

# Trma-se z njo boriti ali jo sprejeti?

---

Avtor:

Rijavec Klobučar Nataša, spec. zakonske in družinske terapije

*Otrokovo trmarjenje, ko mali izzivalec z vpitjem, cepetanje in metanjem po tleh sprašuje mamo oziroma očeta: »Ali boš zdržal ob meni?«, pomeni za starše naporno obdobje.*

Otrokovo trmarjenje, ko mali izzivalec z vpitjem, cepetanje in metanjem po tleh sprašuje mamo oziroma očeta: »Ali boš zdržal ob meni?«, pomeni za starše naporno obdobje. A kako ukrotiti malo zverinico, ki nam nehote para živce s kričanjem, ker rokavičke nikakor ne gredo na glavo, ker je žlica postrani postavljena, ker je zobna ščetka na napačnem mestu, ker je luna okrogla ipd.? Posebno tedaj, ko se nam mudi, ko smo sami utrujeni in razdraženi, ko smo sredi množice ljudi, nam utegnejo otrokovi izpadi še kako »popestriti« dan.

Kako se izogniti trmi ali se spopasti z njo? Je sprememba zornega kota, da je trma pač razvojna »cvetka«, in ne problem, dovolj, da lahko otrokovo trmo sprejmemo in se ob njej skupaj z njim učimo ... učimo obvladovati njegova in svoja čustva?

## **STISKA STARŠEV ...**

Otrokovo trmo doživlja večina staršev. Če se po tleh ne mečejo njihovi lastni otroci, pa vsi sem pa tja opazimo bojne viharje sredi trgovin, ko otrok z neznosnim vreščanjem pritegne pozornost vseh. Ob tem nemočni in osramočeni starši skušajo rešiti, kar se pač rešiti da. Da ne bi bili deležni ogorčenosti tistih, katerih očitajoči pogledi govorijo »pa vse zaradi enega bonbončka«, ali iskali razumevanja v starših, ki s spodbudnim pogledom pravijo: »Oh, saj razumemo, tudi mi smo šli skozi to ...«

Trma potisne starše v stisko. Pa ne le izpadi sredi ulic in obloženih polic, ampak tudi za zidovi domačega doma - ker ne vemo, kako ravnati z malo »pošastjo«. Trma postane problem staršev in zdi se, da odpovemo. Ker ne vemo, kako ravnati ... Ker nič, kar preberemo, kar slišimo, ne deluje ... A s svojo stisko lahko nekaj naredimo. Pa čeprav v tisti situaciji le toliko, da ne prestopimo svoje meje ... Da ne udarimo, čeprav smo tako besni, da bi otroka najraje vrgli čez balkon. Takrat moramo poskrbeti sami zase. Kajti odpovemo le takrat, ko si ne priznamo, kako se ob otrokovih izbruhih počutimo. Odpovemo, ko si ne dovolimo iskati novih možnosti. Odpovemo, če otrokovo trmarjenje jemljemo kot »zanalaščno« izzivanje, provociranje, kot otrokovo muho, ki jo lepo zadušiš s kakšno okrog ušes. Resnično odpovemo takrat, ko nasilje pomeni eno od možnosti za soočenje z otrokovimi čustvenimi izbruhi. Ko nasilje pomeni možnost, in ne spodrsljaja, kakršni se lahko vsem zgodijo ...

## **POSKRBETI ZASE ...**

Otrok ne trmari zanalašč. Eno- in dveletniki ne vedo, kaj počnejo. Njihovi čustveni izbruhi so le znak, da bi radi obvladali okolje, pa ga ne znajo in ne zmorejo. To nam sicer čisto nič ne pomaga, ko otrok brca, tepe in grize vse okrog sebe, ker je prtiček zelen namesto rdeč. Nehote nam otrokovi nesmiselni napadi dvigujejo pritisk. Razjezimo se, ker mu ne moremo dopovedati, da je vseeno, iz katerega kozarca pije ... Otrokovo vedenje nas lahko razbesni, kri nam zavre in malo manjka, da ne zamahnemo. In včasih se staršem zgodi tudi to, vendar jih kasneje le peče vest, da niso znali drugače ravnati, pa še nič se ni spremenilo. V valu našega besa je edina rešitev to, da poskrbimo zase. Kar v takšni situaciji pomeni najprej pomiriti sebe, npr. otroka za minutko pustiti samega (če ni fizično ogrožen), se morda umakniti, globoko zadihati in prešteti do pet. Nato se pomirjen vrniti k razburjenemu otroku. Laže boste poiskali konstruktiven način, ko boste sami mirni.

Če so v preteklosti starši otrokovo trmarjenje kaznovali, ga topli ali polivali z vodo, danes vemo, da otroku s tem le sporočamo, da je on neustrezen in ne sme čutiti, kar čuti. Otrok pa v besu, ihti in rjovenju ne ve, kaj čuti, ne ve, kaj se z njim dogaja. Mi smo tisti, ki mu moramo povedati, kako mu je. Tega pa v praksi ni preprosto narediti. Šele ko smo sami umirjeni, lahko »čustveno usmerjamo« tudi otroka.

## **ČUSTVENO VODENJE**

Eden izmed načinov »sodelovanja« s trmo je torej t. i. čustveno vodenje otroka. Otroku poveste, kako se počuti takrat, ko vpije, divja ... »Si jezen, ker medvedek noče stati na glavi?« »Verjamem, da si besen, ker po televiziji zdajle ni Nodija.« »Tudi jaz sem jezna, ker moram vsak večer drgniti zobke ...« K otroku takrat počepnite, ga objemite in božajte, če vam to dovoli. Niso vsi otroci enaki, zato lahko na stiskanje tudi pozabite.

Čeprav otrok po vsej verjetnosti ne bo slišal, kaj govorite, ga bo vaš umirjeni ton pomiril in počasi bo zaslišal tudi besede. Pomislite samo nase, ko ste zelo razburjeni, besni in razboleli, da kričite in mahate okrog sebe - postanete kar slepi in gluhi za besede okrog sebe. Kaj je tisto, kar vas pomiri? Je to močan objem, so to besede potrditve? Morda si ne želite, da se vas kdo dotakne, imate raje, da vas pustijo pri miru ... Tu sicer ne gre za iste vzorce, lahko pa na lastni koži občutimo, kako tudi otrok presliši naše prigovarjanje, da je vendarle zunaj mraz in ne more ven v kratkih hlačah ... Kot tudi mi ne slišimo opravičila partnerja, ko »norimo«, ker je pozabil na obletnico ... Čustveno vodenje v prvi vrsti zahteva, da poznamo sebe in si dovolimo biti pristni, da lahko tudi otroku pomagamo ubesediti njegovo počutje. Da si dovolimo čutiti tudi svojo jezo, nemoč, žalost ... Šele ko to sprejmemo, lahko sprejmemo tudi otrokovo stisko, čeprav ne sprejemamo načina, s katerim izraža napetost.

Vendar pa je »čustveno vodenje« idealna zgodba, ki je starši ne moremo ves čas uresničevati. Zato ni nič narobe, če si pomagamo z drugimi zvijačami, le da ne postanejo stalni način soočanja z otrokovo trmico.

## **PREUSMERJANJE POZORNOSTI, IGNORIRANJE**

V vsakodnevnih situacijah starši skušamo preusmeriti otrokovo pozornost takoj, ko začutimo, da se pripravlja »napad«. Lahko ga pokličemo k sebi, mu damo neko nalogo (npr. pridi pogledat, ali je pecivo že pečeno), začnemo se pogovarjati z njegovimi igračami (npr. ali tudi tebe, medo, bolijo ušesa, ker Mija tako kriči; boš malo čaja, medo?). Otroka bo morda pritegnila vaša igra, še preden se bo trma sploh sprožila ... Včasih pa otrokovo vreščanje preprosto preslišite. Začnite teči po stanovanju, kot da vam gori za petami, morda bo otroka presenetilo vaše »odklopljeno« vedenje.

## **IZOGIBANJE »NEVARNOSTIM«, V NAPREJŠNJA PRAVILA IN IGRA ...**

Trmo lahko preprečimo tako, da se izognemo situacijam, ki spodbudijo »scenske nastope«. Npr. v trgovino ne zahajamo prepogosto z otrokom, če rad »lošči njihova tla«. Vnaprej se dogovorimo, kaj bomo kupili in kakšno nalogo bo imel otrok pri nakupovanju - naj vam pomaga potiskati voziček ali iskati artikle med policami, preskočite police s sladkarijami ali se dogovorite za kakšno malenkost. Bodite vztrajni in odločni! Če je dogovor vseboval takojšnji odhod domov v primeru neupoštevanja pravila in otrok začne »peti« sredi trgovine, pustite vse tam in pojdite domov. Ne ozirajte se na okolico niti na to, da boste morali še enkrat po nakupih. Kar ste obljubili, tudi storite. Otrok bo kmalu začutil, da mislite resno. Vašemu vpitju in rjovenju ne verjame več. Naredite nekaj, kar je vam najtežje, le da to otroka ne ponižuje, ne poškoduje. Če se v avtomobilu noče pripeti z varnostnim pasom in se dere na vse grlo, ostanite doma in se odpovejte obisku (čeprav gre to v vašo škodo, če si na obisk želite). Vztrajajte pri tistih stvareh, ki so pomembne za otrokovo zdravje - oblečen mora iti ven, njemu pa prepustite izbiro, ali bo to pulover ali srajca. Četudi se upira, ne popuščajte, popustite pa že na začetku takrat, ko veste, da boste slej ko prej popustili.

Večini situacij se ne da izogniti. Morda običajni dnevni obredi prinašajo nevihtne oblake - npr.

oblačenje, hranjenje, kopanje ... Včasih pri tem pomaga igra, smeh, vključevanje otrokovih igrač npr. v kopanje ... Ko pa se trma povsem razplamti, ne pomaga niti to. A takrat se pomirite sami - da boste zmogli ločiti otrokovo vedenje od otroka.

### **LOČITI VEDENJE OD OSEBE**

Čeprav je otrokovo grizenje, odrivanje, kričanje in cepetanje nesprejemljivo, mu dajte vedno jasno vedeti, da ga imate radi in da ga sprejemate kot osebo. Nikoli ga ne pozabite objeti, ko se vihar pomiri, posebno če vas v navalu čustev zbrca stran od sebe. Ne vztrajajte za vsako ceno pri božanju med njegovim trmarjenjem, saj nekatere otroke stiskanje v objem še bolj razjezi ... Vztrajajte pa vedno pri tem, da boste otroku dali vedeti, da ga sprejemate tudi takrat, ko vam gre na živce.

Priporočena literatura:

Mackonochie, A. (2006). *Izbruhi togote in druge oblike otroškega vedenja*, Ljubljana: Mladinska knjiga.

Gottman, J. (2004). *What Am I Feeling*. Seattle, Washington: Parenting Press.