему неправильное воспитание.

Что является причиной подобного поведения?

Агрессия разделяется на два типа: пассивную и активную. Из-за неправильного воспитания агрессия перетекает в пассивное состояние, то есть ребенок не ломает ничего в доме, не бьет родителей – он злится на себя, бьет, винит и кусает. А не многие родители готовы признать некоторые проблемы в своей модели воспитания. Они пытаются сделать вид, что все в порядке, ничего при этом не меняя. А эта агрессия у ребенка никуда не девается – она будет накапливаться и перерастать в невысказанную боль, желание сделать что-то очень-очень плохое – себе или кому-то. Дело может дойти до увечий и даже суицида.

Есть несколько причин, из-за которых ребенок может так себя вести. Нужно рассмотреть их все:

1. **Протест – ребенок пытается что-то доказать:** Если у совсем маленьких детей нет права выбора и голоса, что логично, то от 2-х лет они начинают доказывать, что все могут сами. Да-да, эти знаменитые «я сам!» тоже являются формой протеста. Вообще, это неплохая черта характера – признак лидерства и нежелания исполнять чужие приказы.

Но иногда это может переходить границы разумного: ребенок может воспринять любой запрет, как бык – красную тряпку. Таким детям сложно

отказаться от желаемого, потому что им кажется, что они обязаны иметь это – эта вещь их с рождения!

Такая реакция на происходящее может быть вызвана слишком строгими родителями, кучей запретов и ограничений. Представьте, если бы все ваши желания игнорировались, воля – подавлялась, а просьбы – не исполнялись. Вам может показаться, что вы бы боролись за свои права до последнего, но на деле, если вас подавляют с рождения, вы боитесь «агрессора». А страх – чувство, идущее очень близко с ненавистью, поэтому дети выплескивают эмоции как могут. Именно поэтому ребенок старается бороться с несправедливостью и ограниченной свободой путем направления злобы и обиды на самого себя.

Что будет неверным шагом при подобном поведении: крикнуть на ребенка, ударить его. В результате наказания – ребенок начнет плакать еще громче, и бить себя еще сильнее из-за унижения и несправедливости.

Эффективная реакция родителя: мягко не дать ребенку причинять себе вред, обнять и успокоить. Поблизости, не кричать и не обвинять ребенка в непослушании. Можно попробовать интерпретировать чувства ребенка: «Я не разрешила тебе съесть шоколадку сейчас и ты обиделся. Можем вместе съесть ее после обеда».

Чтобы ситуации, в которых ваш ребенок стремится навредить себе происходили все реже и реже, попробуйте пересмотреть свои правила и ограничения, которые вы выставили для ребенка. Возможно, вы сами увидите, что нет смысла в определенных решениях, что где-то вы перебрали. Пробуйте идти на компромисс с ребенком, он увидит, что вам не все равно – а это самое приятное.

2. Вина – ребенок пытается наказать себя за что-то: Помимо детей с явными лидерскими качествами, есть дети, у которых слабая нервная система. Такое происходит, когда родители осознанно ограничивают ребенка, обзывают его, винят и травят за внешность или что-то подобное.

Давайте рассмотрим ситуацию: ребенок что-то сломал (к примеру, игрушку), и пытается починить ее самостоятельно. Делает он это со слезами на глазах, потому что он не мастер. Ребенок бьет и ругает себя за то, что у него не получается.

Потому что он знает, что будет после, когда родители увидят поломку. На него накричат, обзовут, а возможно и избьют. Битье себя не помогает делу, но ребенок не знает, что делать, он чувствует себя загнанным и уже чувствует все тумачи и ненавидящие слова, которые он получит, когда расскажет о поломке. Часто это может привести к вранью, мол, игрушку я забыл у друга/бабушки, все в порядке. Ребенок так может оттягивать неизбежное, ведь чем дольше родители не знают о его оплошности, тем больше у него есть спокойного времени.

В отличии от первого типа, дети с чувством вины не бунтуют, когда на них кричат или бьют, они просто плачут.

Сделать ситуацию хуже можно неправильным наказанием: закрыть его в комнате, дальше игнорировать, еще больше бить или унижать. Результат все

еще остается одинаковым: ребенок продолжает бить себя. В таких ситуациях лучше отнестись к ребенку с пониманием, ведь игрушка – или поломка любой другой вещи – не конец жизни. Можно попробовать сказать что-то вроде:

«Сломалась? Ну ничего, мое солнышко, я все равно очень сильно тебя люблю. А игрушку мы починим, а если у нас не получится – папу припадем! Не расстраивайся, даже если я сержусь иногда, я все равно очень-очень тебя люблю».

Лучше не критиковать ребенка чрезмерно, а попробовать чаще говорить ему, что вы его любите.

3. «Хочу!» – ребенок хочет получить что-то или манипулировать: Третий тип детей – искусные манипуляторы. Они могут управлять своими родителями по ряду причин: чтобы получить больше любви, внимания, скрыть свои «преступления», получить желаемое. Иногда даже, чтобы заставить родителей чувствовать себя виноватыми.

На самом деле, почти все дети безумно хорошо достигают своих целей путем манипуляции. Чаще всего такое поведение связано с погрешностями в воспитании. Родители таких детей постоянно угождают своим чадам, закармливают подарками и исполняют любую прихоть. Детские слезы для таких родителей – ужас и страх, которые вызывают также чувство вины, и результат крайне благоприятен для ребенка: вот тебе подарочек, обнимашки, делай, что хочешь, все разрешено! Понять, что именно ваш ребенок – манипулятор, можно легко – он может начать бить себя, исподтишка подсматривая за реакцией мамы – достаточно ли расстроилась, нужно ли добавить слез и криков?

Конкретно в этом случае, будет плохим решением сразу мило общаться с ребенком и одаривать его своей любовью и вниманием. То, что его поощрили, закрепляет у чада такой цикл «поплачу – получу свое».

В подобной ситуации лучше реагировать неожиданно: выйдите из комнаты, задайте вопрос, отвлечь ребенка на что-то. Можно спросить: «Что ты пытаешься мне сказать?». Продолжайте делать свои дела, но скажите: «Я хочу знать, когда ты сердишься». И если ребенок ответит вам, признавшись, что сейчас он зол, похвалите его за честность: «Я рада, что ты доверяешь мне и говоришь со мной. Теперь я понимаю, что ты чувствуешь. Когда ты себя бил – я не знала, что ты хочешь этим сказать».

Приучитесь переключать внимание ребенка на что-то другое – таких детей-манипуляторов это сбивает с толку и он не использует то нежелательное поведение.

Все, что можно сказать в конце – удачи вам, родители. Крепитесь и готовьтесь разговаривать со своим ребенком, потому что диалог – это фундамент здоровых отношений в семье. Помните, что насилием или злостью не воспитаешь счастливого и здорового человека.