

## KĄ DARYTI, JEI VAIKAI KANDŽIOJASI



Įsivaizduokite, kad ateinate į darželį pasiimti vaiko ir darželio pedagogė jus pasitinka su tokiais žodžiais: „Jūsų mielas ir švelnus mažylis... kandžiojasi“. Išgirdus tokią „naujieną“ tėvus gali ištikti šokas. Nemažiau tėvai gali nustebti patys pajutę savo mažylio dantukų aštrumą. Tačiau nors ir nepriimtinas, kandžiojimas yra normali vaiko raidos dalis. Kandžiojimas daugiausiai būdingas vaikams iki 3,5 m. ir daugelis darželinukų kartą ar du yra kažkam įkandę ar patys patyrę kitų įkandimą.

Svarbu prisiminti, kad vaiko kandžiojimas dažniausiai nėra tyčinis: jūsų trimetis tikrai nesėdi smėlio dėžėje planuodamas, kaip poryt kaimynės dvimečiui įkąs į petį ir užplos kastuvėliu per nosį. Vaikui daug smagiau užuot pykūsis ir kandžiojusis yra žaisti ir draugauti. Taigi tėvams svarbu suprasti, kas slypi už mažylio(-ės) kandžiojimosi, kad padėtų jam ar jai liautis.

### **Vaikai kandžiojasi dėl daugelio priežasčių:**

- Jei kandžiojasi kūdikis, tai dažniausiai dėl to, kad dygsta dantys – kandžiojimas padeda numalšinti ištinusių, jautrių dantėlių skausmą.
- Labai maži vaikai tyrinėja pasaulį ne tik rankomis, bet ir burna. Kūdikis gali kandžiotis tiesiog iš smalsumo – beveik viskas, kas sudomina ir ką pavyksta paimti į rankas, atsiduria mažųjų burnoje.
- Vaikas stebi, kokia bus reakcija – kitaip tariant, kanda iš smalsumo. Mažas vaikas gali kąsti broliui, sesei ar draugui kieme, kad išgirstų nepasitenkinimo ir nuostabos riksmą, ir nė nesuvokti, kad kandžiojimas yra skausmingas.
- Kartais vaikai, ypač vyresni, kandžiojasi siekdami sulaukti dėmesio – kai vaikai jaučiasi atstumti ir ignoruojami, jie siekia bet kokio dėmesio, net ir neigiamo.
- Vaikas kandžiojasi, nes patiria stresą dėl didelių pokyčių savo gyvenime – pvz., gimė brolis ar sesuo, pasikeitė darželis ir pan.
- Vaikai kartais kandžiojasi, nes yra suirzę, pavargę ar pernelyg įsiaudrinę.
- Kandimas, kaip ir mušimas, gali būti būdas išreikšti savo nepasitenkinimą ar apsiginti, kai dar nepavyksta išreikšti jausmų žodžiais. Kandžiojimas vaikui gali tapti būdu gauti norimą žaislą, išsakyti savo nepasitenkinimą ar parodyti kitiems vaikams, kad norsi pabūti vienam.

Taigi, maži vaikai kanda dėl pačių įvairiausių priežasčių – pradedant dantų dygimu, baigiant stebėjimu, kokią reakciją išprovokuos kandžiojimas. Tačiau to žinojimas nepalengvina tėvų (ar juo labiau darželio auklėtojų) nerimo ir nuostabos dėl vaiko elgesio. Ypač problematiška situacija susiklosto, jei kitų

vaikų tėvai „sukyla“ ir užsipuola tėvus dėl tokio vaiko elgesio bei išreiškia norą „nebematyti“ besikandžiojančio vaiko darželio grupėje ar žaidimų aikštelėje.

### **Ką daryti, kad vaikas nesikandžiotų?**

- Pagalvokite, kodėl, kada ir kam kanda jūsų vaikas. Ką vaikas veikė, kai pradėjo kandžiotis? Ar kanda tada, kai kieme kažkas iš jo atima mėgstamą žaislą? Ar kanda visuomet tam pačiam vaikui? Ar vaikas kanda jums, kai matinate mažesnį vaiko brolių ar seserį? Jei vaikas kandžiojasi darželyje, kalbėkitės su auklėtojomis: gal jos pastebi, kada ir kas sukelia jūsų vaikui impulsą kąsti?
- Stebėkite savo vaiką ir venkite situacijų, kur jūsų vaikas galėtų susierzinti tiek, kad pradėtų kandžiotis – taigi svarbu užtikrinti, kad vaiko poreikiai (įskaitant ir tokius kaip miegas, pavalgymas) yra patenkinti prieš einant žaisti. Jei vaikas kandžiojasi pavargęs, gal reikėtų 10 -15 min. pailginti vaiko miego trukmę? Jei kanda išalkęs, gal reikėtų pasirūpinti sveikais užkandžiais išeinant iš namų ilgesniam laikui? O gal vaikas kaip tik kandžiojasi tada, kai neturi kur išlieti energijos? Apskritai, labai svarbu, kad vaikas turėtų pastovią rutiną, kurią reikėtų stengtis išlaikyti.
- Jeigu vaikas kandžiojasi dėl to, kad dygsta dantys, reikėtų pasirūpinti, kad jūsų mažylis visuomet turėtų žindukų ar specialiai dantų dygimo skausmui malšinti skirtų kramtukų, kuriuos galėtų dygstant dantims kramtyti (užuot suleidęs dantis į kieno nors ranką).
- Atkreipkite dėmesį, ar yra kokie ženklai, perspėjantys, kad vaikas tuoj gali pradėti kandžiotis (pvz., rėkimas, verkimas, trypimas dažnai gali perspėti, kad vaikas tuoj kąs). Jei pastebite šiuos požymius, patraukite vaiką iš situacijos ar nukreipkite vaiko dėmesį kitur.
- Jei vaikas ėmė kandžiotis, stabdykite jį ir neleiskite kąsti dar kartą. Svarbu būti konkrečioms ir nuosekliems. Užuo kalbėję bendromis frazėmis (pasakymo „O dabar būk geras Ramunei“ 2 ar 3 metų mažylis nesugebės susieti su savo elgesiu) vaikui ėmus kandžiotis švelniai sustabdykite vaiką ir tvirtai pasakykite: „Ne, kandžiotis negalima!“. Paaiškinkite, kad kandant kitam skauda. Jei vaikas nesiliauja, reikėtų patraukti vaiką iš situacijos (pvz., į kitą patalpos pusę ar kitą kambarį, kur vaikas galėtų ramiai pabūti).
- Užtikrinkite, kad vaikas gautų pakankamai dėmesio: skirkite laiko kasdien pabendrauti su vaiku – paskaitykite vaikui pasaką, pažaiskite kartu. Ypač svarbu skirti vaikui papildomo dėmesio, jei susiduriama su dideliais pokyčiais gyvenime – tokiais, kaip persikraustymas, brolio ar sesers gimimas ir pan.
- Naudokite teigiamus pastiprinimus: girkite ir skatinkite vaiką už tinkamą elgesį. Taip pat pamokykite vaiką, kaip teigiamu būdu galima gauti dėmesio: pvz., pasakant „Atsiprašau“ ar „Man reikia



pagalbos“. Paraginkite vaiką ateiti pas jus, kai jam liūdna. Aišku, negalėsite vaikui padėti kiekvieną jo gyvenimo akimirką, bet tai, kad kiek galėdami palaikote vaiką, kai jam sunku, yra tarsi investicija į tuos kartus, kai vaikas bus be jūsų: juk vaikui ramiau gyventi žinant, kad bus, kas jį paguos ir palaikys, kai sunku.

- Paaškindite vaikui, kaip svarbu yra kalbėti užuot kumščiaivusis ar kandžiojusiai. Jau 2-3 m. vaiką galima mokyti pasakyti „Nenoriu“, „Čia mano žaislas“, „Man nepatinka“, „Aš pykstu“, vietoj kandžiojimosi. Aišku, su vaiku geriau apie tai kalbėtis ne emocijų įkarštyje, o kai vaikas jau šiek tiek „atvėšęs“.
- Priminkite vaikui, kad dantys yra ne kandžiojimuisi, o maisto kramtymui ar šypsojimuisi. Galite su vaiku žaisti labai paprastą žaidimą (savotišką žaidimo „valgoma-nevalgoma“ versiją): paprašykite vaiko išvardinti (ar vardinkite patys) įvairius maisto produktus, kuriuos galima kramtyti, ir įvairius dalykus, kurių kandžioti negalima. Galite sugalvoti vis „kvailesnius“ variantus (dulkių siurblys, tėčio batas, mašina) ir su vaiku smagiai pasijuokti.
- Svarbu, kai vaikas kanda, nekąsti jam atgal (skamba absurdiškai, bet yra tėvų, kurie tai daro): tai tas pats, kas mušant vaiką mokyti vaiką, kad muštis negalima. Jei patys įpykę įkąsite vaikui atgal, vaikui atrodo, kad tai normalus elgesys (juk net ir mama supykusi kanda!). Savaiame suprantama, už kandžiojimasi vaiko nereikėtų ir mušti. Apskritai, reaguojant į vaiko kandžiojimasi svarbu išlikti kiek įmanoma ramiems ir nesikarščiuoti: rėkimas ant vaiko ar juo labiau jo mušimas tikrai nepadės.
- Reikėtų nepamiršti pasirūpinti ne tik savo (besikandžiojančiu) vaiku, bet ir vaiku, kuriam jis įkando (jei tuo metu esate šalia). Kandžiojimasis gali pažeisti odą, todėl svarbu suteikti vaikui reikiamą medicinę pagalbą (jei žaizda labai gili, gali net tekti kreiptis į medikus). Taip pat verta vaiko atsiprašyti ir parodyti savo užuojatą („Atsiprašau, kad tau įkando. Matau, kaip tau skauda“) – tai besikandžiojančiam vaikui parodo, koks turėtų būti tinkamas elgesys įkandus. Galite įkandusio vaiko paprašyti padėti įkąstam vaikui (pvz., palaikyti pleistrą ar pan.), bet tik tuo atveju, jei vaikas, kuriam buvo įkąsta, to nori.

Kartais net ir tėvams labai besistengiant vaikas vis tiek kandžiojasi. Labai svarbu į vaiko kandžiojimasi reaguoti nuosekliai ir pakartoti vaikui kiek tik reikės kartų, kad kandžiojimasis nepriimtinas ir kad kandžiojimasis kelia skausmą. Svarbu, kad ir kiti suaugusieji į vaiko kandžiojimasi reaguotų tokiu pačiu būdu kaip jūs. Taip pat atkreipkite dėmesį į tai, kad jei kandžiojasi vyresnis vaikas (pvz., 4-6 m.), gali būti, kad vaikas turi rimtesnių emocijų sunkumų. Taigi tokiu atveju ypač svarbu kreiptis į specialistus – pvz., psichologą.

