

ПОЧЕМУ МОЙ МАЛЫШ КУСАЕТСЯ И ДЕРЕТСЯ, И КАК ЕМУ ПОМОЧЬ?

Агрессия в раннем возрасте – это естественная реакция ребёнка на ситуацию, когда он не может получить желаемое сразу и в нужной форме. В период сильных эмоций проявления в виде удара или укуса считаются возрастной нормой, наиболее выраженной физической агрессия обычно бывает в возрасте 2–3 лет, после чего её проявления снижаются по мере развития речи и саморегуляции. Однако важно, чтобы взрослые не оставляли подобные ситуации без внимания, особенно если они начинают повторяться регулярно.

Какие причины могут спровоцировать проявление агрессии?

1. Трудности с распознаванием и выражением эмоций. В ситуациях, когда что-то не получается, последовал запрет взрослого или накопилась усталость, малыш может реагировать агрессивно просто потому, что не знает другого способа выразить своё состояние.

2. Ограниченный словарный запас. В раннем возрасте детям бывает сложно словами объяснить свои желания и потребности, тогда они могут использовать более простые и доступные способы коммуникации – удар или укус.

3. Период «я сам». Ближе к трём годам ребёнок хочет действовать независимо и принимать решения, но его реальные возможности пока ограничены. Это противоречие может вызывать сильное напряжение и, как следствие, вспышки агрессии.

4. Переутомление. Маленькие дети очень чувствительны к впечатлениям, поэтому во время усталости их способность справляться с эмоциями и выражать их приемлемым способом снижается.

5. Проверка границ. До трёх лет ребёнок активно исследует мир социальных правил. Проверяя реакции взрослых, он может пробовать разные формы поведения, включая агрессивные, чтобы понять границы допустимого.

Какие действия взрослых могут усилить проявление агрессии?

1. Слишком яркая эмоциональная реакция. Если в ответ на удар взрослый начинает смеяться или, наоборот, громко кричит и ругает, это может сбивать ребёнка с толку. Такая реакция либо пугает, либо закрепляется как способ быстро привлечь

внимание. В обоих случаях поведение может повторяться.

2. Непоследовательные границы. Когда разные взрослые (или один и тот же в разных ситуациях) реагируют по-разному – ребёнку сложно понять, где проходят границы допустимого. В результате он продолжает «проверять правила» и может чаще прибегать к агрессии.

3. Отсутствие альтернативных способов поведения. Важно не только останавливать нежелательное поведение, но и предлагать замену: например, сказать словами «дай», позвать взрослого, топнуть ногой или выразить недовольство безопасным способом.

Что делать, когда малыш укусил, ударил или пытается это сделать?

1. Остановите действие. Аккуратно, но уверенно перехватите руку или мягко отодвиньте ребёнка. Спокойным голосом скажите: «Стоп. Бить нельзя». Важно, чтобы тон был уверенным, но не пугающим.

2. Обозначьте границу. Сформулируйте короткое и чёткое правило: «Людей бить нельзя», «Мне больно», «Я не разрешаю меня бить».

3. Назовите эмоцию ребёнка. Помогите ему разобраться в своих чувствах: «Ты злишься», «Ты расстроился», «Ты хотел эту игрушку».

4. Предложите альтернативу. Покажите, как можно выразить эмоции безопасно: «Можно топнуть ногой», «Можно ударить подушку», «Скажи «дай»», «Позови меня».

5. Дайте время успокоиться. Маленьким детям нужно время, чтобы «пережить» сильные эмоции. Можно спокойно сказать: «Давай посидим рядом», «Сначала успокоимся». Важно ваше присутствие и поддержка.

В этом возрасте особенно хорошо работает следующая последовательность действий: остановить → обозначить границу → назвать эмоцию → предложить альтернативу.

В каких ситуациях лучше проконсультироваться со специалистом?

Обратите внимание, если ребёнок:

- дерётся почти каждый день;
- причиняет сильный вред другим детям или взрослым;

- не успокаивается даже после вмешательства взрослого;
- проявляет агрессию по отношению к себе;
- не реагирует на установленные границы;
- сохраняет выраженные агрессивные реакции после 3 лет.

Также важно не игнорировать случаи, когда агрессия появляется резко. Это может быть связано со стрессовыми изменениями в жизни ребёнка: рождением младшего ребёнка, переездом, началом посещения детского сада или другими изменениями в семье. Обращение к специалисту – способ лучше понять причины поведения, снизить напряжение в семье и подобрать эффективные, бережные способы помощи ребёнку.

Агрессия в раннем возрасте – это непростой, но естественный этап, через который проходят многие семьи. Ваше спокойствие, внимание и поддержка помогают ребёнку шаг за шагом учиться понимать свои чувства и выражать их безопасно.

В Службе консультационной поддержки родителей «Семейный навигатор» Вы можете получить квалифицированную психолого-педагогическую помощь, записавшись на бесплатную консультацию к специалисту по телефону: 32-35-90.

© Дербенева Анастасия Александровна