

Министерство образования и науки Республики Татарстан
Государственное автономное образовательное учреждение
Центр психолого-педагогической
реабилитации и коррекции «Росток»

Серия «Психолог-родителю»



КАК РАСПОЗНАТЬ АУТОАГРЕССИИ У ДЕТЕЙ

Казань, 2021

УДК 37.035.6:37.035.7
ББК 74.200.50(2РОС)
С 23

С 23 3.Ф. Нафиева

«Как распознать аутоагрессию у детей»/ 3.Ф. Нафиева – Казань, 2021 – 16 с.

«Как распознать аутоагрессию у детей» (автор 3.Ф. Нафиева) входит в цикл методических рекомендаций «Психолог - родителю». Данный цикл составлен специалистами Центра психолого-педагогической реабилитации и коррекции «Росток» и предназначен для оказания практической помощи родителям в процессе воспитания детей. Тематика методических рекомендаций связана с областями психолого-педагогической практики, традиционно вызывающими наибольшие трудности.

В практике клинических психологов и суицидологов каждый второй запрос связан с самоповреждающим поведением подростков.

Самоповреждающее поведение (также известное, как «селф-харм», от англ. Self-harm) – поведение, связанное с преднамеренным причинением ущерба собственному телу с целью справиться с негативными чувствами без намерения прекратить жизнь.

Что относится к самоповреждающему поведению?

1. Нарушения пищевого поведения (отказ от еды, компульсивное переедание).
2. Специфические навязчивые действия (разрушение ногтей и околоногтевых валиков, обкусывание ногтей и околоногтевых валиков, кусание губ, щипание кожи, вывихов суставов пальцев, кусание рук и других частей тела, царапанье кожи, вырывание волос).
3. Расчесывание ран, язв, швов, родимых пятен.
4. Самопорезы.
5. Перфорация частей тела с введением в отверстие раневого канала инородных предметов.
6. Удары кулаком (или головой) о предметы и самоизбиение.
7. Уколы (булавками, гвоздями, проволокой, пером ручки и др.).
8. Самоожоги.
9. Злоупотребление алкоголем, лекарственными средствами и наркотиками (с отравлением и передозировкой без суицидального намерения).
10. Чрезмерные физические нагрузки.
11. Поведение, провоцирующее в свой адрес физическое насилие.

Хоть у самоповреждающего поведения цель, как правило, принести временное облегчение, а не покончить с собой, оно все же представляет собой реальную опасность. Человек может «переборщить» с самоповреждением вплоть до летального исхода или серьезных проблем со здоровьем – слишком сильно порезаться, занести в рану инфекции, отравиться, получить травмы и увечья.

Почему люди наносят себе повреждения?

Как правило, люди, обращающиеся к селф-харму пытаются таким образом заменить эмоциональную боль физической; справиться с негативными переживаниями, неприятными эмоциями, приносящими эмоциональную боль

воспоминаниями, актуальными трудными ситуациями; наказать себя за неправильные на их взгляд мысли, чувства или действия; вернуть себе ощущение контроля – своего тела, своей жизни.

К селф-харму прибегают как взрослые, так и дети – порой даже совсем маленькие. Подростки более уязвимы, чем взрослые и малыши. Проблемы с учебой, в отношениях со сверстниками, конфликты с родителями, чувства, не встретившие взаимности, сильная злость, неоправданные ожидания семьи, тревога перед экзаменами, гендерная самоидентификация, особенности внешности – это далеко не полный список причин, которые могут подтолкнуть подростка к нанесению себе повреждений.

При отсутствии навыков саморегуляции, основным ее инструментом для подростка может стать именно селф-харм.

После нанесения себе повреждений человек может иногда на некоторое время почувствовать себя лучше, однако, реальных проблем селф-харм, конечно, не решит. И здесь есть опасная вероятность того, что человек в трудных ситуациях будет прибегать к этому механизму снова и снова.



Что делать, если мой ребенок наносит себе повреждения?

Если вы подозреваете, что ваш ребенок прибегает к селф-харму, или же он сам сообщил вам об этом, нужно быть готовым столкнуться с целой гаммой чувств. Вы можете быть в шоке от этой информации, чувствовать злость, бессилие, чувство вины, страх за ребенка, разочарование в нем – и все эти чувства испытывать нормально. Но главное, что необходимо сделать взрослому в такой ситуации – взять себя в руки.

Постарайтесь не впадать в панику, не осуждать, не ругать ребенка, не кричать на него. Селф-харм не свойственен людям, чувствующими себя счастливыми – к нему прибегают, когда справиться со своими трудностями и негативными чувствами человеку кажется невозможным. Ему необходимы поддержка и понимание, и, если вы напугаете его своей реакцией, вы рискуете потерять контакт и доверие.

Проявите сочувствие, и мягко расспросите ребенка о причинах, вынудивших его прибегнуть к селф-харму. Напомните о том, как он дорог и важен для вас, как вы его любите, несмотря ни на что. Скажите, что вы рядом, и готовы оказать помощь и поддержку, спросите, что вы можете сделать для него в данный момент – возможно, ребенок хочет, чтобы его обняли, просто молча посидели с ним или сделали что-то еще, необходимое ему сейчас.

Предложите обратиться за помощью к профессиональному психологу – он поможет понять, какие события или чувства стали триггером (причиной) самоповреждения, освоить навыки саморегуляции и самопомощи, подскажет, как выйти из непростых ситуаций.

Ни в коем случае нельзя пытаться помочь через насилие – вести без его согласия к психологу, закрывать дома, забирать гаджеты, ограничивать общение со значимыми для него людьми, чрезмерно контролировать. Также не стоит вести себя как ни в чем ни бывало, игнорировать факт самоповреждения и самого ребенка, обвинять в попытке привлечь внимание.

Действительно, иногда селф-харм может носить демонстративный характер, быть способом привлечения внимания. Но даже если это действительно так, это говорит лишь о том, что ребенок исчерпал все возможные для него другие (условно допустимые) способы обратить на себя внимание (а желать внимания абсолютно нормально), и не

имеет ресурсов сообщить прямо о том, что оно ему необходимо.



Как ребенок может помочь себе?

Если по какой-то причине нет возможности обратиться за помощью к специалисту, необходимо рассказать ребенку, что он может сделать для себя самостоятельно тогда, когда он почувствует потребность прибегнуть к самоповреждению.

Можно завести дневник, и регулярно делать записи о своем состоянии, самочувствии, событиях, которые произошли за день. Это поможет понять, что же является триггером, запускающим механизм селф-харма.

Важно записывать, что происходило вокруг, какие мысли и чувства были на тот момент, когда появилось желание нанести себе повреждения, каким было физическое состояние – возможно, тряслись руки или была дрожь в теле, возможно было ощущение комка в горле, оцепенения, учащенное сердцебиение.

Один из способов справиться – *«откладывать»* селф-харм. Хотя бы на несколько минут, полчаса, пару часов, занимая себя тем, что может быть альтернативой.

Найти себе *альтернативное занятие* – дело непростое, и здесь желательно исходить из того, какие чувства в моменте переполняют больше.

Так, если селф-харм является способом *справиться с чувствами одиночества, грусти или страха*, то можно попробовать следующие альтернативы:

- ✚ Послушать музыку, которая нравится и обычно успокаивает (песни любимых исполнителей, классическая и инструментальная музыка, саундтреки к любимым фильмам)

- ✚ Рассказать о своих чувствах человеку, которому можно доверять

- ✚ Поспать, или полежать, закутавшись в одеяло

- ✚ Если дома есть домашнее животное, провести время с ним – поиграть, погладить его

- ✚ Выйти на небольшую прогулку

- ✚ Если получается, то поплакать.

- ✚ Попробовать дыхательные практики (например, устроиться комфортно, и несколько раз медленно глубоко вдыхать воздух через нос, медленно выдыхая через рот)

- ✚ Помассировать себе руки, плечи



Если причинение себе вреда *вызвано желанием контролировать, убедиться в том, что на что-то можно повлиять*, то можно:

- ✚ Сделать уборку в комнате или дома
- ✚ Раскидать свои вещи, книги, тетрадки, карандаши и пр.
- ✚ Писать списки (например, что сейчас больше всего злит, список своих желаний, список своих личных качеств, дел на месяц и т.д.
- ✚ По очереди напрягать, а потом расслаблять свои мышцы
- ✚ Написать письмо о своих чувствах, затем скомкать или порвать его

Если речь идет о желании *заставить себя чувствовать хоть что-то, кроме эмоциональной боли или оцепенения*, то

- ✚ Принять холодный душ, умыться холодной водой
- ✚ Подержать в руках что-то ледяное
- ✚ Понюхать что-то с резким и сильным запахом
- ✚ Надеть на запястье резинку, оттянуть и отпустить ее
- ✚ Полежать на аналогах аппликатора Кузнецова
- ✚ Сделать упражнения на растяжку

Справиться со стыдом может помочь следующее:

- ✚ Напоминание себе о том, что поступки человека не всегда отражают его качества – у любого поведения есть причины, и не означают, что человек плохой, ведь не всегда есть возможность сделать оптимальный выбор
- ✚ Ограничение общения с «токсичными» людьми – теми, кто регулярно обесценивает, задевает, унижает, оскорбляет
- ✚ Важно не корить себя за ошибки, и помнить о том, что без них не было бы большей части человеческих открытий, достижений и побед. Ошибаться – нормально, не ошибается только тот, кто ничего не делает.
- ✚ Попробовать составить список своих достижений (навыки, умения, полученный опыт, даже самый незначительный (кто-то чище всех моет посуду, кто-то умеет делать бумажные самолетки, не боится спать в палатке, прочитал много книг и т.д.)

Если нужно *справиться с агрессией, которую сложно предъявить адресату* (например, злость на родителей, или на учителя, на ровесников, которые обижают), то можно:

- ✚ Побить грушу или подушку

- ✚ Выйти на пробежку
- ✚ Сделать зарядку или комплекс физических упражнений
- ✚ Покричать
- ✚ Потанцевать
- ✚ Порвать что-то на множество мелких кусочков
- ✚ С силой скомкать несколько листов бумаги
- ✚ Сильно сжимать эспандер, слайм или сквиш
- ✚ Покидать вдаль мелкие предметы
- ✚ Энергично трясти кистями рук
- ✚ Написать о том, что злит, и порвать написанное



Если агрессия направлена на себя, есть чувство ненависти к себе и желание себя за что-то наказать, то можно

- ✚ Написать о том, какие чувства есть в данный момент, с максимальной экспрессией, затем в ответ на это написать себе письмо, полное принятия и сострадания

- ✚ Проявить гнев через энергичные занятия – спортивные упражнения, бег, плавание, танцы

- ✚ Выразить чувства через творческие занятия – рисование, лепка, написание рассказов или стихов

- ✚ Написать список того, что в себе нравится (внешность, какие-то поступки, привычки, ценности, личные качества)

- ✚ Попросить о поддержке близкого человека

Перечисленные выше способы – то, что может помочь в моменте. Для того, чтобы ребенок мог чувствовать внутреннюю опору, важно учить его замечать свои чувства и принимать их. В этом ему также может помочь работа с психологом.

Рекомендации для родителей

Важно следить за здоровьем ребенка – регулярно сдавать анализы и проходить обследования, ведь аутоагрессия может быть следствием депрессивного состояния, которое, в свою очередь, может быть вызвано гормональным сбоем.

Тенденции к самоповреждающему поведению могут быть снижены также за счет регулярных физических нагрузок (они способствуют снижению стресса и могут поднять настроение), соблюдения режима сна (ребенок должен спать достаточное количество времени), регуляции пищевого поведения (соблюдение баланса КБЖУ, отсутствие переедания, недопускание голодания и длительных промежутков между приемами пищи).

Главной профилактикой самоповреждающего поведения будет стремление к установлению доверительных детско-родительских отношений: нужно стараться давать ребенку возможность рассказывать о том, что для него важно, не осуждая и не обесценивая его; напоминать о том, как он важен и ценен для родителей; говорить, что вы его любите, проводить вместе время, наполняя его ресурсными совместными занятиями (походы в кино и театры, прогулки, настольные игры и пр.).



Помните, родители – самые важные, значимые и любимые для ребенка люди. Поэтому стоит особенно осторожно и внимательно относиться к своим словесным

обращениям к ребенку, оценкам их поступков и избегать установок, которые впоследствии могут отрицательно проявиться в поведении ребенка и очень сильно повлиять на самооценку.

Чувства отчужденности, покинутости, вины и стыда ни в коей мере не помогут ребенку стать здоровым и счастливым. Иногда ребенку вовсе не нужны оценки его поведения и поступков, его просто надо успокоить и поддержать.

Слушайте ребенка. Не пытайтесь утешить общими словами типа: «Ну всё не так уж плохо», «Скоро станет лучше», «Не стоит этого делать». Дайте ему возможность высказаться. Задавайте вопросы и внимательно слушайте.



Обсуждайте - открытое обсуждение планов и проблем снимает тревожность. Не бойтесь говорить - избегание разговоров на неловкие и табуированные темы увеличивает тревожность и снижает степень доверия. Говорите с ребенком на серьезные темы - в чем смысл жизни? Что такое дружба, любовь, смерть, предательство? Эти темы очень волнуют подростков, они ищут собственное понимание того, что в жизни ценно и важно. Расскажите о себе, своих жизненных ценностях, своем опыте.

Попросите ребенка рассказать о себе. Родители так много не знают о собственных детях – какую музыку они любят слушать, каких блогеров смотрят, какие мировые проблемы их волнуют, что для них представляет интерес.

Говорите о будущем. У подростков, как правило, нет четкой картинки, они видят либо текущий момент, либо отдаленное будущее. Узнайте, какие у ребенка желания, потребности, цели, спрашивайте, как он планирует их достигнуть, помогите составить план действий.

Расскажите, что опыт неудачи также важен, как и опыт успеха; как с трудностями справлялись вы сами, что предпринимали для того, чтобы добиться желаемых результатов.

Спрашивайте себя о том, каким вы хотели бы видеть своего ребенка? Что вы можете для этого сделать, как вы можете помочь ему? Являетесь ли сами примером того, чего ждете от своих детей?

Старайтесь находить баланс между свободой, правами ребенка и ответственностью. Важно понимать, что подросток еще не имеет инструментов для того, чтобы справляться с большинством сложностей взрослого мира, и важно распознавать ситуации, в которых ему уже можно предоставить самостоятельность, а в которых он еще нуждается в помощи и руководстве.

Старайтесь не ругать, а говорить о проблемах и сложностях как о возможностях и точках роста. Оказывайте поддержку и будьте надежным тылом.



Создайте комфортные условия для ребенка, уважайте и не нарушайте его личные границы – не заходите без стука в его комнату, не берите без разрешения личные вещи, не читайте тайком переписки и/или дневники.

Не обсуждайте, не критикуйте и не давайте негативных оценок внешнего вида – черт лица, особенностей фигуры, стиля одежды. Хвалите, делайте комплименты, предлагайте помощь в формировании/оформлении образа или покупке вещей.

Прививайте осознание ценности жизни. Важно научить ребенка получать удовольствие от простых и доступных вещей в жизни: природы, общения с людьми, познания мира, движения. Покажите это собственным примером.

Постарайтесь вовремя обратиться к специалисту, если поймете, что ребенок не справляется со своими проблемами, и не может доверить их вам. Психолог поможет освоить навыки, которые помогут вам вернуть доверие и близость в детско-родительские отношения.

Литература для родителей

- ✚ Л. В. Петрановская – «Тайная опора»
- ✚ Л. В. Петрановская – «Если с ребенком трудно»
- ✚ Дима Зицер – «Свобода от воспитания»
- ✚ Дима Зицер – «О бессмысленности воспитания подростков»
- ✚ Невена Ловринчевич – «Ловушки для родителей»
- ✚ Невена Ловринчевич – «Научитесь злиться»
- ✚ Андрей Ананьев, Наоми Ананьева – «50 возможностей не допустить самоубийства»
- ✚ Лоуренс Стейнберг – «Переходный возраст»
- ✚ Александр Нилл – «Воспитание свободой»
- ✚ Найджел Латта – «Пока ваш подросток не свел вас с ума»
- ✚ Т. МакДонах, Д.П. Хэтчер – «Спокойно, ты справишься»
- ✚ Екатерина Мурашова – «Ваш непонятный ребенок»
- ✚ Альфи Кон – «Воспитание сердцем. Без правил и условий»
- ✚ Януш Корчак – «Как любить ребенка?»
- ✚ А. Фабер, Э. Мазлиш – «Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили?»
- ✚ Эда ле Шан – «Когда ваш ребенок сводит вас с ума»
- ✚ Мария Осорина – «Секретный мир детей в пространстве взрослых»

Информация о психологических службах

1. Общероссийский телефон доверия для детей, подростков и их родителей
8-800-2000-122
2. Детский телефон доверия г. Казань
8(843)571-35-71
3. Общегородской телефон доверия
8(843)277-00-00
4. Медицинская психологическая служба «Сердэш 129»
13-77, 8(843)279-55-80
5. Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции «Росток»
8(843)563-35-16, Академика Королева, 4 Б
6. Консультационный центр «Без берге» на базе ЦППРК «Росток»
8(843)563-35-16, Академика Королева, 4 Б
7. Комплексный центр социального обслуживания детей и молодежи «Доверие»

8(843)512-43-80, Кулахметова, 21

8. Отделение «Ресурс» МБОУ «Школа № 120 Московского района г. Казани

8(843)554-74-09, Деловая, 11

9. Центр психологической помощи при городской психоневрологической больнице

8(843)279-55-80, Сибирский тракт, 14

10. Психолого-педагогическая служба для детей и молодежи «Сердэш»

8(843)571-15-80, Годовикова, 14

11. Аппарат уполномоченного по правам ребенка в Республике Татарстан

8(843)236-61-64, Карла Маркса, 61

З.Ф. Нафиева

КАК РАСПОЗНАТЬ АУТОАГРЕССИЮ У ДЕТЕЙ

**Министерство образования и науки
Республики Татарстан
Государственное автономное
образовательное учреждение
Центр психолого-педагогической реабилитации и
коррекции "Росток"**

**Адрес: 420057 РТ, г. Казань, ул. Академика Королева, 46
Тел/факс: (843) 563-35-16
e-mail: сpprkrostok@mail.ru
сайт: Росток116.рф**

**Отпечатано в типографии «Оранж Кей»
г. Казань, ул. Некрасова 38
2021 г.**