***Что делать с детской аутоагрессией?***

Поведение, при котором агрессия ребенка направлена на него самого, называется ***аутоагрессией.*** Ребенок щипает или бьет себя, ударяется головой о стены или мебель, вырывает волосы или ресницы, режется. Психологи считают такое поведение защитой: не имея возможности нанести вред обидчику, ребенок направляет поток злости на себя.

Младшие школьники обычно используют аутоагрессию в качестве привлечения родительского внимания. Им достается меньше внимания и нежности, чем малышам, и зная наверняка, что родители не оставят без внимания их ранки, они ковыряют болячки, падают, бьются о стены. Некоторые повреждают себя, чтобы избежать сложностей, например, контрольной или дел по дому. Есть ребята, которые боятся, что их обидят, и они делают это сами. Также аутоагрессией страдают высокочувствительные дети. **Ваши действия**: • Не скупиться на ласку.

Ребенок должен чувствовать, что любим и важен. Последите за собой: достаточно ли времени проводите с ребенком, как часто повышаете на него голос или отмахиваетесь от его просьб. Возможно, через аутоагрессию он пытается привлечь внимание.

 • **Предложить помощь.** Например, чтобы избежать контрольной, необязательно ковырять руку — надо просто подготовиться.

• **Поработать над самооценкой своего ребенка,** поискать приемлемые способы защиты: как можно ответить на колкость, когда промолчать, как не дать себя в обиду. Хорошо проигрывать дома ситуации, в которых ребенок испытывает страх или замешательство, чтобы он не терялся в похожей обстановке.

• **Пересмотреть свои требования: возможно ребенок таким образом вызывает жалость, чтобы не быть наказанным**. Подростки почти не делятся с родителями своими проблемами, однако негатив требует выхода. Самый простой способ выпустить пар — агрессия, и если она направлена на себя, то нередко проявляется у подростков в мыслях о суициде. Если ребенок постоянно пребывает в плохом настроении, и ничто его не радует, обязательно поговорите с ним по душам. Когда он начнет делиться переживаниями, не спорьте и не торопитесь давать советы. Покажите, что слышите его, и вам это интересно. Необходимо сказать сыну или дочери, как сильно вы его/ее любите, и что готовы поддерживать в любой ситуации.

Как вести себя: — обязательно интересоваться обстоятельствами, при которых на теле подростка появились царапины, ожоги, ссадины, следы проколов; — приучать обрабатывать повреждения — дезинфицировать, промывать, прижигать, заклеивать пластырем — это подсознательно формирует заботу о своем теле; — обращать внимание на самооценку подростка и на его отношения со сверстниками: дети могут перенимать стиль поведения у более популярных одноклассников; — помогать. Безусловно, всех его проблем вы не решите, но можете перевести в другую школу или отдать его долг; — обращаться за помощью к специалистам. Нельзя игнорировать случаи самоповреждения, иначе подросток решит, что это нормально. Необходимо учить и детей, и подростков проживать свои чувства — то есть справляться с эмоциями и отпускать их. Кому-то помогает попрыгать, комуто порисовать, кому-то поплакать, кому-то поговорить. Обсудите — почему ребенок хочет причинить себе боль, после какого события появляется это желание — и предложите безопасные варианты для выхода агрессии — в жизни всегда есть варианты.

Если не получается самостоятельно справиться с аутоагрессией ребенка, звоните на Детский телефон доверия 8 800 2000 122 — специалисты обязательно помогут вам в этом. Подготовила педагог-психолог Гончар А.Л. по материалам сайта Детского телефона доверия: https://telefon-doveria.r