Аутоагрессия у ребенка – это форма активности, которая направлена на причинение себе вреда, проявляется несколькими способами: самоунижение (Я – глупый, Я – дурак, Я – плохой); причинение себе физического вреда (выцарапывать себе руки до ран, грызть ногти, тереться о твердые поверхности кожей, чтобы получились следы в виде ранок или заноз, удары головой от стену или столы, следы укусов на руках или других участках тела).

**Если аутоагрессия у детей носит выраженный характер, обязательно покажите его психологу и внимательно следите за своим поведением.**

***Причины аутоагрессии у ребенка:***

1. **Психологические особенности ребенка**. Дети эмоционально чувствительные с низкой самооценкой, малообщительные, часто отличаются особой способностью к сопереживанию чужой боли, которую могут перенести на свое состояние и тело. Дети, которые пережили потерю в раннем возрасте, депривацию или сенсорное истощение (например, в доме ребенка или в социально опасном положении) так же относятся к «группе риска» психологической склонности к аутоагрессии.
2. **Физические наказания**. Ребенок не умеет отвечать на агрессию родителей правильно. Если допускаются и считаются нормой физические наказания от родителей, ребенок может научиться наказывать и самого себя. Часто – обида, непонимание и злость от наказания проявляется в сторону своего тела.
3. **Конфликты родителей**. Ссоры, крики, применение насилия родителей друг к другу вызывают у ребенка чувство страха, незащищенности и непонимания. Ребенок может начать искать причину в себе «они ругаются, потому что я плохой». Склонность у ребенка к аутоагрессивному поведению часто может появиться и у детей, которые пережили развод родителей.
4. **Требования родителей** такие, как «он должен быть самый лучший в классе», «он должен отлично учиться», постоянно забитый график кружками, секциями и уроками может являться причиной детской аутоагрессии. Ребенок постоянно вялый, уставший, у ребенка не остается сил на то, чтобы быть «самым лучшим», но родители требуют, а расстраивать их не хочется, так как мама может кричать/ругаться, так возникает механизм «включения»: усталость перебивает укус себя за руку, или нервность перебивается ударом головой об стол.

***Как помочь?!***

***От 0 до 3 лет. Что делать?***

В возрасте до 3 лет аутоагрессия у детей еще носит непроизвольный, неосознанный характер. Например, когда ребенок капризничает, он пытается укусить, стукнуть маму. Когда же она жестко пресекает эти попытки, малышу не остается ничего другого, как переключиться на себя, так как остановиться он не может. Родители должны правильно реагировать на такое поведение.

1. **Не нужно ждать, пока малыш успокоится сам.** Помогите ему, попробовав перевести сложившуюся ситуацию в шутку.
2. **Направьте агрессию ребенка в безопасное русло**. Для этих целей прекрасно подходят рисование карикатур, подвижные игры.
3. В момент проявления агрессии на себя, **крепко обнимите малыша, целуйте его** и держите его так до тех пор, пока он до конца не успокоится, можете начать убаюкивать. Важно! Не перестараться, движения убаюкивания должны быть в ритм сердцебиения в минуту.
4. **Не кричите на малыша**, если он проявляет агрессию по отношению к кому-то. Он может подумать, что вы против него. Лучше постарайтесь объяснить ему ситуацию, найти конструктивное решение.

***От 3 до 7 лет. Что делать?***

Дети дошкольного возраста начинают уже внимательнее наблюдать за родителями, копировать их поведение, устанавливать связи между событиями. Например, если мама озабочена своими проблемами и невнимательно отвечает на вопросы ребенка, не проявляет по отношению к нему ласки, то он может решить, что она недовольна его поведением.

1. Всегда извиняйтесь, если обидели, накричали на ребенка.**Разделяйте ребенка и его поступки.**
2. Обязательно объясняйте ребенку, чем вы недовольны, **делитесь своими чувствами.**Это поможет ему научиться контролировать свои эмоции, проговаривать их вслух и направлять агрессию в безопасное русло.
3. Чаще говорите ребенку, что **для вас очень важно его здоровье.**
4. **Не занимайтесь самонаказаниями в присутствии ребенка**. Вы являетесь для него основным примером, поэтому он может принять подобное поведение за норму и впоследствии поступать так же.