



Deseori tindem să catalogăm comportamente precum mușcatul, lovitul sau aruncatul cu obiecte drept comportamente specifice agresivității, însă ele ar trebui privite ca și etape naturale prin care trec cei mici de-a lungul procesului lor de dezvoltare. Toate fac parte din categoria comportamentelor care îi învață pe copii cum anume să își dobândească controlul asupra propriilor emoții, comportamente și asupra situațiilor cu care se confruntă și care nu sunt deloc pe placul lor. Iată o serie de informații despre cauzele celor mai des întâlnite comportamente la copii (mușcatul și aruncatul cu obiecte), precum și modalități practice de a le reduce din frecvență:

1. Copiii care mușcă alți copii.

De ce unii copii îi mușcă pe alți copii?

1. Pentru a-și exprima emoțiile: copiii mai mici pot să își muște prietenii sau colegii de joacă pentru a-și manifesta iubirea față de aceștia (intenția nu este negativă) sau pentru că trăiesc sentimente foarte puternice și nu știu altă modalitate pentru a se exprima;
2. Pentru că experimentează: cei mici se află într-un permanent proces de autocunoaștere (explorează modul în care corpul lor funcționează), iar intenția lor nu este neapărat aceea de a răni (amintește-ți că până și bebelușii au tendința de a baga orice obiect pe care îl au la îndemână, în gură);
3. Pentru a se apăra: mai ales când copiii nu au un vocabular foarte bine dezvoltat pentru a exprima verbal ceea ce simt, încep să muște (cele mai frecvente situații sunt acelea în care copiii se simt frustrați sau anxioși și recurg la mușcătură);
4. Pentru a controla: unii copii știu că pentru a scăpa de prezența nedorită a altora, una dintre cele mai bune metode este de a deveni agresivi și astfel recurg la a-i mușca (deseori prin acest comportament ei simt că dobândesc curaj și control asupra reacțiilor altor copii/persoane);
5. Pentru a scăpa de emoțiile negative: frustrarea și iritarea sunt cele mai des întâlnite emoții negative în rândul celor mici, astfel că vor face uz de mușcătură când nu primesc suficientă atenție, când ceva nu le convine sau dacă nu pot face față unei situații;

Ce putem face în astfel de cazuri?

Observă în ce situații copilul mușcă, ce emoții trăiește, cât de intense sunt acestea și ce anume le declanșează.

Evita să îl pui pe copil în grupuri mari de persoane, iar atunci când vezi că apare intenția de a mușca, îndepărtează-l.

Învăță-l că mușcatul nu este un comportament pe care îți dorești să apară des în cazul copilului „atunci când muști o altă persoană, poți să o rănești/ îi lași urme/ îi poți provoca răni grave”.

Învăță-l să-și exprime emoțiile în alte modalități: atunci când lucrurile s-au calmat, vorbește-i copilului practic, despre ce poate face atunci când simte că „iubește” (îmbrățișează-l, sărută-l, spune-i că îți este drag, oferă-i un cadou), când nu știe ce să facă („poți veni oricând la mine să mă întrebi cum să faci ceva dacă crezi că nu te descurci singur”, cere ajutorul unui adult aflat în preajmă) sau dacă nu dorește pe cineva în preajma sa („ridic-te și îndepărtează-te”, „spune-i că nu îți place cum se comportă”, „spune atunci când vrei să fi lăsat în pace” etc.)

Redu eficiența pe care o vede copilul în mușcat, mai ales dacă face asta pentru a-ți câștiga atenția (după ce ai explicat că mușcatul nu este un comportament bun, dacă continuă, așează-te între el și victima, cu spatele la copilul care mușcă și spune ferm „NU”).

Întărește comportamentele pozitive care apar (folosește recompense atunci când copilul își exprimă într-o manieră adecvată emoțiile).

Cere ajutorul unui psiholog sau consilier școlar dacă niciuna din metodele de mai sus nu au dat roade.

1. Copiii care aruncă cu jucării sau obiecte.

De ce unii copii aruncă cu jucării sau alte obiecte?

1. Sunt fascinați de fenomenul cauză-efect: copiii descoperă ce anume înseamnă gravitația și ce se întâmplă cu anumite obiecte de texturi diferite atunci când sunt aruncate (unele obiecte se sparg, altele își schimbă forma, unele rămân întregi);
2. E o modalitate de a comunica atunci când nu știu cum altfel să o facă (privește acest comportament ca și pe o formă de limbaj nonverbal);
3. Își exprima emoțiile negative.
4. Se eliberează de energia pe care o au.

Ce putem face în astfel de cazuri?

Setează limite clare (mingile pot fi aruncate, jucăriile sau mâncarea nu).

Rămâi ferm pe poziție, folosește un ton direct, înclină capul în semn de „nu e voie” și uneori poți chiar să îl prinzi de mână, înainte de a arunca.

Gândește activități care să îl elibereze de energia pe care o simte (sportul și în general activitățile fizice sunt foarte utile).

Creează momente în care „da, poți să arunci cu obiecte sau jucării” (strânge anumite obiecte care pot fi aruncate și care nu se distrug și începe un maraton de aruncat, cu condiția ca doar atunci poate să arunce, în rest, e nevoie să își controleze acest comportament).

Amintește-ți faptul că, copiii se află într-un permanent proces de schimbare, în care doresc să își experimenteze, să exploreze și să își dobândească independența. Fiecare copil va avea la un moment dat comportamente inadecvate, dar este rolul adultului de a-l redirecționa către modalitățile adecvate de comportare și exprimare.

Bibliografie:

Danielle Haines, „Correcting toddler behavior- biting, hitting & throwing”, 2013

<http://www.supernanny.com/Advice/-/Parenting-Skills/-/Discipline-and-Reward/Put-a-stop-to-biting.aspx>

Diana Mariana Apopi

psiholog cognitiv comportamental

(Acest articol va apărea luni, 11 noiembrie publicat în nr 6 al revistei În Lumea lui Hipo)