***GRIZENJE PRI PREDŠOLSKIH OTROCIH***

Grizenje pri predšolskih otrocih ni nenavadno. Pojavlja se pogosto. Največkrat se pojavlja pri otrocih do 3. leta starosti. Velikokrat pride do grizenja zato, ker otroci še ne razvijejo samokontrole (npr. Jure se igra z vlakom in pride Julija, ki mu vlakec vzame. Jure jo takoj ugrizne.). Jure pri teh letih se še ne zmore ustaviti in premisliti, kaj bi bila najboljša rešitev v tem primeru. *Obstajajo pa tudi drugi razlogi, zakaj otroci grizejo:*

* Rastejo jim zobje in jih to boli.
* Raziskujejo svet in ker so v fazi, ko vse dajejo v usta, se hitro zgodi, da ugriznejo drugega otroka.
* Ugriznejo, ker jih zanima, kakšno reakcijo bo sprožilo njihovo vedenje (ne razumejo, da je to boleče).
* Otroci s tem iščejo pozornost, saj vedo, da bodo na tak način pritegnili pozornost odraslih (počutijo se zapostavljeni).
* Grizenje je včasih namesto tega, ker še ne zmorejo izraziti svojih čustev (npr. so jezni, prestrašeni, zmedeni in tega ne znajo pokazati/povedati).
* Govorno-jezikovne spretnosti še niso dovolj razvite, da bi povedali, kar želijo.
* Utrujenost ali lakota.
* Posnemajo druge otroke.
* Za nekatere je npr. v vrtcu preveč dražljajev (preveč glasno, prevelika gneča, neustrezna svetloba …).

*Kako lahko grizenje preprečimo?*

* Za otroka je pomembna rutina oz. urnik, ki je vsak dan enak. To mu pomaga, da ve, kaj bo sledilo in ni v negotovosti.
* Aktivnosti, ki sproščajo (npr. joga za otroke, plastelin, kinetični pesek, nežna glasba, igranje inštrumentov, stiskanje žog …).
* Uporaba pozitivnih strategij pri vodenju otroka, da razvija samokontrolo – opomniki, da mu povemo, kaj od njega pričakujemo (npr. »Pospravi čevlje na polico. Postavi se v vrsto, da boš vzel servieto. Sedi za mizo in daj roke pod mizo.«).
* Pozorni smo, v katerih situacijah otrok grize in jih poskusimo preprečiti. Otrok ugrizne takrat, ko mu kdo vzame igračo. V tem primeru ga učimo, da odreagira prav in mu povemo, kako bi se lahko ustrezno odzval (npr. reči Juliji, da se zdaj ti igraš s to igračo in da ji jo boš posodil kasneje). Prav tako učimo otroka, da poskusi izraziti svoja čustva (npr. »Jezen sem, ker mi jemlješ igračko.«).
* Otrok nima dovolj pozornosti starša oz. vzgojitelja. Velikokrat se grizenje pojavi ob prihodu novega družinskega člana. Otroku poskusimo nameniti čim več časa in se z njim pogovarjamo ob igri ali ga vključimo k opravljanju gospodinjskih opravil. V vrtcu je lahko naš pomočnik in mu damo določene zaposlitve (npr. razdeli skodelice pri zajtrku, razdeli serviete, preveri, kdo manjka itd.).

Nekateri otroci, ki grizejo, potrebujejo več zaposlitve s strani vzgojiteljev ali staršev. Za te otroke so dobre vaje, ki se delajo sede za mizo. Gre za različne vaje za razvijanje fine motorike: vaje, za katere potrebujemo pinceto, presipavanje, rezanje, lepljenje itd. Te vaje terjajo veliko pozornosti in koncentracije, hkrati pa otroke tudi umirijo. Pri teh aktivnostih otrok dobi tudi več pozornosti odraslega.

*Kako se odzovemo na grizenje?*

1. Kadar otrok nekoga ugrizne, je pomembno, da se odzovemo takoj. Spustimo se niže na otrokov nivo in ga pogledamo v oči ter mu odločno povemo, da se to ne počne in da se drugih ne grize.
2. Nato se takoj posvetimo žrtvi (tistemu, ki je bil ugrižen). Otroka potolažimo in mu oskrbimo rano, če je to potrebno.
3. Z otrokom, ki je grizel, se pogovorimo. Ponovno se spustimo niže in vzpostavimo očesni stik. Pomembno je, da ostanemo mirni. Poskusimo izvedeti, zakaj je prišlo do ugriza in ponovno otroku jasno povemo, da se to ne počne (npr. Julija je vzela tvojo žogo. Ti si postal jezen in si jo ugriznil. To se ne počne, grizenje ni dovoljeno.). Otroku predlagamo druge rešitve, kako bi se lahko odzval v tej situaciji (npr. Rečeš ji ne ali stop, se umakneš v drug kotiček, poiščeš pomoč vzgojitelja).

V primeru, da grizenje postane otrokova navada in se dogaja vedno pogosteje ter dlje časa, je prav, da starši o tem obvestijo vzgojitelja in obratno. V tem primeru se je potrebno pogovoriti, kako bi postopali naprej in preprečili, da bi otrok še naprej toliko grizel.

Najbolj pomembno je, da otroka opazujemo in ugotovimo, v katerih situacijah prihaja do grizenja ter poskusimo to preprečiti. Trudimo se, da smo več časa v bližini otroka, da lahko grizenje pravočasno preprečimo. Otroku pomagamo, da komunicira in pove – lahko uporabi tudi mimiko ali kretnje, ko mu nekaj ne ustreza (npr. Reči Martinu ne ali stop. Potem še lahko dodamo, da se zdaj Jure igra s to igračko, kasneje pa bo lahko posodil to igračko Martinu.). Kljub temu, da otroci še ne govorijo ali govorijo slabo, pa vseeno razumejo, kaj mi povemo. Tako mi skupaj z otrokom razložimo, zakaj mu ni posodil igrače. Otroka učimo besed – Stop, ne, to je moje, da bo lahko to povedal namesto grizenja. Kadar pride do takšne situacije, otroku pomagamo, da na ustrezen način izrazi svoja čustva (npr. Povej Martinu, da si zdaj jezen, ker ti je vzel avto, ko si se igral z njim. Povej mu, da mu boš posodil kasneje oz. mu boš posodil, če te lepo prosi.).

Pri večjih predšolskih otrocih je grizenje izjema. Se pa včasih še vedno pojavlja. Do ugriza pride zaradi tega, ker so jezni, zmedeni, se bojijo ali so v stresu zaradi kakšne situacije doma ali v vrtcu. Ugrizne lahko tudi zato, da bi dobil pozornost odraslega.

Otrokom moramo postaviti jasne meje, kaj se sme in kaj ne. Pri tem je pomembno, da smo dosledni ter da vedno enako odreagiramo na otrokov ugriz. Prav tako je pomembno, da smo pri reakciji enotni, tako v vrtcu kot doma.

Povzeto po:

- Otroško grizenje (Vrtec Martin Krpan Cerknica). Pridobljeno s <https://www.vrtec-cerknica.si/2012/01/19/otroko-grizenje/>

- Understanding and responding to children who bite. Pridobljeno s <https://www.naeyc.org/our-work/families/understanding-and-responding-children-who-bite>

- O'Donnel L.M. (2018). Biting. Pridobljeno s <https://kidshealth.org/en/parents/stop-biting.html>

- Toddlers and biting: finding the right response (2016). Pridobljeno s <https://www.zerotothree.org/resources/232-toddlers-and-biting-finding-the-right-response>