

## TRMA PRI OTROCIH



*Pripravila svetovalna delavka : Andreja Štavbe*

V prvem letu življenja otrok razvija **temeljni občutek do sebe in sveta**. Zato je pomembno, da so izkušnje v prvem letu življenja ugodne in prijetne.

Kasneje, v drugem in tretjem letu, pa otrok vedno bolj **gradi svojo samostojnost in avtonomnost**. Glavna sprememba je otrokova povečana gibljivost, ki mu odpre številne nove možnosti v okolju in mu daje občutek samostojnosti, neodvisnosti, samokontrole in lastne vrednosti. Značilen je hiter razvoj govora in vse večje zanimanje za sovrstnike. Otrok ima potrebo, da bi sam obvladoval svoje okolje, stvari, osebe, zato postane v tem obdobju običajno bolj trmast in uporen.

Trma je **razvojna značilnost**, s katero otrok skuša uveljavljati svoje trenutne potrebe in lastno voljo ter s tem vplivati na okolje, je odraz otrokovega osamosvajanja in način sproščanja napetosti

Trma je povsem **normalno obdobje v razvoju otroka**, zato se je dobro z njo sprijazniti in se zavedati, da hujši izbruhi trme običajno z razvojem izginejo.

Lahko pa z **ustreznim ukrepanjem** omilimo njene posledice ali preprečimo hude izbruhe, ki so za starše ali vzgojitelje lahko naporni.

Pojavi se ob poskusu socializacije oziroma postavljanju omejitev (kadar česa ne sme ali ne zna).

**Napadi trme so pri otrocih izzvani v glavnem zaradi zahtev s strani odraslih. Otrokov »NE« je uperjen na navodilo ali reakcijo staršev:**

- ko otroka prekinemo pri neki igralni dejavnosti, sam bi pa z njo rad še nadaljeval;
- če je izpostavljen izmeničnemu razvajanju in trdi vzgoji;
- ko nenadoma vpeljemo nov ritem življenja in na hitro želimo spremeniti že obstoječo navado;
- če nepričakovano spremenimo otrokov načrt;

## KAKO LAHKO UKREPAMO?

Obstajajo različne strategije kako ukrepati v primeru izbruha trme. Pri izbiri načina ukrepanja naj vas vodi predvsem vaše poznavanje otroka. Zavedati se moramo, da je vsak otrok edinstven in takšna morata biti tudi vzgoja in ukrepanje.

Otrokovo vedenje nas lahko razbesni, kri nam požene po žilah, ampak pomembno je, da **ostanemo mirni**. Meje postavljajmo mirno, obzirno in brez izrazitega čustvenega tona. Biti moramo vztrajni in dosledni pri svojih zahtevah.

### Možni načini ukrepanja:

#### ➤ **IGNORIRANJE**

Otroci se včasih vedejo moteče, ker želijo pridobiti našo pozornost, zato pomaga da otrokovega izbruha preprosto ne opazimo in ga ignoriramo (kadar otrok s svojim vedenjem ne škodi sebi ali okolici).

#### ➤ **ČUSTVENO VODENJE**

Otroku mirno povejmo, kako se počuti takrat, ko vpije, divja »Si jezen, ker tvoj medvedek noče sedeti? Otroci v tej starosti težko ubesedijo svoja čustva. Počepnite k otroku, ga objemite in božajte, če vam dovoli.

#### ➤ **PREUSMERJANJE POZORNOSTI**

Otrokovo pozornost skušamo preusmeriti na nekaj drugega. Lahko ga pokličemo k sebi in mu damo neko nalogo npr. da v trgovini pomaga poiskati določen izdelek,...

#### ➤ **NARAVNA POSLEDICA**

Je rezultat otrokovega neprimerne vedenja. Npr. če se otrok noče obleči, ga bo zeblo. Tako se na lastnih izkušnjah nauči, kaj sledi nekemu vedenju.

#### ➤ **IZOGIBANJE »NEVARNOSTIM«, VNAPREJŠNJA PRAVILA IN IGRA**

Trmo lahko preprečimo tako, da se izognemo situacijam, ki spodbudijo izbruhe. Vnaprej se dogovorimo kakšna so pravila in posledice, če pravila ne upoštevamo. Bodimo vztrajni in odločni. To pa pomeni, da moramo pri vzgoji spremljati otrokove razvojne potrebe in mu hkrati postavljati meje, da se bo počutil varnega.

Otrok se mora že zgodaj naučiti do kod segajo njegove meje in do kod meje drugih. Pri vzgoji moramo ubrati zlato sredino, otroku ne smemo zatreti vseh potreb in želja, hkrati pa ne smemo otroku vsega dopuščati.

**Meje so pravila in smernice s strani odraslih oseb (staršev) o tem, kako se je potrebno obnašati.**

Pomembno je, da sta starša pri postavljanju meja **usklajena**, pri njihovem upoštevanju pa **dosledna**. Meje otroku pomagajo, da spoznava okvirje, v katerih lahko živi in znotraj teh okvirjev se otrok počuti varno. Pomagajo mu, da bo kasneje na sprejemljiv način znal uveljaviti svoje interese, ideje, da se bo znal postaviti zase.

Včasih pa otroci trmoglavijo, kadar se soočajo z nalogami, ki so zanje prezahtevne. Takrat otroci potrebujejo našo pomoč in razumevanje in ne kazni.

Pomembno mesto je potrebno nameniti **pohvali in spodbudi**, ki sta lahko močni sredstvi, s katerima pri otrocih dosežemo želeno vedenje. Pozorni moramo biti na pozitivna, zelena vedenja in zanje otroka pohvaliti. Otrokom namreč pohvala veliko pomeni, hkrati pa ga spodbuja, da se bo tudi v prihodnje ustrezno vedel.