

Агрессия у дошкольников: кусается, дерется, обзывается.

Как реагировать?

Советы педагога-психолога для родителей

Почему ребенок ведет себя агрессивно?

Первое, что хочется сделать родителю, когда он узнает, что его ребенок укусил или ударил другого — испытать стыд, злость и растерянность. «Как же так? Мы же его не учили этому!» Но прежде чем реагировать, важно понять: агрессия у дошкольника — это почти всегда не про злость, а про бессилие.

Ребенок 2–6 лет еще не умеет:

- распознавать свои эмоции («я злюсь», «мне обидно», «я боюсь»);
- выражать их словами;
- договариваться, ждать, делиться, отстаивать свое без драки.

Когда что-то идет не так — отобрали игрушку, не дали конфету, нарушили его границы, слишком шумно, устал, хочет внимания — он действует единственным доступным ему способом: телом или словом .

Важно понимать: агрессивное поведение у дошкольника — это не характер и не «плохое воспитание». Это сигнал о том, что ребенок не справляется, и ему нужна ваша помощь в том, чтобы научиться справляться иначе.

Три формы агрессии и что за ними стоит

□ Кусается (чаще 1,5–3 года)

Причины:

- Не хватает слов, чтобы выразить протест или желание.
- Сильные эмоции (восторг, злость, перевозбуждение) — кусает от переизбытка чувств.
- Исследует мир «на зуб» — тактильное познание.
- Хочет внимания взрослого или другого ребенка.
- Реакция на нарушение личных границ (отобрали, толкнули, обняли слишком крепко).

Что делать:

- Сразу остановить: «Стоп. Кусать нельзя. Это больно».
- Обратиться к пострадавшему: «Тебе больно? Давай пожалеем».
- Не кусать в ответ «чтобы понял» — это учит только тому, что кусать можно, если ты сильнее.
- Дать альтернативу: «Когда хочешь, чтобы тебя отпустили, скажи: "Не трогай меня!" или выставь ладошку».
- Если кусает от перевозбуждения — снизить нагрузку, дать возможность подвигаться, пожевать что-то твердое (морковку, сушку).

□ Дерется, толкается, бьет (чаще 3–6 лет)

Причины:

- Отстаивает игрушку или территорию.
- Не умеет договориться, проигрывает в игре.
- Копирует поведение взрослых или других детей.
- Хочет внимания (даже негативного).
- Проверяет границы: «А что будет, если я ударю?»
- Устал, голоден, перевозбужден — ресурс на самоконтроль исчерпан.

Что делать:

- Остановить физически: мягко, но уверенно перехватить руку, отвести в сторону.
- Обозначить правило: «Драться нельзя. В нашей семье/саду не бьют».
- Назвать чувства: «Ты разозлился, потому что он забрал твою машинку».
- Показать альтернативу: «Ты можешь сказать: "Отдай, это мое!" или позвать меня на помощь».
- Не заставлять извиняться сразу — это формальность. Сначала помогите прожить ситуацию, потом можно предложить помириться.
- Если ребенок бьет вас — остановите, скажите: «Мне больно. Я не разрешаю себя бить», и выйдите из комнаты на минуту (если безопасно), чтобы не подкреплять поведение вниманием.

□ Обзывается, дразнится, говорит «плохие» слова (чаще 4–6 лет)

Причины:

- Проверяет силу слова: «А что будет, если я скажу это?»
- Копирует речь взрослых или старших детей.

- Хочет задеть, отомстить за обиду.
- Привлекает внимание.
- Не понимает значения слова, но видит реакцию.

Что делать:

- Не выдавать бурную реакцию — это то, чего он добивается. Спокойно: «Такие слова у нас говорить не принято».
- Объяснить: «Это слово обидное. Когда ты так говоришь, другому человеку больно».
- Учить выражать злость словами: «Я злюсь, потому что...», «Мне не нравится, когда...».
- Если обзывается в порыве злости — сначала помогите успокоиться, потом разбирайте ситуацию.
- Не стыдить при всех и не наказывать публично — это только закрепляет поведение.
- Обратите внимание на свое окружение: откуда ребенок мог взять эти слова?

Общие правила реакции на агрессию

□ Что делать

1. Остановить действие, а не ребенка. «Стоп. Бить нельзя» — про поведение, не про личность.
2. Сохранять спокойствие. Ваш крик — это пример агрессии, которую вы же и запрещаете.
3. Назвать чувства. «Ты злишься», «Тебе обидно», «Ты устал» — это помогает ребенку узнать свои эмоции.
4. Обозначить границу. «Мне больно», «Ему больно», «В нашей семье не бьют».
5. Дать альтернативу. Не «не делай так», а «сделай вот так».
6. Разобрать ситуацию после. Когда все успокоились — поговорить, что произошло и как можно было иначе.
7. Похвалить за мирное решение. «Ты сказал словами, а не ударил — я горжусь тобой».

❑ Чего делать нельзя

1. Бить в ответ. «Чтобы понял, как это больно» — учит только тому, что сила решает проблемы.
2. Кричать и унижать. «Ты плохой», «Ты агрессивный», «Мне стыдно за тебя» — это ярлыки, которые формируют самооценку.
3. Заставлять извиняться сразу. Пока эмоции не утихли, извинения — пустая формальность.
4. Игнорировать или делать вид, что все нормально. Агрессия не исчезнет сама, если ее не замечать.
5. Наказывать публично. Стыд при других детях или взрослых усиливает агрессию.
6. Обсуждать ребенка при нем. «Он у нас дерется, никак не отучим» — это закрепляет роль «агрессора».
7. Лишать любви и тепла. «Раз ты дерешься, я тебя не люблю» — это травма, а не воспитание.

Профилактика: как снизить агрессию

1. Учите называть эмоции. С самого раннего возраста: «Ты злишься», «Ты радуешься», «Тебе страшно». Чем лучше ребенок понимает свои чувства, тем меньше ему нужно выражать их телом.
2. Играйте в «злые» игры. «Кто громче рычит», «Порви ненужную бумагу», «Побоксируй подушку» — это безопасный выход агрессии.
3. Давайте физическую нагрузку. Спорт, бег, прыжки, активные прогулки — лучшее лекарство от накопившегося напряжения.
4. Следите за режимом. Усталый, голодный, перевозбужденный ребенок срывается чаще.
5. Будьте примером. Как вы реагируете на злость, конфликты, стресс? Ребенок копирует именно это.
6. Ограничьте агрессивный контент. Мультфильмы, игры, разговоры взрослых — все это влияет на поведение.
7. Учите договариваться. Игры с правилами, ролевые ситуации «как поступить, если...», совместные игры со сверстниками под присмотром взрослого.
8. Хвалите за мирное поведение. «Ты подождал свою очередь — молодец», «Ты сказал словами, а не толкнул — здорово».

Когда стоит обратиться к специалисту?

Обратитесь к психологу или неврологу, если:

- Агрессия постоянная, а не ситуативная (бьет, кусает, обзывается почти каждый день).
- Ребенок причиняет серьезный вред другим детям или себе.
- Агрессия сочетается с другими тревожными сигналами: замкнутость, страхи, проблемы со сном, отставание в речи.
- Вы чувствуете, что теряете контроль и боитесь за ребенка или за себя.
- Поведение не меняется, несмотря на последовательные усилия в течение 2–3 месяцев.

Это не значит, что с ребенком «что-то не так». Это значит, что ему и вам нужна дополнительная поддержка специалиста.

Главное, что нужно запомнить

Агрессия — это не характер. Это навык, которого пока нет.

Ребенок не рождается с умением договариваться, ждать, отстаивать свое словами. Этому он учится — у вас, шаг за шагом. Ваша задача — не наказать за агрессию, а научить справляться с чувствами иначе .

Вы — не плохой родитель. Вы — родитель ребенка, который учится жить среди людей. А это самый сложный навык в жизни.