**Grizenje pri otrocih: kako razumeti in ukrepati**

**Grizenje: običajen del otroškega razvoja**  
Grizenje je pogosto vedenje pri malčkih, še posebej med 14. in 24. mesecem starosti. Čeprav je za starše in vzgojitelje lahko stresno, je to običajen način, kako otroci izražajo frustracijo, raziskujejo okolico ali se soočajo z velikimi spremembami kot je prihod v vrtec. Pomembno je, da razumemo vzroke za grizenje in otrokom pomagamo skozi to razvojno fazo.

**Zakaj otroci grizejo?**

* **Raziskovanje okolja:** Majhni otroci spoznavajo svet tudi z usti. Ko se pojavijo prvi zobje, si otroci z grizenjem masirajo dlesni.  
  *Primer:* Dajte otroku čist in hladen grizalnik za lajšanje bolečin pri izraščanju zob.
* **Težave z izražanjem:** Otroci z omejenim besednim zakladom pogosto grizejo, da bi izrazili čustva, kot so jeza, žalost ali veselje.  
  *Primer:* Ko otrok ugrizne vrstnika, recite: »Vidim, da si jezen, ampak grizenje boli. Povej 'ne' ali dvigni roko, če ti nekdo nagaja.«
* **Velike spremembe:** Stres zaradi novih situacij, kot so navajanje na vrtec, prihod sorojenca ali prehajanje na kahlico, se lahko izrazi tudi skozi grizenje.  
  *Nasvet za starše:* Spremljajte otroka in mu omogočite veliko pogovorov ter varnih priložnosti za izražanje čustev.
* **Lakota ali utrujenost:** Grizenje se pogosto zgodi, ko otrok postane razdražen zaradi lakote ali pomanjkanja spanca.  
  *Rešitev:* Poskrbite za redne obroke in počitek.

**Kako ukrepati, ko otrok ugrizne?**

* **Brez povračilnih dejanj:** Otroka nikoli ne ugriznite nazaj. Namesto tega se osredotočite na učenje sprejemljivega vedenja.

*Primer reakcije:* »Grizenje ni v redu. Če te nekaj moti, povej: 'Stop!'«

* **Pomoč otroku, ki ga je vrstnik ugriznil:** Če je bil otrok ugrizen, mu pokažite empatijo.  
  *Primer:* »To boli, kajne? Pomagajmo z ledenim obkladkom, da bo bolje.«  
  Povabite tudi otroka, ki je ugriznil, da pomaga s tolaženjem, kar ga uči odgovornosti.
* **Učenje asertivnosti:** Otroka učite, kako se izražati z besedami ali znaki, kot je dvig roke ali izrek »Stop!«.  
  *Primer igre:* Uporabite lutke za ponazoritev konfliktov in skupno iskanje rešitev.

**Kako preprečiti grizenje?**

1. **Opazujte vzorce:** Beležite, kdaj in zakaj pride do ugriza. Je otrok utrujen, lačen, razburjen ali se bori za igračo?  
   *Nasvet:* Če opazite, da ugrizi pogosteje nastajajo v kaotičnih situacijah, vpeljite več strukturiranih prehodov med dejavnostmi.
2. **Ustvarite pomirjujoče okolje:** V igralnem prostoru uredite kotiček za sprostitev z blazinami, knjigami in mehko glasbo.  
   *Primer:* Če je otrok preobremenjen, ga povabite, da si vzame trenutek za umik in sprostitev.
3. **Raznolikost dejavnosti:** Otrokom ponudite aktivnosti, ki spodbujajo raziskovanje in umirjajo napetosti.  
   *Primer igre:* Organizirajte rotacijo igrač med skupinami otrok z uporabo igre, kot je »En, dva, tri, menjava zdaj vsi!«.
4. **Redna rutina:** Določite jasen urnik, ki vključuje čas za hranjenje, igro in počitek, da zmanjšate stres.
5. **Več istih igrač:** Pri priljubljenih igračah poskrbite, da jih je dovolj za več otrok, da se izognete sporom.

Grizenje ni le težava, temveč tudi sporočilo otroka, da potrebuje pomoč. S skupnimi prizadevanji lahko otrokom pomagamo razviti boljše načine izražanja čustev in gradnje socialnih veščin. Razumevanje, potrpežljivost in usklajeno delovanje so ključni pri premagovanju te faze razvoja.

Pripravili: Katja Žibert in Maja Krošelj

Povzeto po: Sheila Milnes: Playing Detective about Biting. PennState University: web-based learning units. http://betterkidcare.psu.edu/AngelUnits/OneHour/Biting/BitingLesson.html