

## **!! Почему ребёнок меня бьёт?!!**

Когда ребёнок бьёт родителей, это почти всегда не про «плохой характер» или желание причинить вред.

Чаще всего это способ выразить сильные эмоции, с которыми он пока не умеет справляться.

Возможные причины:

1. Ребёнок не умеет управлять эмоциями.

**!!** Маленькие дети ещё только учатся:

✨ справляться со злостью;

✨ выдерживать отказ;

✨ успокаиваться после возбуждения;

✨ выражать чувства словами.

Удар может быть реакцией на:

✨ усталость;

✨ перегрузку;

✨ голод;

✨ страх;

✨ обиду;

✨ фрустрацию.

2. Он проверяет границы.

Дети исследуют:

✨ что можно;

✨ что нельзя;

✨ как реагируют взрослые.

**!!** Если реакция каждый раз разная (смех, крик, игнорирование), поведение может закрепляться. **!!**

3. Ребёнок копирует увиденное.

**!!** Дети часто повторяют:

- ☀️ поведение взрослых;
- ☀️ сцены из мультфильмов;
- ☀️ реакции других детей.

Если ребёнок видит агрессивный способ решения конфликтов, он может использовать его сам.

4. Это способ привлечь внимание

Иногда ребёнок замечает:

- ⚡ «Когда я бью — на меня сразу реагируют».
- ⚡ Даже негативное внимание может закреплять поведение.

5. Ему трудно объяснить словами, что происходит:

**!!** Особенно у детей 2–6 лет эмоции часто «выходят через тело».**!!**

Вместо:

☹️ «Я расстроен»

получается:

☹️ удар, толчок, бросание предметов.

**!!** Как реагировать?**!!**

**!!** Что важно делать?**!!**

**!!** Спокойно остановить**!!**

Можно:

☹️ взять за руки;

☹️ отодвинуться;

сказать коротко и спокойно:

☀️ «Меня бить нельзя».

☀️ «Я не позволю себя ударять».

**!!** Назвать чувство.

Помогает ребёнку учиться понимать себя:

⚡ «Ты очень злишься».

⚡ «Ты расстроился, потому что я отказал».

!! Показывать другой способ !!

Например:

✨ топтать ногами;

✨ мять подушку;

✨ говорить словами;

✨ просить помощь.

!! Быть последовательным. !!

Правило должно быть стабильным:

❌ «Бить нельзя всегда».

❌ Чего лучше не делать

не бить в ответ;

❌ не кричать;

❌ не унижать;

❌ не читать длинные нотации в момент истерики;

❌ не смеяться над ударами.

!! Когда стоит обратить внимание особенно !!

!! Полезно обратиться к детскому психологу, если: !!

🌀 агрессия очень частая;

🌀 ребёнок причиняет серьёзный вред;

🌀 не успокаивается долгое время;

🌀 агрессия усиливается;

🌀 есть проблемы со сном, речью, общением;

🌀 ребёнок бьёт всех подряд постоянно.