



# KAJ OTROK SPOROČA Z UGRIZOM



Vedeti, kaj lahko otroka privede k ugrizu, je ključ pri razumevanju njegovega dejanja. Zato je dobro, da ugriza ne razumemo zgolj kot neželena oblika vedenja, ki jo je treba čim prej odpraviti, ampak bolj kot otrokov način komunikacije v določeni situaciji. Otrok nam s svojim ugrizom skuša nekaj sporočiti.

## *Zakaj otrok ugrizne?*

Ugriz je precej običajen pri dojenčkih in malčkih približno do 3. leta. Prvi zobki se pri dojenčkih pojavijo nekje med 4. in 7. mesecem starosti. Takrat so otrokove dlesni otečene in boleče. Da bi omilil bolečino, otrok ugrizne oz. žveči, kar lahko doseže s svojimi usti. Poleg rasti zob je ugriz lahko tudi odraz otrokovega raziskovanja. V tem starostnem obdobju otroci v veliki meri raziskujejo svet okoli sebe z dotikanjem, vonjanjem, okušanjem in poslušanjem. Otroci stvari, ki jih zanimajo, navadno nesejo v usta in jih tako raziščejo. Takšno vedenje je precej običajno in ga ni smiselno preprečevati, razen seveda, če ocenimo, da je predmet nevaren in bi se otrok lahko poškodoval. V primeru da je grizenje posledica rasti zob in raziskovanja, otroku ponudite predmet, primeren za grizenje.

Ko otrok dopolni približno eno leto, je njegov način učenja tudi doživljanje odnosa vzrok – posledica. Verjetno vam je poznana situacija, ko otrok sedi na stolčku za hranjenje in vrže na tla lonček, vi ga poberete, on ga vrže še enkrat itn. Podobno je pri grizenju. Otrok ugrizne, da bi doživel, kaj sledi. Po navadi tisti, ki ga ugrizne, burno odreagira, morda celo zakriči. Čeprav se otrok uči tudi na ta način, je nujno, da mu s svojo reakcijo pokažemo, da tega ne maramo in da nas ugriz boli. Z odločnim glasom (povzdignjen glas ali vpitje nista potrebna) mu rečemo: »Ne! To boli!«

Otrok lahko v tem razvojnem obdobju ugrizne tudi zaradi večje spremembe, ki jo doživlja in mu povzroča stisko, stres, s katerima še ne zna ravnati. Z ugrizom sprosti svojo napetost oz. izrazi svoja čustva. Takšna sprememba je lahko rojstvo bratca ali sestrice, vstop v vrtec, smrt v družini, ločitev, selitev ipd. V tem primeru je nujno, da otrok s strani odrasle osebe dobi še dodatno mero nežnosti, sprejemanja, ker se bo tako počutil varno.

Kaj pa je lahko vzrok ugriza pri starejših malčkih ali celo štiri- in petletnikih ter kako pri tem ravnati?

Da starejši malček ugrizne, je lahko več razlogov:

1. Pomanjkanje spretnosti otroka pri (besednem) izražanju svojih frustracij, potreb in čustev.
2. Otrok je izpostavljen glasovnim, vidnim ali drugim dražljajem, ki so zanj premočni.
3. Utrujenost.
4. Pridobitev pozornosti.
5. Kontrola nad drugimi.

### **1. Pomanjkanje spretnosti otroka pri (besednem) izražanju svojih frustracij, potreb in čustev**

Kadar menite, da je ugriz izraz otrokove frustracije ali nezmožnosti, da bi besedno izrazil svoja čustva ali potrebe, mu pomagajte njegova čustva oz. tisto, kar predvidevate, da se dogaja v otroku, ubesediti. Primer: »Tai, vidim, da bi se rad peljal s triciklom. Vprašaj Majo: Ali se lahko zdaj jaz peljem nekaj krogov?« Z ubeseditvijo in morda tudi skozi aktivnost otroku pomagajte, da izrazi močna čustva: »Maks, tako jezen si videti, zelo, zelo jezen.« Ponudite mu, da skupaj z vami dela jezne levje grimase in zvoke, da skupaj z vami raztrga časopisni papir, skače, udarja na boben ali v mehko blazino, skratka, v vaši prisotnosti naj sprost svoje čustvo na način, ki je sprejemljiv za vas in je varen za oba.

Opazite, pohvalite in s tem okrepite želeno vedenje otroka. Primer: »Tim, prosil si Taia za igračko, namesto da bi mu jo preprosto izpulil iz rok. Bravo! Odlično ti gre.«

Bodite pozorni na otrokov govorno–jezikovni razvoj. Otroci z govorno–jezikovnimi motnjami so skupina otrok, ki imajo zmanjšano zmožnost razumevanja, izražanja in/ali smiselne uporabe govora in jezika. Primanjkljaji na teh področjih pomembno vplivajo na otrokovo vsakodnevno sporazumevanje, predvsem na področju socialnih interakcij. Posledice motenj se odražajo na otrokovi sposobnosti interakcije z okoljem, učenju prek jezika in vedenju že v predšolskem obdobju.

### **2. Otrok je izpostavljen glasovnim, vidnim oz. drugim dražljajem, ki so zanj premočni**

Če opazite, da otrok težko obvladuje dražljaje, da postaja vznemirjen, ga nežno, a vseeno dovolj čvrsto objemite. Objem lahko pomaga otroku k občutju stabilnosti, varnosti, hkrati nanj deluje pomirjajoče.

Doma ali v vrtcu izdelajte udoben kotic ali postavite mini šotor, ki je namenjen sprostitvi. Otrokom razložite, da je to prostor, kamor se lahko umakne tisti, ki hoče biti v določenem trenutku sam oz. potrebuje mir. Kotic naj bo opremljen z otrokom ljubimi slikanicami, igračkami, mehкими blazinami. Otrokom lahko

ponudite tudi aktivnosti in materiale, ki nudijo ugodje in sproščajo napetost (plastelin, pesek, testo, voda, sproščujoča glasba, joga za otroke ipd.).

Kadar otroka preplavijo čustva in izgubi kontrolo nad svojim vedenjem, koristi tudi krajši umik iz situacije, ki je otrok ni zmožal obvladovati (primeren kraj za umik je lahko tudi druga stran sobe). Pri tem je pomembno, da ste tam, skupaj z njim. Pomagajte mu, da se umiri. Pri umirjanju je bistveno, da ste tudi sami čim bolj mirni. Ni vam treba veliko govoriti, morda le kakšen komentar: »Uh, tam je bilo pa res veliko vsega, tukaj je bolj mirno.« Šele ko je otrok umirjen, je smiselno ubesediti, kaj se mu je zgodilo in skupaj z njim osvetliti dogodek.

Izogibajte se velikim nakupovalnim centrom oz. podobnim krajem v času, ko je največ ljudi in dražljajev.

### **3. Utrujenost**

Otrok lahko ugrizne tudi, če je utrujen ali lačen. Bodite pozorni na njegov dnevni ritem in ali se otrok dovolj naspi in naje. Poskrbite, da bo vsakdanja rutina čim bolj predvidljiva, jasna in stalna. Predvsem glede obrokov in časa za spanje. To, da otrok ve, kaj bo sledilo, ko npr. pride iz vrtca, pomembno vpliva na njegov občutek varnosti.

### **4. Pridobitev pozornosti**

Ugriz je dogodek, ko otrok lahko hitro postane središče pozornosti. Otrok, ki pogosteje dobi sporočilo »opazijo me le, ko storim kaj neželenega«, ugriza ne dojema kot nesprejemljivo vedenje. Ve le, da bo pozornost, ki jo potrebuje, na takšen način dobil. V primeru da opazimo takšen vzorec vedenja, poskusimo najti načine, kako otroku pogosteje pokazati, da je opažen in sprejet. Preživite več časa z njim, opazite in krepite njegovo želeno vedenje skozi pohvalo. Ni dovolj, da odrasla oseba reče otroku, da je priden. Otroku jasno osvetlite, kaj je naredil prav in kaj vam je všeč: »Hej, Žan, danes si pa kar sam od sebe pospravil igrače. Super si.«

Neposredno po ugrizu je pomembno, da otrok, ki je ugriznil, dobi le kratko in jasno sporočilo, da to ni sprejemljivo. Potem pa vso pozornost preusmerite na otroka, ki je bil ugriznjen. To je najbolj jasno in tudi učinkovito sporočilo otroku, da grizenje ni način, kako dobiti vašo pozornost.

### **5. Kontrola nad drugimi**

Otroci si želijo biti čim bolj samostojni. Pri svojem raziskovanju želijo biti bolj ali manj neodvisni. Ponosni so, kadar jim kakšna stvar dobro uspe. Pogosto uporabljajo besede »moj«, »sam bom«. Ugriz jim omogoči dobro in hitro kontrolo nad drugimi. Če otrok želi, da bi se igral sam, drugega otroka ugrizne in se ga tako »znebi«.

## Kako ravnati takoj po tem, ko je otrok ugriznil?

1. Najprej je dobro, da imate pod kontrolo svoja lastna čustva. Ko otrok ugrizne, vas lahko preplavijo čustva jeze, sramu, zaskrbljenosti, besa. Vsa ta čustva so povsem človeška in običajna v taki situaciji, vendar vaša reakcija, ko ste pod vplivom močnega čustva, ni najboljši odziv na otrokovo neželjeno vedenje. Če le zmorete, najdete način, da se pomirite, nato pa ...
2. Z odločnim glasom (povzdignjen glas ali vpitje nista potrebna) recite: »Brez grizenja. Če ugrizneš, zelo boli.« Potem pokomentirajte, kako se počuti otrok, ki je bil ugriznjen: »Poglej, Sara se joka. Joka se, ker si jo ugriznil. Boli jo.« Sporočila naj bodo kratka, preprosta in jasna.
3. Preusmerite svojo pozornost k otroku, ki je bil ugriznjen. Pogosto se namreč zgodi, da večino svoje pozornosti posvetimo otroku, ki je ugriznil. To lahko privede do obratnega učinka, kot želimo. Otrok se bo naučil, da ko ugrizne, dobi našo negativno pozornost in tovrstna oblika pozornosti je zanj veliko boljše, kot če je ni. Ko vzgojiteljica ali starš preusmeri svojo pozornost na otroka, ki je bil ugriznjen, s tem da sporočilo, da ugriz ne privede do več pozornosti za tistega, ki je ugriznil. Z izkazovanjem pozornosti in skrbi otroku, ki je bil ugriznjen, dajemo tudi zgled in učimo empatije do drugega.
4. Če otrok že govori, se vrnite k njemu in se pogovorite z njim o njegovem dejanju. Pogovorite se o različnih možnih načinih, kako se lahko odzove namesto grizenja: »Če Tim zagrabi tvojo najljubšo igračo, s katero se igraš, mu lahko rečeš: Tim, jaz se igram z njo. Nazaj mi jo daj.« Če ti je noče vrniti, pridi do mene in ti bom pomagala.«
5. Pomagajte otroku, da se premakne iz obstoječega vzdušja, ki je nastalo zaradi ugriza. Vprašajte ga: »Kaj bi se igral zdaj?« Otroku je smiselno ponuditi dejavnosti, ki mu bodo omogočile, da na konstruktiven način usmeri svojo energijo in da se sprosti.

Imejte v mislih, da učenje novega načina odzivanja oz. vedenja otroku in odraslemu vzame precej časa. Lahko se zgodi, da bo otrok spet ugriznil. Pomembno je, da ugriz prepoznamo kot sporočilo in da se nanj primerno odzovemo. Zato je vloga odraslih, da opazujemo in postanemo občutljivi na situacije, v katerih otrok lahko ugrizne.

Viri:

<http://families.naeyc.org/learning-and-development/child-development/understanding-and-responding-children-who-bite>

<http://www.zerotothree.org/child-development/challenging-behavior/chew-on-this-resources-on-biting.html>

<http://www.supernanny.co.uk/Advice/-/Parenting-Skills/-/Discipline-and-Reward/Put-a-stop-to-biting.aspx>

<http://www.bibaleze.si/clanek/rubrika/malcek/moj-otrok-grize.html>

[http://www.vrtecandersen.si/tl\\_files/DOKUMENTI/svetovalna-sluzba/Grizenje.pdf](http://www.vrtecandersen.si/tl_files/DOKUMENTI/svetovalna-sluzba/Grizenje.pdf)

Pripravila:

Mojca Gašparić