

## DLACZEGO DZIECI GRYŻĄ?

Gryzienie – choć rozwojowe i często pojawiające się u maluchów, zawsze wzbudza wśród dorosłych wiele emocji i kontrowersji. Zazwyczaj dzieci zaczynają gryźć w pierwszym roku życia, a zachowanie to ustępuje przeważnie do 2-2,5 roku. Często jest kojarzone ze złośliwością dziecka, choć pierwsze ugryzienie najczęściej ma charakter eksperymentalny. Dzieci uczą się poprzez doświadczanie – gryzą przedmioty, ale też ludzi. Odkrywają, do czego służą zęby, poznają właściwości gryzionego obiektu. Jest to jeden ze sposobów poznawania otoczenia.

Gryzienie jest zachowaniem mogącym dawać maluchowi poczucie kontroli nad sytuacją. Jest szybkie i skuteczne. Kiedy dziecko znajduje się w sytuacji, która jest dla niego trudna i różne strategie poradzenia sobie w niej zawiodły – ugryzienie może okazać się bardzo efektywne. Np. kiedy dwójka dzieci w tym samym czasie chce bawić się dokładnie tą samą zabawką, ugryzienie kolegi lub koleżanki pomoże maluchowi rozwikłać ten spór i wyjść z niego zwycięsko (czyt. odebrać zabawkę i móc się nią bawić).

Z wiedzy na temat rozwoju człowieka, wiemy że w wieku 2-3 lat dziecko pozostaje na etapie stadium myślenia przedoperacyjnego, związanego między innymi z pojęciem egocentryzmu dziecięcego. Dziecko nie posiada jeszcze umiejętności przyjęcia perspektywy drugiej osoby, dlatego w odniesieniu do gryzienia nie możemy mówić o celowości, czy złośliwości w zachowaniu dziecka. Maluch jest w procesie nauki społecznych zasad kontaktu z innymi i może jeszcze nie wiedzieć, że gryzienie nie jest zachowaniem dozwolonym. Poprzez gryzienie, małe dziecko może testować granice – poznaje, co mu wolno, a czego nie, sprawdzając jaka będzie reakcja rodzica lub opiekuna na jego zachowanie. Gryzienie może być także jednym ze sposobów porozumienia się. Kiedy dziecko jeszcze nie mówi lub w jego słowniku jest dopiero kilka słów, gryzienie może być formą komunikatu. Maluch może w ten sposób sygnalizować przeżywane emocje czy frustracje. Tutaj płynnie przechodzimy do kolejnych możliwych powodów gryzienia – stanów (silnego) pobudzenia emocjonalnego. Poprzez gryzienie dziecko może rozładowywać powstałe napięcie. Może ugryźć, kiedy czuje się sfrustrowane, gdy jego potrzeby nie są spełniane, może ugryźć ponieważ czuje się przytłoczone bodźcami (szczególnie w sytuacji, gdy jego zdolności radzenia sobie są osłabione, np. z powodu niewyspania, choroby czy przemęczenia). Zdarza się, że dziecko jest czymś tak podekscytowane, że z tej radości i przyływu energii ugryzie.

Bywa tak, że gryzienie jest jednym z tych zachowań, które jest efektem naśladowania lub odwziewierania. Maluchy obserwują to, co robią inne osoby w jego otoczeniu, mogą próbować podejmować podobne zachowania. Małe dziecko może też odwzorowywać znane mu zachowanie, np. gdy gryzienie było formą zabawy w domu. Pomysły na zabawy są przeróżne – bywały i takie, kiedy rodzic bawił się z dzieckiem, delikatnie gryząc się wzajemnie, np. w nosek. Jeśli dziecko w taki sposób bawiło się, to w jego rozumieniu jest to zachowanie normalne i dozwolone, dlatego może próbować podejmować taką samą aktywność np. w kontaktach z rówieśnikami.

### Jak reagować?

Pierwsza zasada – niezbyt przesadnie. Nie należy dawać przyzwolenia na takie zachowanie, ale rozumiejąc z czego może ono wynikać, możemy uniknąć nadmiernie ostrej reakcji. Zbyt gwałtowne reagowanie, może być jednym z czynników utrwalających niepożądane zachowanie. Łatwo jest przykleić dziecku metkę tego, które tylko gryzie, potęgując jego poczucie niezrozumienia i odrzucenia, a nie do tego powinniśmy prowadzić. Kiedy dojdzie do sytuacji ugryzienia, możemy zaobserwować, że samo dziecko, które ugryzło, bywa skonsternowane tym, co się zadziało. Jakby samo nie spodziewało się tak gwałtownej reakcji. Na tym etapie rozwojowym dzieci działają impulsywnie, mogą być bardzo podekscytowane lub wzburzone i nie potrafią inaczej wyrazić tego

stanu. Ugryzienie jest następstwem nagłego porwywu silnych emocji, które dziecko chce szybko rozładować, a nie zaplanowanym wrogim aktem. Często gryzienie bywa przewidywalne, dlatego jeśli to możliwe, spróbujmy uprzedzić to zachowanie i powstrzymać dziecko (np. przytrzymać za rączkę / zrobić krok do tyłu / otoczyć ramionami). Powinniśmy powiedzieć o naszych odczuciach, np. „To mnie boli. Jest mi smutno kiedy mnie gryziesz”. Komunikat słowny powinien być krótki, stanowczy ale jednocześnie spokojny. Sytuacja ugryzienia, to czas, kiedy powinniśmy być towarzyszem w emocjach dziecka, nazwać to, co widzimy np. „Wydaje mi się, że się zezłościłeś”. Dzięki temu, uczymy dziecko rozpoznawania własnych emocji. Rozmawiając o tym, co się wydarzyło, spokojnie powinniśmy wyjaśnić dlaczego potrzeba dziecka nie mogła być w danej chwili zaspokojona i dlaczego sposób w jaki zareagowało, nie jest aprobowany. Ponieważ maluch miewa jeszcze trudności w zakresie tego, jak zachować się w różnych sytuacjach, możemy udzielić podpowiedzi. Możemy zaproponować formę rozładowania napięcia, która nie będzie krzywdziła ani malucha, ani osoby z jego otoczenia np. „Jeśli jesteś zły, tupnij mocno kilka razy”. To bardzo ważne, aby nie pozostawiać dziecka samemu sobie z tym, co przeżywa.

Czego nie robić kiedy pojawia się gryzienie?

Krzyczeć – będąc w procesie nauki dziecko, może nie rozumieć gwałtownej reakcji dorosłego. Zdenerwowanie rodzica / opiekuna, może wzmacniać zdenerwowanie dziecka, co w konsekwencji doprowadzi do błędnego koła złości.

Karać – mowa tu o przeróżnych formach karania. Nie wolno reagować klapsami – klaps zadziała tylko chwilowo, zatrzyma niepożądane zachowanie, ale w dłuższej perspektywie tylko utwierdzi dziecko w przekonaniu, że fizyczne akty postępowania są skuteczną formą rozwiązywania spornych sytuacji. Klapsy nie uczą szacunku, lecz strachu, dają dziecku przekaz, że silniejszy ma rację. Efektem będzie zaprzestanie nieaprobowanego zachowania z powodu lęku, a nie z powodu zrozumienia, dlaczego nie wolno czegoś robić. Ponieważ dziecko nadal nie rozumie co zrobiło źle, zachowanie może powracać, wzmacnione przekonaniem, że ważniejsze od jego zmiany, jest nie dać się przyłapać.

Grozić – podobnie jak z karami, dziecko przerwie niepożądane zachowanie ponieważ będzie się bało negatywnych skutków, nie dlatego, że zrozumiało, co robi źle (np. Jak będziesz gryzł, nie będziesz mógł obejrzeć bajki).

Ignorować – udając, że nie widzimy niepożądanego zachowania, wzmacniamy dezinformację dziecka. Ignorowanie takiego zachowania przez dorosłych sprawia, że dziecko nie wie, czy jego zachowanie jest aprobowane, czy nie, czy granica została już przekroczona. Reakcja na różne zachowania dziecka pokazuje mu, że jego potrzeby są dla nas ważne.

Izolować – poprzez izolację dziecka, możemy jedynie spotęgować jego poczucie odrzucenia, niezrozumienia, dyskomfortu. Izolacja nie spełnia funkcji edukacyjnej.

Obracać w żart – jeśli z gryzienia będziemy żartować, śmiać się, sprawiać wrażenie zadowolonych, dla dziecka będzie to sprzeczny komunikat. Jeśli coś jest zabawne, to dlaczego tego nie robić?

Obracając gryzienie w żart, będziemy dawać przyzwolenie na takie zachowanie.