



Vrtec Urša
Murnova ulica 14
1230 Domžale



GRIZENJE OTROK

Za malčke je značilno, da počnejo veliko ljubkih stvari, občasno pa se pri njih pojavijo tudi neželena vedenja, kot je na primer grizenje. Ker grizenje povzroča veliko stisk tako pri otrocih kot tudi pri odraslih, smo strnili nekaj dejstev o tem otroškem vedenju, prav tako pa smo skušali predlagati nekaj rešitev (za domače ali vrtčevsko okolje), na kakšen način grizenje odpraviti.

V starosti od enega do treh let grizenje, suvanje in tepež, po mnenju Jesperja Juula, niso zelo nenavaden pojav ter nimajo nič skupnega z nasiljem. Pomembno je vedeti zakaj otrok grize. Nekateri otroci grizejo instinktivno, ker še nimajo primerno razvite samokontrole ali pa so še v fazi, ko svet raziskujejo z vsemi čutili.

Razlogi pa so lahko tudi naslednji:

- 😊 Otrok na ta način izraža frustracijo, ko še ne zmore verbalno izraziti svojih potreb, strahu in drugih občutij.
- 😊 Otrok raziskuje svet okoli sebe v smislu vzroka in posledice (»Kaj se zgodi, ko ugriznem?«).
- 😊 Zadovoljitev potrebe po oralno-motorični stimulaciji.
- 😊 Bolečine ob izražanju zob.
- 😊 Posnemanje drugih otrok ali odraslih.
- 😊 Se počuti močnega, na ta način vzpostavlja nadzor nad položajem.
- 😊 Na ta način pridobiva pozornost.
- 😊 Otrok lahko grize v samoobrambi.

Kako uspešno bomo preprečevali grizenje otroka v vrtčevski skupini ali doma, je odvisno tudi od tega, kako uspešno bomo prepoznali vzrok grizenja. V vsakem primeru pa bo pomagalo, če se bomo držali naslednjih usmeritev:

- ⇒ Dosledno vzdržujemo rutino: pri obrokih, spanju in tudi drugje naj stvari potekajo na ustaljen način, vsak dan ob istem času. Majhnim otrokom je izredno pomembno, da vedo, kaj sledi v posameznem delu dneva, saj jih to pomirja.
- ⇒ Ponujamo materiale, ki otroku omogočajo sproščanje (plastelin, mehurčki, umirjena glasba, tudi kinetični pesek, če je že dovolj star za uporabo le-tega).
- ⇒ Pomembno je, da smo korak pred otrokom, torej, da prepoznamo situacijo, v kateri bo verjetno prišlo do ugriza in se odzovemo na način, da preprečimo ugriz.

Kako se odzvati, ko pride do ugriza?

Seveda se situacije razlikujejo tudi glede na kraj dogodka, pa vendar obstajajo neke splošne smernice, kako se odzvati, ko otrok ugrizne bodisi odraslega bodisi otroka.

Pri dojenčkih, ki še raziskujejo svet z vsemi čutili, je najpomembnejše, da jim jasno pokažemo, da grizenje drugim osebam (mami, dedku,...) ni prijetno in zatorej tudi ni sprejemljivo. Otroku mirno in jasno rečemo: »Ne.« ali »Ne grizi.«

Pri malčkih se grizenje običajno pojavi zaradi frustracije in ker ne zmorejo verbalno sporočiti svojih občutij.

Pri starejših predšolskih otrocih je pojav grizenja redkejši, zato je v primeru, da se to vedenje vendarle pojavi, priporočljivo ugotoviti, kaj v domačem ali vrtčevskem okolju je otroka vznemirilo do te mere, da ni zmožel drugače odreagirati kot z ugrizom.

Splošna priporočila glede našega ravnanja v primeru ugriza:

- I. Bodimo mirni in odločni, spustimo se v višino otrokovih oči ter otroku mirno in odločno rečemo: »Ne dovolim, da grizeš.« ali »Če grizeš, Lano boli.« ali kaj podobnega. Vsekakor mu moramo dati jasno vedeti, da grizenje ni sprejemljivo, vendar se z malčkom izognemo daljši razpravi (s starejšim otrokom lahko razvijemo tudi daljši pogovor) o tem, zakaj tako vedenje ni sprejemljivo.
- II. Pomirimo osebo, ki je utrpela ugriz (še posebej, če je to otrok) ter, v kolikor je potrebno, poskrbimo za rano. Otrok, ki je grizel, lahko pomaga pri tolaženju drugega otroka, vendar le, če se oba strinjata.
- III. V kolikor je otrok, ki je grizel, vznemirjen, ga pomirimo. Vendar, če presodimo, da je bil razlog ugriza pridobivanje pozornosti, ne želimo krepiti tega neželenega vedenja z dodatno pozornostjo.
- IV. Ko se situacija umiri, lahko poiščemo alternative grizenju – otroku predlagamo, naj naslednjič raje uporabi besedi »Ne« ali »Stop«, lahko tudi reče »To je moje.« in podobno.
- V. V določenih primerih lahko uporabimo tudi taktiko preusmeritve pozornosti.

Pomembno je, da otroka, ki je ugriznil, nikdar ne ugriznemo nazaj ali celo udarimo, saj bi mu s tem sporočili, da je takšno vedenje sprejemljivo.

Okolje brez grizenja

Skušamo vzpostaviti okolje brez grizenja in sicer s pomočjo sledečih strategij:

- ✿ Smo dosledni pri vzdrževanju pravila »brez grizenja«.
- ✿ Uporabljamo pozitivne ojačevalce: namesto, da nagrajujemo neželena vedenja s pozornostjo, spodbujamo pozitivna vedenja. To lahko storimo z uporabo trditev »Všeč mi je, kako se mirno igraš.« ali »Lepo si povedal, kaj želiš.« in podobno.
- ✿ Načrtujemo vnaprej, saj se otroci počutijo bolj varne, kadar vedo, kaj sledi v dnevu.
- ✿ Pomagamo otroku poiskati druge možnosti, kako izraziti negativna občutja ali potrebe. Z razvojem govora postaja to vse lažje.

Kaj storiti, če grizenje postane navada?

V kolikor grizenje, kljub spodbujanju pozitivnih vedenj in drugih ukrepov, postane navada, je čas, da se pogovorite z otrokovo vzgojiteljico in skupaj naredite načrt, kako premagati to neželeno vedenje. Skupaj poskušajte prepoznati vzrok za otrokovo grizenje ter poskušajte najti nadomestna sprejemljiva vedenja, ki bi jih otrok lahko uporabil namesto grizenja. Z vzgojiteljico sproti preverjajte, ali zastavljeni načrt deluje. Bodite potrpežljivi, kajti spreminjanje navad terja svoj čas. Čez nekaj tednov preverite, kako je načrt deloval. V kolikor učinka ni, je potrebno razmišljati še o drugih rešitvah, kot je na primer pogovor s svetovalno delavko vrtca ali s katerim drugim strokovnjakom.

Povzetek strategij, ki jih lahko uporabimo, da otroku pomagamo premagati navado grizenja

- 👍 Opazujte, kje, kdaj in v kakšnih okoliščinah se pojavlja grizenje.
- 👍 Bodite pozorni na znake, ki napovedujejo ugriz ter skušajte biti korak pred otrokom in ugriz preprečiti.
- 👍 Otroku predlagajte sprejemljive načine izražanja občutij (še posebej negativnih).
- 👍 Spodbujajte pozitivna, sprejemljiva vedenja (otroka pohvalite, kadar se je uspel izraziti z besedami, namesto z ugrizom).
- 👍 Vaša pričakovanja do otroka naj bodo skladna z njegovo razvojno stopnjo.
- 👍 Otroka spodbudite k uporabi besed za postavljanje meja (»Ne«, »Stop«, »To je moje«).
- 👍 Učenje iz konkretne situacije: otroka v konkretni situaciji (ko ugrizne) učite, kako bi lahko reagiral na sprejemljivejši način (»Tega ne dovolim, lahko bi pa prišel k meni in povedal/pokazal, kaj te moti.«)

Pomembno je tudi, da se zavedamo slabih strategij pri preprečevanju grizenja. Izogibajmo se naslednjim ravnanjem:

- 👎 Nikdar ne poimenujte otroka po njegovem vedenju (»Grizko« ali kaj podobnega).
- 👎 Nikdar otroka ne ugriznite nazaj.
- 👎 Ko pride do ugriza, se ne razjezite, na otroka ne kričite, ga ne sramotite. Če se le da, ostanite mirni.
- 👎 Otroka, ki grize, ne kaznujte, saj kazen pri otroku povzroči le jezo, razburjenje, ključovalnost in občutek osramočenosti. Vse naštetu tudi ne prispeva h kvalitetnemu odnosu med vami in otrokom.
- 👎 Otrokovega ugriza ne ignorirajte, prav tako pa mu ne posvečajte preveč pozornosti. Čeprav bi šlo v tem primeru za negativno pozornost, lahko vseeno povzroči nasproten učinek – torej spodbudi neželeno vedenje.

Pripravila: Maja Petru, svetovalna delavka

Članek je povzet po naslednjih virih:

- 😊 <https://www.naeyc.org/our-work/families/understanding-and-responding-children-who-bite>
- 😊 <https://kidshealth.org/en/parents/stop-biting.html>
- 😊 <https://www.dobrezgodbe.com/druzina/zakaj-otrok-grize-kako-lahko-preprecim>