**Если ребенок кусается и дерется**

По большей части укусы и шлепки во время игры, какими бы ужасными они ни казались сторонним наблюдателям и пострадавшему, являются для ребенка нормальными средствами коммуникации, а не выражением злобы и агрессии. Большая часть деятельности ребенка сосредоточена вокруг рук и рта, и для него совершенно нормально использовать именно эти части тела как инструменты для общения. Ребенок любит экспериментировать, кусая и колотя различные поверхности, как для того, чтобы выяснить, какие при этом появляются ощущения, так и для того, чтобы увидеть реакцию. Во время истерик дети обычно кусают и бьют родителей или других знакомых взрослых, которым доверяют, а не чужих людей. Не принимайте это слишком близко к сердцу. Да, дети кусают руку, которая их кормит.

Помимо выполнения функции коммуникативных средств, укусы и удары являются формой негативного, агрессивного поведения, от которого могут пострадать все те, кто находится на другом конце острых клыков и когтей. Подавите импульс достать намордник и наручники. Есть более простые способы укрощения ребенка, который любит кусаться и драться.

Покажите альтернативу. Дайте ребенку слова и жесты для выражения чувств. Помогите ему научиться производить хорошее впечатление, а не впечатывать зубы в вашу кожу: «Не кусаться... маме больно!» Предложите альтернативные коммуникативные жесты: «Обними папочку... дай пять».

Выясните, что вызывает такое поведение. Ведите дневник, записывая, какие обстоятельства вызывают агрессивное поведение, например, слишком много детей на маленьком пространстве, а также перегрузка и усталость в конце дня. Посмотрите на ситуацию глазами своего ребенка, чтобы увидеть, почему он кусается или дерется. Может быть, он утомленный, ему скучно, он голодный или обстановка вызывает выплеск раздражения?

Смягчите игру. Если вы замечаете, что ваш ребенок становится злобным, подавайте пример мягких действий и игр, таких как обними мишку, погладь киску, как ты любишь куклу. Признаком нарастающей агрессии у ребенка является то, что во время игр он постоянно стучит игрушками, устраивает столкновения машин и бьет друг об дружку кукол. Хотя это нормальная игра, важно сохранять равновесие агрессивной игры и мягкой игры. Кроме того, объясните разницу между медвежьими объятиями (которые хороши для мамы с папой) и объятиями зайчика (которые для его друзей-ровесников подходят больше).

Бдительно присматривайте. Неспускайте глаз со своего ребенка, если он кусается и дерется, когда он играет с другими детьми, и дайте другим мамам знать, чтобы они тоже были начеку. Если ваш ребенок укусил или стукнул другого ребенка, немедленно разведите детей и изолируйте обидчика на некоторое время, чтобы он подумал над своим поведением. Усильте действенность наказания соответствующими наставлениями: «Если ты кусаешься, это больно, а больно делать нельзя, и вот мы сейчас будем сидеть на стуле и думать, почему ты не должен кусаться». Если ребенок умеет говорить и достаточно много понимает, вытяните из него: «Прости меня». Нужно, чтобы ваш ребенок усвоил связь между укусом и немедленным удалением с места преступления. Это может быть для него первым уроком того, что нехорошее поведение ведет за собой нехорошие последствия.

Уберите юпитеры. Любители кусаться (и драться) обычно становятся центром внимания: «Осторожно, он кусается!» Если вы придете к выводу, что ребенок кусается, чтобы привлечь к себе внимание, покажите ребенку более приемлемые способы привлечения внимания. Хвалите его за хорошее поведение и снижайте ценность укусов.

Пример, пример и еще раз пример. Ребенок, который живет среди агрессии, становится агрессивным. Как-то я стал свидетелем того, что ребенок примерно двух лет ударил свою маму, которая тут же набросилась на него: «Не бей меня», — и сама ударила его по руке. Понятно, где этот ребенок научился давать рукам волю. Кроме того, не нужно кусать ребенка в ответ. Если громоздить на незрелое поведение одного глупое поведение другого, это лишь усугубит проблему. Однако важно дать ребенку почувствовать, что когда он кусается, это больно.

Покажите и скажите. Если он не поверит вам на слово, что это больно, вот техника, которой родители успешно пользуются, чтобы донести до ребенка суть своих слов: прижмите руку ребенка к его верхним зубам, как если бы он кусал себя, но не делайте это злобно и агрессивно. Подкрепите отметины, которые он оставил на своей собственной руке, словами: «Видишь, когда ты кусаешься, это больно!» Преподайте этот урок сразу же после того, как ваш ребенок укусил кого-то, чтобы у него в голове установилась связь между укусами и болью.

Посиди и остынь. На большинство двухлетних детей это простое наказание, которое следует за тем, что они не слушали ваших замечаний, оказывает достаточно сильное воздействие. Нет необходимости напускать на себя строгий или рассерженный вид; на самом деле тем самым вы только снизите обучающую ценность этого наказания. Ребенок должен уяснить, что, если он совершит запрещенный поступок, это приведет к остановке всякой деятельности. В зависимости от возраста и характера ребенка перерыв длиной в одну-пять минут, в течение которых он посидит на стуле, — все, что вам требуется. Если ребенок не может послушно отбывать наказание, вы можете посидеть рядом с ним, чтобы проконтролировать. В любом случае, немного посидеть спокойно вместе — это может быть именно то, что нужно вам обоим. Вы можете завестись, удерживая его на месте; это хорошо, и, возможно, вам даже удастся добиться, чтобы он высказал свои чувства словами, или вы можете выразить их словами за него.

Пострадавшие отношения. Ваш маленький кусака может стоить вам лучшей подруги. Родители ребенка, который кусается, приходят в ужас и смятение; родители укушенного ребенка естественным образом расстраиваются из-за того, что их ребенок пострадал, и обе стороны обижаются друг на друга. Если ваш ребенок кусается или дерется, предупредите родителей детей, с которыми он играет, заранее и попросите их помочь вам урезонить своего ребенка. Возможно, они и сами прошли через период агрессивного поведения у своих детей, и они оценят вашу честность и дадут хороший совет. Предупредив их, вы также даете понять, что беспокоитесь за их детей и не хотите, чтобы они пострадали.

Примечание для обиженных родителей укушенного ребенка: вместо того чтобы отправиться к родителям обидчика и высказать им, что у них плохой ребенок (они и так уже чувствуют себя очень виноватыми), проявите понимание. Предложите свою помощь. Так вы не только сохраните дружеские отношения, но и освободите этих родителей от чувства, что они «плохие родители».

Как только ваш ребенок научится лучше говорить, скорее всего, он перестанет распускать свои руки и зубы, и вы забудете об этих неприятностях.