»Ko razvade postanejo izziv: Kako otrokom pomagati pri opuščanju navad«

V predšolskem obdobju opazimo, da otroci pogosto izražajo ponavljajoča se vedenja, ki postanejo avtomatizirana in lahko povzročajo motnje v njihovem vsakodnevnem delovanju. To je razvojna faza, ki se lahko nadaljuje tudi v adolescenci in odrasli dobi, saj gre za nezavedno replikacijo določenih vzorcev in gibalnih aktivnosti.

Na splošno je priporočljivo, da ob odvajanju od navad otroku zagotovimo čim več priložnosti za dejavnosti, ki jim omogočajo **sproščanje in regulacijo stresa** – na primer gibanje na prostem, taktilne igre, kot so gnetenje in presipavanje, igre z vodo ter vzdrževanje mirnega ritma dnevne rutine. Ker so lahko navade zelo močno ukoreninjene v otrokovo podzavest, je pomembno, da pri odvajanju kot odrasla oseba **vztrajamo** in smo pri tem **dosledni**. V samem procesu odvajanja je ključno, da je starš potrpežljiv in izkazuje ljubečo ter vztrajno podporo. Pomembno je tudi, da otroka pohvalimo za vsak napredek (npr. eno popoldne ni sesal palca ali en dan ni grizel nohtov).

Če želite otroka postopoma odvrniti od neustreznih navad, naj ta proces poteka **umirjeno** in z **občutkom varnosti**. Ključno je, da razvadi **ne namenjate prekomerne pozornosti**, saj lahko to vodi v nezaželeno stopnjevanje vedenja. Pogosta opozorila, grajanje ali kaznovanje namreč povečujejo otrokovo notranjo napetost, kar posledično krepi neprimerno vedenje in ponavljanje navade. Razumevanje, da je proces opuščanja navad dolgotrajen, nam pomaga ohranjati potrpežljivost. Prav tako se moramo zavedati, da se že opuščena navada lahko ponovno pojavi v obdobjih, ko otrok doživlja čustveni ali psihološki stres.

Navajamo nekaj navad, s katerimi se srečuje največji odstotek otrok:

* **Grizenje nohtov**

je pogosta razvada pri otrocih, ki se včasih pojavlja vse do poškodbe nohtov in obnohtne kožice tako na rokah kot tudi na nogah. To vedenje se lahko pojavi v različnih življenjskih obdobjih. Grizenje nohtov je pogosto povezano z občutki tesnobe, strahu, težavami v odnosih s starši ali z drugimi čustvenimi stiskami. Lahko pa gre tudi le za posnemanje (odrasle) osebe. Poleg tega je grizenje nohtov pogosto odziv na situacije, ki od otroka zahtevajo prekomerno storilnost, saj ima občutek, da mora tekmovati ali izpolnjevati previsoka pričakovanja okolice. Takšno vedenje lahko razumemo kot način sproščanja notranje napetosti.

Otroci se pogosto niti ne zavedajo, da grizejo nohte, dokler jih nekdo ne opozori. Pomembno je, da se to vedenje čim prej omeji, saj lahko v nasprotnem primeru vodi tudi do zdravstvenih težav. Priporočljivo je, da opazujete, v katerih situacijah otrok najpogosteje grize nohte, saj boste tako lažje ukrepali. Med ukrepi, ki lahko pomagajo, so uporaba grenkih premazov za nohte in redno striženje nohtov na kratko. Pri deklicah je lahko učinkovita spodbuda skrbno urejanje nohtov ali nanos prozornega laka za nohte (primerno za starejše otroke). Ker majhni otroci težje nadzorujejo tovrstna vedenja, lahko pomaga že nežen dotik, kot je božanje po roki, da roko odstranijo iz ust.

* **Vrtanje po nosu**

je ena izmed navad, ki se pogosto razvije že v zgodnjem otroštvu in lahko vztraja tudi v odrasli dobi. Otrok si pri tem početju lahko poškoduje sluznico nosnic, kar poveča tveganje za vnos mikroorganizmov v krvni obtok in posledično vodi do okužb v nosnem predelu. Pomembno je, da otroka naučimo, kako pravilno skrbeti za higieno nosu, pri čemer naj za čiščenje uporablja robček, s čimer se zmanjša možnost poškodb in okužb. Da otroka še bolj navdušimo za čiščenje nosu z robčki, mu lahko kupimo robčke z otroškimi motivi, mu uredimo poseben prostor za higieno nosu ipd.

* **Duda ali steklenička**

Otroka je težko odvaditi od dude ali stekleničke v obdobjih, ko se sooča z večjimi življenjskimi spremembami, kot so bolezni ali vstop v vrtec. V teh trenutkih je pomembno, da ohranjamo rutino in stabilnost, saj mu to olajša opustitev predmetov, ki mu sicer nudijo tolažbo. Kadar pa ne gre za posebne dogodke, pa lahko, ne glede na otrokovo starost, otroku razložimo, da dude ali stekleničke ne potrebuje več, ter pojasnimo razloge (rast zob, razvoj govora …), kar lahko podkrepimo s fotografijami, ki jih najdemo na spletu ali kakšni reviji. Otroka povabite, da skupaj z vami izdela »načrt«, kako bo vsakodnevno manj pogosto uporabljal ta predmet (duda, steklenička). Če so otrokova usta nenehno zapolnjena z dudo ali stekleničko, ima manj priložnosti za pravilen motorični razvoj ustnih mišic, kar posledično vpliva na razvoj govora. Če se ustna votlina ne razvija optimalno, otrok ne more v celoti preizkušati svojih glasovnih in govornih sposobnosti, kot bi jih lahko, če bi bila usta prazna.

* **Sesanje palca**

Sesanje palca je ena najpogostejših razvad pri otrocih, ki se pogosto začne že v prenatalnem obdobju, saj dojenček lahko sesa palec že v maternici. Palec, ki deluje kot tolažnik, je otroku vedno na voljo, ko se sooča s strahom, osamljenostjo, žalostjo, utrujenostjo ali preprosto dolgčasom. Če otrok preneha s sesanjem palca do približno četrtega leta starosti, so posledice običajno minimalne. Če se navada nadaljuje dlje časa, pa lahko pride do **motenj v delovanju celotnega oralnega sistema**. Dolgotrajno sesanje palca lahko povzroči nepravilno poravnavo zob in ugriza, kar lahko vodi tudi do težav pri izgovorjavi.

Pri odvajanju od sesanja palca je priporočljivo uporabiti **nežne metode**. Ko otrok začne sesati palec, ga lahko nežno **pobožamo po roki** in roko odstranimo iz ust. Pri starejših predšolskih otrocih se lahko dogovorimo za **"skrivni znak"**, ki otroka diskretno opomni, da sesa palec, s tem pa ga ne izpostavljamo pred skupino. Lahko se pobožamo po nosu, kar pomeni, da naj otrok roko vzame iz ust.

Opuščanje otroških navad je proces, ki zahteva potrpežljivost, doslednost in ljubečo podporo staršev. Čeprav so te navade pogosto globoko zakoreninjene in lahko trajajo dlje časa, je ključnega pomena, da starši pristopijo k odvajanju na nežen in miren način, brez prekomernega opozarjanja ali kaznovanja, saj lahko to poslabša situacijo. S spodbujanjem otroka k pozitivnim in sproščujočim dejavnostim ter z razumevanjem, da je ta proces dolgotrajen, lahko otroci sčasoma uspešno premagajo neželena vedenja, kar prispeva k njihovemu zdravemu razvoju.

Pripravila: Maja Krošelj, mag. prof. ped.

Viri:

* Sunderland M. (2017): Znanost o vzgoji – o ljubezni, vzgoji in igri z vašim otrokom, Ljubljana: Didakta
* https://www.babybook.si/otrokove-razvade/, privzeto 5.9.2024
* https://www.zmajcek.net/razvade/, privzeto 5. 9. 2024