



*Центр психолого-педагогической и  
консультационной помощи  
БГПУ им. М. Акмуллы*



БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ  
им. М. Акмуллы



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Бесплатные  
консультации  
для родителей**

## **Профилактика аутоагрессивного поведения: рекомендации для родителей**

*Янисова М.В., к.п.н.,  
доцент БГПУ им. М. Акмуллы*

**Аутоагрессия** – форма отклоняющегося поведения, характеризующаяся враждебными действиями, направленными на себя. Возникает в ситуациях переноса агрессии с внешнего социально либо физически недоступного объекта. Проявляется на ментальном уровне – самообвинением, самоуничижением, навязчивыми мыслями, и на уровне действий – причинением физического вреда напрямую и косвенно.



## Самоповреждающее поведение —

преднамеренное повреждение своего тела по внутренним причинам без суицидальных намерений. В большинстве случаев самоповреждение рассматривают как ответ на сильную эмоциональную, психологическую боль; как нездоровый, болезненный, но все-таки способ снизить остроту душевных переживаний.



**Существует несколько видов  
самоповреждающего поведения:**

- компульсивное (выдергивание волос, кусание ногтей, губ, щёк, щипание кожи);
- импульсивное (порезы, ожоги, избиение себя);
- модификация своего тела (татуировки, шрамирование и т. д.).



## **Что относится к аутоагрессивному (самоповреждающему) поведению?**

1. Нарушения пищевого поведения (отказ от еды, компульсивное переедание).
2. Специфические навязчивые действия (разрушение ногтей и околоногтевых валиков, кусание губ, щипание кожи, вывихи суставов пальцев, кусание рук и других частей тела, царапанье кожи, вырывание волос).
3. Расчесывание ран, язв, швов, родимых пятен.
4. Самопорезы.
5. Перфорация частей тела с введением в отверстие раневого канала инородных предметов.

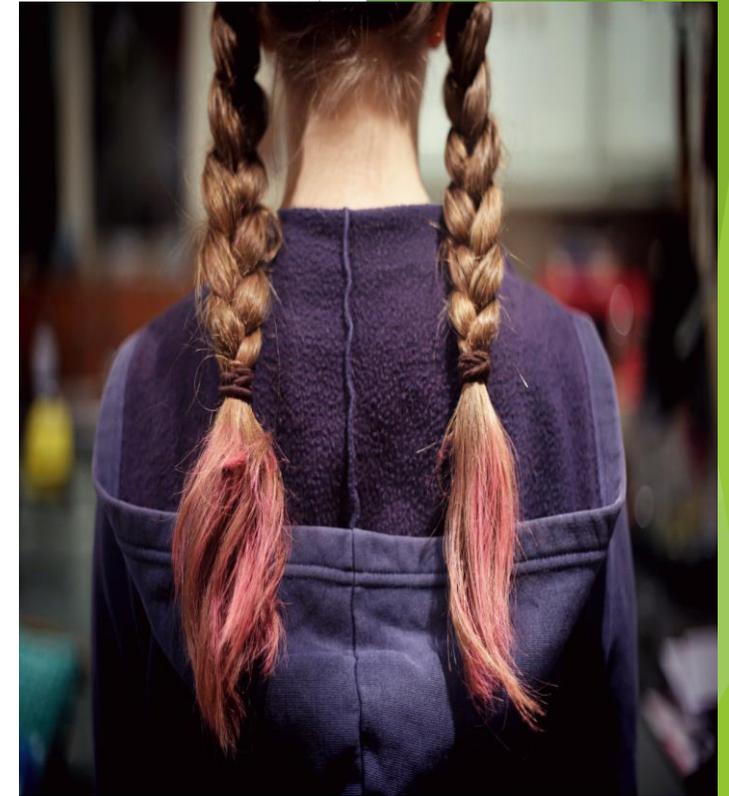
## Что относится к аутоагрессивному (самоповреждающему) поведению?

6. Удары кулаком (или головой) о предметы и самоизбиение.
7. Уколы (булавками, гвоздями, проволокой, пером ручки и др.).
8. Самоожоги.
9. Злоупотребление алкоголем, лекарственными средствами и наркотиками (с отравлением и передозировкой без суицидального намерения).
10. Чрезмерные физические нагрузки.
11. Поведение, провоцирующее в свой адрес физическое насилие.



## Причины аутоагрессивного (самоповреждающего) поведения

- ощущение внутренней пустоты (отсутствие эмоций), эмоциональной потерянности, одиночества (боль помогает чувствовать себя живым);
- получение удовольствия;
- стремление справиться с депрессивным или тревожным состоянием;
- избавление от душевной боли путем превращения ее в физическую;
- дать выход агрессии, злости, раздражению, которые, часто из-за страха или неумения управлять такими эмоциями, невозможность выразить эмоции, направляются во внутрь, а не наружу;
- самонаказание;
- самоповреждение как способ создания групповой идентичности и коммуникации с другими членами группы;
- специфическая коммуникация с собой и окружающим миром.



# Признаки аутоагрессивного (самоповреждающего)

## поведения

1. Вы находите на теле ребёнка порезы, синяки, ожоги непонятного происхождения, также могут быть обнаружены области без волос на коже головы.

2. Подросток постоянно скрывает руки и ноги под одеждой (даже в жару) или украшениями (например, браслетами). Часто под ними прячутся шрамы.

3. Ребенок начинает много времени проводить в одиночестве в ванной или у себя в комнате, при этом отчаянно старается не пустить туда родителя и очень злится, если тот продолжает настаивать.

4. Ребенок начинает проводить онлайн еще больше времени, чем обычно. В Интернете есть сообщества «по интересам», среди них – те, в которых объединяются такие подростки, которые склонны к причинению себе вреда.



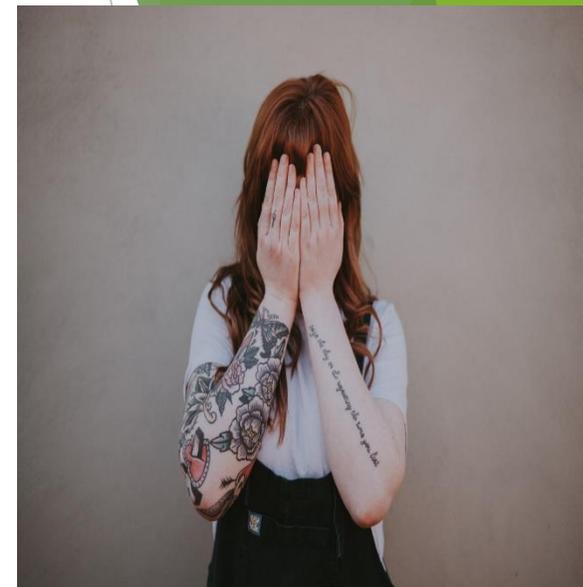
## Признаки самоповреждающего поведения

5. Обратите внимание на одежду, постельное белье ребёнка и его полотенца – иногда можно заметить пятна крови.

6. Ребенок отказывается принимать участие в различных видах спортивных активностей.

7. Из дома начинают исчезать предметы, которыми можно причинить себе вред или же устранить последствия самоповреждения: бритвенные лезвия, ножи, пластыри и бинты. Какие-то из этих предметов могут найтись в школьном рюкзаке или в комнате ребенка.

8. У ребенка часто наблюдается плохое настроение, склонность к слезам, нежелание делать что-либо, отказ от еды, или, напротив, переедание.

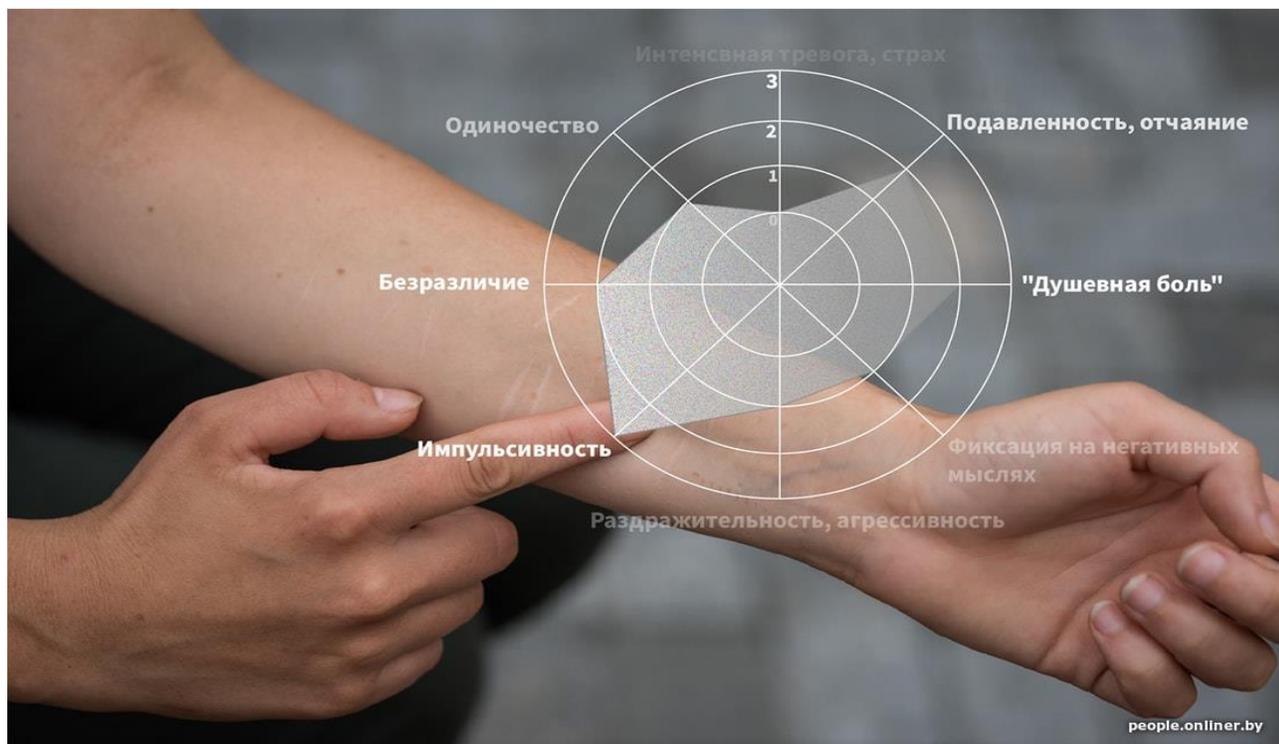


# Исследование механизмов возникновения аутоагрессивного поведения

Научиться распознавать триггеры

Осознать желание нанести себе вред

Найти то, что способно отвлечь



## Как распознать?

### **Испытывать неподдельный интерес к жизни ребенка**

Если у него имеются эмоциональные переживания, а моральное состояние подавленное, то подростку следует оказать поддержку.

### **Не обесценивайте переживания**

Если причина, приводящая к самоповреждающему поведению, по вашему мнению, незначительна, не стоит ее игнорировать. Нельзя сравнивать мироощущения взрослого человека и подростка с неуравновешенной психикой.

### **Нельзя отпускать ситуацию**

Самоповреждение всегда имеет первопричину. Выяснить ее самостоятельно сложно, поэтому при подозрении на селфхарм следует обратиться за помощью к психологу.



## Как помочь подросткам с опытом самоповреждения?

В зависимости от причин и характера стресса, который переживает подросток, может потребоваться психологическая, психиатрическая или социальная помощь.

Психологическая помощь должна включать в себя:

- понимание причин переживаемого стресса,
- поиск рациональных способов преодоления причин стресса,
- преодоление сложившихся эмоциональных барьеров, мешающих рациональному решению имеющихся жизненных проблем.



## **Как общаться с подростком, который находится в состоянии стресса и имеет опыт самоповреждения**

- Говорить с подростком в поддерживающей манере, дать ему понять, что хотите ему помочь, находитесь на его стороне;
- Дать понять, что к переживаниям подростка относятся серьезно, готовы внимательно его выслушать без оценок и обвинений;
- Понять эмоции подростка и убедиться, что поняли их правильно;
- По возможности, проговорить пути решения проблем и преодоления причин переживаний ребенка;
- Убедить обратиться за психологической помощью.



# **Рекомендации оказания помощи при аутоагрессии**

**Принимать свои эмоции**

**Работать с самооценкой**

**Позаботиться об общем благополучии и здоровье**

**Постарайтесь точнее понять свое поведение**

**Попросить о помощи**

