**Консультация для родителей**

**Что делать родителю, если ребёнок щипается**

В статье семейный психолог Елена Снарская расскажет, как отучить ребёнка щипаться. Разберёт на примерах причины агрессивного поведения малышей и возможные действия родителей в каждом случае.

**Почему ребёнок щипается**

Взрослым бывает сложно принять детскую злость и проявления агрессии. Иногда мы не выдерживаем, и в ответ на щипок взрываемся. Если же знать, почему ребёнок щипается, то становится проще сохранять спокойствие.

Даже взрослым сложно управлять эмоциями. Если нас вдруг попросят искренне рассмеяться, то вряд ли это получится. Особенно когда грустно и нет опыта актёрского мастерства. Мы часто срываемся в конфликтах, а иногда на ровном месте. Детям управлять своими эмоциями ещё сложнее. В раннем они очень яркие, и захватывают ребёнка целиком. Он и сам находится в полном недоумении — что это за сила его подхватила и понесла.

Злость, ярость, возмущение, обида, радость, восхищение и большая любовь требуют своего выхода через физическое движение. То, что взрослый легко скажет словами, ребёнок выразит через действие: ущипнёт, ударит или раскидает игрушки.

В отличие от взрослых, у малышей нет опыта и возможностей нервной системы осознанно проживать свои чувства. Поэтому они проживают их единственными доступными способами:

* щипаются;
* кусаются;
* плачут;
* дерутся;
* швыряют вещи.

Мы можем помочь детям научиться понимать и проявлять эмоции без агрессивного поведения. Это получится не сразу, понадобится от двух недель до нескольких месяцев. Но это единственный способ бережно показать ребёнку «С тобой всё нормально, тебе ничего не угрожает». Он увидит, что мама та же, она любит и принимает его в любых проявлениях.

**Что не поможет отучить ребёнка щипаться и почему**

Чтобы отучить ребёнка щипаться, родители часто используют такие методы:

* объясняют, что им больно и почему нельзя щипаться;
* кричат и ругаются;
* делают больно в ответ;
* показывают обиду и игнорируют ребёнка;
* переводят в шутку и отвлекают;
* наказывают.

Я встречала ситуации, когда использовали сразу все способы или перебирали в поисках, какой «сработает». В итоге дети начинали щипаться ещё более настойчиво, становились ещё более непослушным и чаще закатывали истерики. Причины такого поведения — в особенностях развития и восприятия в раннем возрасте.

**Малыши не понимают объяснений.** Детский мозг не способен воспринимать, обрабатывать и анализировать большой поток информации. К тому же этом возрасте пока недоступны причинно-следственные связи — маленькие дети не понимают логики поступков. Поэтому чем младше ребёнок, тем более короткими и чёткими фразами стоит с ним общаться — без нравоучений и сложных объяснений.

**Не умеют поставить себя на место другого и почувствовать его боль.** Дети ощущают только свою боль и свои эмоции. Их нервная система ещё не созрела для эмпатии, так как нужные участки головного мозга начинают работать только к 4–4,5 годам.

Сказанное не значит, что мама должна молчать о своих чувствах. Можно и нужно говорить, что больно и неприятно. Это обозначит границы и познакомит ребёнка с реакциями других людей на его поведение. Но не стоит рассчитывать, что он способен проникнуться чужой болью и чувствами.

**Очень требовательны к порядку.** Речь идёт не только о порядке в вещах, но и в действиях взрослого. Когда родители ведут себя непоследовательно и выдают совершенно разные реакции на одно и то же поведение, ребёнок ещё больше запутывается и теряет ориентиры. Невозможно усвоить правило, когда оно каждый день разное.

[Почему малыши так любят порядок и предсказуемость](https://mchildren.ru/znachenie-poryadka-dlya-rebenka/)

**Безоценочно впитывают наше поведение.** Маленькие дети не делят наши поступки на хорошие и плохие, так как у них недостаточно опыта для оценки. Они только исследуют и подражают нам. Поэтому если мы щипаемся в ответ, то учим — так делать можно.

**Нуждаются в поддержке, а не наказаниях.** Когда мы срываемся, ребёнок чувствует себя в опасности. Главный человек в его жизни вдруг щипает его, кричит или наказывает. Для малыша это именно «вдруг» — он ведь не может проследить взрослую логику и связать свой поступок с нашим. Он переживает это как несправедливое и обидное нападение.

[Наказания не работают](https://mchildren.ru/nelzya-bit-rebyonka/) и сильно портят отношения с малышом. Как можно доверять человеку, который наказывает тебя за то, что ты выражаешь свои чувства? Помочь может только принимающий, понимающий и спокойный взрослый рядом.

**Как отучить ребёнка щипаться**

Дети внимательно наблюдают за нашими реакциями на каждое действие и гибко изменяют своё поведение. Им жизненно важно одобрение и принятие, но они так же чутки и к родительскому негодованию. Поэтому задача родителя — донести в однозначной доброжелательной манере, что щипаться нельзя, это табу. А потом показать, как можно выразить свои эмоции приемлемым способом.

Мы не хотим наказать ребёнка или заставить мучиться от угрызений совести. Наша цель — научить его вести себя в обществе других людей, адекватно реагировать на существующие границы. Поэтому стоит давать понятные сигналы об этих границах, помочь ясно их увидеть — а малыш сделает свою часть работы, в этом можно не сомневаться.

И так. Когда ребёнок попытается ущипнуть, не дайте этого сделать — отстранитесь или перехватите его руку.

Помогите понять, что с ним происходит:

— Тебе очень весело. Ты хочешь показать, как рад нашей игре.

Установите правило:

— Но маму нельзя щипать. Мне неприятно.

Дайте альтернативный способ:

— Мы можем обняться. Будем обниматься?

А потом обнимайтесь. Нескольких минут позитивного внимания будут ребёнку в радость

и закрепят модель поведения: чтобы выразить радость, можно обняться.

Прежде всего останавливаем неприемлемое поведение: нужно отстраниться, чтобы не допустить повторный щипок или удержать за плечи.

Определяемся со скорой помощью — нужно помочь ребёнку прожить злость. Контейнируем эмоции, чтобы он не остался один на один с бурей внутри себя.

Проговорите всё, что он сейчас чувствует:

— Тебе очень обидно сейчас. Ты чувствуешь злость, злость такая большая как дом.

Увяжите случившееся с детскими чувствами:

— Ты разозлился, потому что папа не разрешил тебе взять свой телефон.

Выразите понимание:

— Я понимаю, это очень обидно, когда не можешь получить то, что очень хочешь.

Если ребёнок всё ещё сильно зол и расстроен, предложите альтернативный способ выпуска пара:

— Злость ещё большая? Давай вместе потопаем, чтобы она ушла!

Начинайте топать:

— Ну что, злость уже маленькая? Здорово! Она уходит уже. Давай ещё!

Закончив топать, обнимитесь с малышом, озвучьте его состояние:

— Вот мы потопали, и злость ушла. Сейчас ты спокоен.

Переключите его внимание на интересное занятие.

Также следует с чётких сигналов, что вы не одобряете щипание людей. Как только ребёнок ущипнёт вас снова, нужно присесть рядом, удержать его руки чуть пониже локтей, поймать взгляд и спокойно, но серьёзно сказать:

— Щипать маму нельзя никогда.

Сделайте паузу секунд на 5–10, продолжайте держать и не отводите взгляд, сохраняйте серьёзное лицо.

Проговорите причины, почему ребёнок щипается и повторите запрет:

— Ты злишься. Щипать маму нельзя никогда.

Дайте альтернативу:

— Можно ущипнуть игрушку или подушку.

Пауза на 2–3 секунды. И новое утверждение:

— Я вижу, ты меня понимаешь.

Подождите ещё 2–3 секунды. А потом предложите интересное занятие:

— Пойдём, займёмся…
— Пойдём! Я тебе кое-что покажу.

И переключите внимание на позитивное взаимодействие, на хороший близкий контакт. Здорово, если занятие принесёт удовольствие вам обоим, и малыш увидит вашу улыбку. Даже если это пустяковое дело на 2–3 минуты.

Так он заметит контраст: щипается — мамино лицо серьёзное, без улыбки; взаимодействует без щипания — мама улыбается, ей приятно. Вы можете заранее, про запас, продумать интересное занятие или коробочку с забытыми игрушками, которые увлекут ребёнка в подобных ситуациях.

Так вы дадите чёткий сигнал, который ребёнок поймёт однозначно: «хорошо» себя веду — приятный контакт, «плохо» — серьёзная, «холодноватая» мама. А также поможете ему выйти из эмоционально непростой для него ситуации.

Обычно дети не выдерживают маминого взгляда, отворачиваются, вертятся ужом и стараются вырваться из рук, ведь крайне неприятно быть «не правым». Только в этот момент им становится «стыдно». Если просто отпустить и не создать ситуацию реабилитации, хорошего выхода, то будет сложно справиться с сильными эмоциями. И ребёнок обернёт этот «стыд» и агрессию на себя в новое нарушение запрета.

**О технике стульчика**

Если правила совсем не работают, и ребёнок всё равно щипается, можно попробовать технику стульчика. Но только при следующих условиях:

* малышу больше двух лет;
* вы действительно пытались устанавливать границы по предложенному алгоритму;
* не видите положительной динамики через 3–4 недели после первых попыток.

Техника стульчика связана с правилом «щипаться нельзя», которое озвучили ребёнку, и сообщили конкретно, что его ждёт за нарушение:

— Если ущипнёшь, я беру тебя за руку и веду на стульчик. Там ты сидишь 1-2-3 минуты (зависит от возраста и терпения малыша). С тобой никто не будет разговаривать и не будет на тебя смотреть. Через 1-2-3 минуты я подойду, присяду к тебе и скажу, что время вышло, и ты можешь снова идти весело играть.

О правилах и последствиях нужно сообщать заранее, до того как они вступят в силу. Обычно дети предпочитают пару раз проверить, насколько родители следуют своему слову. Но как только убеждаются, что мама и папа не шутят — успокаиваются и больше не щипаются.

**Важно! Техника стульчика — достаточно сильный инструмент.** К нему стоит прибегать, если никакие другие средства не работают. И только в том случае, если ребёнок достиг возраста двух лет. Иначе вы получите лишь непонимание происходящего и беготню друг за другом. Так ребёнок точно не уловит причинно-следственные связи и не перестанет щипаться.

**Коротко о главном**

1. Ребёнок щипается, потому что пока не умеет выражать эмоции приемлемым способом.
2. Через щипание он может выражать как негативные эмоции, так и позитивные: злость, протест, раздражение и любовь, радость, восхищение.
3. Задача родителей — бережно донести, что щипаться запрещено. А потом научить выражать с эмоции приемлемым способом.
4. Мы отучаем ребёнка щипаться в четыре шага: физически не допускам щипания и говорим о недопустимости такого поведения; помогаем понять его чувства и предлагаем альтернативу.
5. Важно повторять одни и те же реакции и слова каждый раз, когда ребёнок пытается ущипнуть. Последовательное спокойное поведение взрослого — ключ к отучению малыша от щипания.