

Родителям об аутоагрессии

С аутоагрессией у детей сталкиваются многие родители. Ребенок проявляет аутоагрессию, когда начинает себя бить, царапать, кусать, вырывать волосы или биться головой о стену. Также она может проявляться в негативных и злых высказываниях о себе, своих возможностях, личных качествах.

В психоаналитическом подходе аутоагрессия является своеобразным механизмом защиты. Таким образом, ребенок «сбрасывает» накопившееся напряжение



Причины аутоагрессивного поведения:

1. Невнимательность родителей или неправильная модель воспитания.

Ребенок не может прямо проявить агрессию адресату. Не имея возможности «наказать» родителей, ребенок направляет свою детскую злобу на себя.



Причины аутоагрессивного поведения:

2. Недостаток эмоционального контакта с родителем, желание быть нужным, любимым.

В некоторых семьях поранить себя – единственный способ получить внимание и заботу.



Причины аутоагрессивного поведения:

3. Наказание детей в раннем возрасте.

Если родители часто критикуют ребенка за неудачи, наказывают его гуманными на их взгляд способами, то впоследствии ребенок при малейшем промахе может предвосхитить родителей и «наказать» себя сам, обезопасившись от родительских криков и недовольства.

Причины аутоагрессивного поведения:

4. Высокая эмоциональная чувствительность.

Ребенок не выносит, когда кто-то страдает и причиняет боль себе.

5. «Магическое» детское мышление.

Ребенок может винить себя, если вы чем-то огорчены.



Важно знать!

В какой-то степени аутоагрессия присуща любому человеку, но в слабо выраженных, безопасных формах.

Например, каждый из нас корил себя за ошибочные поступки. Также мы можем винить себя, если с кем-то из наших родных стряслась беда или несчастный случай. Такие проявления аутоагрессии обычно остаются на уровне душевных переживаний и стираются со временем.

Что делать, если ваш ребенок проявляет аутоагрессию?

- Не пугаться, не злиться, но и не оставаться равнодушным к проблемам ребенка.

- Научить ребенка проявлять агрессию наружу, например, поколотить подушку, разорвать или скомкать лист бумаги, пометать дротики.
 - Не предъявлять слишком высоких требований к ребенку.
 - Меньше критиковать, больше хвалить своего ребенка.
- Говорить о своих эмоциональных реакциях с ребенком, тем самым обучая его осознавать и проговаривать свои чувства, а не накапливать их.
- Чаще обнимать ребенка. Но если он противится, не будьте навязчивы. Это только усилит проявление аутоагрессии.

На заметку

Причина детской аутоагрессии частенько кроется в невнимательности родителей.

Постарайтесь наладить полноценный эмоциональный контакт с ребенком. Оказывайте ему внимание и поддержку. Больше времени проводите вместе. Рисуйте и читайте книги, обсуждайте интересные для ребенка темы. Делитесь своим опытом и рассказывайте, как вы справлялись с трудными ситуациями в его возрасте.

.

Как помочь ребенку справиться с тоской и тревогой?

- Погладьте его, предложите причесать, сделайте легкий массаж головы.

- Поговорите о чем-нибудь, что интересно вашему ребенку и поможет ему отвлечься: «Ку да бы нам пойти в ближайшие выходные?», «Никак не могу найти в интернете одну песню», «Хочешь, приготовлю завтра что-нибудь вкусненькое?»

-Посидите с ним несколько минут перед сном: подростки в этом иногда нуждаются больше, чем малыши. но стесняются попросить родителей.

Запомните!

Быть родителем непросто.

Воспитание — детей- это креативный труд, который требует кропотливости, колоссального терпения и конкретности мыслей. Но порой поведение подрастающего поколения ставит в тупик самых креативных родителей.



Лучший способ сделать ребенка хорошим —
это сделать его счастливым.

Оскар Уайльд

Берегите себя и своих близких

