

# Аутоагрессивное поведение у детей

«Аутоагрессия» переводится как «нападение на самого себя». Аутоагрессия является патологическим вариантом реакции при стрессе и угрозе дезадаптации.

# Формы аутоагрессивного поведения

Аутоагрессия проявляется в разных формах, начиная с пирсинга и татуировок, и заканчивая попытками суицида.

К аутоагрессивному поведению относят так же

- самообвинение,
- самоунижение,
- жестокое обращение с собой,
- нанесение физической боли и увечий,
- ограничение потребления пищи и воды,
- увлечение экстремальными видами спорта.

Маленькие дети могут биться головой об стены, кусать и чесать себя.

Подростки отказываются есть, общаться, рискуют жизнью.

**В большинстве случаев такие симптомы требуют вмешательства специалиста.**

# Причины аутоагрессивного поведения

- **Особенности психики.** Прежде всего, аутоагрессией страдают эмоциональные дети и подростки, которые имеют низкую самооценку, отличаются замкнутостью, необщительностью, переменами в настроении. Такие дети готовы делиться проблемы и тревоги близких.
- **Постоянное присутствие при конфликтах родителей.** Если мама и папа ссорятся, дерутся, ругаются, у ребенка может возникнуть чувство паники, а также острая необходимость заступаться за обиженного близкого человека. Беспомощность и невозможность выразить эмоции может привести к аутоагрессии.
- **Физическое и словесное наказание.** Применение насилия, ссоры, разговоры на повышенных тонах могут стать причиной того, что накопившийся негатив и обиду ребенок будет вымещать на себе и собственном теле в силу того, что не может ответить сильному взрослому.
- **Недостаточное внимание со стороны взрослых** может спровоцировать у ребенка желание наносить себе вред и таким образом манипулировать родителями.
- **При высоких требованиях** ребенок в случае неудачи и несоответствия ожиданиям родителей ощущает вину, сильно переживает и сам наказывает себя за ошибки и плохие оценки.
- Если **родители страдают аутоагрессией**, ребенок с большой вероятностью будет копировать поведение родных: отказываться от пищи, закрываться в своей комнате, предпочитая семейному общению одиночество, обзывать себя.

# Как вести себя взрослым

- Обращайте внимание на любые повреждения на теле ребенка: царапины, ссадины, следы проколов. Спокойно интересуйтесь, каким образом он их получил. Если таких случаев становится все больше, стоит насторожиться.
- Напоминайте ребенку о том, что вы расспрашиваете его не для того, чтобы ругать, объясните, что ваше беспокойство вызвано исключительно заботой о нем.
- Приучайте подростка промывать царапины и ссадины, мазать их йодом, заклеивать пластырем. Это на бессознательном образе формирует у человека образ своего тела, как ценности, которую он любит и о которой должен заботиться.
- Неуравновешенные дети могут перенимать такой стиль поведения у своих друзей или более популярных в коллективе сверстников. Это своего рода возможность придать себе вес и выделиться. К такому копированию склонны подростки с низкой самооценкой. Родителям следует обратить серьезное внимание на душевное состояние подростка и на отношение его с другими детьми.
- Любые случаи аутоагрессии должны стать предметом серьёзного внимания взрослых. Обратитесь за помощью к психологам. Не бойтесь, что вам посчитают плохим родителем или что ваша тревога спровоцирует у ребенка желание манипулировать вами. Склонность к причинению вреда связана с такими чертами характера, как замкнутость, педантичность, застенчивость и обидчивость.