



# ШКОЛА

ВЫПУСК 36

апрель 2018

## БЕЗ ОПАСНОСТИ

### Тема номера: «Накажу себя и посильнее...»

*«Меня никто не понимает, всё происходящее причиняет боль, с которой никак не справиться... Так было до последнего времени, пока я не поняла, как быть... Когда причиняешь себе физическую боль, боль душевная отпускает... Это единственный способ справиться с жизнью», – рассказывала на приёме у психолога старшеклассница, приподняв рукава длинной футболки и демонстрируя рубцы и шрамы от порезов на руках.*

Действия, направленные на причинение вреда самому себе, называются аутоагрессией. Аутоагрессия как привычка переживать своё «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 определённому периоду жизни у ребёнка формируется способность размышлять и анализировать самого себя. Ребёнок начинает сам себя ругать и наказывать за плохие поступки и ошибки. Со временем такое самовоспитание становится привычкой. К аутоагрессии склонны инфантильные, не владеющие иными способами справиться с негативными чувствами и переживаниями дети. Действия, направленные на причинение вреда самому себе, могут встречаться у детей разного возраста, однако наиболее часто они характерны для подростков. В одних случаях ребёнок бессознательно стремится причинить себе страдания, в других – саморазрушительное поведение является осознанным. В моменты страданий вместо эндорфинов в кровь поступают гормоны стресса, вынуждающие активно защищаться. Логично было бы противостоять тревоге, изменить ситуацию и ликвидировать источник беспокойства, но ребёнок направляет деструктивные действия на себя: наказывает, калечит собственное тело, вымещая злость, обиду и ненависть, направляя их «не по адресу».

Аутоагрессия может проявляться как физически, так и психологически. В первом случае ребёнок или подросток может бить себя, вырывать волосы, наносить порезы, ожоги, царапины, расчёсывать кожные покровы, кусать губы и щёки, биться головой о стену и т.п. Во втором – высказываться о себе резко негативно, быть склонным к самоуничтожению.

В обычной жизни аутоагрессивное поведение распознать сложно. Ребёнок или подросток может не причинять себе откровенного вреда, но при этом саморазрушительные действия проявляются в увлечении опасными для жизни видами физической активности или спорта, отказе от еды, уходе в себя, поведении «я – жерт-



ва», употреблении наркотических веществ, алкоголя, провоцирующем и рискованном сексуальном поведении. Иногда аутоагрессия может носить демонстративный характер – подросток или ребёнок стремится привлечь к себе внимание близких, получить помощь, сочувствие или добиться от родителей очередного подарка. Демонстративные самоповреждения у подростков не всегда обусловлены наличием каких-либо сильных негативных эмоций по отношению к себе, однако они могут «совершенно случайно» обернуться совсем не так, как планировал ребёнок, и привести к трагедии.

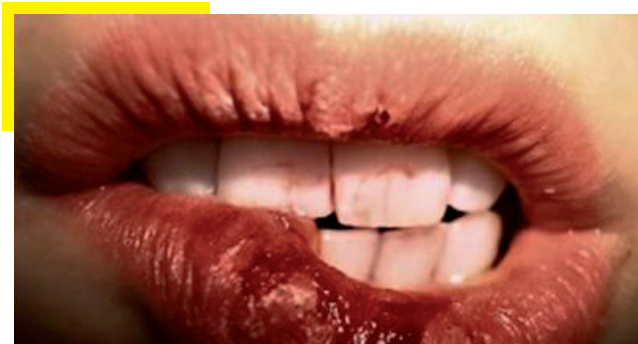
Откуда же возникает агрессия, направленная на себя самого? Основная причина ауто-

агрессии – неумение «по адресу» выражать свои негативные чувства. Не надо требовать от маленьких детей взрослых умений: их надо учить и на личном примере показывать, как правильно себя вести. Аутоагрессивный ребёнок нуждается в психолого-педагогическом сопровождении, развитии личности. Чаще всего к саморазрушительному поведению приводит сильный стресс или длительное пребывание в состоянии психологического напряжения. Ребёнок испытывает потребность освободиться от напряжения и боли, которые доставляют ему мучения, но он не владеет конкретными умениями и способами преодолеть негативные состояния. Поэтому вся скопившаяся агрессия направляется им на самого себя. Например, ребёнок в семье отругали. Не имея возможности накричать на родителей в ответ, «выплеснуть» негативные эмоции, скопившуюся агрессию он выражает, направляя их на себя, причиняя себе моральные страдания или физические травмы. Подобное поведение только усугубляет состояние ребёнка, так как не способствует решению возникших трудностей, а провоцирует новые проблемы. Часто он начинает ненавидеть себя ещё больше, стесняется попросить помощи у окружающих и всё больше отдаляется от людей. Ещё одна опасность заключается в том, что подобное поведение имеет тенденцию входить в привычку: ребёнок может уже и не замечать, как всякий раз, испытывая негативные эмоции, начинает причинять себе вред.

У детей разных возрастов тяга к саморазрушительным действиям может возникать по разным причинам: физические наказания (насилие, побои, приказы стоять в углу и пр.); запреты (аутоагрессивные действия свойственны малышам 3-4 лет, болезненно реагирующим на родительское «нельзя», закатывающим истерики с битьём руками, ногами, головой об пол или твёрдые предметы); приказы придумать себе самому наказание («ты получил плохую оценку, теперь придумай, в чём я могу тебя ограничить, чтобы ты задумался над своим поведением»); унижение и насмешки над ребёнком («ты учишься хуже, чем твои одноклассники», «ты глупее, чем дочь моей знакомой», «ты слишком толстый, чтобы съесть пирожное»); игнорирование проблем ребёнка, связанных с социальной адаптацией и коммуникативными способностями; предоставление ребёнка самому себе («если ты сейчас же не пойдёшь за мной, я уйду!», «решай свои проблемы сам»); недостаток любви, заботы (ребёнок решает, что не нужен родителям, ищет причину в собственном «плохом поведении» и наказывает себя,

одновременно привлекая внимание близких, вызывая к себе жалость); унижения (жестокое обращение с детьми, насмешки, невнимание к насущным проблемам почти гарантированно приводят к саморазрушительному поведению); активная защита оппонента в уличных или школьных конфликтах («ты сам спровоцировал ссору, они же ни в чём не виноваты!»); постоянное чувство вины, которое может быть спровоцировано чужими манипуляциями; конфликты (трудности в установлении контакта со сверстниками заставляют искать и наказывать «виноватого» – самого себя, могут стать причиной суицида, вступления в подростковые «группы смерти»); неприятие своего тела; повышенная эмоциональная чувствительность.

Таким образом, феномен аутоагрессии подразумевает специфическую (патологическую) форму поведения человека, обусловленную психологической, биологической (психической) и/или социальной дезадаптацией, и направленную на изменение этой ситуации путём причинения ущерба своему психическому или физическому здоровью. Ребёнок, которому свойственна аутоагрессия, имеет внутренний



конфликт, а также не умеет полноценно взаимодействовать с окружающим миром, приспосабливаться к нему. Дети, склонные к аутоагрессии, не могут адекватно приспособиться к окружающей среде, инфантильны, у них недостаточно развиты навыки социальной адаптации. Для помощи таким детям необходимо развивать их рефлексивную позицию, а также обучать навыкам совладающего поведения, расширять поведенческий репертуар действий в стрессовых ситуациях.

Выпуск подготовили:  
Ю.В. Клопкина и Н.Г. Пронькина

Предложения, вопросы,  
пожелания присылайте по адресу  
[psiora@gmail.com](mailto:psiora@gmail.com)