**Ребенок кусается. Как отучить?**

***Автор - составитель :***

***педагог-психолог МА ДОУ № 4 Белоусова Н.Л.***



**Когда ваш малыш кусает кого-то другого, легко почувствовать себя худшим родителем на планете. И с этой проблемой можно столкнуться когда угодно: ребенок кусается в 1 год, в детском саду, на игровой площадке или даже во время объятий. На самом деле, эта проблема довольно распространена и понятна с точки зрения психики ребенка!**

**Рассказываем, как быть, если ребенок кусается.**

**В каком возрасте дети начинают кусаться?  
Укусы - это типичное поведение, которое часто наблюдается у младенцев, детей ясельного и двухлетнего возраста. Дети без следа перерастают эту проблемы, приобретая навыки самоконтроля и решения проблем более мирным путем. Но, тем не менее, укусы — крайне неприятное и даже опасное поведение.**

**Особенно, если ребенок кусается в яслях или детском саду, ведь воспитатели зачастую не готовы принимать в группу «кусачих» детей.**

**Почему ребенок начал кусаться?**

**Укусы очень распространены в именно раннем детстве. Младенцы и малыши в 1 год, 2 года кусаются по разным причинам: например, при прорезывании зубов или при исследовании ртом новой игрушки или предмета. Когда они начинают понимать причинно-следственные связи, они также могут укусить человека, чтобы посмотреть, какая последует реакция.**

**Укусы также могут быть способом привлечь внимание или выразить свои чувства. Ведь разочарование, гнев и страх - это сильные эмоции, и малышам не хватает языковых навыков, чтобы их выразить! Поэтому, если они не могут найти нужные слова достаточно быстро или не могут сказать, что они чувствуют, они могут укусить, чтобы сказать: «Обратите внимание на меня!» или "Мне это не нравится!»**

**Укусы у дошкольников встречаются реже, чем у малышей. Когда дошкольник кусается, это может быть связано с конфликтами дома, которые заставляют ребенка расстраиваться, разочаровываться или бояться. Дошкольник также может укусить в порядке самообороны.**

**Ребенок кусается, как реагировать?**

**При укусе важно бороться с поведением сразу после того, как оно произошло. Попробуйте выполнить следующие действия:  
Шаг 1: Сохраняйте спокойствие и твердость.**

**Обращайтесь к ребенку с твердым «не кусайся!» или «кусать больно!».**

**Дайте понять, что кусать - это неправильно, но избегайте длинных объяснений, пока ваш ребенок не станет достаточно взрослым, чтобы их понять.**

**Это важно!**

**Никогда не кусайте ребенка в ответ. Помните, что вы взрослый.  
  
Шаг 2: Утешьте жертву. Обратите внимание на человека, которого укусили, особенно если это другой ребенок. Если есть травма, промойте это место водой с мылом.**

**Обратитесь за медицинской помощью, если укус глубокий или кровоточит.  
Шаг 3: Утешайте кусающего, если нужно. Часто малыши не осознают, что укусы причиняют боль.**

**Это нормально - утешать ребенка, который расстроен из-за того, что причинил кому-то боль. Но если кусающий использует это поведение, чтобы привлечь внимание, утешение лишь навредит.  
Шаг 4: Предложите альтернативы. Обсудите эту ситуацию с ребенком позже и расскажите, что вместо укуса можно использовать слово «нет», «стоп» и «это мое», когда он хочет отстоять свои границы.  
Шаг 5: Перенаправление. Отвлечение творит чудеса с детьми этого возраста. Если эмоции на подъеме, помогите перенаправить внимание малыша на более позитивное занятие, например, танцы под музыку,** **раскрашивание или игру.**

**Как отучить ребенка кусаться?**

Чтобы отучить ребенка кусаться, мы предлагаем использовать сразу комплекс мер:

**Составьте четкий и предсказуемый распорядок дня. Во время еды и сна старайтесь делать что-то одинаково и в одно и то же время. Маленьким детям спокойнее, когда они знают, что будет дальше.  
Внедрите в распорядок дня занятия, которые позволят вашему ребенку расслабиться и снять напряжение. Некоторым детям нравится йога или глубокое дыхание.**

**Предложите пластилин, шарики из пенопласта, пузыри и другие предметы, снимающие стресс.  
Используйте стратегии позитивного подкрепления, чтобы помочь вашему малышу развить самоконтроль.**

**Например, предложите мягкие напоминания, сформулированные таким образом, чтобы они знали, какое поведение ожидается.**

**Например, «У каждого из вас свое ведерко в песочнице!»  
Приготовьте предметы, которые можно укусить: например, кольца для прорезывания зубов. Это помогает детям знать, что они могут безопасно укусить, не причинив вреда никому.  
Понаблюдайте за своим ребенком, чтобы узнать, где, когда и в каких ситуациях происходит укус. Иногда взрослому нужно оставаться рядом с ребенком,** **чтобы малыш никого не укусил.**

**Подводя итоги, напомним, что укусы — обычное явление у младенцев и детей ясельного возраста, но они должны прекратиться, когда малышу исполнится 3–4 года. Если с возрастом поведение так и не изменилось, мы рекомендуем обратиться к специалисту — детскому психиатру и психотерапевту.**

**Вместе вы сможете найти причины кусаний и способы борьбы с ними.**