

MOJE DZIECKO GRYZIE - I CO TERAZ?

"Moje dziecko zaczęło gryźć." "Moje dziecko zostało ugryzione przez kogoś w żłobku". Zdania, które bardzo często pojawiają się w rozmowie z rodzicami, których maluchy uczęszczają do placówki. Sytuacja ta wzbudza wiele emocji, które są trudne dla rodziców zarówno dziecka, które gryzie, jak i tego, które zostało ugryzione. By jednak wiedzieć, jak właściwie zareagować na taką sytuację, należy przede wszystkim skupić się na tym, dlaczego tak się stało i co maluch próbuje nam przez to zakomunikować. Wiadomo przecież, że każde zachowanie dziecka jest komunikatem dla nas - dorosłych.

Na samym początku musimy pochylić się nad rozwojem dziecka. Gryzienie jest dla malucha sposobem poznawania i doświadczania świata. Jak wiadomo, dziecko zaczyna wkładać przedmioty do ust już od 3 miesiąca życia (wcześniej są to dłonie i paluszki dziecka). Jama ustna zapewnia małemu człowiekowi najbardziej bogate doświadczenia sensoryczne, które pozwalają na dokładne poznawanie otoczenia. Zachowania te najczęściej ustępują, kiedy dziecko kończy 30 miesięcy.

Gryzienie, które jest ukierunkowane na inną osobę, nie wiąże się jednak z poznawaniem otoczenia, a z wyrażaniem emocji. Drugi rok życia to czas, w którym dziecko zaczyna w pełni odkrywać swoją emocjonalność, a ponieważ jest ona dla niego trudna, nie potrafi nad nią zapanować. Silnie rozwinięty egocentryzm nie pozwala małemu człowiekowi zrozumieć innych. Dwulatki nie potrafią także spojrzeć na sytuację z perspektywy drugiej osoby, dlatego trudno doszukiwać się w ich zachowaniach celowości czy też - jak niektórzy zwykli mówić - złośliwości. Dziecko wyraża to, co w danym momencie czuje, a ponieważ odczucie jest silne - jego ekspresja jest często gwałtowna i nie zawsze akceptowana społecznie.

Gryzienie u dzieci nie jest niczym innym, jak wyrażeniem emocji. Najczęściej wiąże się ono ze złością, frustracją czy strachem, a zatem z emocjami trudnymi dla dziecka. W sytuacji, kiedy maluch czuje się zagrożony, wybiera możliwie najszybszą formę obrony, często robiąc to zupełnie nieświadomie. Ponieważ nie potrafi zrozumieć sytuacji z punktu widzenia drugiej osoby, reaguje tak, by jak najszybciej osiągnąć swój cel. Nie ma w tym złośliwości, ani celowości, by zrobić komuś krzywdę. Mały człowiek nie planuje swojego działania, nie potrafi przewidzieć jego konsekwencji, a ponieważ nie ma także wypracowanych strategii regulacji emocji, nie potrafi także zastąpić tego zachowania innym. Jest to po prostu komunikat emocji przeżywanych tu i teraz. W sytuacji trudnej, dziecko

szuka działania szybkiego, które natychmiast przyniesie efekt. Daje mu to pozorną kontrolę nad swoimi emocjami, a także nad sytuacją.

Pomimo tego, że sytuacja gryzienia nie jest zaplanowana przez dziecko, jest nieakceptowana społecznie. Dlatego też my dorośli - zarówno rodzice jak i wychowawcy - musimy na taką sytuację odpowiednio reagować. Na samym początku musimy sobie przypomnieć, że dziecko nie rozumie sytuacji, w której się znalazło, nie rozumie własnych zachowań. Należy zatem wyjaśnić dziecku, co takiego się wydarzyło. Najważniejsze w tłumaczeniu jest to, by odnieść się do emocji - zarówno tych, które przeżywa dziecko, jak i osoba, która została przez nie niewłaściwie potraktowana. Należy wprost nazwać, co dziecko czuje i wskazać przyczynę - widzę, że się zdenerwowałeś/eś, bo ktoś chciał zabrać ci zabawkę..., widzę, że jest ci przykro, bo nie spojrzałam na to, co chciałeś/eś. Równie ważne jest kontynuowanie rozmowy ze wskazaniem strategii regulacji emocji. Dziecko uczy się tych strategii, a zrobi to tylko wtedy, gdy my dorośli wskażemy mu jak właściwie rozpoznawać i reagować na to, co samo czuje. Spróbujmy zatem razem z dzieckiem znaleźć sposób na złość czy smutek. Ponieważ jako dorośli ludzie potrafimy panować nad swoimi emocjami i wiemy jak sobie z nimi radzić, odpowiedzialni jesteśmy za to, by w takiej sytuacji zachować spokój. Im mniej gwałtowności w naszej reakcji, tym lepiej. Jeśli będziemy na dziecko krzyczeć, jeśli będziemy je karać za to, co zrobiło, nauczymy je, że nie wolno wyrażać swoich emocji, a pokazywanie ich jest czymś złym. Nie wolno też dziecka nazywać w obraźliwy sposób lub przezywać - to w znacznym stopniu obniża jego poczucie własnej wartości, które dopiero się buduje. W sytuacji dla dziecka trudnej najważniejszy jest spokój, który daje dziecku poczucie bezpieczeństwa. Im więcej wyrozumiałości wykażemy, tym szybciej dziecko nauczy się właściwie reagować, a także będzie miało poczucie, że emocje i uczucia nie są czymś złym. Przeżywanie przez dziecko emocji - nawet tych, które są trudne - jest niezbędne dla prawidłowego rozwoju malucha. Od nas zależy jak duże wsparcie w tym rozwoju dziecko otrzyma.

Mgr Anna Kozielska

Psycholog, oligofrenopeda, terapeuta EEG-Biofeedback