



UGRIZ NI LE MODRICA, UGRIZ JE SPOROČILO

Pripravila: Alenka Žavbi, svetovalna delavka
Dec, 2008

Grizenje je znak, da otrok potrebuje vašo dodatno pomoč skozi težko razvojno obdobje. Je vedenje, ki izzveni, vendar le, če ukrepamo. Pomembno je, da raziščemo možne vzroke, zakaj se grizenje pojavi in načine, kako ga preprečiti. Z medsebojnim sodelovanjem med starši in vzgojitelji, predvsem pa usklajenim in vztrajnim odzivanjem na neprimerno vedenje, takšno vedenje ne le preprečimo, pač pa otroke učimo spretnosti izražanja čustev ter reševanja konfliktov.

Otrok v svojem prvem letu spoznava svet tudi preko ust. V ustih pristane mnogo za starše nezaželenih predmetov. Vendar se premalokrat zavemo, da otrok prav z usti predmete raziskuje – jih spoznava po obliki, velikosti, materialu, ipd. Lahko bi rekli, kar ne gre v usta, ni odkrito in raziskano. Da otroku zagotovimo ustvarjalno raziskovanje sveta okoli sebe, mu ponudimo dovolj velike in kvalitetne igrače.

Ko se pojavijo prvi zobki, otrok poleg cuzanja razvije še gibe grizenja. Predmeti v otrokovih ustih v tem obdobju postanejo sredstvo, s katerim si masirajo dlesni, v katerih poteka proces izraščanja zob. Cuzanje, grizenje in še marsikatera ustna grimasa je trening ustnih mišic, ki bo otroku omogočil samostojno hranjenje in samostojno izražanje – govorjenje. Vsi ti gibi so v začetku zelo nenadzorovani, spontani, vsekakor pa niso otrokova zavestna namera.

Grizenje je precej pogosto vedenje pri malčkih, še posebej pri malčkih med štirinajstimi in štiriindvajsetimi meseci. Malček najpogosteje ugrizne zaradi frustracije, ki izhaja iz nesposobnosti govorjenja oz. izražanja. Za malčke v tem obdobju, ki je obdobje velikih sprememb, so značilna močna čustva, ki pa jih ne zmorejo verbalno izraziti, saj je njihov besedni zaklad še skop.

Otroci se bolj pogosto poslužujejo grizenja, kadar se soočajo z večjimi spremembami kot je na primer privajanje na kahlico, navajanje na svojo posteljo ali sobo, prihod bratca ali sestrice v družino, vstop v vrtec ipd. Ves stres, ki ga ob tem doživljajo, otroci kanalizirajo in izražajo tudi z grizenjem.

Kadar otrok grize zaradi izraščanja zob, vnetih in srbečih dlesni, mu lahko ponudimo posebno igračko za zobe, ki jo ima obešeno za vrat ali spravljeno v žepu. Zagotoviti moramo, da je igračka čista, saj lahko v nasprotnem primeru pride do infekcije, ki pa občutek v ustih še oteži. Otroku olajšamo bolečino v ustih tudi z dudo ali gumijasto igračko, ki smo jo za nekaj minut dali v hladilnik.

Otrok grize tudi, ko je lačen ali žejen. Otroku zagotovimo hrano vsaj na vsake dve uri. Hkrati pa ne pozabimo na vodo. Ugriz se pogosto zgodi ravno v poznem dopoldnevu, ko otrok postane nemiren, razdražen prav zaradi pomanjkanja ustreznih količin hrane in pijače.

Otroci ugriznejo tudi v afektu veselja in zadovoljstva, ko želijo objeti in poljubiti vrstnika ali odraslo osebo in jih pri tem »zanese«. Občutka nežnosti pri poljubljanju in objemanju se

morajo še naučiti in brez poskusov ne gre. Otroku lahko pomagamo tako, da ga večkrat spodbudimo k nežnosti tako pri crkljanju s starši kot pri igranju z igračkami.

»Ko jaz ugriznem, drugi zakriči.« Ta povezava med vzrokom in posledico je prav tako zanimiva kot povezava med tem, če spustim igračo iz roke, pade na tla in močno zaropota. Otrok opazuje in raziskuje povezave med vzrokom in posledico. S tem spoznava, da lahko vpliva in usmerja pojave okoli sebe.

Seveda pa otrok ugrizne tudi, kadar je to edini način, da pridobi pozornost odraslih. Ugriz je dogodek, kjer otrok zelo hitro postane središče pozornosti, pozornosti z negativno reakcijo. Otrok, ki dobi sporočilo »opazijo me le takrat, ko storim nekaj narobe«, v ugrizu ne bo prepoznal nesprejemljivega in nezaželenega vedenja. Osredotočimo se na to, kako lahko takšnemu otroku omogočimo, da se bo počutil sprejetega in opaženega.

Kako ravnati?

OTROKA NIKOLI NE UGRIZEMO NAZAJ. Tega niti ne spodbujamo in učimo svojih otrok. Na ta način samo sporočamo, da je agresivno vedenje sprejemljivo.

Otroku, ki grize moramo vedno sporočiti, da je njegovo vedenje nesprejemljivo. Hkrati pa mu moramo sporočiti, kakšno vedenje je sprejemljivo, sicer bo še naprej uporabljal vedenje, ki ga edino pozna in edino obvlada. Se pravi: »Namesto, da _____ (ime otroka) ugrizneš, mu lahko poveš, naj ti neha nagajati.«

Proces mediacije – učenje prevzemanja odgovornosti

Kadar pride do ugriza, je potrebno zaščititi »žrtev«, torej otroka, ki je bil ugrizen.

Otroku, ki je bil ugrizen, potrdimo njegova čustva z enostavnim sporočilom, ki vsebuje empatijo: »Grizenje boli. Gotovo boli tudi tebe. Pridi bova skušala odgnati bolečino.« Ne pozabite, da otroci v tej starosti težko sami izražajo čustva.

Vsi otroci nimajo izkušnje ugriza, zato niti ne vedo, da ugriz boli. »Storilcu« sporočimo enako: »Grizenje boli. Tudi _____ (ime otroka) boli.« Nato ga povabimo in damo možnost, da popravi oz. »poravna škodo«. S tem ga učimo, da prevzame odgovornost za nesprejemljivo vedenje. »Pridi, pomagaj nama, da preženemo bolečino.« Nato otroka umijte in mu na ugrizno mesto položite hladen obkladek ali led. Pri tem naj otrok, ki je grizel, aktivno sodeluje oz. pomaga.

Starejše otroke lahko spodbudite k učenju reševanja konfliktov s pomočjo lutk.

Otroku ponudite, da si izbere dve lutki, v vsako roko prime eno lutko. Z otrokom odigrajte zgodbo, v kateri se zgodi ugriz. Spodbudite ga, da zgodbo zaključi na različne načine, vedno pa tako, da so na koncu vsi zadovoljni. K igri povabite tudi druge otroke, ki predlagajo različne rešitve spora. Na ta način se otroci učijo spretnosti reševanja konfliktov in spoznavajo, da imajo na razpolago različne rešitve.

Pomirjanje

Vsem otrokom, vključenih v nesrečen splet okoliščin, ponudite aktivnost pomirjanja. Branje knjige z odraslim, igranje s peskom, tekočo vodo, glino, plastelinom, peno, kotiček za počivanje, poslušanje mirnejše glasbe s slušalkami, opazovanje nežnih svetlobnih efektov so aktivnosti, ki pomagajo, da se otrok sprosti.

Učenje asertivnosti z verbalnih ali znakovnih spretnostmi

Otroke učite novih spretnosti, s katerimi bi preprečili takšne nezgode.

Otroke, ki še ne znajo govoriti, spodbujamo k enostavnim znakom in sporočilom: Namesto, da ugrizneš, reči »Stop!« in dvigni dlan pred seboj kot policist, »Ne!«, izmislite si verz »En, dva, tri, zmrzni zdaj ti!«,...ipd.

Učite otroka, da izraža svoje namere in čustva. Npr.: »Želel si igrati. Z njo se je igral _____ (ime otroka). Ker se še ni končal igrati z njo, ga vprašaj: »Se bom lahko jaz igral z njo, ko boš končal? Jo boš dal meni, ko se boš končal igrati z njo?« ipd.

Spodbujajte otroka, da si poišče alternativo: »Se spomniš, kje imamo pospravljene takšne igrače? Pojdi pogledat, mogoče pa najdeš tam še kakšno zase.«

Preprečevanje ugrizov

Grizenje je znak, da otrok potrebuje vašo dodatno pomoč skozi težko razvojno obdobje.

Opazujte. Na otroka, ki grize, bodimo bolj pozorni. Imejmo ga na očeh, bodimo mu blizu, da bomo lahko hitro reagirali. Na ta način dajete otroku občutek varnosti, občutek pozornosti, s čimer zadovoljite njegove osnovne potrebe. Otroka opazujemo, kdaj in v kakšnih okoliščinah prihaja do nezgod. Bodite »detektivi« – opazujte in si zapišite:

- V katerem delu dneva je prišlo do ugriza?
- Med katero aktivnostjo je prišlo do ugriza?
- Je bil otrok mogoče lačen ali žejen?
- Je bil otrok razdražen, jezen? Kaj je povzročilo njegovo jezo?
- Se je ugriz zgodil med prerekanjem za igračo?
- Se je ugriz zgodil v času »kaosa« motečih dejavnikov?
- Se v otrokovem življenju dogajajo večje spremembe?
- Dobiva otrok nove zobke?
- Je otrok skušal otroka poljubiti?
- Je otrok iskal pozornost?
- Je otrok eksperimentiral z »vzrokom in posledico«?

Ponudite različne aktivnosti. Otroci te starosti težko dlje časa sedijo in so zaposleni zgolj z eno aktivnostjo. Omogočite otrokom, da preko aktivnosti pridejo v stik z različnimi senzoričnimi materiali, ki omogočajo raziskovanje. Takšne aktivnosti zmanjšujejo frustracije in napetosti, hkrati pa spodbujajo miselni razvoj.

V skupini otrok, ki se igrajo, lahko uvedete tudi igrico »ventilator«:

Skupino razdelite na manjše skupine, kjer se vsaka skupina igra s svojimi igračkami (eni s kockami, drugi s sestavljanjkami, tretji s punčkami, ipd). Ko prižgete »ventilator«, se skupine zamenjajo. To storite na vsake 10 minut oz. po potrebi, ko opazite, da koncentracija igranja upade. S tem bomo preprečili priložnosti, da pride do ugriza.

»Ventilator« je lahko veterica, pravi ventilator, točno določena glasba ali zgolj izmišljena izštevanka »En, dva, tri, zamenjajmo igro zdaj vsi!«

Dnevna rutina. Grizenje se pogosto zgodi v t.i. tranzicijskem času – času med eno in drugo aktivnostjo, npr. čas med pospravljanjem igračk in pripravo na kosilo. Ta čas lahko zapolnite z

aktivno udeležbo otrok s petjem, z igro sproščanja, ipd. V dnevni rutini pa naj bo tudi čim več časa za aktivnosti na prostem.

Kotiček za pomirjanje. Otroci grizejo tudi, kadar so oblegani z motečimi dejavniki npr. zvokom, svetlobo ali ljudmi. Omogočite prijeten prostor, kamor se lahko otrok umakne. Pozor, to ni kaznilnica. V ta prostor namestite vzglavnike, mehke blazine, tolažilne igrače, slikanice, slušalke za poslušanje glasbe, ipd.

Dvojne igrače. Pogosto je grizenje rezultat prepira za isto igračo. Takšne situacije lahko preprečimo z dvojnimi igračami. Seveda s tem ne pretiravamo. Dvojne igrače omočimo pri tistih vrstah igrač, ki spodbujajo paralelno igro – to je igro, ki svoj namen doseže, ko se jo igra v paru, eden ob drugem ali z opazovanjem in posnemanjem drug drugega.

Grizenje je velik šok za starše, ki se z njim soočajo – tako za tiste starše, čigar otroci grizejo, kot za tiste starše, čigar otroci so žrtve »malih grizačev«. Bolj pomembno kot iskanje ali kaznovanje krivca, je pomembno, da starši postanejo aktivni v iskanju in odpravljanju vzrokov za to neprimerno vedenje. Grizenje je vedenje, ki vedno nosi sporočilo in kadar se na sporočilo primerno odzovemo, takšno vedenje tudi izzveni.

Vir:

Sheila Milnes: Playing Detective about Biting. PennState University: web-based learning units.
<http://betterkidcare.psu.edu/AngelUnits/OneHour/Biting/BitingLesson.html>

