

Dlaczego dzieci gryzą w żłobku?

Przyczyny i sposoby radzenia sobie z problemem.

– październik 2025 -

Zachowania takie jak gryzienie wśród dzieci w żłobku często budzą niepokój rodziców i opiekunów. Dlaczego jednak maluchy sięgają po tak drastyczny sposób wyrażania siebie? Warto zrozumieć, że gryzienie u małych dzieci to zazwyczaj normalny etap rozwoju, który wynika z różnych potrzeb i emocji. Kluczem jest zidentyfikowanie przyczyn i odpowiednie reagowanie na takie zachowanie.

Przyczyny gryzienia u dzieci

- 1. Brak umiejętności komunikacyjnych**
Małe dzieci nie mają jeszcze w pełni rozwiniętych umiejętności językowych, aby wyrazić swoje potrzeby, frustrację, złość czy chęć zwrócenia na siebie uwagi. Gryzienie staje się dla nich alternatywnym sposobem komunikacji.
- 2. Ząbkowanie**
W okresie wyrzynania się zębów dzieci mogą odczuwać dyskomfort i ból w dziąsłach. Gryzienie jest naturalnym sposobem na ich złagodzenie.
- 3. Eksploracja świata**
Dzieci w wieku żłobkowym poznają świat poprzez zmysły – w tym również dotyk i smak. Gryzienie innych osób może być jednym z przejawów eksploracji otoczenia.
- 4. Chęć zwrócenia uwagi**
Maluchy szybko uczą się, że gryzienie wywołuje natychmiastową reakcję dorosłych. W ten sposób mogą próbować zdobyć uwagę opiekunów.
- 5. Silne emocje**
Małe dzieci często nie potrafią jeszcze radzić sobie z intensywnymi emocjami, takimi jak frustracja, zazdrość czy ekscytacja. Gryzienie bywa impulsywną reakcją na nagromadzenie tych emocji.
- 6. Stres i zmęczenie**
Nowe otoczenie, konieczność dzielenia się zabawkami, brak możliwości pełnego odpoczynku – to wszystko może prowadzić do stresu u dzieci, który czasami manifestuje się gryzieniem.

Jak radzić sobie z gryzieniem w żłobku?

- 1. Reagowanie na sytuację**
Ważne jest, aby natychmiast reagować na sytuację, w których dziecko gryzie. Reakcja powinna być stanowcza, ale spokojna. Należy wyjaśnić dziecku, że gryzienie jest niewłaściwe i może sprawiać innym ból. Przykładowo: „Nie wolno gryźć. To boli”.
- 2. Zaspokajanie potrzeby gryzienia**
Jeśli gryzienie wynika z ząbkowania, można podać dziecku gryzaki lub inne bezpieczne przedmioty do żucia, które pomogą złagodzić ból dziąseł.
- 3. Uczucie i wsparcie emocjonalne**
Pomoc w nauce wyrażania emocji i potrzeb to ważny krok w zapobieganiu gryzieniu.

Można uczyć dziecko, jak radzić sobie z frustracją, np. poprzez wskazywanie alternatywnych rozwiązań, takich jak słowa („Jestem zły”) czy gesty.

4. **Obserwacja i analiza sytuacji**

Dobrze jest obserwować, w jakich sytuacjach dziecko gryzie. Czy dzieje się to w czasie konfliktu o zabawkę, gdy jest zmęczone, czy może po prostu czuje się przytłoczone? Zrozumienie przyczyn pozwala lepiej zapobiegać takim zachowaniom.

5. **Wzmacnianie pozytywnych zachowań**

Nagradzanie dzieci za odpowiednie sposoby wyrażania emocji, np. poprzez pochwały, może motywować je do rezygnacji z gryzienia.

6. **Współpraca z opiekunami i rodzicami**

W żłobku kluczowe jest zaangażowanie wszystkich opiekunów w konsekwentne podejście do gryzienia. Informowanie rodziców o zaistniałych sytuacjach oraz wspólne wypracowanie strategii może pomóc w eliminacji problemu.

Czego unikać w reakcji na gryzienie?

- **Karanie dziecka** – fizyczne lub emocjonalne karanie dziecka za gryzienie może nasilić problem i wpłynąć negatywnie na jego rozwój emocjonalny.
- **Bagatelizowanie problemu** – choć gryzienie bywa etapem rozwojowym, nie można go ignorować, aby nie stało się nawykiem.

Podsumowanie

Gryzienie w żłobku to wyzwanie, które wymaga zrozumienia i odpowiednich działań zarówno ze strony opiekunów, jak i rodziców. Kluczowe jest traktowanie tego zachowania jako formy komunikacji lub radzenia sobie z trudnymi emocjami, a nie jako celowego działania dziecka. Dzięki cierpliwości, empatii i konsekwentnemu podejściu można skutecznie ograniczyć ten problem i pomóc dziecku rozwijać bardziej akceptowalne sposoby wyrażania siebie.

Rodzice, których dziecko gryzie w żłobku, powinni podchodzić do zgłaszanych sytuacji spokojnie i bez poczucia winy. Gryzienie nie oznacza, że dziecko jest „złe” – to naturalny etap rozwoju. **Oto kilka wskazówek:**

1. **Wysłuchaj opiekunów** – gdy problem zostanie zgłoszony, warto zadać pytania o kontekst sytuacji: kiedy dziecko gryzie, co mogło wywołać takie zachowanie i jak opiekunowie reagują. Te informacje pomogą lepiej zrozumieć problem.
2. **Rozmawiaj z dzieckiem w domu** – po odbiorze dziecka warto spokojnie porozmawiać na temat sytuacji. Można użyć prostych zdań, np.: „Słyszałam, że dzisiaj kogoś ugryzłeś. Gryzienie boli i nie jest w porządku. Możesz powiedzieć, co się stało?”. Ważne, by dziecko nie czuło się karane, ale by zrozumiało, że gryzienie jest niewłaściwe.
3. **Ucz wyrażania emocji** – wspieraj dziecko w nauce wyrażania swoich potrzeb i uczuć za pomocą słów lub gestów. Możesz używać książeczek lub zabaw, które pomagają zrozumieć emocje.
4. **Wspieraj pozytywne zachowania** – chwal dziecko za chwile, w których potrafiło się podzielić, poprosić o coś słowami lub rozwiązać konflikt w spokojny sposób. Budowanie pozytywnych wzorców daje długofalowe efekty.
5. **Zachowaj spójność z opiekunami** – współpracuj z personelem żłobka, aby reakcje na gryzienie były konsekwentne zarówno w domu, jak i w placówce. Wspólne strategie,

takie jak wzmacnianie komunikacji lub oferowanie alternatyw dla gryzienia, przyniosą najlepsze efekty.

Najważniejsze jest podejście pełne zrozumienia i cierpliwości. Maluchy uczą się dopiero, jak funkcjonować w grupie i radzić sobie z emocjami, a rola dorosłych polega na tym, by je wspierać w tym procesie. Dzięki współpracy z opiekunami i świadomemu podejściu rodziców gryzienie z czasem przestanie być problemem, a dziecko zdobędzie cenne umiejętności społeczne.

Opracowała : Anna Góral