

## **GDY POJAWIA SIĘ PROBLEM GRYZIENIA**

Jest dość powszechnym zjawiskiem w licznej grupie rówieśniczej ale jego podłoże bywa zupełnie różne, najczęstsze przyczyny to:

### **1. Gryzienie eksperymentalne:**

Występuje u niemowląt między 4-12 miesiącem życia, jest to sposób poznawania świata poprzez wkładanie przedmiotów do ust. Dziecko może je kasać poznając strukturę- w tej sytuacji aby zapobiec utrwaleniu gryzienia przedmiotów najlepiej dawać dziecku przeznaczone do tego np. gryzaki lub jeśli jest starsze twardsze warzywa np. marchewkę.

### **2. Gryzienie z powodu frustracji:**

Występuje wtedy gdy maluch nie jest w stanie poradzić sobie z zaistniałą sytuacją, która jest dla niego stresująca, trudna, zaskakująca czy lękowa ( często u dzieci z opóźnionym rozwojem mowy, które nie potrafią werbalnie przekazać swoich odczuć ).

Dopóki dziecko nie nauczy się zgodnie współdziałać z grupą rówieśniczą, wykonywać poleceń opiekunów, nie będzie akceptować zasad i reguł obowiązujących w grupie, nie zaakceptuje rozłąki z rodzicami, może reagować gryzieniem na polecenia, prośby opiekunów, żądania innych dzieci z grupy zwłaszcza podczas zabaw dowolnych- luźnych, kiedy powstaje sporo sytuacji konfliktowych np. walka o zabawkę, zainteresowanie itp.

**Po krótkim czasie gryzie staje się sposobem na uzyskanie własnego celu zyskanie autonomii, wchodzi w nawyk i staje się mechanicznym, wyuczonym odruchem.**

### **Jak złobek radzi sobie z takimi zachowaniami:**

- rozdzielamy dzieci na małe podgrupy kilkusobowe, skracamy czas zabawy w licznej grupie
- mamy możliwość nadzorowania zabawy małych grup, reagowania na bieżąco na nieakceptowane zachowanie
- jeśli gryzienie wystąpi, dajemy wyraźny werbalny przekaz, sprzeciw „Nie wolno gryźć, nie ma na to zgody, nie pozwalam ci gryźć, zakazuje gryzienia”- komunikat jest pozbawiony abstrakcyjnych dla dziecka zwrotów typu- nie gryź to sprawia ból.
- jeśli istnieje taka możliwość staramy się odseparować dziecko od wydarzenia, miejsca, zabawy, zostajemy z nim i pomagamy mu się uspokoić, wyciszyć. Rodzice powinni dodatkowo pokazywać dzieciom lepsze, bardziej adekwatne sposoby poradzenia sobie z trudnymi dla nich sytuacjami czy wywołanymi przez nie emocjami.



### 3. Gryzienia z poczucia bezsilności:

Występuje w sytuacji, z którą dziecko nie radzi sobie emocjonalnie lub chce objąć władzę nad innymi np. rówieśnikami, rodzicami.

Może pojawić się u dzieci młodszych, które chcą podporządkować sobie starsze rodzeństwo lub rówieśników.

Może pojawić się w momencie kiedy dziecko chce podporządkować sobie reguły i zasady w grupie według własnych potrzeb.

Może pojawić się w sytuacjach kiedy dziecko chce podporządkować sobie rodziców, którzy nie są konsekwentni w egzekwowaniu zasad.

### 4. Gryzienie z powodu stresu, niezaspokajanych potrzeb psychicznych:

Występuje gdy dziecko znajduje się pod wpływem silnego emocjonalnego stresu, może być objawem cierpienia, bólu, poczucia nieszczęścia, zmartwienia, złości, porzucenia, opuszczenia itp.

- w tej sytuacji dowiedz się co dręczy dziecko, zorientuj czy zaspokajasz wszelkie potrzeby psychiczne- miłości-bezpieczeństwa-przynależności-akcepcji.

### Ważne zachowanie rodzica w stosunku do gryzącego dziecka:

*Gdy Twój maluch kogoś ugryzie, reaguj stanowczo, lecz spokojnie. Pokaż mu, że nie pochwalasz takiego zachowania i nie pozwolisz mu na dalszą zabawę, gdy coś takiego zrobi. Bardzo istotne jest wspólne opracowanie akceptowanych społecznie, adekwatnych sposobów postępowania w różnych sytuacjach, z którymi dziecko może się spotkać. Jeśli gryzienie powtarza się, warto zasięgnąć porady lekarza lub psychologa.*

### Co mogę zrobić, jeśli moje dziecko gryzie innych ludzi?

*Każde dziecko jest inne, ale przydatne mogą być następujące wskazówki:*

1. bądź stanowcza(y). Powiedz swojemu maluchowi, że nie akceptujesz takiego postępowania, wyjaśnij dlaczego. Powiedz, że ugryzienie sprawia ból, powoduje płacz;
2. wskaż dziecku inne zachowanie, do którego może się odwołać, zamiast gryźć. Jeśli gryzie wtedy, kiedy jest zły, zasugeruj, że zamiast to robić, może przyjść do ciebie i o wszystkim opowiedzieć. Dziecko, które ma mniej niż 18 miesięcy, może potrzebować zabawki, którą wolno mu gryźć (gryzaka);
3. gdy przyłapiesz malucha na gryzieniu, stanowczo go powstrzymaj, spróbuj zapobiec gryzieniu jeszcze przed jego wystąpieniem;
4. nie gryź malucha za ugryzienie kogoś innego. To pokazuje mu, że kąsanie jest nadal akceptowane i dozwolone (mama może, to ja też). Nie gryź go na niby podczas zabawy gdyż może to skutkować przekonaniem, iż wolno się tak zachowywać w stosunku do innych ludzi;
5. rób przerwy w zabawie, gdy maluch gryzie, zmień otoczenie zabawy;
6. chwal za nie gryzienie;



# Co mogę zrobić, gdy moje dziecko gryzie innych?

1. Bądź stanowczy. Powiedz swojemu maluchowi, że nie akceptujesz takiego postępowania, wyjaśnij dlaczego.
2. Wskaż dziecku inne zachowanie, do którego może się odwołać, zamiast gryźć. Jeśli gryzie wtedy, kiedy jest zły, zasugeruj, że zamiast to robić, może przyjść do ciebie i o wszystkim opowiedzieć. Dziecko, które ma mniej niż 18 miesięcy, może potrzebować zabawki, którą wolno mu gryźć (gryzaka).
3. Spróbuj zaobserwować powód gryzienia i sytuację, w których występuje, być może jest to sposób zwrócenia na siebie uwagi lub walki o zabawkę, przedmiot.
4. Próbuj powstrzymać zachowania przed ich wystąpieniem, naucz się przewidywać sytuację, w których dziecko może ugryźć innych, nie dopuszczaj do nich.
5. Gdy maluch ugryzie kogoś, zrób natychmiastową przerwę w zabawie, odwróć jego uwagę, zmień mu otoczenie.

## Najczęstsze przyczyny gryzienia:

### 1. Gryzienie eksperymentalne:

Występuje u niemowląt między 4-12 miesiącem życia, jest to sposób poznawania świata poprzez wkładanie przedmiotów do ust. Dziecko może je kasać poznając strukturę- w tej sytuacji lepiej dawać dziecku przeznaczone do tego przedmioty-gryzaki lub jeśli jest starsze twardsze warzywa np. marchewkę.

### 2. Gryzienie z powodu frustracji:

Występuje wtedy gdy maluch nie jest w stanie poradzić sobie z zaistniałą sytuacją (często u dzieci z opóźnionym rozwojem mowy, które nie potrafią werbalnie przekazać swoich odczuć). Dopóki dziecko nie nauczy się zgodnie współdziałać z grupą, wykonywać poleceń opiekunów, nie będzie akceptować zasad i reguł obowiązujących w grupie, nie zaakceptuje rozłąki z rodzicami-może reagować gryzieniem na polecenia, prośby, żądania innych dzieci z grupy. Zwłaszcza podczas zabaw dowolnych-luźnych, kiedy powstaje sporo sytuacji konfliktowych np. o zabawkę, zainteresowanie.

### 3. Gryzienia z poczucia bezsilności:

Występuje w sytuacji, z którą dziecko nie radzi sobie emocjonalnie lub chce objąć władzę nad innymi np. rówieśnikami, rodzicami.

Może pojawić się u dzieci młodszych, które chcą podporządkować sobie starsze rodzeństwo lub rówieśników.

- upewnij się, że dziecko ma zaspokajane potrzeby bezpieczeństwa, akceptacji, miłości
- wyjaśnij sytuację większym lub starszym dzieciom, pomóż im sprawiedliwie rozwiązać konflikt
- jeśli wystąpi gryzienie, zabroń go. Następnie zabierz swoje dziecko z grupy, zostań z nim i pomóż mu się uspokoić

### 4. Gryzienie z powodu stresu, niezaspokajanych potrzeb psychicznych:

Występuje gdy dziecko znajduje się pod wpływem silnego emocjonalnego stresu, może być objawem cierpienia, bólu, poczucia nieszczęścia, zmartwienia, złości, porzucenia, opuszczenia itp.

- w tej sytuacji dowiedz się co dręczy dziecko, zorientuj czy zaspokajasz wszelkie potrzeby psychiczne-miłości-bezpieczeństwa-przynależności-akceptacji

*Gdy twój maluch kogoś ugryzie, reaguj stanowczo, lecz spokojnie. Pokaż mu, że nie pochwalasz takiego zachowania i nie pozwolisz mu na dalszą zabawę, gdy coś takiego zrobi. Bardzo istotne jest wspólne opracowanie akceptowanych społecznie, adekwatnych sposobów postępowania w różnych sytuacjach, z którymi dziecko może się spotkać. Jeśli gryzienie powtarza się, warto zasięgnąć porady lekarza lub specjalisty.*

Małgorzata Jabłońska-Trautman  
psycholog MZZ

### **Zalecenia do pracy na grupie, gryzienie**

1. Bądź stanowczy, od samego początku. Kiedy dzieci zaczynają gryźć często ma to formę zabawy – już wtedy reaguj stanowczo, lecz spokojnie. Pokaż dziecku, że nie pochwalasz takiego zachowania. W przypadku dzieci młodszych – do 2 roku życia – używaj krótkich komunikatów, rozmawiając zejdź do poziomu dziecka: „Nie daję pozwolenia na gryzienie”, „Nie pozwalam gryźć”. U tak małych dzieci nie ma potrzeby używania argumentu „to boli” – dziecko nie rozumie jeszcze pojęć abstrakcyjnych. Zbyt długie tłumaczenie również nie sprawi, że dziecko zrozumie lepiej swoje niewłaściwe zachowanie. Dodatkowo dajemy mu wówczas uwagę, o którą często zabiega i która wzmacnia gryzienie.
2. Swoją uwagę zawsze kieruj na dziecko ugryzione, nie gryzące – po krótkim komunikacie „Nie pozwalam gryźć” - swoją uwagę dobrze jest poświęcić dziecku poszkodowanemu, podejść do niego, oddalić od dziecka gryzącego, przytulić, pogłaskać, chwilę się z nim pobawić. Ignorowanie dziecka, które gryzie po to, by zyskać uwagę otoczenia (co jest częste), jest dobrym sposobem oduczenia go tego typu zachowania. Ignorowanie w momencie ugryzienia (tylko!), natomiast zainteresowanie dzieckiem w wielu momentach, w których bawi się z grupą lub samotnie nie przejawiając trudnych zachowań. W momentach nasilenia się gryzienia dobrze jest poświęcać maluchowi swoją uwagę, np. wspólna zabawa, interesowanie tym, co robi, czuły gesty - głaskanie, przytulenie.
3. W przypadku dzieci młodszych, gdy dziecko ugryzie – po komunikacie „Nie pozwalam gryźć” zrób przerwę w zabawie, żeby pokazać, że nie akceptujesz gryzienia jako elementu zabawy.
4. Próbuje powstrzymać zachowanie przed jego wystąpieniem, staraj się przewidywać sytuacje, w których dziecko może ugryźć i nie dopuszczaj do nich. Każde ugryzienie wzmacnia niepożądane zachowanie i bardzo szybko wchodzi w nawyk, dlatego należy reagować od początku stanowczo.
5. Jeśli widzisz, że dziecko chce ugryźć reaguj szybko, ale spokojnie, odwróć uwagę dziecka: „Widzę, że chcesz pogłaskać chłopca, kiziu miziu”;
6. Organizacja zabawy dzieci – ważna jest stała obserwacja dziecka w trakcie zabawy dowolnej – ustalenie osoby, która określonego dnia jest odpowiedzialna za zwracanie szczególnej uwagi na dziecko. Jeśli dziewczynka wybiera do gryzienia to samo dziecko dobrze, żeby w czasie zabawy, posiłków, stania w wężu, nie przebywała w bliskiej odległości od niego.
7. Odnotowujemy ugryzienia dziewczynki i dajemy rodzicom do podpisu (po to, aby mieć informację i kontrolę nad nasilaniem się lub wyciszaniem gryzienia u dziecka).

Miejski Zespół Żłobków w Lublinie

  
**Sylwia Puścian**  
Psycholog