



Консультация для родителей

ПОЧЕМУ РЕБЁНОК БЬЁТ СЕБЯ?

Когда ребёнок бьёт себя, это всегда вызывает сильное беспокойство у родителей. Внешне самонаказание проявляется как каприз: ребёнок раздражителен, он может напряженно тянуть себя за волосы, а может бурно биться головой об стену или пол. И хотя такое поведение можно счесть за детскую шалость, основная ее причина — неправильное воспитание.

В чём причина такого поведения?

Самонаказание относится к агрессивному поведению, его отличие лишь в том, что эта агрессия подавлена в силу неправильного родительского воспитания. В результате агрессивность стала носить пассивный характер.

И пока это поведение не будет признано и перестроено, у ребёнка будет сохраняться сила невысказанной боли. Став старше, утешение он будет искать в еде, воровстве и в других формах «успокоения».

Причины, позволяющие ребёнку реагировать подобным образом, разнообразны и отчасти зависят от его темперамента. Рассмотрим каждую из них.

Ребёнок может бить себя в знак протеста

Если младенцы целиком подчинены воле родителей, то дети в возрасте от 2-х лет начинают серьезно сопротивляться подчинению. Сам по себе протест — качество лидера, поэтому черта таких детей — требовательность. Такому ребёнку сложно отказаться от чего-то, на что, как ему кажется, он имеет врожденные права.

Подобная бурная реакция формируется в ответ на чрезмерную строгость родителей, обилие запретов и правил в воспитании. Если бы и нашу волю неоднократно подавляли, то прямое выражение агрессии по отношению к обидчику, как и стремление к близости (например, попросить то, что ему запрещают), порождали бы в нас огромный страх.

Таким образом, ребёнок борется с собственным унижением и ограничением свободы с использованием силы против себя.

Неправильное наказание в данном случае: крикнуть на ребёнка, ударить ребёнка.

Результат наказания: ребёнок плачет еще громче.

Эффективная реакция мамы: мягко удержать ребёнка, когда он бьет себя. Сесть рядом, успокоить, обнять. В данной ситуации наиболее заслуживающей доверия будет интерпретация чувств ребёнка. «Мама не



разрешила съесть конфетку сейчас, и ты очень разозлился на маму. Ты сможешь съесть сразу две после обеда».

На заметку: пересмотреть излишние требования к ребёнку, убрать часть запретов. Учиться идти на компромисс.

Ребенок может бить себя в тот момент, когда испытывает чувство вины

Другой вариант — дети, отличающиеся от первых слабой нервной системой. Это дети, выросшие в окружении родителей, которые вербально ограничивают детскую оппозицию. Такие родители часто ругают своих детей, навешивают ярлыки, называют обидными прозвищами.

Рассмотрим обычную ситуацию дома. Ребёнок сломал игрушку и старается ее починить. У него не получается, он злится и бьет себя по уху. Если ребёнок часто слышит обидные слова за какую-нибудь оплошность, он, совершая то, что не понравится его маме, мысленно ругает себя сам.

Похлопывание по уху — бессознательная реакция, которая сообщает о том, что малышу больно слышать, как его обзывают. Распознать детей, относящихся к этому типу, можно по поведению. При ударах ребёнок не бунтует в отличие от первого типа. Плач возникает как реакция на боль.

Неправильное наказание в данном случае: запереть в комнате, не обращать внимания.

Результат наказания: ребёнок продолжает бить себя.

Эффективная реакция мамы: ослабить внутреннее напряжение, предложить что-нибудь интересное. Комментарий мамы: «Игрушка сломалась? Ничего, мое солнышко, не расстраивайся, я все равно тебя люблю. Даже если мама сердится, она всегда будет тебя любить. Давай попробуем починить ее вместе».

На заметку: воздержитесь от чрезмерной словесной критики. Чаще проявляйте любовь.

Ребёнок может бить себя, чтобы получить желаемое и почувствовать свое влияние

Дети манипулируют своими родителями по нескольким причинам: чтобы получить порцию любви и внимания, скрыть свои проделки, а также вызвать у родителей чувство вины и жалости к себе.

Дети — очень талантливые наблюдатели, и чаще всего причина детских манипуляций кроется именно в поведении родителей. Родители маленьких манипуляторов привыкли всюю угождать любимому малышу. Детские слезы вызывают ощущение вины, и вот мы уже усиленно опекаем их, задабриваем, заискиваем, становимся чрезмерно снисходительны в тех случаях, когда нам нужно проявить твердость и последовательность.

Вычислить такого хитреца просто: как правило, ребёнок в таких случаях наносит себе удары и наблюдает за реакцией мамы.

Неправильное наказание: тут же сменить гнев на милость. Проявление внимания и нежности только закрепит у ребёнка нежелательное поведение.



Эффективная реакция мамы: научить новому поведению. Отвлечь ребёнка, задать неожиданный вопрос либо выйти из комнаты. Комментарий мамы: «Ты что-то хотел сказать?» Продолжайте заниматься своими делами и комментируйте дальше: «Когда ты сердишься, я хочу знать об этом». Услышав ответ ребёнка, подкрепите новое поведение похвалой. «Это хорошо, что ты сказал, что сердишься. Когда ты бьёшь себя, я не понимаю, что ты хочешь мне сказать».

На заметку: научитесь переключать внимание ребёнка и удерживать его от нежелательного поведения.

В заключение хочется пожелать родителям научиться самому важному — воспитанию себя. Только тогда мы сумеем правильно и позитивно корректировать поведение наших детей.

«Почему ребёнок бьёт себя по голове?»

Я никогда не наказывала его, не била, не ставила в угол. Всегда пытаюсь с ним поговорить, объяснить словами. Очень люблю его, можно сказать, трясусь над ним. А он, когда я делаю замечание, бьёт себя по голове».

1. Ребёнок до трех лет пока не имеет опыта по управлению своими эмоциями. Он просто не знает, какие эмоции он испытывает и тем более, как их выражать. Поэтому большинство отрицательных, неприятных для себя эмоций ребёнок выражает плачем. Да и сильно положительные эмоции из-за их интенсивности некоторые дети также могут выражать плачем. Это нормальная реакция детской психики на сильную эмоцию.

Если ребёнок с каких-то пор начал бить себя по голове в ответ на замечание — это также выражение его сильных эмоций. Малыш растёт, и если ещё несколько месяцев назад у него был лишь один вариант выражения — крики, то по мере роста совершенно нормально, если у него начинают появляться и другие варианты. Таким образом ребёнок вам показывает, что во-первых, ваше замечание ему крайне неприятно, а во-вторых, он винит себя в том, что он сделал.

К сожалению, обвинение себя — это не самый здоровый процесс для психики человека. Все мы знаем, куда могут завести вечные обвинения себя взрослого человека. Постарайтесь:

- проанализировать, не перебарщиваете ли вы с замечаниями? Возможно, вы устали и слишком часто делаете ребёнку замечания. Его психика может воспринимать это тяжело;
- проанализируйте психологическую обстановку дома в целом. Ребёнок может такой аутоагрессией транслировать, что он винит себя за домашние конфликты между взрослыми;
- покажите ребёнку, что можно выражать свои сильные негативные эмоции иначе. Спросите его, что он чувствует. Обиду, гнев или раздражение, а может, разочарование. Пока эти слова будут значить для него не много, но в будущем это приведет к большей эмоциональной грамотности. Говорите больше про свои эмоции, когда вы делаете ребёнку замечание: «я расстроена»,

«я устала и злюсь» — тогда малышу будет более понятно, почему вы это ему говорите⁴

- больше обнимайте и целуйте ребёнка. Малыши пока не понимают слов «я тебя люблю». Поэтому им особенно важен именно физический контакт с родителями. Через объятия они понимают, что мама и папа их любят.

2. Ребёнок может не только бить себя по голове, но и ударяться головой об стену. Таким образом он нередко копирует модель поведения своих родителей. К примеру, мама ругает себя за какие-то оплошности, и ребёнок, подражая ей, также ругает себя и наказывает за какие-то оплошности. Кроме того, таким способом ребёнок может привлекать к себе внимание.

Поведение и эмоциональные реакции ребёнка — это всегда отражение воспитания или поведения его родителей. Поэтому необходимо начать с себя. Успокойтесь, перестаньте транслировать тревогу, беспокойство. Разберитесь, посмотрев на вашу ситуацию со стороны. Посмотрите на ребёнка, и попробуйте найти те же модели поведения и эмоциональные реакции у себя.

Важно спокойно все проанализировать. Возможно, понадобится консультация детского невролога. Если ребёнок ведет себя так беспричинно, то это могут быть какие-то неврологические моменты.

Вид ребёнка, который бьёт сам себя, ужасает.

Почему ребёнок сам себя бьет? Что заставляет его причинять боль самому себе?

Вспышки неконтролируемого гнева

Механизмы торможения и самоконтроля у детей развиваются с рождения и до 6-7 лет, но даже в этом возрасте способность сдерживать эмоции еще весьма условна. Во время вспышки гнева/досады/обида дети ведут себя по-разному. Одни кричат, другие падают на пол, третьи могут запустить игрушкой или любым другим предметом, оказавшимся под рукой, в сторону объекта раздражения. Четвертые, а именно о них мы говорим в этой статье, бьют себя.

Кстати, таких детей немало, причиняют себе вред/боль около 25% детей.

Склонность к самобичеванию развивается еще в раннем младенческом возрасте. Исследуя этот мир и познавая себя, малыш наталкивается на несоответствие своих желаний и возможностей. Он испытывает разочарование, когда не может взять приглянувшуюся игрушку, раздражается и ощущает потребность выразить свой гнев.

Каждая истерика имеет свои триггеры, и внимательные родители могут с точностью предсказать реакцию их ребёнка на ту или иную ситуацию. А дальше все идет по схеме:

Триггер → Истерика → Самоповреждение.

Повлиять на последний фактор сложнее, чем предупредить развитие истерики, вовремя отметив провоцирующий триггер.

Заметив первые признаки надвигающейся истерики, нужно:

Войти в физический контакт. Возьмите ладошки малыша в свои руки, блокируя агрессивные движения, потрите кулачки пальцами.



Обнимите ребёнка — сокращение дистанции повысит у него ощущение безопасности.

Говорите спокойным, но уверенным голосом о том, что вы понимаете негодование малыша, вы рядом, вы не злитесь на него.

Дайте ребёнку любой безопасный предмет: перчатку, мягкую игрушку, булочку. Есть шанс отвлечь его и прекратить истерику в самом начале.

Ни в коем случае не кричите и тем более не бейте ребёнка, не уходите, не призывайте посторонних пристыдить вредину.

Если вам не удалось прекратить истерику, постарайтесь увести малыша домой, успокоить, дать немного полежать. Включите мультфильм, дайте карандаши. В этот день никаких активностей не нужно, чтобы не перегружать нервную систему ребёнка.

Советы родителям:

Ребёнок бьёт себя по голове: что делать родителям

Бывает, что ребёнок вроде спокойно играет, а потом начинает бить себя по голове или стучать головой о стену, мебель. Причин такому поведению может быть много — от банальной ушной инфекции и прорезывания зубов до серьезных проблем по части неврологии. Как правило, ребёнок бьет себя в то место, где его болит. Чаще всего ребёнок бьёт себя по животу или по голове. Так он пытается заглушить неприятные ощущения, не осознавая, что делает еще хуже.

Посетите педиатра и пройдите диагностику, если случаи самоизбиения повторяются регулярно. Необходима будет также консультация невролога и психолога, чтобы исключить нарушения развития, аутизм.

Кстати, при аутизме ребёнок может бить себя для успокоения. Ритмичные удары оказывают вестибулярную стимуляцию, которая помогает уменьшить стимуляцию внешнюю. Простыми словами: так ребёнок с аутизмом убегает от внешнего мира, если в нем появляется какой-либо раздражающий фактор.

Ещё одной причиной самоповреждения могут стать нарушения развития речи. Когда малыш не может выразить свои мысли, он злится. Причем злится не на кого-то из окружающих, а на себя, поскольку осознает, что проблема кроется в нём. В таком случае показаны консультации логопеда и коррекционного педагога, чтобы оценить степень нарушений и составить план лечения.

Если видимых причин нет, а ребёнок продолжает себя бить, оставляя ссадины и синяки, попросите своего педиатра направить вас на дополнительные исследования: ЭЭГ, лабораторные анализы, консультации с узкими специалистами. Ваша задача — дифференцировать реальные проблемы со здоровьем или задержку развития от расстройства поведения.