

# Oh ta trma...

Otrok, ki trmasto noče in noče poslušati, je lahko v določenih trenutkih zelo obremenjujoč, še posebej takrat, ko noče storiti nečesa, za kar starši veste, da je bolje zanj. Trmasto obnašanje ustvarja napetost in poveča raven stresa za celo družino.

V nadaljevanju je nekaj priporočil, ki vam bodo v pomoč pri nadzorovanju otrokove trme.

## OTROKA NIKAR NE ŠPODBUJAJTE!

Najprej morate poskrbeti, da otrok nikoli ne dobi tistega, kar hoče, ko se trmasto vede. V mnogih primerih starši povsem nezavedno dajejo pozitiven odgovor na trmasto vedenje, kar predstavlja v resnici nagrajevanje in otroka na ta način spodbujajo k neprimernemu vedenju. Namesto tega, da mu dovolite, da nadaljuje s svojim vedenjem, vztrajajte na posledicah ali grožnji, ki ste jo izrekli.

**Na primer, če otroku rečete, da naj pospravi igračke, a on noče in se igra naprej, ni dovolj, da se samo pritožite in potem sami pospravite. Na ta način boste otroka naučili, da se splača biti trmast in neposlušen. Situacija se sama od sebe ne bo popravila, to morate vedeti.**

## POSTAVITE PRAVILA!

Otroku dajte v vsakem trenutku jasno vedeti, kaj se od njega pričakuje ter kakšne reakcije in vedenja niso dovoljena in jih ne boste prenašali. Pravila naj bodo enoznačna, kratka in jasna.

**Zapisana pravila izobesite na vidno mesto. Otrok mora z pravili in mestom, kjer so izobešena biti seznanjen. Vsakič, ko se pojavi trma, ga tako opomnite na pravila, da se jih drži.**

## UŠTVARITE RITEM, RED, RUTINO!

Vzpostavljajte rutine v vsakdanjem življenju je zelo pomembno, saj bo otrok na ta način točno vedel, kaj lahko pričakuje. Tudi vam bo veliko lažje organizirati celoten dan in svoj urnik boste lahko prilagodili vašemu otroku.

**Ko opazite, da otrok v določenem delu dneva postane nemiren in težko sodeluje, to pomeni, da potrebuje odmor. Prilagodite se in bolj se boste razumeli.**

## NE SPUŠČAJTE SE V KONFLIKTE!

Če se začnete z otrokom prerekati, ko ima napad trme, boste situacijo le še poslabšali. Posvetite se mu in bodite potrpežljivi, saj boste le tako uspeli priti do njega. Opazujte otroka in poskušajte najti tisto, kar pri otroku izziva takšno reakcijo.

**Če odstranite vzrok ali oddaljite otroka od vzroka, mu bo to pomagalo, da se bo pomiril. Otrok se bo tako tudi naučil, kako se v življenju izogibati stresnim situacijam.**

## POGOVARJAJTE SE!

Trmasta reakcija ni vedno znak upora proti starševski avtoriteti, ampak je lahko izraz otrokove frustracije ali stresa. Odkrito se pogovarjajte z otrokom o tem, kako se počuti, mogoče bi rad samo povedal nekaj, pa ne ve, kako.

## UŠTVARITE MIRNO OKOLJE!

Dom mora otroku nuditi občutek udobja in sreče. Bodite pozorni na tisto, kar je otroku všeč in ustvarite okolje, polno razumevanja in vzajemnega spoštovanja. Tako bo otrok imel svoj mir in bo vedno pripravljen na sodelovanje z vami.

## VZPODBUDITE DOBRO VEDENJE!

Starši na otrokovo trmo največkrat odgovorimo s kaznijo. Čeprav je res, da se mora otrok naučiti, da ima določeno ravnanje svoje posledice, bo kaznovanje težko kaj rešilo. Otroci, prav tako kot starši, najbolje reagirajo na pohvale in nagrade, medtem ko grožnje nikoli ne dosežejo želenega učinka.

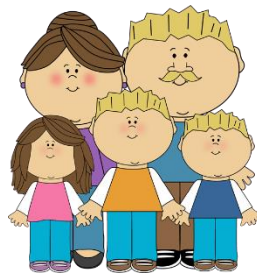
**Motivirajte vašega otroka tako, da ga pohvalite vsakič, ko se lepo obnaša. Tako boste pri otroku spodbudili ponavljanje dobrega vedenja.**

## BODITE DOBER POSLUŠALEC IN OPAZOVALEC!

Trma je pogosto način, s katero otrok pri vas vzbuja pozornost. Zato poslušajte vašega otroka, posvetite se mu, vzdržujte redno komunikacijo in uporabljajte prijateljski ton, ko je otrok nervozen ali napet. Otrokova trma se bo postopoma zmanjševala, ko bo začutil, da mu dajete dovolj pozornosti in da je pomemben.

## BODITE DOBER VZORNIK!

Če se starši kregamo zaradi vsake malenkosti in se razburjamo za vsako stvar, bodo tudi otroci počeli enako. Starši smo tisti, od katerih se otrok največ nauči. Ravno zato je pomembno, da ste dober vzornik in da se vedete tako, kot želite, da bi se vedli tudi vaši otroci.



**Pripravila:** Tamara Jerič, svetovalna delavka vrtca Ljutomer