

TRMA - PRVI VZGOJNI IZZIV

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

Okrog tretjega leta otrok ozavešča svoj jaz, ki poseduje lastno voljo. To je za otroka vznemirljivo spoznanje: nenadoma lahko reče »da« ali »ne«, lahko izbira med dvema možnostma in s tem pri drugih izziva različne reakcije.

KAJ JE TRMA?

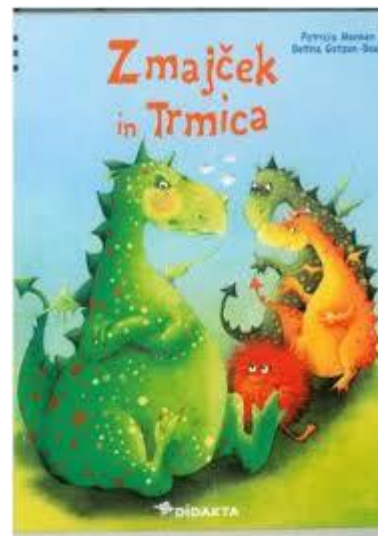
Trma je normalen razvojni pojav, odraz otrokovega osamosvajanja in tudi način sproščanja napetosti.

Ozaveščanje lastnega jaza je v otrokovem razvoju senzacionalen pojav - nenadoma ima zmožnost uveljaviti svojo voljo, se opredeliti z »da« ali »ne« ter preizkusiti sebe v izbiranju, odločanju, ugotavljanju reakcij sveta odraslega. Otrok se začne zavedati nasprotja med svojo voljo in voljo drugih. Ta razvojna stopnja bo trajala toliko časa, dokler otrok ne bo odkril, da se njegova volja lahko nauči živeti ubrano z voljo drugih.

V obdobju od 2. do 5. leta pride pri otroku do psihosocialnih kriz, ki jih mora otrok razrešiti s pridobivanjem novih možnosti ob pomoči staršev, sorojencev in prijateljev. To je stadij, ki ga imenujemo **samostojnost nasproti dvomu vase in občutku sramežljivosti**. Glavna sprememba v tem obdobju je povečana gibljivost (otrok se premika, hodi sam iskat, raziskuje,..). To mu daje nove občutke - **občutek samostojnosti in lastne vrednosti**.

Pri **dve- do triletnem otroku** se trmi ne moremo popolnoma izogniti, izognili bi se ji le tako, da bi se odpovedali otrokovi vzgoji.

V obdobju **med 4. in 5. letom** predstavlja glavno spremembo otrokova povečana zmožnost planiranja in organiziranja. Sposoben se je premikati, načrtovati, dajati pobude, dosegati cilje.



Trma je povsem naravna in nujna reakcija otroka na naše vzgojne zahteve, težnje, da bi ga preoblikovali in socializirali. Obenem je trma tudi izraz otrokove razvijajoče se osebnosti in lastne volje. Je izraz želje, da bi vplival na dogajanje okoli sebe in aktivno posegel v svet okoli sebe.

VZROKI TRMARJENJA

V svojem vedenju je otrok zelo egocentričen. Svet okoli sebe pogosto doživlja tako, kot da je on sam središče vsega dogajanja in se vse vrte okoli njega. Zato se tudi brani s trmo, kadar želimo socializirati njegovo naravo.

Vzroki so v razvojnih značilnostih (lastnostih vedenja):

- ✚ Otrok neposredno kaže in močno izraža svoja čustva (kadar je otrok razočaran, ga lahko zgrabi silen bes, lahko pa ga je tudi strah).
- ✚ Ne zna zakriti, kar sam misli in doživlja.
- ✚ Je izredno domisel, ima bujno fantazijo (razjezi se na stol, ker mu je prizadejal bolečino,...).

- ✚ Je egocentričen (neverjetno brezobziren, zaverovan sam vase, misli, da se svet vrti okoli njega, hoče biti stalno v središču pozornosti, želi, da se mu takoj izpolnijo želje).
- ✚ Otrok trmari pogosto podzavestno, ker ni kos nalogam, zahtevam, zato potrebuje pomoč, spodbudo, podporo, učenje novih sposobnosti in ne kazen.
- ✚ Otrok se vse bolj zaveda svoje volje, ki je še ni sposoben uskladiti z razumom.
- ✚ Otroku predstavlja lastno ugodje pomemben smisel življenja in delovanja.
- ✚ Otrok je nepotrpežljiv in živi samo za sedanji trenutek.

KAKO VEMO, DA OTROK TRMARI?

Trma se kaže na različne načine, pri nekaterih je bolj trdovratna kot pri drugih. Otrokov kategorični NE je uperjen na navodilo ali reakcijo s strani staršev kot posledica frustracijske situacije:

- ✚ ko otroka npr. prekinemo pri neki igralni dejavnosti, sam pa bi z njo še rad nadaljeval;
- ✚ če je izpostavljen izmenični trdi vzgoji in razvajanju;
- ✚ ko nenadoma vpeljemo nov ritem življenja in na hitro želimo spremeniti že obstoječo navado - mali otrok se temu težko prilagodi in za to potrebuje čas;
- ✚ če nepričakovano spremenimo načrt.

Majhni otroci se lahko besno odzovejo iz različnih vzrokov:

- ✚ zaradi ljubosumnosti na mlajšo sestrico ali bratca;
- ✚ ker je mati brez dovoljenja dala igračo, ki jo je hotel imeti sam, sestrici,...



Otroci:

- ✚ nočejo narediti tistega, do česar jim ni (uveljavljanje lastne volje),
- ✚ nenehno zahtevajo pozornost (volja),
- ✚ za vsako stvar se prerekajo,
- ✚ pogosto jih popade togota,
- ✚ so ljubosumni, tekmovalni,
- ✚ se težko ločijo od vas,
- ✚ so agresivni,
- ✚ vse preobrnejo v spopad ali boj,
- ✚ vse hočejo narediti sami,
- ✚ se mečejo ob tla,
- ✚ kričijo, da postanejo modri,
- ✚ se polulajo v hlače, čeprav tega niso več počeli,
- ✚ tekajo po sobi in vreščijo,
- ✚ ker se ne obvladajo, jih lahko vsaka ovira vrže iz ravnotežja in padejo,
- ✚ jokajo, dokler jim ni slabo,
- ✚ vpijejo na ves glas, se ne pustijo prijeti,
- ✚ vržejo se na tla, udarjajo z rokami in nogami,
- ✚ v besu udarjajo z glavo ob zid.

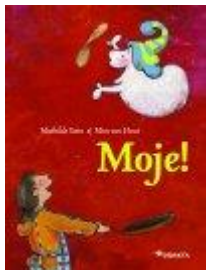
Otrok je v tem obdobju zelo občutljiv, neomajno ga privlačijo nove stvari, ki jih želi preizkusiti, ko spoznava svet, in vsak »NE« lahko hitro privede do kratkega stika.

Trma je odvisna od:

- ✚ otrokove narave (trdovratnosti, temperamenta),
- ✚ okolice, ravnanja staršev in vzgojiteljev.

KO SE STARŠI SOOČITE S TRMO

Otrokovo trmo doživlja večina staršev. Ob tem postanejo starši, predvsem v javnosti, nemočni, osramočeni.



Otrok s trmo preizkuša starše in prav spretno izkorišča materinska čustva. Pri tem je pomembno:

- + da prepoznate pristno željo po pozornosti;
- + poskus izsiljevanja.

Otrok večkrat preizkusi omejitve, ki ste mu jih postavili, preden jih sprejme. Če meje niso jasne in niste dosledni, boste verjetno imeli težave, saj bo pravila kršil zanalašč, da bo videl, kako daleč sme.

KAKO RAVNATI OB IZBRUHU TRME?

1. Čustveno vodenje

Otroku poveste, kako se počuti takrat, ko vpije, divja,...«Si jezen, ker medvedek noče stati na glavi?» »Venjamem, 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 vaše besede.

Čustveno vodenje zahteva, da poznamo sebe in si dovolimo biti pristni, da lahko tudi otroku pomagamo ubesediti njegovo počutje. Da si dovolimo čutiti svojo jezo, nemoč, žalost,...Šele ko to sprejmemo, lahko sprejmemo tudi otrokovo stisko, čeprav ne sprejemamo načina, s katerim izraža napetost.

2. Preusmerjanje pozornosti (preobrat)

Otrokovo pozornost skušamo preusmeriti takoj, ko začutimo, da se pripravlja »napad«. Pokličemo ga k sebi, mu damo neko nalogo (npr. pridi pogledat, ali je pecivo že pečeno; ali tudi tebe, medo, tako bolijo ušesa, ker Mija kriči;), če se v trgovini razburi zaradi igrače, ki mu je ne moremo kupiti, ga skušamo preusmeriti, naj si izbere eno sladkarijo.

3. Ignoriranje (namerna nepozornost)

Otrokovega izbruha preprosto ne opazimo, vpitje preslišimo ali še sami začnemo teči po stanovanju. Morda bo otroka tako vedenje presenetilo. Vsi starši imajo kdaj pa kdaj občutek, da se raje »ne bi šli več«.

4. Naravna posledica

Naj otroka lastne izkušnje učijo, kaj sledi nekemu vedenju. Na primer, otroka, ki ne obleče rokavic, bo zeblo v roke. Naravne posledice so povsem dovolj, zato vaša jeza ni primerna. Naravnim posledicam se moramo izogniti, ko bi bile preveč nevarne ali predrage.

5. Prižemanje

Strokovnjaki trdijo, da je najboljšje, če med izbruhom otroka prižemete k sebi, saj mu tako najbolje pomagata krotiti jezo in razburjenje. S tem mu dajete občutek varnosti, tolažite ga in mu ponudite zavetje, v katerem lahko svoja čustva ponovno postavi na svoja mesta. Pri tem ga ne glejte v obraz. Ostanite mirni, brzdajte svoja čustva, umirjeno mu šepetajte na uho, držite ga trdno, a ne premočno, da bi bil popolnoma nemočen.

6. Ločiti vedenje od osebe

Čeprav je otrokovo grizenje, odrivanje, kričanje in cepetanje nesprejemljivo, mu dajte 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 od sebe. Ne vztrajajte za vsako ceno pri božanju med njegovim trmarjenjem, saj nekatere otroke stiskanje v objem še bolj razjezi.

Otrokova trma ni njegova slabost ali značajska napaka, temveč le razvojna značilnost otrok, ki predstavlja pomemben most k nadaljnjemu dozorevanju. To je prvi pomemben izraz otrokove razvijajoče se osebnosti z lastno voljo. Otroka ne postavimo pred zid, od koder se bo rešil le z izbruhom.

Otrok trmoglavi, ker nečesa ne zna ali ne sme, ne da bi s tem hotel kaj doseči.

Otrokom pri izbruhu trme ne smemo popuščati, še zlasti ne takrat, ko jim preti nevarnost, ravno tako pa ne smemo trme zatirati ali jo s silo pobiti, če želimo doseči kakšen vzgojni učinek. S trmastim vedenjem nam zdrav otrok nakazuje, da hoče biti samostojen človek in bitje z lastnimi hotenji. Nenehno se nam upira: ne bom, nočem, ne in ne.

7. Time-out (pri agresivnosti do drugih)

Odmor se obnese, ker otrokovo negativno vedenje prostorsko, časovno in mirno prekine. Otroka, kadar se obnaša moteče, odstranimo iz situacije. Z njim lahko pri predšolskih otrocih dosežemo, da otrok opusti nezaželeno dejanje, ko je sredi njega.

Z odmorom damo otroku čas in prostor, da se ohladi in pomiri. Pri tem sta ključna roditeljev odnos in pojasnilo, ki ga dobi otrok. Pojasnilo je seveda potrebo prilagoditi starosti otroka, ravno tako tudi čas, ki ga otrok preživi v ločenem prostoru (sobi) oz. na stolu. Otroku razložite, zakaj je njegova oblika vedenja neprimerna in da ne more biti zmeraj vse po njegovi volji.

8. Vztrajnost in doslednost

Bodite dosledni. Kar ste obljubili, to tudi naredite, saj vašemu vpitju ne verjame več. Otroku moramo sporočiti: «Saj sem pri tebi, ne bom te izpustil izpred oči. Lahko mirno počakam, da tvoj napad mine.»

Otroka ne smemo pustiti samega, ne smemo ga pehati iz sobe. Če nam pusti, ga najlaže zaščitimo tako, da ga držimo na tleh v nežnem objemu. Nekateri otroci pa ne prenesejo, da bi jih držali v naročju, kadar jih zgrabi bes, ker imajo občutek, da jih omejujemo, in jih to še bolj razjezi. Takrat je najbolje, da

odstranimo vse, kar bi otrok lahko razbil, in ga poskusimo zavarovati, da se ne bi kam zaletel ali udaril.

Ko se bo otrok umiril, se bo sprostil in se nam stisnil v objem, glasni jok se bo umiril.

Na otrokovo trmo ne smemo reagirati z vpitjem in prepiranjem, saj bomo izbruh v tem primeru samo podaljšali. S svojim obnašanjem mu moramo dokazati, da taki izbruhi ničesar ne spremenijo ne na boljše ne na slabše. Če ga je trma prijela, ker ga nismo pustili na vrt, ga tudi zdaj ne smemo pustiti. Nikakor se ne smemo pustiti izsiljevati z otrokovim vpitjem, ne smemo se pustiti spraviti v zadrego, da bi ravnali drugače, kot kadar smo z njim sami. Otrok kmalu začne to izkoriščati in manipulirati z nami in kmalu bi se naučil uprizarjati napol namerne izbruhe.

9. Enostavna, jasna pravila, meje

Pravila naj bodo smiselna, enostavna, ustrezna, jasna in vnaprej znana. Ne sme jih biti preveč, posledice morajo biti vnaprej znane in dosledno izvedene. Otroci potrebujejo meje, saj se znotraj nekega okvira pravil počutijo varne, ker vedo, katera dejanja bodo prinesla negativne posledice in katera pozitivne.

10. Skrb zase



**RAZVIJAJTE
POZITIVNO
SAMOPODOBO ALI
DOBRO MNENJE O SEBI.**
To bo otroku pomagalo, da se bo sam cenil. Starši morajo v tem obdobju najprej poskrbeti tudi zase, da se lahko konstruktivno spopadejo s trmo svojega otroka. To

pomeni, da se morajo najprej pomiriti sami. Lahko se umaknejo, globoko zadihajo in preštejejo do 10. Nato se pomirjeni vrnejo v sobo.

11. Nedolžne prevare in popuščanje

Otroci so v predšolski dobi zelo lahkoverni in hitro padejo pod vpliv odraslih. Zato je v kakšni situaciji dovolj, če starši otrokovo pozornost obrnejo na kako drugo, naključno stvar, otroka lahko prelisičijo s pripovedovanjem. Včasih je dobro, če starši s svojo zahtevo počakajo (popustijo) na kakšen ugodnejši trenutek, ko je otrok miren in se mu je trma plegla. Potem naj svojo zahtevo ponovijo in naj se poskušajo pogovoriti z otrokom.

Včasih prerekanje enostavno ni smiselno, še posebej če je otrok tako razburjen, da nas sploh ne sliši, ko mu razlagamo, zakaj nečesa ne sme ali zakaj mora nekaj narediti.

KAJ PA PREVENTIVA?



❖ Trmo lahko preprečimo tako, da se skušamo izogniti otrokovim izbruhom. Upoštevati moramo otrokove razvojne potrebe in mu hkrati postavljati meje.

V primeru trmoglavljenja se otrok lahko sooča z nalogami, ki so zanj prezahtevne. Takrat otrok potrebuje naše razumevanje in podporo, ne kazni.

- ❖ Lahko se izognemo situacijam, ki spodbudijo »scenske nastope« (npr. v trgovino na zahajamo prepogosto z otrokom, če se rad »meče po tleh«).
- ❖ Vnaprej se dogovorimo, kaj bomo kupili in kakšno vlogo bo imel otrok pri nakupovanju.
- ❖ Če dogovor vsebuje takojšnji odhod domov v primeru neupoštevanja pravila in otrok začne jokati sredi trgovine, pojdite domov. Kar ste obljubili, tudi storite.
- ❖ Naredite nekaj, kar vam je najtežje, le da otroka ne ponižuje, ne poškoduje. Npr. če se otrok v avtu noče pripeti z varnostnim pasom in se dere na vse grlo, ostanite doma in se odpovejte obisku.

- ❖ Vztrajajte pri stvareh, ki so pomembne za otrokovo zdravje (ven mora iti oblečen, prepustite pa mu izbiro, kateri puloverček bo to).
- ❖ Četudi se upira, ne popuščajte, popustite pa že na začetku takrat, ko veste, da boste prej ali slej popustili.
- ❖ Otroku damo dovolj prostora in možnosti za gibanje, sproščeno igro, raziskovanje in samostojno udejstvovanje.
- ❖ Otroku naj svoje želje in težnje izživi v igri na dovoljen način (igra z vodo, mivko, glino, testom, barvo,...).
- ❖ Pomembna je usklajenost matere in očeta pri postavljanju meja, pri upoštevanju pravil pa morata biti dosledna. Otroci, ki poznajo pravila, ki jih morajo spoštovati, se manjkrat vedejo trmoglavno in neprimerno.
- ❖ Pomembna je pozitivna pohvala oz. pozitivna ojačitev. Pozorni bodimo predvsem na pozitivna, želena vedenja in otroka zanje pohvalimo.
- ❖ Večini situacij se ne da izogniti (morda oblačenje, slačenje, hranjenje, kopanje povzroči »izbruh«). Pri tem lahko pomaga tudi smeh (šaljivo draženje - Joj, kakšna huda jeza!), vključevanje otrokovih igrač. Vendar pa so nekateri otroci bolj občutljivi in imajo ob takšni reakciji odraslega občutek, da se jim posmehujemo.