



OSNOVNA ŠOLA RAČE
ENOTA VRTCA PRI OŠ RAČE
Grajski trg 1, 2327 Rače
☎ +386 2 609 71 10, 609 71 11
☎ +386 2 608 12 21
✉ os.race@guest.arnes.si
🌐 <http://www.osrace.si>

Davčna številka: 97890898
Matična številka: 5085292

MOJ OTROK GRIZE



Za interno uporabo

November, 2013

GRIZENJE

Otrokovo grizenje je lahko velik 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 nemočne, nesposobne in frustrirane. Zato je zelo pomembno razumeti, zakaj se grizenje pojavi in kako ga lahko preprečimo.

ZAKAJ OTROCI GRIZEJO?

Grizenje je precej **običajno**, pa tudi precej **pogosto pri malčkih** (v starosti od prvega do tretjega leta). Do neke mere je »normalna« reakcija za to starostno skupino otrok. V času, ko dobivajo prve zobke, jim grizenje prija. Včasih želijo dati samo »lupčka«, pa stvari uidejo izpod nadzora. Ugriz je lahko tudi posledica jeze, npr. če otroku nekdo vzame igračo. Ker se otrok še ni sposoben verbalno ustrezno izražati oz. se še ni naučil ustreznega vedenja, s katerim bi lahko izrazil svojo jezo, razočaranje,... se zateče h grizenju.

Otroci torej grizejo iz različnih vzrokov in v različnih okoliščinah. Če želimo kontrolirati otrokovo vedenje, moramo najprej vedeti, zakaj do njega sploh pride. Kateri so torej **najpogostejši vzroki** grizenja:

- **Raziskovanje**

Dojenčki (do 1. leta starosti) in malčki (od 1. do 3. leta starosti) spoznavajo svet okoli sebe preko dotikanja, 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 preprečiti (razen če gre seveda za predmete, ki bi lahko bili otroku nevarni). Majhni otroci še ne razumejo razlike med neškodljivim »glodanjem« 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.

- **Rast zobkov**

Prvi zobki se pri dojenčkih pojavijo običajno med 4. in 7. mesecem starosti. Otečene dlesni so zelo neprijetne in boleče. Žvečenje predmetov ali grizenje prinese olajšanje, omili bolečino. Otrok v tem obdobju še povsem ne razlikuje med osebo in predmetom, zato se ne zaveda, da z grizenjem drugemu povzroča bolečino.

- **Dojemanje odnosa vzrok-posledica**

Enoletni malčki so zelo radovedni pri raziskovanju tega, kaj se zgodi, če... Ko malček vrže igračo iz vozička, ugotovi, da je le-ta padla na tla. Ko nekoga ugrizne, le-ta burno odreagira, zakriči... Ob grizenju se otrok tudi uči, kako sta povezana vzrok in posledica. 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 kateri prejmejo premalo pozitivne pozornosti, ugriznejo zato, da jih 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 tudi sami posnemajo to obliko vedenja. Kadar je razlog grizenja posnemanje je pomembno, da otroku takoj pokažemo, da je takšno vedenje nedovoljeno in neprimerno.

- **Kontrola nad drugimi**

Malčki si želijo biti čim bolj samostojni. Pri svojem raziskovanju bi bili radi neodvisni. Ponosni so, kadar jim kaj dobro uspe. Grizenje jim omogoča dobro in hitro kontrolo nad drugimi. Npr. če se otrok želi igrati sam, drugega ugrizne in se ga tako »znebi«.

- **Frustracije**

Majhni otroci doživljajo veliko frustracij, saj je odraščanje zelo zahtevno. Že v prvih letih življenja se morajo veliko naučiti, usvojiti veliko motoričnih in socialnih spretnosti, sprejemati pravila in se jim podrežati. Zahtevno je učiti se, kako jesti s priborom, piti iz skodelice, ostati čez dan in noč suh,... Malčki nimajo dobre kontrole 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 če je utrujen ali lačen.

- **Stres**

Otroci so lahko podvrženi številnim stresnim dejavnikom (smrt v družini, prihod novega družinskega člana, ločitev, selitev,...). Grizenje je lahko reakcija na te stresne dogodke in otroku omogoča, da sprostí napetosti ter tako izrazi svoja čustva.

KAJ LAHKO NAREDIMO?

Discipliniranje otroka, ki grize, je lahko zelo naporno. Otroci do treh let navadno še nimajo tako dobro razvitih govorno-jezikovnih sposobnosti, da bi v celoti razumeli, kaj jim želimo povedati. Otroka, ki grize, **nikoli ne ugriznemo nazaj** oz. žrtve nikoli ne spodbujamo, da se mu tako maščuje. Na ta način otroku kažemo, da je agresivno vedenje sprejemljivo.

Zelo pomembno je sodelovanje med starši in vzgojitelji.

- Priporočljiva je t.i. »**kdo, kaj, kdaj, kje in kako metoda**«. Na ta način tako vzgojitelji, kot starši, dobijo boljši vpogled v to, zakaj je otrok nekoga sploh ugriznil, kje se je to zgodilo, kaj se je zgodilo pred tem, kako se je situacija razpletla,... Potrebno je natančno opazovanje otroka tako s strani staršev kot vzgojiteljev.
- **Preventiva** je ključnega pomena. Otroku moramo postaviti jasne meje. Pravila morajo biti enostavna in jasna, dosledno jih je potrebno upoštevati. Potrebno je složno sodelovanje vseh posameznikov, ki so vpeti v vzgojo otroka. V nadaljevanju so navedeni nekateri praktični nasveti, kaj storiti, če otrok grize:
 - ✓ Če ugotovite, da je grizenje posledica *raziskovanja in rasti zob*, dajte otroku igračo, ki jo bo lahko žvečil.
 - ✓ Če otrok grize zato, ker je *utrujen ali lačen*, bodite pozorni na njegov dnevni ritem. Otrokov vsakdan naj poteka kolikor se da v ustaljenem ritmu.

- ✓ Če je grizenje posledica *prepira med dvema otrokoma zaradi igrače*, igračo umaknite oz. preusmerite pozornost drugam. Malčki še ne razumejo perspektive drugega in nimajo razvitih spretnosti pogajanja, zato bodo igračo zelo neradi delili.
 - ✓ Če otrok grize zato, da bi *pridobil pozornost odraslega*, poskušajte z otrokom preživeti več časa, še posebej takrat, kadar je njegovo vedenje pozitivno, zaželeno. Na otroka ne smemo biti pozorni le takrat, kadar kaj »ušpiči« in ga je potrebno grajati. Nagrajevati je potrebno pozitivno vedenje, takšno, ki je ustrezno in zaželeno.
 - ✓ V kolikor otrok doživlja *stres zaradi posebnih dogodkov v družini ali vrtcu*, je potrebno poskrbeti, da otrokov vsakdan poteka kar se da normalno. Otrok lahko svojo napetost zaradi različnih stresnih dogodkov sprostí tudi pri igri (npr. stiskanje in oblikovanje plastelina, gline, igre v vodi). Kadar otrok doživlja posebno bolečo izkušnjo (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 gledamo 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 govori, pa lahko rečemo: »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 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 ima otrok »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.

NAMESTO KONCA...

Grizenje je problem, ki **običajno z razvojem izzveni**. V večini primerov otroci prenehajo z grizenjem, ko se njihove jezikovne sposobnosti bolj razvijejo (otrok lahko svojo jezo, nemoč izrazi 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.

