

KAKO RAVNATI OB IZBRUHUI TRME?

- Otrokova trma **NI** njegova slabost/značajska napaka, temveč **razvojna značilnost otroka**.
- Tj. **prvi pomemben izraz** otrokove razvijajoče se osebnosti z **lastno voljo**. Zato:
 - **Bodimo strpni in razumevajoči**,
 - skušajmo otroka **ne** spravljati v situacije, iz katerih se bo rešil le z izbruhom.
- Otrok trmoglav, ker **nečesa ne zna / ne sme** oz. ker **preizkuša meje** (z namenom, da bi nekaj dosegel).
- Marsikateremu izbruhu trme se lažje izognemo, če bomo otrokovo življenje uredili tako, da bo **frustracija le redkokdaj presegla meje njegove strpnosti**.
 - Prepovedi otroku postavljajmo tako, da vzpostavimo z njim **očesni stik** in mu **z mirnim glasom** povemo, kaj je sprejemljivo in česa **ne** dovolimo.
- **Otrokom pri izbruhu trme ne smemo popuščati**, še zlasti ne, ko jim preti **nevarnost** (npr. na cesti).
- **Trme naj ne bi ustavljali na silo**, če želimo doseči vzgojni učinek (*včasih je prav, da otrok uveljavi svoje želje in poskuša stvari sam narediti, sicer, se ne bo naučil biti samostojen*).
- S trmastim vedenjem nam zdrav otrok nakazuje, da hoče biti samostojen človek oz. bitje z lastnimi hotenji. Nenehno se nam upira: **ne bom, nočem, ne in ne**.

KAKO VEMO, DA JE OTROKA POPADLA TRMA?

Trma se kaže na različne načine:

- se mečejo ob tla,
- kričijo, da postanejo modri, jim gre na bruhanje,
- se polulajo v hlače, čeprav tega niso več počeli,
- nekateri vpijejo na ves glas,
- se ne pustijo prijeti;
- udarjajo z rokami in nogami;
- mnogi razvijejo posebno inačico (*npr. zadržujejo dih, da pomodrijo, v besu udarjajo z glavo v zid...*) itd.

↓
Na vse načine želijo doseči svoj cilj, pri tem včasih med trmoglavljenjem pozabijo, kaj so že pravzaprav hoteli.

TOREJ: Trma je odvisna od otrokove narave (temperamenta), še bolj pa od okolice in od ravnanja staršev, vzgojiteljev.

TAKTIKE, ki jih odrasli uporabljamo, ko je otrok trmast:

1. IGNORIRANJE
2. VŽIVLJANJE
3. OSEBNI PRISTOP
4. ODHOD S PRISILO
5. ŠALJIVO DRAŽENJE
6. TAKTIKA PREOBRATA (preusmerjanje pozornosti)
7. UMIK
8. POPUŠČANJE

- 1. leto: Otrok je biološko in psihično odvisen od staršev.
- 2. - 3. leto: Otrok začne graditi svojo samostojnost. Povečana gibljivost mu daje občutek neodvisnosti. → Začne ločevati med sabo in drugimi, loči lastna hotenja, čustva od čustev drugih.
- Pojavijo psihosocialne krize, ki jih mora otrok razrešiti s pridobivanjem novih možnosti ob pomoči staršev, sorojencev itd. Gre za stadij: **SAMOSTOJNOST** nasproti **DVOMU VASE, OBČUTKU SRAMEŽLJIVOSTI**.

TRMA je nujna za otrokov razvoj. Nastane kot otrokova reakcija na vzgojne zahteve odraslih.

- Trma = izraz razvijajoče se osebnosti → do neke mere se moramo sprijazniti z njo. Z ustreznim ukrepanjem lahko omilimo njene posledice.
- Je gl. mehanizem, s katerim poskuša otrok, ki se je do sedaj podrejal okolju, **okolje podrediti sebi**.

TRMA PRI OTROCIH

(Pripravila Tina Vuri, svetovalna delavka
Vrtca Mengeš)
(I.)

VZROKI TRMARJENJA

- Otrokovo vedenje je v prvih letih zelo egocentrično (*tj. on je središče sveta, vse se vrti ok. njega*) → ko želimo socializirati njegovo naravo, se **brani s trmo**.
- Ne najdemo vedno pravega ravnotežja med **frustracijo, ki je še koristna**, da spodbuja malčka k učenju, in frustracijo, ki sproži **prehud občutek nemoči**, ki ga otrok več ne prenese. Kadar je otrok hudo razočaran → bes, strah.
- 2. leto: otrok shodi, je radoveden. Domišljija in resničnost sta še eno (*NPR.: Znajo se razjeziti na stol...*).
Naršača njegova **lastna volja**, ki je **še ne vodi razum**.
→ Malčki še niso sposobni uskladiti volje in sposobnosti. Hočejo več, kot zmorejo/smejo in to razhajanje v njih povzroča napetost → vse odpove → posledica: **trma**.

KDAJ SE ZAČNE OBDOBJE TRME?

- Tj. odvisno od otroka, njegovih značilnosti, okolja...
- Trma se lahko pojavi že pri 1-2 letih. Pri drugih se šele takrat začne in traja do 4. oz. 5. leta.

KAJ POMENI TRMA?

V situaciji, ko se otrok bori:

- 1.) s svojimi nagibi, nagoni, željami;
- 2.) željami staršev in drugih,

↓
v njem nastane **občutek neugodja**. → Iz tega se rodita **odpor in trma**.

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

POSTAVLJANJE MEJA

- **Družinsko okolje** = otrokovo prvo socialno okolje, kjer »trenira« za vse življenje v širšem socialnem okolju. Otrok se mora že zgodaj naučiti do kod segajo njegove meje in do kod meje drugih. **Vrtec**, šola je še druga socializacija otroka.
- Pri vzgoji moramo ubrati zlato sredino, otroku **ne** smemo **zatirati vseh potreb in želja**, a hkrati **ne** smemo **otroku vsega dopuščati**.
- **Meje postavljamo tam, kjer so potrebne** → taka vzgoja otroku ustreza, četudi se ji upira. S tem dobi okvirje, meje, v katerih lahko živi v socialnem okolju.

TO POMENI:

- Če otrok **nima nobenih meja, to ni dobro zanj**. Namreč otrok sam ne ve, kaj je/ni dobro zanj. Odrasli smo tisti, ki jim povemo, kaj je dobro/slabo zanje, kaj (ne) smejo. Znotraj teh okvirjev oz. meja, se otrok uči, se čuti varnega. Čeprav nas **nenehno preizkuša**, želi uveljaviti svojo voljo, je kdaj treba **vztrajati in odločno stati za svojo odločitvijo**.
- **Pravila**, ki jih postavljamo otroku, morajo biti realna, jasna, otroku razumljiva, primerna njegovi starosti → **dosledno** se jih upošteva, vedno **pohvalimo** vedenje v skladu s pravilom. (**Da se otrok nauči... s pozitivnim pristopom, pohvalami se marsikdaj več doseže, kot če samo grajamo, kregamo in ne utemeljimo, zakaj nekaj ni v redu.**)

TUDI NEDOLŽNE PREVARE SO DOVOLJENE

- Otroci so v zg. predšolski dobi zelo lahkoverni – **sugestibilni**. Hitro padejo pod vpliv odraslih.
- ↓
- Včasih je v težavni situaciji dovolj, če **starši preusmerijo otrokovo pozornost**, če otroka prelisičijo s kakim pripovedovanjem → trmasti izpad je že pozabljen. Kdaj je tudi smiselno, da **starši s kako svojo zahtevo počakajo** na ugodnejši trenutek, ko je otrok spet miren in se je trma pri njem podela. Potem naj **svojo zahtevo ponovijo**.

VOLJA - TRMA

- Zlasti med 2. in 3. letom otrok silovito izraža voljo, a se mora naučiti upoštevati tudi voljo drugih.
- To obdobje starše, vzgojitelje pogosto spravlja v obup. → Lažje ga bomo premagovali, če se bomo opominjali, da je le **ZAČASNO**. Otrok v tem času potrebuje veliko **ljubezni in podpore**. Čustveni razvoj (zlasti v predšolskem obdobju) je zelo pomemben.
- **Če starši ne sprejemajo otrokovih poskusov samostojnosti** → **otrok občuti neuspeh**, zasmehovanje. Tak otrok bo dvomil vase, se bo kazal kot sramežljiv.
- **Otroci potrebujejo potrditev**, da so njihove pobude sprejete. Pomagati jim moramo tako, da se osredotočijo na to, kar je dovoljeno.



VZTRAJNI in DOSLEDNI

- Otroka je strah lastnega besa. → **Vedno moramo biti vztrajno dosledni**. Mu dati občutek, da smo ob njem → da **se počuti varnega**. Otroka **ne** smemo pustiti samega, ne smemo ga pehati iz sobe.
- Če nam pusti, **ga držimo v objemu**. → Se bo umiril, sprostil, stisnil k nam in ne bo več jokal. Tedaj je čas za tolažbo.
- Nekateri **otroci ne prenesejo, da jih držimo v naročju**, kadar jih zagradi bes. → Občutek imajo, da jih omejujemo → to jih le še bolj razjezi. Takrat je najbolje odstraniti vse, kar bi otrok lahko razbil in ga poskusimo zavarovati, da se ne bi kam zaletel / udaril. Najbolje je mirno in razumevajoče počakati, pa če je še tako težko.
- **Nesmiselno** bi bilo na otrokov izpad trme reagirati z **vpitjem, preprirom**. **Jeza = hudo nalezljiva** → z vsakim otrokovim krikom nas grabi bolj, a se moramo obvladati, sicer bomo izbruh le še podaljšali. Otrok naj ve, da so **starši tista čudovita sila, ki vse poravna, zgledi**.
- Otrok **ne sme nikoli dobiti občutka, da je bil zaradi izbruha trme nagrajen / kaznovan**. → S svojim obnašanjem mu moramo dokazati, da taki izbruhi ničesar ne spremenijo ne na boljše, ne na slabše. (Npr. **Če ga je trma prijela, ker mu nismo pustili iti na vrt, ga tudi zdaj ne smemo pustiti.**)

TRMA PRI OTROCIH

(II.)

NE SMEMO:

- 1.) **Se pustiti izsiljevati z otrokovim vpitjem**, četudi nas vsi okrog pogledujejo s pomilovanjem.
- 2.) **Se pustiti spraviti v zadrego**, da bi ravnali drugače, kot kadar smo z njim sami.

↓
Otrok bi to kmalu začel izkoriščati in manipulirati z nami → kmalu bi se naučil uprizarjati napol **namerne izbruhe**.

Pomislimo:

Če imajo otroci pri 4 letih še vedno napade, so se te napade naučili zavestno uporabljati, ker so jim starši prepogosto popuščali.

ALI VESTE?

- Če imajo otroci pri 3 letih in kasneje še vedno napade trme, so se verjetno te napade naučili zavestno uporabljati, ker so jim starši pre pogosto popuščali.
- Več ko ima otrok možnosti in prostosti, da se zdivja, osvoji svoj svet → manj bo trmoglavil.
- "Kaos" bomo lažje obvladovali, če bomo otrokovo energijo usmerili v dejavnost in redna vsakodnevna opravila.
- Včasih otrok postane malodušen, čemerer. Pomagamo mu lahko tako, da ga pritegnemo k vsakodnevnim opravilom, da bo začutil, da je res v pomoč. Počutil se bo samostojnega, a hkrati varnega, zadovoljnega.
- Sprejeti moramo trdne sklepe in postaviti meje, dokler je otrok še čisto majhen.
- Prepovedi naj bodo premišljene in vedno utemeljene. (npr. *Ne piši po zidu, lahko pišeš po listu!*)
- Zlasti prepovedi, ki sledijo grdemu obnašanju → ts. kazni. Dobro je, da jih lahko otrok poveže z neprimernim vedenjem, zaradi katerega ga kaznujete.

NPR.: Starši majhnemu otroku, ki ne pospravi svoje igrače: »Danes nobenih risank!« Taka kazen ni najbolj smiselna, saj otrok ne zna povezati kazni s tem, kaj je narobe naredil. Morda bi bilo v tej situaciji bolj učinkovito reči: »Ker nisi želel pospraviti igrač, se danes ne boš več igral z njimi.«

KAZEN:

Udarec - otroci ml. od 3 leta ne zmorejo povezati udarca s prekrškom. Če nagrajujemo "grdo" vedenje z udarcem, preprosto vzpodbujamo novo "grdo" vedenje. (Npr. *Sami vemo, da če nas kdo udari/zavpije na nas → je to ponižujoče, imamo še slabše mnenje o sebi.*)



TRMA PRI OTROCIH

(III.)

• Praviloma trma izgine oz. mine ok. 3. leta.

- Starši morajo biti ob napadu trme vedno dosledni! Otroku morajo sporočiti: "Sem pri tebi in ne bom te izpustil izpred oči, lahko mirno počakam, da tvoj napad mine."

Ne smemo ga pustiti samega, ali ga poslati iz sobe, ipd. Kreganje, pretepanje še poslabšata položaj. Najbolje je mirno, razumevajoče počakati, da napad mine, pa če je še tako hudo.

PREPOVEDI

- Vsaka prepoved mora vsebovati sporočilo, kaj otrok sme in kaj ne sme.
NPR.: - *Ne meči igrače, lahko mečeš blazine!*
- *Ne piši po zidu, lahko pišeš po listu!*
- Za starše = prava preizkušnja potrpljenja, ko otroci odkrijejo svojo voljo, jo hočejo uveljaviti tako kot vidijo odrasle. Odrasli pa v glavnem želijo imeti lahko vodljive in ubogljive otroke:
"Priden otrok → naenkrat prava mala "pošast"?"
- Spomnimo se situacije v trgovini, ko otrok tuli, brca, se meče po tleh... OKOLICA začne pomilovalno gledati, opazovati kaj bo mati naredila (*ali udarila, ali popustila ...*) → karkoli bo storila, bo za okolico narobe.
- Vprašamo se, ali je to posebno nevzgojen otrok? NE.
- *Kaj narediti: Kupiti čokolado/ne? Jeza na otroka se dviguje, komaj se še krotimo.*
- *Otrok nenadoma podivja. Ali je prav, da ga v takih primerih udarimo?*
- *Ali popustimo?*
- *Ali s tem tvegamo izgubo avtoritete?*
- Vse skupaj kaže na igro - Kdo bo koga, kdo bo zmagovalec.
- Z otroki se ne bi smeli spuščati v boj, ne sme biti zmagovalca/poraženca.
- Otroci se morajo naučiti obvladovati svojo razvijajočo se voljo. → Zato ne potrebujejo nasprotnika, pač pa ljudi, ki jim bodo pomagali, jih usmerjali.
- Otroku ne gre vedno pri igri, mu zmanjka volje, koncentracije, ipd. Jezi se na ves svet → napad trme je lahko tu (vpije, se meče po tleh...). → Med napadom otroci niso sposobni dojeti svojega okolja. Čeprav jih je hudo videti, napadi trme niso nevarni.

NE POZABIMO:

- Trma je **RAZVOJNA FAZA**, ki izzveni. Do takrat pa je potrebno veliko **potrpežljivosti** in **razumevanja!**
- Če hočemo otroka vzgajati, se moramo naučiti:
 1. STRPNOSTI
 2. POTRPLJENJA
 3. SPREJEMANJA
 4. ODPUŠČANJA
- Otrok **NE trmoglavi NALAŠČ**, temveč preizkuša meje!
- Velikokrat otrok trmoglavi podzavestno, ker **ni kos novim zahtevam** in bi **potreboval VAŠO POZORNOST in ne kazen.**
- **Prehitro, pretrdo reagiranje** na kljubovalno vedenje ima lahko **neugodne dolgoročne posledice.**
- Otroka **ne sprašujemo**: »Zakaj si trmast in jezen?« → Otrok vam na to ne zna odgovoriti.
- Otroku moramo **dovoliti, da se veliko igra** zunaj, z vodo in peskom, da packa z barvami in glino, da kuha, gnete in oblikuje testo, da pere, pomiva, kopa svoje igračke... Če bo **otrok v igri izživel svoje težnje**, bo lažje sledil vašim navodilom, zahtevam.



KAJ NAREDITI, KO NAS IMA, DA BI OTROKA UDARILI?

- Morda je smiselno, da se tudi sami umirite, za nekaj minut zapustite sobo, preusmerite misli in se pomirite.
- Globoko vdihnite in štejte do 10.
- Pojdite v drugo sobo, sami tolcite po blazinah in se izkričite. Tako boste jezo dali iz sebe.
- Privoščite si sprehod (sami ali z otrokom).

ČAS KOSILA

- Kosila, zajtrki, večerje naj bodo **veseli dogodki.**
- **Skupaj načrtujmo obroke** → kuhajte z otrokom, preizkušajte jedi.
- **Ne kuhajte različnih jedi za posamezne člane.**
- Postavite trdna **pravila glede sladkarij, sladke pijače.**

Namesto, da otroka silimo jesti jedi, ki jih ne mara, ga **vzpodbujajmo k okušanju raznovrstne hrane v majhnih količinah.** Včasih deluje, če otroka pustimo in bo že sam poskusil hrano.

TRMA PRI OTROCIH

»INSTANT RECEPTI«?

1. Starši naj bodo **vedno dosledni** in stojijo za svojimi odločitvami: NE pomeni NE. (Četudi npr. otroci izsiljujejo: »Mamica, nimam te rada!« oz. nas odrasle pripravijo do tega, da nam je nerodno v javnosti in popustimo, samo, da bo mir...)
2. **ZELO POMEMBNO** je, da sta **oba starša** (oče in mama) **vedno skladna** med seboj glede določenih odločitev (naj se ne bi pojavljala situacija, ko en starš igra vlogo policista, drugi pa je »ta dober starš«, ki vse dovoli).
3. »**Vsi igramo po istih pravilih**« (npr. če se zmenimo, kako ravnamo v vrtcu v primeru trme, grizenja ipd., je **učinek** dosežen šele takrat, ko to izvajajo tudi starši doma).
4. Ne glede na to, kako vznemirjeni, jezi smo na otroka, **otroku zmeraj povejmo na miren način**, da »takšnega vedenja« ne dovolimo.

POMISLIMO:

- **Včasih nas nekatere stvari bolj motijo, drugič manj ali pa nič.**
- Odvisno:
 - kako se takrat počutimo;
 - za čigavo vedenje gre (*ponavadi smo pri malčku bolj strpni kot pri starejšem otroku*).
- Doma nekatere stvari dopuščamo, pri sosedih ali kje drugje pa ne.
- Včasih nas kaj čez dan ne moti, zvečer pa.

! VEDNO pa velja:

- **UKAZI naj bodo jasni, kratki in nedvoumni!**
- **Zlasti pa bodimo dosledni!!**
- **Če rečemo "NE", naj ostane "NE"!**

TEŽAVE S SPANJEM

- Majhni otroci pogosto odlašajo s spanjem (*pojavi se lakota, žeja, stranišče, bojijo se teme...*). Bolj, ko si želimo, da bi otrok ležal v postelji, zaspal, vztrajnejši postaja v svoji budnosti.
→ Ob koncu dneva se mora otrok **umiriti.**
- Učinkovito je, če imamo **vsak večer isti ritual uspavanja** (*večerja, topla kopel, pogovor, pravljica za lahko noč ali poslušanje uspavanke*). Ob izvajanju ritualov se otrok počuti varnega.
- Otrok **čuti, če smo napeti**, če se nam mudi.
- Začnimo ga spravljati spat **dovolj zgodaj.**
- Če se boji teme, mu pustimo **prižgano luč.** Pripovedujmo mu, **kako smo mi premagali strah** pred temo.
- Podobno mu razložimo z nežnimi besedami tudi v primeru, če se zbudi in **ga tlači mora.** Zbudimo ga in tesno objemimo.