

POVZETEK ŠOLE ZA STARŠE

(Ursula Obreza, univ. dipl. psih.)

» Če hočemo otroka vzgajati, se moramo naučiti strpnosti, potrpljenja, razumevanja, sprejemanja in odpuščanja...«

Kaj je trma in kaj čustveni izbruh?

Trma je nujna za otrokov razvoj. Nastane kot otrokova reakcija na vzgojne zahteve odraslih. Otrok odrašča in poskuša okolje podrediti sebi. Odreagira s trmo, ko se bori s svojimi željami in nagibi ter z željami staršev in drugih. Otrok pri tem občuti neugodje in odreagira s trmo.



Je izraz razvijajoče se osebnosti in do neke mere se moramo z njo sprijazniti. Z ustreznim ukrepanjem lahko omilimo njene posledice. Pogosto se pojavi že pri 1-2 letih, izrazitejša je okoli tretjega leta, lahko se pa pojavi tudi kasneje. Temu rečemo čustveni izbruh, ki se ne konča s 3. letom in so prisotni celo življenje.

Odvisno je iz česa izhaja.

Otrok v tem razvojno tipičnem obdobju hoče vse po svoje in odklanja direktna navodila.

Izraža se skozi način: **NE BOM, NOČEM, HOČEM,...**

Za zdrav otrokov razvoj je nujna in kot odrasli se moramo odmakniti od mišljenja, da je otrok egocentričen, da mu je vseeno za vse okrog njega in da ima v ospredju samo svoje želje in potrebe.

Trma se pojavlja pri vseh ljudeh.

Prepoznana je tudi v jeziku in sicer **HOČEM, NOČEM, NE BOM,...**

Zakaj jo potrebujemo tako otroci kot starši?

Otrok preizkuša, se oddaljuje, upira, se ponovno vrača in sledi. Trma se bolj intenzivno pojavlja po 1. letu, ko začne otrok uveljavljati svojo voljo.

Po šestih mesecih dojenček začne ločevati med mamo in ostalimi pomembnimi osebami.

Otroci so že ob rojstvu sposobni prevzeti osebno odgovornost. Opazijo svoje meje in začutijo svoje potrebe ter lahko nanje tudi opozorijo. Niso pa zmožni teh svojih mej braniti, prav tako tudi ne morejo zadovoljevati svojih potreb.

2 slaba izhoda iz trme sta:

- svojevoljen otrok
- otrok, ki vse uboga in je vodljiv

Že dojenčku je jasno, kje so njegove meje.

Kako biti ob otroku, ki ima napad trme?

Čeprav vsi strokovnjaki poudarjajo, kako je pomembno, da zavoljo miru ne popuščate na svojih odločitvah, je gotovo vsaj enako pomembno, če ne bolj, da **ostanete mirni!**

NE STORITE NIČESAR!

GOVORITE MALO!

OTROKA VZEMITE RESNO!

Otrok pri 2-3 letih mora raziskovati svoje okolje.

Kakšna pravila veljajo se mora naučiti, pridobiti izkušnje →POSTAVITE MEJO →pojavi se čustveni izbruh, ki mu v tem obdobju rečemo TRMA

Najbolj deluje osebna govorica odraslega:

HOČEM, DA SE...

NOČEM... → otrok bo razumel ton glasu

ZAHTEVAM...

Otrok bo naredil, ker je za nas pomembno → »Jaz tako hočem...«

V situacijah, ko ima otrok izpad, izbruh trme, ne storimo ničesar. Če pa so izbruhi, kjer se otrok lahko samopoškoduje, ga je potrebno zaščititi (vzeti v naročje,...)

Pri vsem tem pa je najpomembnejše priznanje čustev.

Razburjenemu otroku nikoli ne razlagamo, potrebuje pomiritev in priznanje čustev (»Razumem, da si jezen,...«)

Pri otrocih, ki so bolj motorično spretni, so izbruhi intenzivnejši.

K večji vznemirjenosti otroka pripomore utrujenost.

Najbolj pomemben je **OČESNI KONTAKT , KI GA VZPOSTAVIMO V NJEGOVI VIŠINI.**

PRI VZGOJI NI CILJ BITI POPOLN STARŠ – otroku včasih tudi reči: TEGA PA NE VEM!

V Ljubljani, 16. 2. 2015

Zapisala:

*Lili Kodolja
svetovalna delavka*