

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
**«Краевой центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции»**  
**Ресурсный центр "Растем вместе"**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ  
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ТЕМЕ:**

**«РЕБЕНОК САМ СЕБЯ БЪЕТ»**

подготовила:  
педагог-психолог СРП  
Мелихова В.И.

Май, 2021 года

Самоагрессия у ребенка вызывает немало тревог у родителей. Ребенок может бить себя, расцарапывать раны, ударяться головой о стену или просто говорить о себе в негативном ключе.

Испытывать негативные эмоции, злиться, нормально для любого человека, для ребенка – особенно. Вопрос состоит в том, чтобы выражать эмоции конструктивно и безопасно.

А этому ребенку придется научиться, научиться от взрослых.

### ***Почему же ребенок направляет агрессию против самого себя?***

- ✓ Это способ привлечь внимание родителей. Другие способы показать, как ему плохо, больно, как он нуждается в ласке, заботе, понимании и принятии не работают или ребенок их не знает.
- ✓ В семье есть запреты на проявление агрессии: нельзя быть маму, нельзя кусать детей, нельзя говорить плохие слова на воспитательницу. А как выражать эмоции по-другому – ребенок не знает.
- ✓ Не смотря на плохие отношения с агрессором (дразнят друзья, бьет отец), ребенок очень нуждается в их присутствии и отношении с ними. Идентифицируясь с ними через агрессию, ребенок как бы сохраняет и продолжает отношения с человеком в его отсутствие.
- ✓ Ребенок подражает родителям, друзьям, воспитателям. Он может начать проявлять агрессию на себя, если постоянно слышит в свой адрес неприятные слова, испытывает на себе физические наказания со стороны близких людей.
- ✓ Ребенок не знает, какой он. Что он чувствует, о чем думает, что ему нравится, а что нет. Ему трудно понять, где его желания, а где желания мамы или папы, или соседа.
- ✓ Проще быть плохим, чем никаким. Чувствуя себя плохим, относясь к себе, как к плохому, ребенок формирует хоть какую-то идентичность.

### ***Как помочь ребенку:***

- ✓ Обратите внимание на ваши отношения с ребенком. Смените критику на понимание. Вы же все равно любите своего ребенка, что бы он ни делал и как бы себя не вел. Дайте ему это понять и почувствовать.
- ✓ Вместо «ты плохо себя вел», скажите «ты разозлился», «ты расстроился», «тебе было обидно»... Вместо «нужно делиться» - «мальчик хочет поиграть с твоей игрушкой. Разрешить?»
- ✓ Говорите ребенку кто он, какой он, что у него хорошо получается, что он чувствует.
- ✓ Покажите ребенку, как можно выражать эмоции по-другому. Можно побегать, попрыгать, порвать бумагу, покидаться бумажными комочками, побить подушку, порисовать.
- ✓ Предложите ребенку нарисовать обидчика.
- ✓ Когда ребенок начинает причинять себе вред, проговорите его замысел: «тебе хочется внимания», «ты разозлился, но не знаешь, как это показать», «тебе кажется, что ты плохой» (в зависимости от ситуации).
- ✓ И еще раз, говорите ребенку как вы его любите, как много он для вас значит, что он умеет, что у него хорошо получается и как это важно.

- ✓ Обратите внимание на формирование личных границ ребенка: есть ли у него своя комната, свои игрушки, имеет ли он право выразить несогласие, решать делиться своей игрушкой или нет
- ✓ Если вам известна ситуация, которая доставляет ребенку переживания, ее можно нарисовать, сочинить сказку с хорошим концом, проиграть ситуацию в игре.
- ✓ Исключите любые физические наказания, постарайтесь говорить с ребенком спокойным, ласковым голосом.
- ✓ Обратитесь к психиатру и неврологу для исключения органических причин поведения ребенка.
- ✓ Обратитесь к детскому психологу, чтобы лучше понять ребенка, его желания, эмоции, потребности, особенности детско-родительских отношений.