



KAKO SE SPOPRIJETI Z OTROKOVO TRMO?

Otrokova trma je znak, da se otrok razvija v osebo, ki ima svojo voljo in želi vplivati na svet okoli sebe. Trma je razvojni pojav in je pomemben korak na otrokovi poti dozorevanja. Starševi odzivi na otrokovo trmo lahko vplivajo na otrokovo samozavest in samopodobo.

Če razumemo, da je trma razvojni pojav, potem nam je morda lažje razumeti otroka in ob izbruhu trme ostati mirni, a odločni. Otrokovo trmarjenje nas spodbuja k temu, da mu postavimo zdrave meje, saj nam to obdobje omogoča, da otroku pokažemo kaj je ustrezno in kaj ne, pri katerih stvareh smo se pripravljene pogajati in kdaj nikakor ne.

S trmarjenjem otrok preizkuša meje in jih hoče premakniti. S premikanjem mej otrok ugotavlja, kje je že lahko malo samostojen, v katerih situacijah njegovo mnenje šteje in nas preizkuša, da vidi ali se na nas lahko zanese, ali bomo držali svojo besedo. Ključno je, da starši sami pri sebi razmislimo, kaj je za nas sprejemljivo in kaj ne, da smo dosledni in nikakor ne popuščamo, kadar je ogroženo otrokovo zdravje in njegova varnost. Ko pride do izbruha trme je najbolje, da se spustimo na otrokovo raven in rečemo odločno »ne« ter na kratko, z odločnim, a mirnim glasom pojasnimo zakaj smo se tako odločili

»Ne, Marko (uporabimo ime in ne ljubkovalnih imen ali pomanjševalnic), dogovorila sva se, da bova kupila sok in ne čokolade.«

Če otrok ne preneha je dobro, da poskušamo ubesediti njegova čustva:

Vidim, da te to res jezi. Razumem, da si jezna name. Vem, da si razočaran, ker ti ne bom kupila igrače.

Če se otrok meče ob tla in joka, je prav da mu pustimo, da izrazi svoja čustva, a ko se pomiri, mu povemo, kakšen način je bolj ustrezen. Torej, če **otrok začne loputati z vrati in se meče na tla**, ker smo mu rekli, da mora pospraviti igrače, ker je čas, da se pripravi za spanje, je najbolj pomembno, da ostanemo mirni, se usedemo na tla in malo počakamo, da se otrok vsaj malo umiri. Ko nastopi »pavza«, ubesedimo otrokova čustva in rečemo:

»Verjamem, da si jezen, ker sem te prekinila pri igranju, a čas je za kopel.« Nato otroka nežno, a odločno primemo npr. za roko in rečemo: **»Pridi, bova pospravila igrače in ker si loputal z vrati, moraš pobrisati odtise. Greva po čistilo in krpo, da boš lahko ti poškrpil, jaz pa bom obrisala (smisel tega je, da otrok spozna, da imajo njegov reakcije posledice in da mora za »škodo«, ki jo naredi ob izbruhu prevzeti odgovornost in jo popraviti). Ko boš naslednjič tako jezen, kot si bil danes, je dobro, da močno napneš mišice na rokah in nogah, stisneš zobe in jih nato sprostiš. Poskusiva oba.«**

V primeru, da otrok noče to storiti takoj, mu prinesemo čistilo, se usedemo in čakamo. Ko se otrok pomiri in naredi vsaj majhen korak (npr. nejevoljno vzame čistilo in malo poškrpi), se mu zahvalimo. V primeru, da otrok še vedno noče v banjo je dobro, da ga vprašamo na način, da bomo dobili odgovor »da«:

Platea je center za svetovanje in usmerjanje otrok, mladostnikov in staršev, kjer smo svetovalci vedno pripravljene prisluhniti in pomagati z nasveti. Svetujemo in pomagamo predvsem pri reševanju vedenjskih, vzgojnih, čustvenih, psihosocialnih in učnih težav. S težavami se spopadamo tudi s pomočjo terapije s konji.

Mladim športnikom pomagamo pri uresničevanju zastavljenih ciljev na treningih in tekmovanjih. Za mlade in malo manj mlade pa vodimo motivacijske in komunikacijske treninge ter treninge asertivnega vedenja.





»Bi rad gledal risanko?« Otrok reče »da« in mi rečemo **»Potem pa hitro v banjo, vodo sem že pripravila. Če mi poveš kaj si se igral tukaj, morda s igro lahko nadaljujemo v banji.«**

Poskusimo preusmeriti pozornost in se z otrokom pogovarjamo v običajnem, prijetnem tonu. Otrok tako spozna, da je z nami bolje sodelovati. Ključno je, da se ne razjezimo še mi. Če bomo odločni ter potrpežljivi in če bomo razmeli, da je otrokovo upiranje naravno, potem bomo pomagali otroku razvojno nalogo tega obdobja uspešno razrešiti in bomo za otroka in naš odnos postavili trdne temelje. Bolj kot je otrok trmast, bolj odločni in potrpežljivi bomo morali biti mi.

Morda starši kdaj preveč reakcij pripisujemo otrokovi trmi. Vzrok otrokovega razburjenja ni vedno »trma«. Tako kot odrasli ima tudi otrok svoje želje, čustva, pričakovanja in mu kdaj nekaj ustreza in kdaj ne. Če starši preveč togo postavljamo meje in upoštevamo samo naše želje in občutja, otroka učimo, da to kar je in kar si želi ni pomembno in otrok se uči, da ni pomemben. Morda to, da otrok noče obleči določenih hlač v vrtec ni zgolj trma, ampak se otrok v njih res ne počuti dobro. Podobno je pri hrani. Če otrok določeno hrano odklanja in se upira, je dobro razmisliti, ali mu morda res ne tekne in se otrok, če določeno jed poje, morda počuti slabo. Ali pa si, tako kot kdaj pa kdaj mi, res želi pojesti nekaj sladkega. Ali pa se igra nekaj res zanimivega in mu je dobro dati nekaj minut, da igro dokonča. Kako pa bi se mi počutili, če bi gledali dober film in bi nam nekdo rekel, da moramo v banjo ravno takrat, ko je najbolj napeto?

Trma je vzgojni izziv in ne problem ali težava, je priložnost, da se naučimo z otrokom sodelovati, mu dati občutek varnosti, mu pokazati kaj je sprejemljivo in kaj ne ter ga učiti, kaj mu sporoča njegovo telo .

Platea je center za svetovanje in usmerjanje otrok, mladostnikov in staršev, kjer smo svetovalci vedno pripravljene prisluhniti in pomagati z nasveti. Svetujemo in pomagamo predvsem pri reševanju vedenjskih, vzgojnih, čustvenih, psihosocialnih in učnih težav. S težavami se spopadamo tudi s pomočjo terapije s konji.

Mladim športnikom pomagamo pri uresničevanju zastavljenih ciljev na treningih in tekmovanjih. Za mlade in malo manj mlade pa vodimo motivacijske in komunikacijske treninge ter treninge asertivnega vedenja.

