

Самоповреждения (селфхарм) у детей

Селфхарм - это агрессия, направленная на самого себя или по-другому аутоагрессия.

Аутоагрессивное поведение у детей встречается все чаще. Психологи связывают это явление с отсутствием гармоничного общения в семье. Повышенный тон, скандалы, наказания могут привести к возникновению аутоагрессии у ребенка, который видит в этом способ справиться с пугающей неспокойной обстановкой. Оставлять такую проблему без внимания нельзя.



Что такое детская аутоагрессия?

Детская аутоагрессия – это форма поведения, которая направлена на причинение вреда самому себе.

Самообвинение, самоунижение, жестокое обращение с собой, нанесение физической боли и увечий, ограничение потребления пищи и воды, попытки самоубийства, увлечение экстремальными видами спорта – все это проявления аутоагрессии.



Маленькие дети могут биться головой об стены, кусать и чесать себя, а подростки отказываются есть, общаться, рискуют жизнью. В большинстве случаев такие симптомы требуют вмешательства специалиста.

Причины аутоагрессивных действий

Чаще всего аутодеструктивное поведение формируется у ребенка, который растет в неблагополучной семье. В подростковом возрасте ключевыми факторами становятся конфликты со сверстниками, педагогами, родителями.

Причинами расстройства могут стать:

Особенности психики. Прежде всего, аутоагрессией страдают эмоциональные дети и подростки, которые имеют низкую самооценку, отличаются замкнутостью, необщительностью, переменами в настроении. Такие дети готовы делиться проблемами и тревоги близких.

Постоянное присутствие при конфликтах родителей. Если мама и папа ссорятся, дерутся, ругаются, у ребенка может возникнуть чувство паники, а также острая необходимость заступаться за обиженного близкого человека.

Беспомощность и невозможность выразить эмоции может привести к аутоагрессии.

Физическое и словесное наказание. Применение насилия, ссоры, разговоры на повышенных тонах могут стать причиной того, что накопившийся негатив и обиду ребенок будет вымещать на себе и собственном теле в силу того, что не может ответить сильному взрослому.



Недостаточное внимание со стороны взрослых может спровоцировать у малыша желание наносить себе вред и таким образом манипулировать родителями.

При высоких требованиях ребенок в случае неудачи и несоответствия ожиданиям родителей ощущает вину, сильно переживает и сам наказывает себя за ошибки и плохие оценки.

Если родители страдают аутоагрессией, ребенок с большой вероятностью будет копировать поведение родных: отказываться от пищи, закрываться в своей комнате, предпочитая семейному общению одиночество, обзывать себя.

Как классифицируют аутоагрессию психологи

В психотерапии встречаются два вида аутоагрессивного поведения:

физическая агрессия (присуща больше мальчикам, сопровождается нанесением себе телесных повреждений и физического вреда);

вербальная агрессия (психологическое наказание, которое проявляется словесно – ребенок придумывает себе обидные прозвища, ругает и обвиняет себя).



По содержанию аутоагрессия может выражаться:

самоповреждением (нанесением себе ушибов и порезов, страстью к татуировкам);

химической зависимостью (курение, употребление наркотиков, алкоголя или токсических веществ);

нарушением пищевого поведения (характерно для подростков, проявляется отказом от еды, странных ритуалов в процессе приема пищи, употреблением вредных продуктов, вызывающих боли или тяжесть в желудке, неконтролируемым обжорством);

фанатичностью (в ущерб себе ребенок принимает правила группы, например, религиозной или общества спортивных болельщиков);

аутистичностью (ребенок замыкается в себе, перестает общаться со сверстниками, исключает для себя интересное времяпрепровождение);

виктимным поведением (поздние прогулки или провокационное поведение – словом, поступки и действия, при которых человек рискует причинить вред своему здоровью или жизни);

суицидальным поведением (последняя форма аутоагрессии, может быть явной или замаскированной под занятия экстремальным видом спорта, например).

Признаки аутоагрессии, которые встречаются чаще всего на конкретных возрастных этапах

Ранний и дошкольный возраст. Малыш царапает и щипает себя за руки и за ноги, бьет по голове и плечам, вырывает себе волосы.

Старший дошкольный возраст. Ребенок считает себя причиной конфликтов и ссор в семье, наказывает себя за это мысленно, а физически – только когда его никто не видит.

Младший школьный возраст. При помощи нанесения себе физических повреждений ребенок манипулирует взрослыми с целью вызвать у них жалость и сочувствие.



Средний школьный возраст и подростковый период.

Аутодеструктивное поведение имеет цель получить признание или обратить на себя внимание сверстников, родителей, учителей. Это может выражаться, например, в отказе от еды, нанесении порезов, езде на мотоциклах на максимальной скорости. Суицид видится не только как способ наказания, но и как решение всех проблем.

Осложнения аутоагрессивного поведения

Аутоагрессией ребенок привыкает реагировать на трудные жизненные ситуации, при этом другие способы решения конфликтов не формируются.

С возрастом такой человек:

- не способен вести конструктивную беседу;
- не может высказать и отстоять свое мнение;
- старается избежать негативных реакций и оценки со стороны окружения, поэтому ограничивает свое поведение;
- отличается аутичным характером;
- тревожен и мнителен;
- испытывает трудности с адаптацией в незнакомом обществе или в новом коллективе.

Иногда из-за неспособности социализироваться, такие люди уходят с работы, не могут создать семью, завести друзей.

Как проводится коррекция и лечение

Аутоагрессивное поведение может проявиться у ребенка, начиная с двухлетнего возраста. Диагностируют расстройство психолог, психотерапевт,

психиатр при помощи беседы, тестов-опросников или проективных методик (например, рисунка).

При использовании комплексного подхода, терапия имеет ярко выраженный эффект. Лечение будет осуществляться при помощи:



- семейной психотерапии (для коррекции отношений внутри семьи);

- когнитивно-поведенческой терапии (индивидуальные сеансы для выявления негативных установок и их коррекции);

- групповых тренингов (подходят детям школьного возраста, способствуют проработке коммуникативных

навыков, имеют большое преимущество в том плане, что ребенок общается с детьми, имеющими схожую проблему);

- медикаментозного подхода (необходим в сложных случаях, когда действия агрессора приносят ощутимый вред здоровью, лекарства назначает только врач).

Дополнительная информация о самоповреждающем поведении у детей и подростков:

- «Самоповреждающее поведение у детей и подростков» - Мантьева М.И.

- «Самоповреждение у детей и подростков: причины и пути решения проблемы» - Захарова Н.А.

- «Как помочь ребенку избавиться от самоповреждающего поведения» - Смирнова Е.И.

- «Психология и педагогика самоповреждения у детей и подростков» - Кац А.А.

- «Правильный подход к ребенку с самоповреждающим поведением» - Буланова Т.В.

- «Самоповреждающее поведение у детей: как помочь себе и ребенку» - Лаврова Е.М. Если ребенку, которого вы любите, так больно, что он причиняет вред себе, вы, вероятно, тоже чувствуете боль.