



ШКОЛА

ВЫПУСК 56

август 2021

БЕЗ ОПАСНОСТИ

Тема номера: «Аутоагрессия, о которой мы знаем не всё»

– Когда мне было пятнадцать лет, у меня случилась несчастная любовь. Настолько несчастная, что в один прекрасный день я взяла и сама себе проколола ухо штопальной иголкой, чтобы хоть как-то заглушить постоянную душевную боль. Мне понравилось ощущение: вот такая я сильная, как я могу, как я круто страдаю, как восхищаются мной подружки. Было ощущение собственной значимости и яркой драмы посреди серой школьной, однообразной жизни. Потом я выросла, стала психологом, и теперь я знаю, что это называется «аутоагрессия»...

...или причинение повреждений самому себе, словно некий сбой в программе самосохранения, свойственной на уровне инстинкта всему живому. Разрушать самого себя может начать и взрослый человек, и подросток, и ребёнок. Некоторые формы аутоагрессии очевидны, и опасность их более или менее понятна даже не специалисту психологической службы – порезы на теле, чаще всего в области вен, вызывают беспокойство родителей и учителей, это напоминает один из способов уйти из жизни (вскрыв вены), поэтому выглядит более пугающим, обращает на себя внимание, и при хорошем исходе ситуации это будет замечено, а ребёнок может получить своевременную помощь.

О причинах, приводящих к аутоагрессивному поведению, и о том, как помочь детям, мы уже писали в выпуске № 36 / апрель 2018.

Но есть и такие формы саморазрушения,

которые многие из нас не привыкли воспринимать таковыми, они менее очевидны, мы не связываем их с желанием причинить себе вред: пирсинг, татуирование и шрамирование, увлечение экстримом, употребление алкоголя и наркотиков, расстройство пищевого поведения и т.д. К сожалению, это реже волнует взрослых, сами подростки не соотносят такие формы поведения с какими-то сложностями, которые есть в их жизни. «Сделаю татуху, чтобы быть крутым и поразить ребят», – за этим желанием могут стоять проблемы с самооценкой,



принятием себя и своего тела, неумение выстраивать отношения с окружающими. «Пойду на вокзал, побегаю по вагонам, зацеплюсь», – подросток-зацепер зачастую не видит значимости жизни вообще и своей в частности, в его системе ценностей жизнь и здоровье отсутствуют или эта система наполнена другим – завоеванием признания с помощью лайков и кучи фолловеров (последователей) в соцсетях.

Конечно, можно возразить: стремление украшать себя было свойственно людям с древнейших времён, и вряд ли красавицы, смотрящие на нас

с полотен великих мастеров прошлого, прокалывали уши и затягивали себя в тугие корсеты с аутоагрессивными намерениями. А пословица «риск – благородное дело» и множество дуэлей в течение длительного исторического периода считались характеристиками настоящего мужчины, что отражено в многочисленных приключенческих и авантурных романах, которыми зачитываются и наши с вами современники.

Пожалуй. И всё же грань, за которой обычное желание выглядеть красиво или демонстрировать привлекательные для многих качества превращается в саморазрушающее поведение, очень тонка. Если речь идет о ещё несформированной личности подростка, махнуть рукой и списать все странности поведения на «трудный возраст» – непрофессионально и неграмотно. За этим могут стоять действительно серьёзные проблемы, а школьник нуждается в помощи взрослых, но вряд ли её попросит.

Конечно, подростковый возраст рано или поздно закончится, но вот неумение решать проблемы конструктивно, социально приемлемыми способами и безопасно, останется... если, конечно, к тому времени останутся в живых и сами подростки: девочка, мечтавшая похудеть и при попустительстве взрослых ставшая жертвой анорексии; мальчик, увлекшийся ругерингом, чтобы доказать отчиму, что он не «слабак и не тряпка»; старшеклассник, который настолько не принимает своё тело, что загоняет под кожу инородные предметы под одобрительные комментарии друзей – модно же!

Когда случается трагедия, всегда возникает вопрос – куда смотрели взрослые, как недоглядели, почему пропустили первые тревожные признаки неблагополучия ребёнка? Возможно, так происходит как раз потому, что аутоагрессия имеет разные формы и может умело маскироваться под что-то привычное, не кажущееся опасным. Школьник чем-то увлекается, куда-то регулярно ходит или что-то делает, закрывшись в своей комнате, не мешает маме и папе. Только вот поговорка «чем бы дитя ни тешилось, лишь бы не плакало», наверное, в ситуации с самоповреждающим поведением неуместна, иначе плакать придётся

в итоге всем. Иногда вовремя помочь не получается, потому что саморазрушение принимает скрытые формы, тянется в течение длительного времени, оставаясь незаметным. Или потому – как не хочется думать об этом! – что у взрослых нашлось множество причин для равнодушия, сотни важных дел и забот, в ряду которых детям просто не осталось места, и за своими взрослыми проблемами мамы и папы, учителя, соседи, тренеры и прочие люди из окружения подростка предпочли не заметить, что он нуждается в помощи.

Чтобы аутоагрессивное поведение не привело к трагедии или не стало привычным способом реагирования на проблемы уже взрослого человека, стоит, начиная с раннего возраста, помогать детям осознать ценность и уникальность своей личности, человеческой жизни и здоровья, формировать навыки совладающего поведения, учить видеть свои внешние и внутренние ресурсы, просить помощь и



знать, где и как её можно получить. Ребёнок, овладевший важнейшими жизненными навыками и социальными компетенциями, с большой вероятностью найдёт способ заявить о себе и без саморазрушения стать успешным в профессиональной и личной жизни. Но без грамотной помощи равнодушных взрослых этого может никогда не случиться!

Выпуск подготовили:
О.В. Громова и М.А. Малая

Предложения, вопросы, пожелания
присылайте по адресу:
psiora@gmail.com