

Dlaczego dzieci gryzą? Jak reagować?

Gryzienie jest tematem budzącym wiele emocji. Rodzice zarówno dzieci gryzących, jak i tych ugryzionych, czują się zaniepokojeni, a nieraz po prostu bezradni. Zastanawiają się jak reagować i czy w ogóle są w stanie cokolwiek zrobić, jeżeli gryzienie zdarza się w żłobku, a oni są w tym czasie w pracy...

Pochylając się nad tematem gryzienia - przede wszystkim warto zastanowić się na tym, dlaczego dziecko gryzie. Ponieważ pod gryzieniem zawsze „coś” się kryje. Może to być rozdrażnienie dziecka, gdyż jest zmęczone, niewyspane lub głodne. Może to być chęć nawiązania kontaktu z drugą osobą i zwrócenia na siebie uwagi. Może być metodą na szybkie uzyskanie od innego dziecka zabawki, którą maluch chce się pobawić. Bądź jest ugryzieniem z nadmiaru emocji, z którymi dziecko nie umiało sobie poradzić...

Dlaczego dziecko gryzie?

Jak widać - przyczyn gryzienia może być wiele. Dlatego niezwykle ważna jest obserwacja: w jakich sytuacjach dziecko gryzie, od kiedy zaczął się problem (czy pokrywa się ważnymi zmianami w życiu dziecka i rodziny), czy występuje ono w domu czy raczej w żłobku, czy skierowane jest w stosunku do dorosłych czy dzieci, czy istnieją sygnały zapowiadające, że dziecko zaraz ugryzie... Odpowiedź na powyższe pytania jest niezwykle ważna, ponieważ ułatwi rozpoznanie, jaką rolę pełni gryzienie w funkcjonowaniu dziecka i umożliwi odpowiednie reagowanie.

Jakie są najczęstsze przyczyny gryzienia przez dziecko rówieśników?

Do jednej z nich zaliczyć można **frustrację**. Frustracja może wypływać z samej sytuacji, z którą dziecko nie potrafi sobie poradzić, z przeżywanego stresu, gniewu, zmęczenia, przestymulowania ilością bodźców napływających z otoczenia. Przez gryzienie próbuje ono rozładować nagromadzone napięcia i poradzić sobie ze zbyt trudnymi emocjami.

Małe dziecko, które jeszcze nie mówi lub dopiero zaczyna rozwijać umiejętność mówienia może traktować gryzienie jako formę **komunikacji ze światem**. Bycie nierozumianym przez otoczenie może powodować frustrację, o której wspominałam wyżej. W żłobku jest dużo dzieci, wiele się dzieje i panie opiekunki oraz rówieśnicy nie zawsze są w stanie odczytać sygnały wysyłane przez dziecko. Sygnały, które rodzic zrozumie doskonale, w dużej grupie stają się mniej czytelne. Dziecko mówi, ale nie jest właściwie rozumiane.

Gryzienie może być także środkiem, którego maluch nauczył się, jako metody kontroli sytuacji i **osiągania wyznaczonego celu** (np. sposobem na odebranie innemu dziecku upatrzonej zabawki). Może być tak, że poprzez obserwacje skuteczności tego

zachowania – dziecko zaczyna utrwalać taki sposób reagowania w relacjach z rówieśnikami. Widzi, że metoda działa – zatem ją stosuje. Może tu pojawić się także nauka poprzez **naśladownictwo** – zatem eksperymentowanie z gryzieniem pod wpływem obserwacji innych osób z otoczenia (np. innych dzieci w żłobku czy własnego rodzeństwa w domu). I tu warto wspomnieć o zabawach w gryzienie, obecnych w niektórych rodzinach. Chodzi o zabawy polegające na tym, że tata lub mama bawią się z maluchem w „gryzienie” go. Jest to zabawa, podczas której maluch zazwyczaj piszczy z radości, rodzic gilgocze „podgryzając” i zabawa jest ekstra! Jeżeli jednak pojawia się problem gryzienia przez dziecko innych osób – odradzam takie formy wspólnej aktywności. Dziecko nie wie, że rodzic kąsa tylko na niby, w związku z czym może uważać, że gryzienie drugiej osoby jest formą wspólnej zabawy.

Zdarza się, że dzieci gryzą... **z radości**. Są tak podekscytowane, tak pełne emocji i rozpierane nadmierną energią, że dają jej upust właśnie poprzez wbicie ząbków w rodzica bądź osobę stojącą blisko.

Jak zatem reagować?

Jeżeli dziecko chodzi do żłobka, to jedyne na co mają Państwo wpływ, to czas, który spędzacie razem po żłobku. Nie macie wpływu na zachowanie dziecka w czasie, gdy nie ma was obok.

Nie oznacza to jednak, że nic nie możecie zrobić!!! Możecie - i to sporo!

Przede wszystkim działanie ma sens, gdy następuje w momencie niewłaściwego zachowania, gdyż dla małego dziecka wracanie do zdarzeń sprzed kilku godzin jest abstrakcją. Nie ma sensu zatem wielokrotne powtarzanie dziecku w domu, że było „niegrzeczne” w żłobku i wypominanie mu, że biło, gryzło czy popychało. Istnieje pewien paradoks – im więcej o czymś mówimy – tym więcej tego tworzymy. Co oznacza, że w dobrej wierze powtarzając wielokrotnie dziecku, że „gryźć nie wolno” – powodujemy, że dziecko skupia całą swoją uwagę właśnie na gryzieniu! Po odebraniu dziecka ze żłobka nie wracajmy zatem do tego, co wydarzyło się podczas naszej nieobecności. **Reagujmy natomiast bardzo czujnie na to, co dzieje się, gdy jesteśmy obok!**

Zatem za każdym razem, gdy nasz maluch ugryzie – dajmy mu jasny komunikat np. „Tak nie. Gryzienie boli” (komunikat powinien być krótki i stanowczy). I warto tu pozostać szczerym. Nie starać się np. odgrywać sztucznych scenek, w których mama płacze – bo dziecko może uważać to za wygłupy i po prostu dobrą zabawę. Warto być autentycznym i szczerze nazywać to, co w tym momencie czujemy. Na przykład zdecydowanym głosem: „Gryzienie boli. Nie rób tak”, a gdy dziecko nie reaguje i kąsa nadal - „Nie będziemy się bawić, gdy gryziesz” (wraz z przerwaniem na chwilę wspólnej zabawy). W ten sposób dziecko od razu słyszy jasny komunikat ze strony rodzica i dowiaduje się, że gryzienie „krzywdzi” drugą osobę. Przerwanie zabawy pokazuje mu natomiast konsekwencję trudnego dla rodzica zachowania.

Jeśli gryzienie dotyczy sytuacji pomiędzy dziećmi i jest np. metodą na uzyskanie upragnionej zabawki – warto poza jednoznacznym komunikatem, że gryzienie boli – zaproponować dziecku alternatywne zachowanie. Dziecko przede wszystkim potrzebuje wiedzy, jak zareagować w danej sytuacji. Samo powiedzenie, że czegoś ma nie robić niewiele zmienia. Pozostawia bowiem pustkę. Dziecko słyszy, że czegoś ma nie robić, ale nie dostaje instrukcji co ma robić. A dziecko potrzebuje konkretnej wskazówki od rodzica. Taka rada, informacja jest jak drogowskaz – dziecko wie, w którym kierunku ma podążać. A że temperament dzieci jest różny – jednemu wystarczy dwukrotne powtórzenie danej zasady czy oczekiwania – inne będzie potrzebowało usłyszeć ją wielokrotnie. Jednak ważne jest, by za każdym razem dziecko usłyszało zdecydowane „nie” niewłaściwemu zachowaniu oraz dostało propozycję innego, alternatywnego rozwiązania danej sytuacji. Z dziećmi starszymi, które potrafią już mówić proponuję także stosować metodę *znajdywania rozwiązania* – czyli propozycja skierowana przez dorosłego do dziecka, aby samo poszukało rozwiązania, co innego może rozbić w danej sytuacji zamiast np. ugryzienia czy uderzenia kolegi bądź koleżanki.

Niezwykle istotne jest **wzmacnianie zachowań pozytywnych**. Oznacza to, aby nie skupiać się jedynie na zachowaniach negatywnych dziecka, a zauważać też i doceniać te dobre. Chodzi o to, aby nie uciekły nam postępy i starania malucha i aby docenić każdy moment, gdy zamiast starego nawyku – pojawiło się nowe zachowanie. Warto wtedy przytulić dziecko, okazać mu radość i dumę! Można na przykład zauważyć głośno: „Widziałam jak cierpliwie czekałeś w kolejce” lub „Ale jesteś delikatny!”.

Proponuję także rodzicom stojącym rano przed drzwiami sali żłobkowej nie powtarzać dziecku: „Tylko nikogo dziś nie ugryź. Nie bij i nie popychaj dzieci”. Idąc za przedstawionym wyżej schematem kodowania informacji zawierającej „nie” – dziecko wchodzi do żłobka ze skojarzeniami „bić, gryźć, popychać”... Jak najbardziej możemy pożegnać się z dzieckiem zostawiając mu jakiś ważny dla nas przekaz, ale niech pozostanie on wyrażony pod postacią komunikatu pozytywnego.

Pamiętajmy również o dużej potrzebie ruchu małego dziecka! I nie mam tu na myśli ruchu, w jakim jest dziecko w sali żłobkowej czy w mieszkaniu – tylko o aktywności na świeżym powietrzu. Jest to istotne dla wszystkich dzieci, ale szczególnie dla tych, których „wszędzie jest pełno”. Po parogodzinym pobycie we wspólnej przestrzeni z dużą ilością rówieśników, a co za tym idzie – z dużą ilością bodźców – dobrze jest wyjść z dzieckiem na spacer i zapewnić swobodę ruchu.

Pamiętajmy też o tym, że dzieci niewyspane, głodne, zmęczone, przeciążone nadmiarem zdarzeń – są bardziej narażone na przejawianie zachowań trudnych dla otoczenia, takich jak bicie, gryzienie czy intensywne wybuchy złości. I w tym momencie to, co mogę polecić – to wypróbowanie „ŚWIĘTYCH 15 MINUT”. Chodzi o to, aby po powrocie ze żłobka poświęcić 15 minut **tylko i wyłącznie dziecku** (jeśli jest taka możliwość – niech będzie to 30 minut, istotne, aby było to przynajmniej 15). Wyciszamy wtedy telefon, odkładamy domowe obowiązki i obdarowujemy dziecko 100 procentową uwagą. Przez te 15 minut liczy się tylko ono i nic ani nikt poza nim! Nie musicie robić niczego konkretnego

- nawet wskazane, aby po prostu razem „robić nic”. Czyli poprzytulać się, posiedzieć razem w objęciach na kanapie czy poleżeć wspólnie na łóżku gładząc dziecko po główce bądź robiąc delikatny masażyk. Ma to być czuły i miły dla Was obojga czas. Chodzi o to, aby po dniu spędzonym poza domem dziecko poczuło, że rodzic jest cały tylko dla niego i aby „nakarmiło się” jego obecnością.

Barbara Rębała, psycholog