

АУТОАГРЕССИЯ У ПОДРОСТКОВ

Аутоагрессия у подростков отличается от детской более высокой осознанностью, в этом возрасте они начинают скрывать свои повреждения, отодвигать акт нанесения себе увечий на некоторое время, оправдывать для себя собственное поведение.

У подростков очень широкий спектр факторов, которые могут повлиять на формирование аутоагрессивного и самоповреждающего поведения:

Спектр факторов, которые могут повлиять на формирование аутоагрессивного и самоповреждающего поведения:

-Перенос агрессии с внешних объектов на себя. Общество не позволяет подростку выплескивать свои негативные эмоции, ему не разрешается кричать на кого-то, оскорблять и бить. Чтобы не терять свои позиции в социуме, но находить выход для своих эмоций, подросток делает себя объектом агрессии.

- Постоянно повышенное психическое напряжение. Пытаясь отвлечься от тяготеющих его переживаний, подросток, например, режет себе руки или делает очередной прокол каких-либо частей тела.

-Непринятие своего тела часто приводит к нанесению себе вреда особыми способами: отказом от пищи, изнуряющими тренировками, попытками украсить себя пирсингом или татуировкой.

-Недостаточно тесные взаимосвязи со значимыми людьми. Часто самоповреждения возникают у подростков, воспитывающихся в авторитарных и либеральных семьях. В первом случае в связи с постоянными упреками, не всегда обоснованными повышениями 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 их внимание с помощью самоповреждений.

-Чувство вины, постоянно вменяемое взрослыми. Стараясь от него избавиться, подросток начинает наказывать сам себя, в том числе самообвинениями, самоунижениями и самоповреждениями.

-Демонстративное поведение. Человек пытается привлечь внимание взрослых и близких людей к себе, своему состоянию и переживаниям, находясь в поиске сочувствия и понимания.

Подросток, с одной стороны, 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 – к летальному исходу.

АУТОАГРЕССИЯ. РАЗНОВИДНОСТИ.

Выделяют три вида аутоагрессии у подростков:

1.Вербальная. Проявляется в том, что ребенок подросткового возраста обвиняет и унижает сам себя, даже если причастен к неприятным ситуациям лишь косвенно. Это приводит к понижению самооценки, ухудшению качества общения со взрослыми и сверстниками, трудностям при решении конфликтных ситуаций.

2.Невербальная или физическая. Сюда относятся все действия, явно наносящие ребенку физический вред: порезы, удары, ушибы, вырывание волос и бровей, обгрызание ногтей до крови, проколы кожи иглой, оставление глубоких царапин на разных частях тела.

3.Скрытая аутоагрессия. Наиболее часто встречается в этом возрасте. Проявляется действиями, которые, на первый взгляд, не кажутся агрессивными, но являются таковыми по своей сути. Это пирсинг различных частей лица и тела, татуировки, экстремальные увлечения и виды спорта. Также к скрытому самоповреждающему поведению можно отнести вредные привычки: сигареты и алкоголь, а у девушек – диеты на грани полного голодания. Аутоагрессия – это всегда внутриличностный конфликт, но в случае с детьми этого возраста заметить его иногда очень трудно.

ПРИЗНАКИ АУТОАГРЕССИИ

Некоторые подростки наносят себе повреждения, например, порезы только ради интереса и получения нового опыта. Если же аутоагрессия входит в привычку, то ее можно распознать по некоторым прямым или косвенным признакам:

- Появление на теле порезов, царапин, проколов кожи, причину возникновения которых ребенок не может или отказывается называть.

- Повышенная скрытность, постоянно длинные рукава и штанины, отказ от более легкой одежды даже в жаркое время.

- Стремление к изменению своего тела, особенно если для этого нет объективных причин: просьбы разрешить сделать татуировку или пирсинг, отказ от пищи. Иногда разрешение родителей не спрашивается, все делается самостоятельно или с помощью друзей.

- Признаки возникновения вредных привычек: запах сигарет и алкоголя, нарушения адекватности поведения, случайное обнаружение у ребенка табачных изделий. Внезапное увлечение подростка экстремальными видами спорта и занятиями.

ЧЕМ ОПАСНО ПОДОБНОЕ

Главная опасность состоит в том, что подросток часто не подозревает, что его действия могут привести к серьезным проблемам со здоровьем или к летальному исходу. При скрытой аутоагрессии, особенно в случае с татуировками и пирсингом, возможно занесение в кровь серьезных за болеваний, например – гепатита. Подростковая аутоагрессия часто приводит к серьезным нарушениям личности. Повзрослев, человек оказывается не готов к жизни: ему трудно выстраивать взаимодействия, общаться, противостоять стрессам и качественно заниматься профессиональной деятельностью.

ПРОФИЛАКТИКА АУТОАГРЕССИИ

Для предотвращения возникновения самоповреждающего поведения и аутоагрессии у подростка необходимо наличие теплых отношений в кругу семьи. Если он знает, что в любой ситуации его примут, поймут и поддержат, то причин для аутоагрессии у него, скорее всего, не появится.

Также хорошей профилактикой такого поведения является обучение ребенка в более раннем возрасте навыкам адекватного взаимодействия с членами социума, позитивным стратегиям выхода из конфликтных ситуаций, методам противостояния стрессу и выплеска негатива в безопасное русло.

КАК ВЕСТИ СЕБЯ РОДИТЕЛЯМ

-Обращайте внимание на любые повреждения на теле ребенка:царапины, ссадины, следы проколов.

Спокойно интересуйтесь, каким образом он их получил. Если таких случаев становится все больше, стоит насторожиться.

- Напоминайте ребенку о том, что вы расспрашиваете его не для того, чтобы ругать, объясните, что ваше беспокойство вызвано исключительно заботой о нем.

- Приучайте подростка промывать царапины и ссадины, мазать их йодом, заклеивать пластырем. Это на бессознательном образе формирует у человека образ своего тела, как ценности, которую он любит и о которой должен заботиться.

- Неуравновешенные дети могут перенимать такой стиль поведения у своих друзей или более популярных в коллективе сверстников. Это своего рода возможность придать себе вес и выделиться. К такому копированию склонны подростки с низкой самооценкой. Родителям следует обратить серьезное внимание на душевное состояние подростка

- Во-первых, ни в коем случае не впадайте в панику. В таком состоянии ребенок может быть крайне возбужден, и ваша чрезмерная реакция вместо того, чтобы успокоить его, закрепит в нем воспоминание о сильном переживании и превратит самоповреждающее поведение в привычный способ эмоциональной разрядки.

- Постарайтесь успокоить ребенка, разговаривая с ним. Это лучший способ унять тревогу. Сядьте рядом, обнимите его, погладьте, пока он не расслабится и не отвлечется. Позже поговорите о происшедшем: объясните, что иногда люди наносят себе повреждения или причиняют боль, когда им тоскливо или в голову лезут плохие мысли. Объясните, что это неудачный способ, так как он не устраняет тревогу. А только заглушает ее с помощью боли и страха. Скажите, что вы всегда готовы поговорить с ребенком или просто посидеть рядом, если он в этом нуждается.

- Если к несчастью, подросток нанес себе слишком сильное повреждение и вам кажется, что лучше обратится к врачу, сделайте это обязательно. Не нужно понапрасну пугать ребенка («Тебя заберут в больницу!») или изливать на него свой гнев. Ему и так, скорее всего, страшно и стыдно. Скажите, что не произошло ничего непоправимого. Что иногда люди, когда им плохо, совершают глупости. Объясните, что вы оба напуганы и расстроены, но лучше все-таки показаться врачу, чтобы избежать неприятных последствий. При первой же возможности серьезно поговорите с ребенком, объясните, что такого рода поступки могут закончиться гораздо хуже, чем он думает.

-Впоследствии не делайте вид, будто ничего не произошло. Иногда взрослые полагают, что таким образом можно избежать повторения страшного эпизода. На самом деле подросток воспринимает подобное поведение, как желание игнорировать его проблемы. Конечно, не стоит ежедневно демонстративно осматривать кожу ребенка на предмет новых повреждений. Но не стесняйтесь показывать, что вы помните о произошедшем и волнуетесь.

Дети. Предрасположенные к аутоагрессии, очень низко оценивают свой внешний вид, интеллектуальные и физические способности. Характерно, что наряду с заниженной самооценкой они так же склонны переоценивать других людей

- Погладьте его, предложите причесать, сделайте легкий массаж головы.

- Поговорите о чем-нибудь, что интересно вашему ребенку и поможет ему отвлечься: «Куда бы нам пойти в ближайшие выходные?», «Никак не могу найти в интернете одну песню», «Хочешь, приготовлю завтра что-нибудь вкусенькое?»

-Посидите с ним несколько минут перед сном: подростки в этом иногда нуждаются больше, чем малыши. но стесняются попросить родителей.



8 ПОЛЕЗНЫХ КНИГ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПОДРОСТКОВ

- Екатерина Мурашова, Виктория Шиманская "Повороты взросления. Суперсила подростка для преодоления любых трудностей".

- Лия Шарова "Мой подросток. Краткий курс выживания для родителей".

- Никита Карпов "Чертовы подростки! Как найти общий язык с повзрослевшим ребенком".

- Екатерина Бурмистрова "Подростки. Как пережить пубертат"

Притча

Однажды женщине приснился сон, что за прилавком магазина стоял Господь Бог.

— Господи! Это Ты? — воскликнула она с радостью.

— Да, это Я, — ответил Бог.

— А что у Тебя можно купить? — спросила женщина.

— У меня можно купить всё, — прозвучал ответ.

— В таком случае дай мне, пожалуйста, здоровья, счастья, любви, успеха и много денег.

Бог доброжелательно улыбнулся и ушёл в подсобное помещение за заказанным товаром. Через некоторое время он вернулся с маленькой бумажной коробочкой.

— И это всё?! — воскликнула удивлённая и разочарованная женщина.

— Да, это всё, — ответил Бог. — Разве ты не знала, что в моём магазине продаются только семена?



АУТОАГРЕССИЯ У ПОДРОСТКОВ

памятка для родителей