

GRIZENJE

Otrokovo grizenje je lahko veliko problem, s katerim se morajo spoprijeti starši. Starši otroka, ki je bil poškodovan, so pogosto jezni in užaljeni, starši otroka, ki grize, pa se čutijo osramočene, nesposobne in frustrirane. Zato je zelo pomembno, da staršem razložimo, zakaj se grizenje pojavi in kako ga lahko preprečijo.

Grizenje je neželjeno, agresivno vedenje. Podobno je pretepanju, vendar je mnogo bolj nevarno. Majhni otroci imajo namreč močnejše čeljustne mišice kot pa mišice v rokah, zato so lahko posledice resnejše. Poleg tega se lahko ugriz zgodi izredno hitro in niti ni časa, da bi odrasli ustrezno odreagirali, s čimer bi lahko ugriz preprečili.

ZAKAJ OTROCI GRIZEJO?

Grizenje je precej vsakdanji pa tudi precej pogost pojav pri malčkih (v starosti od prvega do tretjega leta). Rečemo lahko, da je to deloma normalna reakcija za to starostno skupino otrok. V času, ko dobivajo prve zobke, jim grizenje prija. Pri drugih se zdi, da je vzrok za grizenje reakcija, ki jo dobijo od odraslih. Včasih želijo dati samo poljubček, pa stvari uidejo iz rok. Ugriz je lahko tudi posledica jeze, če otroku kdo vzame igračko. Ker se otrok še ni naučil ustrezne besede ali vedenja, s katerim bi lahko izrazil svoje razočaranje, frustracijo, jezo, se zateče h grizenju. Otroci lahko torej ugriznejo iz različnih vzrokov in v različnih okoliščinah. Če želimo nadzorovati otrokovo vedenje, moramo najprej vedeti, zakaj do njega sploh pride. Poglejmo si, kateri so najpogostejši vzroki, ki lahko povzročijo, da otrok začne gristi:

- Raziskovanje: dojenčki (do 1. leta starosti) in malčki (od 1. do 3. leta starosti) spoznavajo svet okoli sebe z dotikanjem, vonjanjem, poslušanjem in okušanjem. Otroci predmete (npr. igrače), ki jih zanimajo, navadno nesejo v usta in jih tako raziščejo. Takšno vedenje je popolnoma normalno in ga ne smemo preprečevati (razne če gre seveda za predmete, ki bi lahko bili otroku nevarni!). Včasih tako majhni otroci še ne razumejo dobro razlike med neškodljivim glodanjem predmetov in grizenjem. Raziskovanje predmetov z usti narašča približno do šestega meseca dojenčkove starosti, nato pa postopoma upada. Otrok začne predmete vedno bolj raziskovati z rokami, z njimi manipulira, jih obrača

- Rast zobkov: prvi zobki se pri dojenčkih navadno pojavijo med 4. in 7. mesecem starosti. Otečene dlesni so zelo neprijetne in boleče. Včasih otrokom žvečenje predmetov ali grizenje odrasle osebe prinaša olajšanje, omili bolečino. Otrok te starosti tudi še ne razlikuje dobro med pravo osebo in predmetom, zato se ne zaveda, da z grizenjem povzroča bolečino.

- Dojemanje odnosa vzrok-posledica: enoletni malčki so zelo radovedni pri raziskovanju tega, kaj se zgodi, če ... Ko npr. vrže malček igračo iz vozička, ugotovi, da je padla na tla. Ko nekoga ugrizne, ta burno reagira, zakriči ... Pri grizenju se torej otrok tudi uči, kako so povezani vzroki in posledice. Toda čeprav je grizenje v tej obliki tudi način učenja, moramo otroku jasno pokazati, da je takšno vedenje nesprejemljivo.

- Pridobitev pozornosti: starejši malčki včasih ugriznejo zato, da si pridobijo pozornost. Ko se otroci znajdejo v položaju, v katerem prejmejo premalo pozitivne pozornosti, ugriznejo zato, da

jih drugi (npr. starši, vzgojitelji) opazijo. Z ugrizom zelo hitro pridejo v središče pozornosti odraslega in to jim ugaja.

- Posnemanje: starejši malčki uživajo v posnemanju drugih. Ko opazujejo druge in jih pozneje posnemajo, se veliko naučijo. Včasih vidijo tudi, kako grizejo drugi otroci, zato se začnejo tako vesti tudi sami. Takrat je pomembno, da otrokom takoj pokažemo, da je takšno vedenje nedovoljeno in neprimerno.

- Nadzor nad drugimi: malčki si želijo biti čim bolj samostojni. Trudijo se, da bi bili pri svojem raziskovanju neodvisni. Ponosni so, kadar jim kakšna stvar dobro uspe. Pogosto uporabljajo besede moj, moje in sam bom. Grizenje jim omogoča dober in hiter nadzor nad drugimi. Če otrok npr. želi, da bi se igral sam, drugega otroka ugrizne in se ga tako znebi.

- Frustracije: majhni otroci doživljajo veliko frustracij, saj je odraščanje zelo zahtevno. Že v prvih letih življenja se morajo ogromno naučiti, usvojiti veliko motoričnih, socialnih spretnosti, se podrežati pravilom. Naporno se je, denimo, naučiti, kako jesti s priborom, piti iz skodelice, ostati čez dan in ponoči suh. Malčki še nimajo dobrega nadzora nad svojim telesom. Ker se slabše govorno izražajo, svojo jezo, razočaranje, zahteve včasih izrazijo tako, da se vedejo agresivno: udarijo, ugriznejo. Otroku lahko ugrizne tudi zato, ker je utrujen ali lačen.

- Stres: tudi otroke lahko prizadenejo različni stresni dogodki (npr. smrt v družini, prihod novega družinskega člana, ločitev, selitev). Grizenje je lahko reakcija na te stresne dogodke in otroku omogoča, da sprost napetost ter tako izrazi svoja čustva.

KAJ LAHKO NAREDIMO?

Discipliniranje otroka, ki grize, je lahko zelo naporno. Otroci v starosti do treh let navadno še nimajo tako dobro razvitih govornih sposobnosti, da bi popolnoma razumeli, kaj jim želimo povedati. Otroka, ki grize, ne smemo NIKOLI ugrizniti nazaj ali pa spodbuditi žrtev, da se mu tako maščuje. Tako samo kažemo, da je agresivno vedenje sprejemljivo. Zelo pomembno je tudi sodelovanje med starši in vzgojitelji. Vzgojitelji otroka naj se o problemu grizenja pogovarjajo s starši. Staršem je treba pojasniti, da je grizenje, čeprav je resen problem in ga ne smemo tolerirati, precej normalen pojav pri malčkih. Staršem je treba pojasniti, zakaj se grizenje pojavi in kako ga lahko preprečijo.

- Nekateri strokovnjaki priporočajo, da starši in vzgojitelji ob grizenju uporabijo t. i. metodo kdo, kaj, kdaj, kje in kako;. S tem dobimo boljši vpogled v to, zakaj je otrok nekoga sploh ugriznil, kje se je to zgodilo, kaj se je zgodilo pred tem (kaj je sprožilo reakcijo grizenja), kako se je položaj razpletel. Otroka moramo zato podrobno opazovati.

- Preventiva: otroku moramo postaviti jasne meje (kaj se sme, kaj ne, kaj lahko dela, česa ne sme). Pravila morajo biti preprosta, toda jasna, dosledno se jih moramo držati. Vsi, ki skrbijo za otrokovo vzgojo, morajo složno sodelovati. V nadaljevanju je zapisanih nekaj praktičnih nasvetov o tem, kaj storiti, če otrok grize.

- Če ugotovite, da je grizenje posledica raziskovanja in rasti zobkov, dajte otroku krpo ali gumijast obroč, ki ga bo lahko žvečil.

- Če otrok grize zato, ker je utrujen ali lačen, bodite pozorni na njegov dnevni ritem in to, ali se otrok dovolj naspi in naje. Njegov vsakdan naj bo čim bolj ritmičen.

- Če je grizenje posledica prepira med dvema otrokoma zaradi igrače, razmislite o nakupu še ene takšne igrače. Malčke težje prepričamo, da bi svoje igrače delili, saj še nimajo razvitih spretnosti pogajanja in ne razumejo perspektive drugega.

- Če otrok grize zato, da bi pridobil pozornost odraslega, poskušajte z njim preživeti več časa, še posebej takrat, ko je njegovo vedenje pozitivno, zaželeno. Na otroka ne smemo biti pozorni le takrat, kadar kaj ušpiči in ga moramo grajati! Otroka moramo pohvaliti, kadar se bo lepo zaigral z drugimi, tako se bo naučil, da je takšno vedenje ustrezno in zaželeno, hkrati pa bo lahko zgradil pozitivno samospoštovanje.

- Če otrok doživlja stres zaradi posebnih dogodkov v družini ali vrtcu, se moramo odrasli potruditi, da bo otrokov vsakdan kljub temu čim bolj normalen. Otrok mora imeti občutek, da ga podpiramo in sprejemamo. Poskrbeti moramo za čim bolj ritmičen čas hranjenja in spanja. Otroku lahko svojo napetost zaradi različnih stresnih dogodkov sprosti tudi pri igri (npr. pri stiskanju in oblikovanju plastelina, gline, čofotanje v vodi). Če gre za posebno boleče dogodke (npr. ločitev staršev), bo otrok potreboval veliko potrpljenja in ljubezni, morda celo strokovno pomoč.

- Otroka moramo naučiti sprejemljivega, nadomestnega vedenja. Ko otrok ugrizne, mu z glasom in izrazom obraza pokažemo in povemo, da je takšno vedenje nesprejemljivo. Glas mora biti odločen, otroka moramo gledati v oči. Rečemo lahko npr.: Ne! Ni lepo, če grizeš. Petra boli, če ga ugrizneš. Ne dovolim ti, da bi grizla Petra ali druge otroke. Če otrok že zna govoriti, pa lahko npr. Rečemo tole: Tine, namesto da Julijo ugrizneš, ji lahko poveš, naj ti neha nagajati. Reci ji, naj se umakne. Otroka, ki je ugriznil, lahko tudi motiviramo, da nam pomaga pomiriti in poskrbeti za poškodovanega otroka. Tako spodbujamo empatijo, vživljanje v perspektivo drugega.

- Kadar se otrok razjezi in zgubi nadzor nad svojim vedenjem, koristi tudi nekaj trenutkov izolacije. V tem času se otrok pomiri, z njim se lahko umirjeno pogovorimo o njegovem vedenju. Tudi ko je otrok izoliran oziroma ko rečemo, da ima time out, moramo poskrbeti za njegovo varnost. Majhnega otroka ne smemo pustiti samega v prostoru, kjer se lahko poškoduje. Primeren kraj za izolacijo je lahko tudi druga stran sobe. Naloga staršev in vzgojiteljev je, da postanejo občutljivi za položaje, v katerih bi lahko otrok ugriznil. Skrbno je treba opazovati otroka in preprečiti morebitne okoliščine, v katerih otrok ugrizne. Če otroka poznamo že dalj časa, je večja možnost, da bomo znali pravilno predvideti njegovo reakcijo.

ZA KONEC

Grizenje je problem, ki z razvojem navadno izzveni. Otroci večinoma nehajo gristi, ko se njihove jezikovne sposobnosti bolj razvijejo. Tedaj lahko otrok svojo jezo in frustriranost izrazi tudi z

besedami. Vloga staršev in vzgojiteljev pa je, da so dosledni in odločni pri preprečevanju tega nezaželenega vedenja. Če se grizenje kljub našim intervencijam in trudu nadaljuje, bo morda v zvezi s tem vedenjem potrebna strokovna pomoč. Strokovnjak bo pomagal odkriti vzrok grizenja in odpraviti to vedenje.

Svetovalna delavka Neža Majcen