

Что делать, если ребенок кусается?

Наши детки пробуют мир на вкус. И это правда, ведь рот, язык, имеющиеся на нем рецепторы – первые инструменты малыша, с помощью которых он узнает, как устроена жизнь. Именно поэтому крохи так любят тащить в рот все, что плохо лежит – от своих игрушек до взрослых предметов - очков, ключей и даже денег. Эту стадию развития проходят все без исключения. Но у многих ребят в определенном возрасте появляется еще одна неприятная привычка — кусаться или щипать окружающих. **Малыш может покусать других детей на площадке или в детском саду, очень больно ущипнуть родственников или гостей, которые пришли в дом.** Что же делать в этой ситуации?



Для начала нужно понять, почему ребенок поступает именно так.

Физиологическая потребность кусаться. Наблюдается у детей в возрасте от 5 месяцев. Желание кусать и грызть вполне объяснимо – режутся зубки, чешутся и набухают десны. Это инстинктивное желание. Обычно «пик» зубных страданий длится до 9–11 месяцев.

Эмоциональные проблемы. Примерно с 1 года чадо кусается вполне преднамеренно. Словарный запас крохи еще крайне мал, а чувств и эмоций хочется выразить не меньше, чем взрослому. Особенно в периоды стресса, ярких впечатлений. Поэтому малыш не находит другого выхода, как прибегнуть к привычному с рождения инструменту контакта с миром – рту.

Поведенческие особенности. С полутора до 3-х лет малыш может кусаться из-за сильных стрессовых ситуаций. Типичный пример – смена обстановки, когда ребенок начинает посещать детский сад. Он испытывает на прочность границы разумного и допустимого и стремится держать ситуацию под контролем. Нередко он кусается в садике, потому что именно так пытается **установить лидерство** в коллективе ровесников.

Кто же склонен кусаться?

Дети – подражатели. Ребята, которым нравится копировать поведение окружающих. Кусаясь, они могут повторять действия кого-то из группы в детском саду или даже копировать манеры живущего у вас в доме щенка или котенка.

Излишне эмоциональные дети. Мальчики и девочки, которых переполняют чувства, но из-за недостаточной зрелости эмоциональной сферы они просто не могут выразить их как-то иначе.

Дети, которым не хватает внимания и любви. В попытке обратить на себя внимание, такие ребята нередко начинают кусаться и щипать. Причем, если рядом нет никого пригодного для этих действий, то нередко такой малыш кусает себя за руку сам.

Агрессивные дети. Если к 3 годам привычка кусаться не исчезла, несмотря на все старания родителей и воспитателей, это может говорить об отклонениях в развитии личности ребенка. У него высокий уровень агрессии. Требуется обязательная консультация врача, а затем – неукоснительное соблюдение комплекса корректирующих мер.

Дети с дефектами жевательных мышц. Непреодолимая тяга кусаться наблюдается у ребят со слабостью жевательных мышц. Такие малыши долго не могут расстаться с соской-пустышкой, а к 2 годам переключаются на другие объекты, но уже пускают в ход зубы.

Избалованные дети. Они привыкли, что любая выходка сходит с рук, так почему бы не кусаться?

Дети, которым всё запрещают. Если дома и то нельзя, и это нельзя, и вообще слово «нельзя» звучит чаще других, дети начинают протестовать. Кусаясь и щипая других, они как бы пытаются вырваться из слишком жестких рамок, установленных им извне.

Дети, которым не хватает физической активности. Если двигаться получается меньше, чем хочется, то потребность кусаться становится частично физиологической.

Дети, которым просто нравится кусаться.

Как бороться?

Способ борьбы с вредной и травмоопасной привычкой напрямую зависит от причин, по которым ребенок начал кусаться.

Если лезут зубки у грудного ребенка, помогут силиконовые кольца-прорезыватели или специальные игрушки с «пупырышками» для массажа десен.

Для ребят постарше неплохо будет увеличить физическую активность. Займитесь зарядкой, гимнастикой.

Эмоциональным детям нужно каждый день напоминать о том, что **чувства можно и нужно проговаривать**. Пусть ребёнок с самого раннего возраста учится выражать свои эмоции словами: «Мне страшно», «Мне обидно», «Мне нравится эта игрушка, потому что она...», «Мне не хочется идти в гости, потому что...».

Если у ребенка слабые жевательные мышцы, и кусается он, как говорится, не со зла, справиться с ситуацией поможет употребление твердой пищи – чаще давайте малышу погрызть яблоко, сырую морковь. Отличное упражнение для жевательных мышц — надувание воздушных шариков и мыльных пузырей.

И, конечно, **важно устранить все негативные факторы,** которые заставляют малыша переживать стресс и копить агрессию.

Когда обращаться за помощью к специалистам?

Вас должно насторожить «кусачее» поведение ребенка, если ему уже более трех лет, если недавно с ним (в семье, в садике, на площадке, в кружке и т.д.) произошла неприятная ситуация, которая произвела сильное травмирующее впечатление на психику малыша. К врачу стоит обратиться и в том случае, если кроме повышенной «кусачести» и «щипачести» у ребенка наблюдаются другие странности в поведении. Например, малыш начал проявлять агрессию и жестокость по отношению к своим игрушкам (кидает, преднамеренно ломает), животным (издевается), малыш почти не может сосредоточиться на чем-либо, плохо спит по ночам.

Советы психолога

Часто можно услышать: «А укусите его в ответ. Пусть прочувствует!». **Делать этого категорически нельзя!** Во-первых, малыш может воспринять это как игру, и начать кусаться с удвоенной силой. А во-вторых, он же берет со взрослых пример, и если маме можно кусаться, то почему же нельзя и крохе?

Задача родителей - как можно быстрее начать пресекать укусы и щипки со стороны ребенка. Для деток более осмысленных, нежели груднички, подойдет метод «Контакт глаза-в-глаза». Присядьте на корточки, чтобы ваши глаза оказались на уровне глаз малыша. Установите зрительный контакт и твердо, но без злобы, скажите чаду: «Так. Делать. Нельзя. Никогда. Ни с кем.» Если малыш попробует кусаться снова, просто лишите его зрительного контакта. Не смотрите на него, как бы он не старался обратить на себя внимание, покажите, что вам неприятно общаться с кусакой.

Не стесняйтесь описывать малышу свои неприятные ощущения, связанные с укусом или щипком. Добейтесь, чтобы он потом сам же пожалел вас, потому что вам больно.

Ругая малыша дома, помните, что **осуждать** вы должны **только поступок** ребенка, а не его самого. Как бы вас ни переполняли негативные эмоции, не допускайте веских и обидных слов, не говорите, что ребенок плохой, вредный, злой. Он у вас — самый лучший, а вот **его привычка кусаться** — действительно плохая и вредная.

Постарайтесь добиваться от кусающегося ребенка извинений. После каждого инцидента он должен попросить у покусанного им человека прощения.

Самая частая причина, по которой ребенок кусается и щиплет, — накопление внутренней агрессии. Научите ребенка давать ей выход. Для этого поиграйте в ролевые игры. Разыграйте дома сценку на тему «Как я поведу себя, если у меня в садике отобрали игрушку» или «Что я сделаю, если другие дети не берут меня с собой играть?». Пусть ребенок воспроизводит сложные для себя ситуации, и «отыгрывает» другие возможные решения проблемы, которую он уже пробовал «на вкус».

Игры — выпускаем пар

Помочь ребенку дать выход накопленной внутренней агрессии лучше всего через игры. Эти игры подходят, как для целой группы детей, так и для того, чтобы играть маме наедине со своим малышом. Лучше всего для игр выделить отдельное время и никак его не ограничивать. Не исключено, что от некоторых игр поначалу ребенка будет не оторвать.

«Пылевывивалка»

Отличная игра, чтобы на физическом уровне дать выход агрессии. Берем мягкую подушку среднего размера и просим ребенка помочь выбить пыль из нее. Ребенок может делать с подушкой все, что угодно: бить ее руками, пинать, подбрасывать, даже кричать.

«Катаем мячик»

Берем теннисный мячик и укладываем его на поверхность так, чтобы он никуда не укатывался. Задача ребенка – дуть на мяч, чтобы тот сдвинулся с места. В более сложном варианте можно придумывать разные траектории и пытаться силой дуновения катить мячик именно по ним. Глубокий вдох и долгий выдох, который неизбежен в такой игре, очень хорошо расслабляет все мышцы и успокаивает, поэтому дыхательные упражнения очень эффективны при работе с агрессией.

«Фейерверк»

Заготовьте пачку цветной бумаги, которую вы отдадите на «растерзание» ребенку. Суть игры в том, что ребенок сначала рвет листы бумаги на кусочки, а затем подбрасывает обрывки вверх. Самое главное – приготовить побольше бумаги, чтобы ребенок играл до тех пор, пока не иссякнет интерес, а потом нужно вместе ликвидировать последствия игры с пола.

«Шторм»

Можно играть в эту игру во время купания, а можно просто набрать воды в глубокую и широкую емкость, вообразить, что это море, и предложить ребенку устроить шторм. Ребенок должен дуть на воду так, чтобы получались волны.