

## Ребенок кусается.



### Кусание.

*Воспитательница моего трехлетнего сына сказала, что на прошлой неделе он три раза укусил маленькую девочку. Очевидно, он хотел с ней поиграть, и укусил, когда она отказалась. Если он не прекратит это, то не сможет*

*ходить в детский сад. Как можно отучить сына кусаться, чтобы его не исключили уже в трехлетнем возрасте? Это так стыдно!*

—Синди, мать двоих детей, Денвер, штат Колорадо

"Я просто в ужасе! Моя соседка сказала мне, что моя дочка покусала ее ребенка!"

"Когда мой сын расстроен, он кусает меня. У меня такое впечатление, что я воспитываю вампира!"

Б "В садике у моей дочки есть мальчик, который кусает других детей, когда злится. Нужно ли сделать моему ребенку прививку от столбняка?"

### КОРОТКО О ГЛАВНОМ

Дети обычно кусаются, потому что не знают, как выразить свою фрустрацию\*. И именно от нас зависит, смогут ли они справиться с этой проблемой.

\**Фрустрация* (от лат. *frustratio*— обман, тщетное ожидание) — психическое состояние, вызываемое невозможностью удовлетворить некую потребность или желание. Состояние фрустрации сопровождается различными негативными переживаниями: раздражением, тревогой, разочарованием и т.д.  
— *Прим.*

Кусание — это одна из самых досадных и смущающих форм детского поведения. Утешением может служить тот факт, что такое поведение в большинстве случаев бывает временным и встречается намного чаще, чем вы думаете. Груднички и дети, начинающие ходить, кусаются для того, чтобы облегчить боль при прорезывании зубов, уменьшить болезненность десен, или же просто считают, что это игра. Дошкольники обычно кусаются потому, что еще не научились справляться со стрессом соответствующим образом или у них не хватает словарного запаса для выражения своих чувств. Но какой бы ни была причина, такое поведение расстраивает всех окружающих,

и если не принимать никаких мер, оно может долго продолжаться. Ваша задача — пресечь подобное поведение прежде, чем оно перерастет в привычку.

## **ЧЕТЫРЕ ШАГА К ПРЕКРАЩЕНИЮ КУСАНИЯ**

Вам потребуется четыре "шага, чтобы прекратить кусание или другие агрессивные действия.

### **Шаг 1. Немедленно встаньте в оппозицию к агрессору и примените к нему штрафные санкции**

Отреагируйте в тот самый момент, когда ребенок укусил вас. Если он еще не умеет говорить, озвучьте это поведение, чтобы он запомнил название: "Ты кусаешься!" Затем строго скажите: "Нельзя кусать людей!" Твердо выразите свое неодобрение и быстро переключитесь на другую тему. Что бы вам ни советовали другие родители, *не кусайте своего ребенка в ответ*. Это не поможет, и, кстати, таким образом вы дадите ему понять, что детям кусаться нельзя, а взрослым можно.

Если ваш ребенок часто кусает вас и остальных, срочно начинайте действовать. Устройте встречу с другими людьми, принимающими участие в воспитании вашего ребенка (например, с учителем, тренером, воспитательницей в садике, няней). Установите для ребенка те или иные штрафные санкции, которые все поддержат: это может быть ограничение в чем-то, временная изоляция или возвращение домой (см. также часть IV).

### **Шаг 2. Утешьте жертву и выразите ей свое сочувствие**

Дети должны знать, что когда они кусаются, то причиняют другим людям боль. В присутствии ребенка направьте все внимание на жертву: "Я очень сожалею! Тебе, наверное, больно? Что я могу сделать, чтобы помочь тебе?" Таким образом, вы подадите своему ребенку пример выражения сочувствия. Если возможно, сделайте так, чтобы ребенок загладил свою вину. Он может промыть укушенному ребенку место укуса, предложить повязку или пластырь, нарисовать картинку в знак примирения, извиниться, предложить игрушку. Обязательно попросите прощения у родителей ребенка прямо на месте или позвоните им позже.

### **Шаг 3. Научите ребенка новому поведению вместо кусания**

Если у вашего малыша режутся зубы, то, скорее всего, он кусается оттого, что у него болят десны. В этом случае предложите ему что-нибудь погрызть, чтобы облегчить боль (например, замороженный кусочек сока, кольцо для

зубов из твердого пластика или резиновую игрушку).

Дети часто кусаются потому, что им не хватает слов, чтобы выразить свои потребности или состояние фрустрации. Определите, в каком случае ребенку не хватает слов, и научите правильно реагировать на ситуацию, чтобы у него не возникало желания укусить. Потренируйте вместе новые навыки до тех пор, пока он не сможет использовать их самостоятельно. Один мальчик кусался, потому что хотел тоже поучаствовать в игре, но не мог это выразить. Как только отец понял, в чем дело, он научил ребенка говорить: "Сейчас твоя очередь, потом моя". Вскоре ребенок перестал кусаться. Если у вашего ребенка возникают проблемы при выражении чувств или желаний, научите его говорить: "Я зол" или "Я хочу играть". Не забудьте сообщить ему, что вам нравится, когда он ведет себя сдержанно.

#### **Шаг 4. Лучшая мера — предугадать намерение укусить**

Если у вашего ребенка появилась привычка кусаться, внимательно наблюдайте за его поведением. Вы сможете немедленно вмешаться и не допустить подобных действий. Аккуратно, но плотно прикройте ему рот и скажите: "Нельзя кусаться. Ты должен выразить словами, что ты хочешь". Потом покажите ему, как это делать, например: "А теперь моя очередь играть". Ребенка, который еще не разговаривает, отвлеките от ситуации или предложите альтернативу: "Ты хочешь поиграть с глиной или кубиками?" Таким образом можно вмешиваться несколько раз, пока это поведение не прекратится. Итак, сначала наблюдайте, а затем немедленно действуйте.

### **ПЛАН ПОЭТАПНОГО ИЗМЕНЕНИЯ ПРОБЛЕМНОГО ПОВЕДЕНИЯ РЕБЕНКА**

Поговорите с другими родителями, чтобы узнать, есть ли у них такие же проблемы с детьми. Если да, то как они реагируют на это поведение? Считают ли пресечение подобного поведения своей обязанностью? Если кусание — не только что возникшая проблема, то пообщайтесь с другими людьми, принимающими участие в воспитании вашего ребенка: учителями, воспитательницами, нянями, родителями его друзей. Замечают ли они такое же поведение? Если ваш ребенок кусается только на чужой территории, то чем отличается окружение в тех местах от домашнего? Мог ли он приобрести эту привычку в школе, садике или во дворе? Чувствует ли он себя расстроенным, незащищенным или обеспокоенным в этом окружении? Можете ли вы внести какие-либо изменения в окружающую ребенка

обстановку, чтобы исключить подобное поведение?

Теперь настало время действий по изменению поведения вашего ребенка.

Используйте Дневник поэтапного изменения проблемного поведения ребенка для записи своих мыслей и составления плана изменений.

1. Как вы обычно реагируете в ситуации, когда ваш ребенок кусается? Как вы думаете, почему это не срабатывает? Обратитесь к шагам 1 и 2 для применения более эффективных способов реагирования. Подумайте, что вы предпримете, чтобы в следующий раз, когда ваш ребенок начнет кусаться, вы были готовы действовать согласно вашему плану.

2. Обратитесь к шагу 3. Есть ли поведение, которому ребенок может научиться, чтобы заменить кусание? Если да, то подумайте, как и когда вы начнете учить его этому новому качеству.

3. Обратитесь к шагу 4. Понаблюдайте за своим ребенком, чтобы определить, существуют ли у него какие-либо соответствующие поведенческие паттерны\*. Оцените его настроение перед тем, как он начинает кусаться. Может быть, он скучает, расстроен, возбужден, устал, голоден, испуган, перегружен или что-нибудь еще? Как только вы определите, почему он кусается, составьте план по ограничению факторов, провоцирующих такое поведение. Например, если у него возникают сложности в большом коллективе, ограничьте его общение меньшей группой, пока он не адаптируется в ней, или ограничьте количество детей, одновременно приходящих к вашему ребенку поиграть.

4. Записывайте, как часто ваш ребенок кусается, чтобы убедиться, что количество укусов уменьшается. Если вы постоянно используете технику для пресечения агрессивного поведения, но оно продолжается, попробуйте проконсультироваться у профессионала, особенно если ваш ребенок школьного возраста.

\**Паттерн* (от англ. *pattern*— выкройка, узор)— повторяющаяся модель индивидуального реагирования. — *Прим. ред.*

5. Если, несмотря на все ваши усилия, это продолжается, обратитесь за советом к профессионалу. *Не ждите.*

**Источник:** Мишель Борба "Нет плохому поведению. 38 моделей проблемного поведения ребенка и как с ними бороться". Компьютерное издательство "Диалектика" Зав. редакцией Н.М. Макарова Перевод с английского Ю.А. Григоревц, С.В. Меркуловой Под редакцией Э.В. Крайникова

<http://www.vseodetishkax.ru/konsultaczii-psixologa/43-raznoe-o-detskax/743-rebenok-kusaetsya>