

## GRIZENJE DRUGIH OTROK

Grizenje drugih otrok je v vrtcu **pogost pojav**, še posebej **v prvem starostnem obdobju** (od 1. do 3. leta). Po tem starostnem obdobju grizenje izzzveni. Otroci najpogosteje ugriznejo vrstnika, ko se čutijo **ogrožene**, npr. ko jim vrstnik vzame igračo. **Jezikovne sposobnosti pri mlajših predšolskih otrocih so še šibke**, zato pogosto na grožnjo reagirajo z ugrizom, udarcem ali praskanjem. Ne znajo še reči: »Ej, pusti me!« ali: »To je moja igrača, daj mi mir!«

Vsi ljudje imamo v sebi tudi določene **agresivne impulze**, ki so nujno potrebni za preživetje in so vrojeni. Omogočajo nam, da se znamo postaviti zase, da si izborimo hrano, se borimo za svojo lastnino ipd. Razlika med odraslimi in otroci je v tem, da **znamo odrasli svoje agresivne težnje tudi pomiriti, inhibirati ali izraziti na socialno sprejemljiv način, medtem ko imajo mlajši otroci s tem težave**. Ob pojavu grožnje za svojo lastnino, preživetje otroci pogosto odreagirajo tako, da se odzovejo agresivno in na ta način zadovoljijo svoje potrebe.

Otrok že hitro spozna, da so zobje lahko učinkovito orožje in sredstvo obrambe, zato ugrizne. Naučiti ga moramo, da je grizenje neprimerno in da tega ne bomo dopustili.

### KAJ LAHKO NAREDIMO, KO OTROK GRIZE DRUGE OTROKE?

- Otroka opazujemo med igro. Ko opazimo, da postaja nejevoljen, jezen in se bliža konflikt, **preusmerimo njegovo pozornost**, dokler se ne pomiri.
- **Sprejeti moramo vsa otrokova čustva!** Nič ni narobe, če je otrok kdaj žalosten ali jezen. Prav pa je, da ga **naučimo, kako lahko svojo jezo kontrolira**. To lahko naredimo preko **lastnega zgleda** v kriznih situacijah. Lahko se igramo z otrokom **igre vlog**, mu **beremo knjige o čustvih** in se **pogovarjamo o različnih možnostih odzivanja na jezo**.
- Vsakokrat ko ugrizne, mu nemudoma nežno položimo roko na usta in odločno **rečemo: »Stop! Grizenje prepovedano, čas za premor.«** Odpeljemo ga na poseben stol ali v drug prostor, kjer naj ostane nekaj minut oz. dokler se ne **pomiri**. Uporabno pravilo dolžine premora: ena minuta za vsako leto otrokove starosti. Lahko mu tudi naznanimo: »Vstal boš, ko se boš znal igrati brez grizenja.« Če ugrizne odraslega, lahko tudi odrasli po odločni graji zapusti prostor in nekaj časa ni partner pri otrokovi igri.
- **Nikakor se ne odzovemo kot proseča, prestrašena žrtev** npr.: »Ljubček no, saj veš, da ne smeš gristi mamice ... To ni lepo.« **Uporabimo jasen, odločen, globok glas**, ki naznanja grajo in prepoved: »Tako je nehal. Grizenje prepovedano.« Če uporabimo proseč glas, otrok lahko to dojame kot igro.
- **Ne smemo dovoljevati »grizenja za šalo«**. Otroka med igro nikoli ne grizljamo, saj otroci ne znajo ločiti med tem, kdaj je tako obnašanje sprejemljivo in kdaj ne.
- Vedno namenimo **več pozornosti žrtvi kot napadalcu**. Po odločni pripombi: »Grizenje je prepovedano!« se obrnemo stran in se povsem posvetimo žrtvi.

Včasih otroci namreč grizejo tudi iz želje po pozornosti. Če pozornosti ne dobi, tudi potreba, da bi grizel, izzveni.

- Otroku tudi redno strižemo nohte, da v primeru praske ne bo ranil sovrstnika.
- **Otroka ne ugriznemo nazaj!** Želimo mu namreč dati sporočilo, da grizenje ni dovoljeno. Če ga bomo sami ugriznili, nas verjetno ne bo več grizel, bo pa ugriznil koga drugega, saj se ne bo naučil, da je grizenje prepovedano.

## GRIZENJE NOHTOV

### Zakaj?

Otroci, ki grizejo nohte, to pogosto počnejo zaradi **sproščanja napetosti in doseganja določenega ugodja**. Sčasoma to lahko preide v navado, ki se jo težko odvadijo. Medtem ko se grizenje drugih otrok pojavlja predvsem pri mlajših predšolskih otrocih, pa se grizenje nohtov pojavlja pri starejših otrocih in tudi odraslih.

### Predlogi

- **Pogovorimo se z otrokom in ga opozorimo na grdo razvado.** Morda se otrok sploh ne zaveda, da grize nohte. Razložimo mu, zakaj želimo, da preneha z grizenjem. Dogovorimo se za komaj opazen, ljubezniv namig, naj neha, npr. lahen dotik roke.
- Opazujemo, **kdaj razvado najbolj pogosto ponavlja.** Je to med vožnjo, gledanjem televizije? V kritičnih trenutkih otroku ponudimo dejavnost, v katero bo lahko usmeril svoj nemir, npr. majhno žogico.
- Otroka zaradi navade grizenja nohtov **ne spravljamo v zadrego in ne godrnjamo.**
- Dobro se obnesejo tudi **nagrade na poti do odvajanja.** Otroku lahko zjutraj damo deset kovancev po deset centov. Povemo mu, da bomo vsakič, ko ga bomo zalotili, da grize nohte, vzeli en kovanec. Ob koncu dneva lahko obdrži preostale kovance. Deklici lahko obljubimo tudi stekleničko laka za nohte takoj, ko se bo znebila razvade.

Pripravila: svetovalna delavka Sabina Žnidaršič, univ. dipl. psih.