

## TRMA

Otrokova trma - stiska za večino staršev. Postanete lahko »žrtev« vaših malih »zverinic«, ki se z neznosnim vreščanjem mečejo po tleh, če je le možno, sredi nakupovalnega centra, kjer pritegnejo pozornost vseh prisotnih. Starši se znajdete v grozni situaciji, osramočeni in nemočni poskušate rešiti, kar se rešiti da, pri tem pa se spopadate z očitajočimi pogledi tistih, ki si mislijo »... in vse to samo zaradi ene čokoladice ...«, ali iščete razumevanje pri tistih, ki s spodbudnim pogledom pravijo »... vas popolnoma razumemo, smo tudi sami šli skozi to ...«. Starši imate v takšnih situacijah občutek, da odpoveste, se ne znajdete, ne veste, kako odreagirati. Vendar ravno takrat morate poskrbeti zase. Morate se zavedati, da otrokovo trmarjenje ni namerno izzivanje, morate si dovoliti iskati nove možnosti rešitve in morate se prepričati, da nasilje ni nikakršna rešitev, čeprav bi v tistem trenutku otroku najraje »prisolili eno okoli ušes«. V takšni situaciji se morate starši najprej sami pomiriti, npr. otroka za trenutek pustiti samega, če seveda ni fizično ogrožen, se morda umakniti, globoko zadihati, morda prešteti do pet, da se umirite. Nato se pomirjeni vrnete k razburjenemu otroku in tako boste lažje našli konstruktiven način za rešitev nastale situacije.

### KAJ TRMA SPLOH JE

Trma se pri nekaterih otrocih **začne že pri enem letu in se konča pri letu in pol oziroma pri dveh letih in pol**. Pri drugih pa se lahko začetki trme kažejo **šele v otrokovem tretjem letu, traja pa vse do četrtega oziroma petega leta**. Seveda pa se obdobje trme ne začne nenadoma in se prav tako nenadoma ne konča.

Zavedati se morate, da otrok ne trmari nalašč. Čustveni izbruhi otrok so ponavadi le znak, da bi radi obvladali okolje, pa ga ne znajo in ne zmorejo. V svojem vedenju je otrok zelo egocentričen. Svet okoli sebe pogosto doživlja tako, kot da je on sam središče vsega dogajanja in se vse vrti okoli njega. Zato se tudi brani s trmo, kadar želimo socializirati njegovo naravo. Ne najdemo vedno pravega ravnotežja med frustracijo, ki je še koristna, da spodbuja malčka k učenju, in prehudim občutkom nemoči, ki ga več ne prenese. Kadar je otrok hudo razočaran, ga lahko zgrabi silen bes, lahko pa ga postane tudi strah. V drugem letu življenja, ko otroci shodijo, so neizmerno radovedni. Ne ločijo še med domišljijo in resničnostjo. Znajo se razjeziti na mizo, ker jim je prizadejala bolečino, šampon za umivanje las, ker so jih pekle oči ... Narašča njihova lastna volja, ki pa je še ne vodi razum. Tako malčki še niso sposobni uskladiti volje in sposobnosti. Vedno hočejo več, kot zmorejo in smejo, in to razhajanje v njih povzroča hudo napetost, da jim pogosto vse odpove. Posledica tega je trma.

Vendar se morate zavedati, da je **trma NUJNA za otrokov razvoj!** Ne smete se je ustrašiti, pač pa bi je morali biti veseli, saj je to prvi izraz otrokove razvijajoče se osebnosti in lastne volje. Prav tako za otrokovo trmo niste krivi vi – to je del njegovega razvoja. Lahko pa poskrbite, da jo boste obvladali in da bo otroku koristila.

### KAKO SE TRMA KAŽE PRI OTROKU

Trma se lahko kaže na različne načine. Pri nekaterih otrocih je bolj trdovratna kot pri drugih. Velikokrat se otroci ob trmoglavljenju mečejo ob tla, kričijo tako, da

postanejo vsi modri, lahko se polulajo v hlače, čeprav tega niso več počeli. Svoj cilj želijo doseči na vse načine, pri tem pa že med trmoglavljenjem pozabijo, kaj so pravzaprav hoteli. Nekateri otroci divje tekajo po sobi in vreščijo. Ker se sploh ne obvladajo, jih lahko vsaka ovira vrže iz ravnotežja in padejo. Spet drugi jokajo, dokler jim ni slabo, ali pa od joka posivijo v obraz in ne morejo zajeti sape. Nekateri vpijejo na ves glas in se ne pustijo prijeti. Številni se vržejo na tla ter udarjajo z rokami in nogami. Mnogi razvijejo posebno obliko, in sicer zadržujejo dih, da pomodrijo, ali v besu udarjajo z glavo v zid. **Trma je torej odvisna od otrokove narave (temperamenta), še bolj pa od okolice ter od ravnanja staršev in vzgojiteljev.**



## **KAKO SE SPOPRIJETI S TRMO**

Če otroka kaznujete, ga udarite, mu s tem sporočate, da ne sme čutiti to kar čuti. Vendar pa otrok v svojem besu in rjoventju ne ve, kaj čuti in ne ve, kaj se z njim dogaja. Vi ste tisti, ki mu morate povedati, kako se počuti, to pa v praksi ni lahko narediti. Zato v takih primerih najbolje ravnate, če ste **čim bolj strpni in razumevajoči**, če otroku ne ukazujete preveč in ga ne priganjate, mu ne postavljate prepovedi in ga ne postavite v situacijo, od koder se bo rešil le z izbruhom. Če se boste zavedali, da so otroci na milost in nemilost izročeni izbruhom trme in da tudi sami oziroma predvsem sami trpijo zaradi tega, jih boste, lažje prenašali. Seveda pa otrokom pri izbruhu trme ne smete popuščati. Še zlasti ne takrat, ko jim preti nevarnost. Prav tako trme ne smete zatirati ali jo s silo pobiti, če želite doseči kakšen vzgojni učinek. **S trmastim vedenjem nam zdrav otrok nakazuje, da želi biti samostojen človek in bitje z lastnimi hotenji.**

**Otrok ne sme nikoli dobiti občutka, da je bil zaradi izbruha trme nagrajen ali kaznovan.** S svojim obnašanjem mu morate dokazati, da taki izbruhi ničesar ne spremenijo, ne na boljše in ne na slabše. Če ga je trma prijela, ker mu niste pustili iti na igrišče, ga tudi zdaj ne smete pustiti. Nikakor se ne smete pustiti izsiljevati z otrokovim vpitjem, tudi če vas vsi okrog prebadajo z očitajočim pogledom. Ne smete se pustiti spraviti v zadrego, da bi ravnali drugače, kot kadar ste sami z njim. Otrok bi to kmalu začel izkoriščati in manipulirati z vami ter bi se kmalu naučil uprizarjati napol

namerne izbruhe. Če imajo otroci pri štirih letih še napade, lahko pomislite, da so se naučili te napade popolnoma zavestno uporabljati, ker ste jim prepogosto popuščali.

Zavedati se morate, da je otroka strah lastnega neukrotljivega besa. Vedno morate biti **vztrajno** in **dosledni**. Otroku morate sporočiti: »Tukaj sem, ne bom te izpustil izpred oči. Lahko mirno počakam, da tvoj napad mine.« Otroka ne puščajte samega. Če vam pusti, ga najlaže zaščitite tako, da ga držite na tleh v nežnem objemu. Ko se bo umiril, se bo znašel v vaši bližini. Počasi se bo sprostil in se vam stisnil v objem, glasni jok se bo umiril in sedaj ga lahko potolažite. Vendar pa so si otroci zelo različni med seboj in nekateri ne prenesejo, da bi jih držali v naročju, kadar jih zgrabi bes. To jim namreč daje občutek, da jih omejujete, kar jih le še bolj razjezi. Takrat je najbolje, da odstranite vse, kar bi otrok lahko razbil, in ga poskusite zavarovati, da se ne bi kam zaletel ali udaril. **Najbolje je mirno in razumevajoče počakati, pa če je še tako težko.**

**Po končanem izpadu trme, se morate z otrokom o tem vedno pogovoriti.** Če se le da, otroka pred izbruhom preusmerite v drugo dejavnost, ali pa mu ponudite možnost izbire. Pri tem ne smete dopuščati, da vas otrok izsiljuje. Pravil se morate dosledno držati tudi sami, le-ta pa naj bodo res dobro premišljena. Preden otroku za kar koli rečete »NE«, premislite, ali tako tudi res mislite.

**Za konec pa še najpomembnejše ... Čeprav otrokovega vedenja ne odobravate in ni sprejemljivo, dajte otroku vedno jasno vedeti, da ga imate radi in da ga sprejemate kot osebo. Nikoli ga ne pozabite objeti, ko se pomiri, še posebej, če vas v navalu čustev odrine stran od sebe. Vedno vztrajajte pri tem, da boste otroku dali vedeti, da ga sprejemate tudi takrat, ko vas spravlja v slabo voljo. Pa srečno! ☺**

Pripravila: svetovalna delavka Sergeja Hudolin, univ. dipl. psih.