

GRIZENJE

Grizenje je neželjeno, agresivno vedenje. Podobno je pretepanju, vendar je mnogo bolj nevarno. Majhni otroci imajo namreč močnejše čeljustne mišice kot mišice v rokah, zato so lahko posledice zelo resne. Poleg tega se lahko ugriz zgodi izredno hitro in pogosto 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 to 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 poljubček, pa jim 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 ali 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.

NAJPOGOSTEJŠI VZROKI GRIZENJA

- **Raziskovanje:** dojenčki in malčki spoznavajo svet okoli sebe preko dotikanja, vonjanja, poslušanja in okušanja. Otroci predmete (npr. igrače), ki jih zanimajo, običajno nesejo v usta in jih tako raziskujejo. Takšno vedenje je popolnoma normalno in ga ne smemo preprečevati (razne če gre seveda za predmete, ki bi lahko bili otroku nevarni). Raziskovanje predmetov z usti narašča približno do šestega meseca dojenčkove starosti, nato pa postopoma upada.
- **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 in 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 vzroka in posledice nekega vedenja. Ko npr. vrže malček igračo iz vozička, ugotovi, da je padla na tla. Ko nekoga ugrizne, le-ta ponavadi burno reagira, zakriči ali celo zajoka. Pri grizenju se torej otrok tudi uči, kako so vzroki in posledice povezani. Kljub temu, da je grizenje v tej obliki 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 še sami. V takšni situaciji je pomembno, da otrokom takoj pokažemo, da je takšno vedenje nedovoljeno in neprimerno.
- **Kontrola 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" in "moje" ali "sam bom". Grizenje jim omogoča dobro in hitro kontrolo nad drugimi. Npr. če otrok želi, da bi se igral sam, drugega otroka ugrizne in s tem odžene od sebe.
- **Frustracije**: majhni otroci doživljajo veliko frustracij, saj je odraščanje zelo zahtevno. Že v prvih letih življenja se morajo ogromno naučiti, usvojiti veliko motoričnih in 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, in zahteve včasih izrazijo tako, da se vedejo agresivno, udarijo, ugriznejo. Otrok 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, ki otroku omogoča, da sprosti 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.
- Nekateri strokovnjaki priporočajo, da starši in vzgojitelji v primeru grizenja uporabijo metodo "*Kdo, kaj, kdaj, kje in kako?*" 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). 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 in jasna, vsi skupaj pa se jih moramo dosledno držati.

- Če ugotovite, da je grizenje posledica raziskovanja in rasti zob, 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". Otroka moramo tudi pohvaliti, kadar se bo lepo zaigral z drugimi, saj se bo tako naučil, da je takšno vedenje ustrezno in zaželeno.
- 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. Otrok lahko svojo napetost zaradi različnih stresnih dogodkov sprostí tudi pri igri.
- **Otroka moramo naučiti sprejemljivega vedenja. Ko otrok ugrizne, mu z glasom in izrazom na obrazu 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. Jana boli, če ga ugrizneš. Ne dovolim ti, da bi grizel Jana ali druge otroke." Če otrok že zna govorite, pa lahko npr. rečemo tole: "Žan, namesto da Kajo 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 oz. 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, nato pa se lahko z njim umirjeno pogovorimo o njegovem vedenju. Tudi ko je otrok izoliran moramo poskrbeti za njegovo varnost. Majhnega otroka ne smemo pustiti samega v prostoru kjer se lahko poškoduje. Primeren kraj za izolacijo je lahko na primer že druga stran sobe.

Grizenje je problem, ki običajno z razvojem izzveni. V večini primerov 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.