

Аутоагрессия: почему дети вредят себе

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 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. Почему? Потому что человек не может никак не реагировать на экстремальную ситуацию.

Вспомните, у вас наверняка когда-нибудь возникало желание постучаться головой о стену после выговора, полученного от начальника. Говорят, у японцев на этот случай в офисе стоит чучелко руководителя, чтобы наиболее темпераментные сотрудники могли помять его, а не себя.

Известный российский психолог А. А. Реан в своих исследованиях выделил несколько основных свойства личности ребенка, склонного к проявлению аутоагрессии:

1. Преобладание негативных эмоций над позитивными. Такой ребенок легко расстраивается, часто плачет по незначительным поводам, он редко находится в хорошем настроении.
2. Низкая оценка своих способностей и возможностей, важности и значимости благополучия собственного тела.
3. Застенчивость, низкая коммуникабельность.
4. Высокий уровень уважения к другим и принятие их ценностей.

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

От 0 до 3 лет

Маленькие дети наносят себе повреждения произвольно, если взрослые жестко пресекают его агрессию по отношению к другим людям. Малыши верят в реальность угроз взрослых, таких как: «Будешь плевать, - отправлю в зоопарк к верблюдам!» Труднее всего ребенку выплеснуть негативные эмоции на родителей, любовь которых он боится потерять. Например, малыш не хочет уходить с прогулки, но мама берет его за руку, чтобы увести домой. Ребенок капризничает и, теряя контроль над собой, кусает мамино запястье, пытаясь освободиться. Но после строгого вопроса: «Что это такое?!» - начинает кусать себя. А все потому, что малышу трудно переключиться на какое-то другое действие.

1. Не ждите, пока малыш сам успокоится, - помогите ему. Переведите все в шутку: «Ой, ты хочешь попробовать кусочек ручки? Ты, наверное, вкусный?» Пусть ребенок учится у вас находить позитивный выход из конфликтных ситуаций.

2. Не защищайте слишком активно того, кого малыш обижает. Это не пробудит у ребенка сочувствие, а заставит думать, что вы тоже против него. Если вы видите, что конфликт ребенка со сверстником зашел в тупик, подскажите конструктивное решение. Например, если дети отнимают друг у друга лопату, предложите устроить соревнование на самого доброго строителя. Кто первым уступит орудие труда, получит конфету!

3. Помогите ребенку направить агрессию не на себя, а в безопасное русло. Для этих целей хорошо подходят подвижные игры, рисование карикатур врагов ребенка.

4. Как только малыш начинает биться головой, кусать себя или колотить рукой, обнимите его, поцелуйте и аккуратно удерживайте до тех пор, пока он не сменит гнев на милость. Родительская нежность всегда действует на ребенка как лучшее успокоительное. На физиологическом уровне это сопровождается выделением в мозге серотонина, который ослабляет действие адреналина.

от 4 до 6 лет

Дошкольникам свойственно внимательно наблюдать за поведением родителей в разных ситуациях и копировать их реакции. Также они активно ищут и устанавливают причинно-следственные связи между событиями. Поскольку в этом возрасте дети чрезвычайно эгоцентричны, они часто приписывают себе вину за те или иные происшествия.

Например, если мама переживает из-за неприятностей на работе и невпопад отвечает на его вопросы, ребенок может решить, будто она недовольна его поведением. Поэтому многие дети сознательно «наказывают» себя за реальные или мнимые провинности.

Вторая частая причина аутоагрессии дошкольников — исследовательский интерес. Ребенок хочет узнать: что будет, если расковырять ранку? Очень важно научить дошкольника бережно относиться к своему телу.

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

2. 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.

3. 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.

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

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

от 7 до 12 лет

Школьники часто используют аутоагрессию в качестве манипуляции родителями. Например, расковыряв ранку на ноге — не ходить в школу. Несмотря на прикладное значение аутоагрессивных действий, многие дети совершают их неосознанно. Поскольку школьники уже не вызывают такого умиления, как малыши, им не достается такого количества нежности, которое они получали когда-то. Зная, что родители не смогут оставить без внимания их «болячки», школьники наносят себе повреждения, чтобы получить больше заботы.

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

2. Если заметили, что школьник наносит себе повреждения, покажите, что раскусили его хитрый замысел и предложите менее кровопролитное решение проблемы. Например, чтобы избежать контрольной, не обязательно ковырять гвоздем в ухе — можно просто подготовиться к ней. Предложите помощь и вместе выучите ненавистные глаголы-исключения.

3. Аутоагрессия в школьном возрасте 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. Разыграйте дома наиболее типичные сцены из школьной жизни, в которых ребенок испытывает страх и замешательство, чтобы он мог потренироваться в безопасной обстановке.

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.

Аутоагрессия как привычка переживать свое неправильное, плохое поведение не заложена в человеке природой. В первый год жизни дети не оправдываются и не переживают свои ошибки, они учатся этому потом. К определенному периоду жизни у ребенка формируется способность размышлять и анализировать самого себя. Он начинает оценивать свое поведение, что в нем хорошо, а что плохо. Свое

неправильное поведение ребенок стремится убрать, для чего использует наиболее привычный и понятный ему способ, скопированный у родителей - воспитание наказанием. Ребенок начинает сам себя ругать и наказывать за плохие поступки и ошибки. Со временем такое самовоспитание становится привычкой.

Применительно к детской аутоагрессии механизм ее возникновения можно представить как некую последовательность предпосылок аутоагрессивного поведения: социальные условия, биологическая основа (например, тип нервной системы), эмоциональная реакция, усвоенная модель поведения, поведение, направленное на изменение себя. Причем, все «этапы» возникновения аутоагрессии ребенком не осознаются, в силу недостаточного развития его уровня рефлексии.

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. Это дети, отличающиеся слабой нервной системой, выросшие в окружении родителей, которые вербально ограничивают детскую оппозицию. Такие родители часто ругают своих детей, навешивают ярлыки, называют обидными прозвищами.

- Ребенок может бить себя, чтобы получить желаемое и почувствовать свое влияние. Дети манипулируют своими родителями по нескольким причинам: чтобы получить порцию любви и внимания, скрыть свои проделки, а также вызвать у родителей чувство вины и жалости к себе. Вычислить такого хитреца просто: как правило, ребенок в таких случаях наносит себе удары и наблюдает за реакцией мамы [1].