

Аутоагрессия

Ненависть к себе, вред себе (вырывает волосы, царапает себя) - это аутоагрессия, или агрессия, направленная на себя. Подобные состояния бывают у взрослых, но иногда встречаются и у детей, когда невозможно или страшно проявить свою агрессию по отношению к другому человеку. Если вы видите проявление такого состояния вашего малыша, то, возможно у него есть представление о том, что "хороший ребенок" не должен злиться на маму, папу, бабушку и т.д. А поскольку каждый из нас испытывает разные чувства к своим близким, в том числе и злость, обиду, раздражение, то ребенку ничего не остается, как злиться на себя. Конечно, лучше всего в такой ситуации обратиться к детскому психологу, а пока:

- ✚ во время истерик или подобных высказываний поговорите с малышом, покажите, что вы его понимаете. Внимательно выслушайте все, что скажет ребенок.
- ✚ иногда подобное поведение связано с беспокойством и тревогой, которые ребенок не может объяснить самостоятельно.
- ✚ часто бывает, что подобным поведением ребенок выражает свой протест против какой-либо ситуации. Возможно, какие-то обстоятельства в семье переживаются им как травматические (например, ваш уход на работу, разные требования, предъявляемые членами семьи, потеря близкого человека и т.д.)
- ✚ если аутоагрессия проявляется в период прихода одного из членов семьи, то, возможно, ребенок подобным образом пытается восполнить дефицит внимания со стороны родного человека. Телесный контакт очень важен для маленького человека, для него это проявление любви и нежности. Если малышу не хватает этого, он пытается сам найти способы получить желаемое. Родители обязательно должны обнимать и целовать ребенка несколько раз в день, независимо от того, как ребенок себя ведет.
- ✚ больше говорите вашему малышу, что любите его ни за что, просто так, потому что он ваш ребенок.