

# САМ СЕБЕ ПАЛАЧ И ЖЕРТВА АУТОАГРЕССИЯ У ПОДРОСТКОВ

**Аутоагрессия** – это нанесение вреда собственному физическому или психическому здоровью в связи с сильными эмоциональными переживаниями.

В подростковом возрасте чувства становятся очень бурными и импульсивными, трудно контролируются и осознаются. Часто при возникновении гнева, тревоги, злости подросток выбирает себя объектом выплеска накопившегося негатива, причиняя себе вред.

## КАК МОЖЕТ ПРОЯВЛЯТЬСЯ АУТОАГРЕССИЯ У ПОДРОСТКА?

- Обвиняет и унижает сам себя даже при незначительных ошибках.
- Наносит себе порезы, удары, ушибы, ожоги, царапины, вырывает волосы и брови, обгрызает ногти до крови, прокалывает кожу иглой.
- Постоянно носит одежду с длинными рукавами и штанинами, отказывается от более легкой одежды даже в жаркое время.
- Отказывается от любых социальных контактов, замыкается.
- Провоцирует и подстрекает других людей на совершение агрессивных действий в отношении себя.
- Проявляет суицидальные наклонности: ищет информацию о смерти, говорит о смерти, совершает суицидальные попытки.



# ПОЧЕМУ ОН ЭТО ДЕЛАЕТ?



**Аутоагрессия** – это всегда внутриличностный конфликт, в его возникновении могут играть роль следующие факторы:

- **Непринятие своего тела.**
- **Индивидуальные особенности личности:** крайняя чувствительность к состоянию окружающих людей, низкая самооценка, замкнутость и необщительность.
- **Недостаточно близкие взаимосвязи со значимыми людьми.** Часто самоповреждения возникают у подростков, воспитывающихся в авторитарных и либеральных семьях. В первом случае из-за постоянных упреков, не всегда обоснованных повышений голоса и вездесущим контролем ребенок не чувствует, что его любят. Во втором – родители не демонстрируют практически никакой заинтересованности жизнью подростка, поэтому он, пытаясь заслужить их любовь, привлекает внимание с помощью самоповреждений.
- **Чувство вины,** постоянно вменяемое взрослыми. Стараясь от него избавиться, подросток начинает наказывать сам себя.
- **Повышенное эмоциональное напряжение.** Для подросткового возраста характерны сильные эмоциональные переживания. Он не всегда умеет или может ответить на агрессию или обиду взрослого, выбрать адекватный способ снижения эмоционального напряжения. И тогда объектом для выхода эмоций становится его собственное тело: он может резать себе руки, делать проколы, вырывать волосы.

**Важно знать!** Подросток, с одной стороны, отлично понимает, что самоповреждения – это отрицательное явление. С другой – он не полностью осознает, что вред, который он себе наносит, может привести к реально серьезным последствиям, в том числе – летальному исходу. Поэтому важна помощь взрослого!

# КАК МЫ МОЖЕМ ПОМОЧЬ СВОЕМУ РЕБЕНКУ?

## **Выстроить с ним теплые и доверительные отношения:**

1. Стараться оставаться в контакте, установить с ним теплые доверительные отношения: меньше критиковать, больше поддерживать, сдерживать контроль, но и не пускать ситуацию на самотек.

2. Разговаривать, интересоваться его жизнью, примерно представлять круг знакомых и увлечений.

3. Помочь определиться с хобби, выбрать кружок или секцию по интересам (если он еще не определился), уважать интересы и занятия ребенка, если они у него есть.

4. Обсуждать ситуации удачных и неудачных взаимодействий со сверстниками.

5. Чаще говорить ребенку, что он ценен и очень дорог Вам, даже если не идеален или совершил что-то неприглядное. Проявлять уважение к его мнению и решениям. Поощрять его самостоятельность, учить адекватно переживать ошибки и неудачи.



## **Научить важным вещам:**

- Учить выдержке, приемам саморегуляции, эффективным стратегиям поведения в конфликте.
- Рассказывать о безопасных и приемлемых способах совладения с негативными эмоциями и выражения их.
- Быть примером. Не проявлять агрессию самим. Ваши слова должны подкрепляться действиями.

## **Помочь выйти из трудной ситуации:**

- Если Вы заметили признаки аутоагрессии, сохраняйте спокойствие, не набрасывайтесь с расспросами и упреками, не старайтесь резко его переубедить. Поговорите с ним в доброжелательном тоне. Скажите о собственных чувствах: «я шокирована», «я расстроена», «я испугался», «я в растерянности». Предложить подростку рассказать о собственных переживаниях: «Я знаю тебя и понимаю, что должны быть какие-то причины, чтобы нанести себе такие порезы. Должно быть, ты чувствуешь себя в тупике. Я действительно хочу понять и помочь, расскажи, что происходит». Воспримите проблему ребенка всерьез, даже если лично Вам она кажется не слишком существенной. Если у Вас нет контакта с ребенком, обратитесь к психологу.
- Обращайтесь за помощью к специалистам: неврологам, психологам, психиатрам или психотерапевтам.

# В разработке принимали участие специалисты МБУ ДПО «УМОЦ»



- Заместитель директора Скрипниченко Любовь Сергеевна;
- Заведующий отделом сопровождения замещающих семей МБУ ДПО «УМОЦ», педагог-психолог Туз Елена Сергеевна;
- Педагог-психолог МБУ ДПО «УМОЦ» Баримова Екатерина Анатольевна.

г.о. Королёв  
2020 год