

# «Если ребенок кусается»

## Памятка для родителей

**Кусание у детей** — это частое явление, особенно в раннем возрасте. Обычно оно связано с неспособностью выразить эмоции словами, адаптацией к новым условиям или другими факторами.

Однако в некоторых случаях такое поведение может требовать внимания специалистов

### Причины кусания

**В зависимости от возраста причины могут различаться:**

- **До 1 года.** Ребёнок исследует мир с помощью рта, пробует предметы «на зуб». Также кусание может быть связано с прорезыванием зубов, которое вызывает боль и беспокойство.
- **1-3 года.** К предыдущим причинам добавляются перевозбуждение, адаптация к новым условиям (например, начало посещения детского сада).
- **4-6 лет.** Невозможность выразить чувства словами, способ добиться своей цели или привлечь внимание.
- **7-10 лет.** Адаптация к новым условиям (например, начало обучения в школе), отсутствие самоконтроля.
- **От 10 лет.** Чаще всего связано с отсутствием самоконтроля или неврологическими проблемами.

# «Если ребенок кусается»

## Памятка для родителей

### Другие возможные причины:

- **Недостаток слов для выражения эмоций.** Ребёнок не может сказать «не трогай меня» или «мне обидно», поэтому использует укус как способ коммуникации.
- **Стресс или травма.** Развод родителей, рождение младшего ребёнка, переезд, психологическое давление в семье могут провоцировать агрессивное поведение.
- **Недостаток внимания.** Иногда дети кусаются, чтобы привлечь к себе внимание.
- **Гиперактивность или сенсорная перегрузка.** Шум, яркий свет или другие сенсорные стимулы могут вызывать у некоторых детей желание укусить.
- **Проблемы с нервной системой.** В некоторых случаях кусание может быть связано с неврологическими нарушениями, задержкой развития или другими медицинскими проблемами.
- **Подражание.** Если в окружении ребёнка есть агрессивные модели поведения (например, в семье кричат или бьют), он может копировать такое поведение.

# «Если ребенок кусается»

## Памятка для родителей

### Что делать родителям

**Важно реагировать спокойно и последовательно:**

- 1. Остановите действие мягко, но твёрдо.** Скажите коротко и чётко: «Кусаться нельзя — это больно». Избегайте криков, длинных нотаций и физических наказаний — это может усилить агрессию.
- 2. Уделите внимание пострадавшему.** Если кто-то пострадал, утешьте его, обработайте рану, если нужно.
- 3. Помогите ребёнку осознать эмоцию.** После того как ситуация успокоится, спросите: «Ты злился? Обиделся? Испугался?» — и назовите чувство вслух: «Ты рассердился, потому что у тебя забрали игрушку».
- 4. Предложите альтернативу.** Научите ребёнка выражать эмоции словами: «Скажи: „Мне не нравится, что ты берёшь мою игрушку“» или «Попроси: „Давай поиграем вместе“». Можно также предложить кусать специальный прорезыватель или игрушку.
- 5. Измените ситуацию, если это возможно.** Если кусание происходит в определённых условиях (например, к концу дня от усталости), скорректируйте режим дня.
- 6. Играйте в ролевые ситуации дома.** Разыграйте сценарии, в которых ребёнок может научиться реагировать на конфликты иначе: например, предложите ему роль того, у кого отобрали игрушку, и покажите, как можно поступить в такой ситуации.
- 7. Уделяйте ребёнку достаточно внимания.** Проводите время вместе, гуляйте, разговаривайте, играйте — это поможет укрепить эмоциональную связь и снизить потребность привлекать внимание агрессивным способом.

# «Если ребенок кусается»

## Памятка для родителей

### Когда обращаться к специалисту

#### Консультация врача или психолога нужна, если:

- ребёнку больше 3–4 лет, а кусание не прекращается или становится регулярным
- укусы сопровождаются другими тревожными признаками: задержкой речи, отсутствием контакта глаз, стереотипными движениями, регрессом навыков, нарушениями сна и аппетита
- ребёнок кусает сам себя (аутоагрессия) — это может указывать на высокий уровень внутреннего напряжения, тревожности или неврологические нарушения
- укусы глубокие, ребёнок не разжимает зубы без физического вмешательства взрослого
- кусание сопровождается другими формами агрессии: ребёнок бьёт, кидает предметы, плюётся
- поведение резко изменилось после стрессового события (развод родителей, потеря близкого, переезд)
- после 5 лет ребёнок продолжает систематически драться и кусаться — это серьёзный повод для обращения к профессионалу

Сначала стоит обратиться к педиатру, который при необходимости направит к неврологу, психологу или другому специалисту