



Šarhova ulica 29, Ljubljana

Povzetek Šole za starše: OTROŠKA TRMA – DOBA KLJUBOVANJA ALI RAZVIJAJOČE SE AVTONOMIJE? (predavateljica Urša Plešnar)

Datum: 18. 10. 2022, od 17h do 19h

Udeležениh 98 staršev

Prvi opazen poskus otroka, da si znova pridobi osebno odgovornost, ki so jo v njegovem imenu prevzeli starši, se praviloma zgodi pri starosti od dveh do dveh let in pol, torej v dobi, ki ji običajno pravimo doba kljubovanja, otroke pa opredelimo kot trmasti dvoletniki. V tem obdobju hočejo otroci nenadoma samostojno narediti veliko stvari, ki so jih dotlej zanje opravljali starši. Nekatere od njih bodo lahko v prihodnosti res prevzeli, nekatere pa bodo morale še malo počakati. Otroci pri tej starosti še ne morejo dobro presoditi svojih sposobnosti, seveda pa vedno hočejo več, kot zmorejo, saj je to edina možnost za napredek. Na predavanju smo t.i. obdobje trme definirali kot obdobje osamosvajanja otroka – kot t.i. prvo dobo rastoče avtonomije. Povedali smo, kako lahko starši v tem obdobju spodbujamo otrokovo samostojnost (in zakaj je to pomembno za razvoj otrokovega samospoštovanja), katera so tista področja, kjer je smotno otroku že kmalu začeti prepuščati osebno odgovornost, ter kako odrasli otroku postavimo mejo, kadar presodimo, da je to potrebno.

OTROK

Jezen in trmast otrok je pogosto frustriran otrok. Dobro se je zavedati, da je to obdobje/faza, ki pri večini otrok mine. Na to koliko časa bo faza trajala, vpliva več faktorjev:

- Kako in na kakšen način se otrok razvija – kako se razvija njegova sposobnost prenašanja frustracije, kako hitro se razvija njegovo telo ...
- Kakšna je otrokova osebnost.
- Kakšen odnos imamo z otrokom – kako dobro nam je uspelo vzpostaviti odnos z otrokom.
- Kako dobro poznamo svoje osebne meje.

Dobro je vedeti, da je to ključno in pomembno obdobje, da bo otrok razvil nove veščine za razvoj njegove samozavesti in njegovega samospoštovanja. Obdobje »trme« je nujno za zdrav otrokov razvoj. V tem obdobju se razvijajo tudi otrokovi možgani (učenje na podlagi frustracije – po frustraciji vedno pride tudi do regulacije čutenj!).

Izkušnje v tem obdobju (med drugim in tretjim letom) zelo vplivajo na to kako bo otrok znal biti samostojen, koliko bo notranje motiviran, samodiscipliniran ter koliko bo imel samokontrole.

STARŠI

Od prilagajanja in razpoložljivosti otroku vstopamo nazaj v svoje življenje, postavljamo več lastnih meja, zahtevamo več prilagajanja s strani otroka ...

Kakšne izkušnje imamo, iz otroštva s podrejanjem/ouveljavljanjem lastne volje? Kako gledamo na to?

Zavedanje sebe, lastnih čustev, odzivov, vrednot, vedenja? Zmožnost za empatijo, samonadzor?

Kako doživljamo otrokovo osamosvajanje: olajšanje ali izguba nadzora?

POTRPEŽLJIVOST IN EMPATIJA DO SEBE IN OTROKA!

Otroci zorijo, starši se učimo kdo smo in kako lahko živimo z otrokom, ki ima lastno voljo.

(POSTOPNO) SPUŠČANJE NADZORA

Otrok bi vse opravljal sam in sam odločal o sebi (predvsem o svojem telesu – umivanje, oblačenje ...)

To je idealen čas, da starši uzremo in sprejmemo otrokovo rastočo samostojnost. S tem spreminjamo tudi odnos do otroka.

Včasih je težko spuščati nadzor in sprejemati to, da nas bo otrok čedalje manj potreboval (ne naše ljubezni, temveč našo fizično pomoč in odločanje namesto njega). Kako smo starši sami pri sebi s tem?

Težko je spustiti vajeti in nadzor.

Bolj ko bomo trdi in manipulativni pri področjih osebne odgovornosti – hranjenje, spanje, umivanje – več je možnosti, da se nam bodo otroci upirali na vseh drugih področjih. Kako? Večino dvoletnikov je lahko zlomiti in si podrediti njihovo voljo. Če tega ne želimo:

- »Sam bom!« - O fino. Povej, če boš rabil pomoč.
- »Ne!« - Daj otroku minutko ali dve ali pet, globoko zadihaj in počakaj. Pogosto se bo »ne« sam od sebe spremenil v »ja«. (Sicer otrok nima druge izbire kot da salutira »razumem«.

V odnosu ni bistveno imeni prav. Pomembno je otroku dati dovolj podpore, možnosti in prostora, da se nauči vse, kar je v teh letih potrebno. Da se preizkusi v stvareh, ki jih še ne obvlada. S pomočjo pa počakati, dokler sam ne prosi zanjo.

Trma ima svoj vzrok:

- Utrujenost, nenaspanost, preveč dražljajev (največ otrok izbruhne prav zaradi nje).
- Lakota, sladkarije, žeja, potreba po odvajanju.
- Psihološka lakota (dolgčas-pomanjkanje dražljajev; premalo ali napačna pozornost; pomanjkanje strukture).
- Nezreli čustveni možgani.
- Nezmožnost obvladovanja silovitih čustvenih doživetij (jeza, žalost, razočaranje, bes, frustracija, ljubosumje ...).
- Zaznavajo naš stres.
- Ukazovanje, grobost, kričanje.

Ustrezen odziv: Čimmanj besed in aktivnosti. Ostanimo mimi. Otroka vzemimo resno. Kadar smo »neuspešni« lahko razmislimo kako bi se naslednjič lahko bolje odzval. Kaj bi mi pomagalo? Kaj potrebujem?

Kaj mi pomaga, da se ustrezno odzovem?

Za otroka je koristno, če starši dobro poznamo sami sebe, če znamo biti odločni (a ne trdi), če poznamo SVOJE meje (in da jih znamo spoštljivo in odločno komunicirati).

- Osebne meje: kako dobro se poznam, kaj jaz hočem, česa nočem? Kje lahko popustim, kaj so zame absolutne meje?
- Osebna govorica: način kako komuniciramo svoje osebne meje. Govoriti o sebi – hočem/nočem, všeč mi je/ni mi všeč, čutim, mislim ... (pomembno je poznati, da lahko govorim o sebi, a hkrati je to lahko orodje samospoznavanja).

Zapisala Urška Kozelj