

Trma pri otrocih je del njihovega razvoja in odraščanja. **Pojavi se med drugim in petim letom starosti**; takrat se otrokovi možgani namreč razvijejo do te mere, da začne otrok sebe dojemati kot posameznika s svojo voljo, ki želi soodločati in imeti vpliv na stvari, ki se tičejo tudi njega.

Tega obdobja se **žal ne da preskočiti**, lahko pa se naučimo nadzorovati otrokove izbruhe trme in napade besa. A zato je pomembno, da otroka dobro poznamo, saj bomo tako lažje našli način oziroma strategijo, ki bo našemu otroku najbolj ustrezala.

Kričanje ali nasilje ni nikoli pravi odziv, kvečjemu lahko naredijo več škode in vodijo v pojav še več neželjenih vzorcev vedenja pri otroku.

Naučiti se moramo prepoznati, ali gre pri izbruhih trme za želje (npr. hoče novo igračo) ali za potrebe (je lačen, utrujen,...).



STRATEGIJE OBVLADOVANJA IZBRUHOV TRME PRI OTROKU:

• ODVRAČANJE OTROKOVE POZORNOSTI

V primeru težavnega vedenja preusmerimo otrokovo pozornost s pozitivnejšim dejanjem k nečemu drugemu (začnemo igrati igro, spremenimo temo pogovora, se odpravimo na sprehod).

• ZAMENJAJMO OKOLJE

Če otroka nikakor ne moremo umiriti (npr. v trgovini), ga poskusimo odnesti ven na svež zrak. Zapustimo okolje, ki je morda glavni krivec za izbruh.

• OTROKA NAUČIMO, DA IMA VSAKO DEJANJE DOLOČENE POSLEDICE

Otroku dajmo možnost, da bo pravilno ravnal. Razložimo mu posledice njegovega slabega ravnanja. Če s svojim početjem ne preneha, sledite svojemu opozorilu, pri čemer moramo ostati mirni! Če s početjem preneha, ga pohvalite.

• OTROKU DAMO NEKAJ TRENUTKOV, DA SE UMIRI

Včasih je koristno, da se ob izbruhu trme ali besa, za nekaj trenutkov umaknemo iz otrokovega vidnega polja, a smo vseeno na poziciji, kjer otroka lahko vidimo in da tudi otrok ve, da smo nekje blizu. Ko se pomiri, se pogovorimo z njim o tem, kaj se

je zgodilo. Pogovor prilagodimo otrokovi stopnji razumevanja.

• DOLOČIMO JASNA PRIČAKOVANJA IN SMISELNE ZAHTEVE

Otroku natančno povemo, kako želimo, da se obnaša, ne poudarjamo, česa NE želimo. Navodila in meje morajo biti izražene jasno in razumljivo. Postavimo jih tam, kjer so potrebne. Znotraj teh okvirjev se otrok uči in se počuti varnega. Pomembno je tudi, da postavljamo REALNA PRIČAKOVANJA; starši najbolj vemo, česa je naš otrok sposoben.

• VŽIVIMO SE V OTROKA

Povejmo otroku, da vidimo, da je jezen, razburjen in da ga razumemo ter ga spodbudimo, da nam pove, kaj ga je tako razjezilo. Otrok bo začel razlagati o svojih čustvih, mi pa ga moramo pri tem pozorno poslušati in ob tem ne početi nič drugega.

• POHVALIMO PRAVILNO VEDEDJE

Starši se pogosto preveč osredotočamo na slabo vedenje in ga izpostavljam. Otroci lahko zato slabo vedenje povežejo s našo pozornostjo, ki jo ob tem pridobijo in ohranjajo te neželene navade, namesto, da bi jih čimprej odpravili. Otroku pohvala pomeni zelo veliko.

• ČAS ENA NA ENA

Čas, ki ga namenimo svojemu otroku, je zelo pomemben. Takrat se posvetimo

samo njemu, ga poslušamo, se z njim pogovarjamo, igramo, skupaj počnemo kakšne stvari, opravila. S tem poglobljamo naš odnos z otrokom ter gradimo zaupanje.

ČESA NE SMEMO POČETI:

- **Ne IGNORIRAMO** otroka ob napadu trme, besa, kričanja! V taki situaciji ga ne puščamo samega.
- **Ne KAZNUJEMO** otroka, ko ima izbruh trme. Otrok se spopada s svojimi čustvi in ne sme biti kaznovan za to, da jih izraža na način, ki nam ni všeč.
- Iz otroka se v času izbruha **NE NORČUJEMO**.

Izbruhi trme se običajno zaključijo, ko se otrok nauči izražati svoje želje, zahteve na okolju primeren in sprejemljiv način.

Otroku omogočimo, da se veliko igra zunaj, z nestrukturiranim materialom, veliko domišljajske igre, igre vlog, itd. Tako bo otrok v igri lažje izživel svoje težnje in boljše sledil zahtevam okolja.

Četudi se zgodi, da kdaj vse strategije odpovedo, imamo starši na voljo še vedno tisto najmočnejšo – **OBJEM!**

Uporabljena in priporočena literatura:

Bone, M. in Ujawe, P. J. (2014). Zdravilne zgodbe (1. in 2. del).

Hvala, E. Trma pri otrocih. Spletni vir.

Juhant, M. (2019). Trma.

Milivojević, Z. (2008). Male knjige za velike starše.

Pantley, E. (2005). Z otrokom lahko sodelujete.

Webster Stratton, E. (2016). Neverjetna leta.



*Poslušajte otroka, ko vam nekaj govori.
To je najboljši način, kako zgraditi
odprto in iskreno povezanost z otrokom
in najboljši način, da bo srečen.*

TRMA PRI OTROKU

