



OTROCI, KI GRIZEJO



Neža Majcen
svetovalna delavka

Ljubljana, julij 2005

GRIZENJE

Otrokovo grizenje je lahko veliko problem, s katerim se morajo soočati 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 **neželeno, 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 bolj resne. Poleg tega se lahko ugriz zgodi izredno hitro in niti ni časa za ustrezno reakcijo s strani odraslega, s katero bi lahko ugriz preprečili.

ZAKAJ OTROCI GRIZEJO?

Grizenje je **precej običajno** pa tudi **precej pogosto pri malčkih** (v starosti od prvega do tretjega leta). Rečemo lahko, da je do neke mere "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 s strani odraslih. Včasih želijo dati samo "lupčka", pa stvari uidejo iz rok. Ugriz je lahko tudi posledica jeze, če otroku nekdo vzame igračko. Ker se otrok še ni naučil ustrezne besede ali vedenja, s katerim bi lahko izrazil svoje razočaranje, frustracijo, jezo..., se zateče k grizenju.



Otroci lahko torej ugriznejo iz različnih vzrokov in v različnih okoliščinah. Če želimo kontrolirati 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 preko dotikanja, vonjanja, poslušanja in okušanja. Otroci predmete (npr. igrače), ki jih zanimajo, običajno 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 pojavijo običajno 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, le-ta burno reagira, zakriči... Pri grizenju se torej otrok tudi uči, kako so povezani vzroki in posledice. Kljub temu, da 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 so otroci v situacijah, v katerih 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 kasneje posnemajo, se veliko naučijo. Včasih vidijo tudi, kako grizejo drugi otroci, zato začnejo s tem vedenjem tudi sami. V takšni situaciji je pomembno, da otrokom takoj pokažemo, da je takšno vedenje nedovoljeno in neprimerno.
- ⊗ **Kontrola nad drugimi:** malčki si želijo biti čimbolj samostojni. Trudijo se, da bi bili pri svojem raziskovanju neodvisni. Ponosni so, kadar jim kakšna stvar dobro uspe. Pogosto uporabljajo besede "moj" in "moje", "sam bom". Grizenje jim omogoča dobro in hitro kontrolo nad drugimi. Npr. če otrok 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 je npr. naučiti se, kako jesti s priborom, piti iz skodelice, ostati čez dan in ponoči suh. Malčki še nimajo dobre kontrole nad svojim telesom. Ker se slabše govorno izražajo, svojo jezo, razočaranje, zahteve, včasih izrazijo tako, da se vedejo agresivno: udarijo, ugriznejo... Otroci lahko ugrizne tudi zato, ker je **utrujen** ali **lačen**.
- ⊗ **Stres:** tudi otroci so lahko podvrženi različnim stresnim dogodkom (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 običajno še nimajo tako dobro razvitih govornih sposobnosti, da bi popolnoma razumeli, kaj jim želimo povedati. **NIKOLI** ne smemo, otroka, ki grize, ugrizniti nazaj ali pa spodbuditi žrtev, da se mu tako maščuje. Na ta način 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 potrebno pojasniti, da je grizenje, čeprav je resen problem in ga ne smemo tolerirati, precej normalen pojav pri malčkih. Staršem je potrebno pojasniti, zakaj se grizenje pojavi in kako ga lahko preprečijo.

- ☼ Nekateri strokovnjaki priporočajo, da starši in vzgojitelji v primeru grizenja uporabijo t.i. "**kdo, kaj, kdaj, kje in kako metodo**". Na ta način 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 situacija razpletla... Otroka moramo zato podrobno opazovati.
- ☼ **Preventiva:** otroku moramo postaviti jasne meje (kaj se sme, kaj se ne sme, kaj lahko dela, česa ne sme). Pravila morajo biti enostavna, toda jasna, dosledno se jih moramo držati. Vsi, ki skrbijo za vzgojo otroka, morajo složno sodelovati. V nadaljevanju so zabeleženi nekateri praktični nasveti, kaj storiti, če otrok grize.
 - ☼ Če ugotovite, da je grizenje posledica raziskovanja in rasti zobk, 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 čimbolj ritmičen čas hranjenja in spanja. Otrok lahko svojo napetost zaradi različnih stresnih dogodkov sprost tudi pri igri (npr. pri stiskanju in oblikovanju plastelina, gline, špricanje v vodi). Če gre za posebno boleče situacije (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 kontrolo 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 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 na situacije, v katerih bi lahko otrok ugriznil. Skrbno je potrebno opazovati otroka in preprečiti morebitne situacije, 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 **običajno z razvojem izzveni**. V večini primerom otroci prenehajo z grizenjem, 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 eliminirati to vedenje.

