



## Kako prepoznati otrokovo stisko in kako ukrepati?



»Pri komunikaciji gre bodisi za pomoč bodisi za skrb do bližnjega.« Kelly Bryson

**Verjetno že vsi poznate izrek, da otrok z neprimernim vedenjem kljubuje staršem.** Pravzaprav gre za izražanje potrebe ali občutka, ki ga ne more ali ne zna ubesediti.

Ko triletnik udari dojenčka, petletnik vrže igračo v starša ali sedemletnik zaloputne z vrati, se dogaja ravno to. **S svojim vedenjem kaže, da potrebuje pomoč**, saj je v stiski, ki je ne zna drugače razrešiti. Otrok pošilja SOS signal.

Odzovete se lahko s kaznijo. Konec koncev gre za vedenje, ki ni sprejemljivo. Toda v tem primeru **boste izpustili enkratno priložnost, da se dokopljete do otrokovih občutkov, ki jih sam ne zna izpovedati in ki so tako neznosni, da otroka ženejo v neprimerno vedenje.** Na kratko: ignorirate otrokov klic na pomoč.

Ali bi potemtakem morali spregledati otrokovo neprimerno vedenje? Seveda ne.

Najprej je treba **zagotoviti varnost**. Najbolj idealno bi seveda bilo, da to storite že pred otrokovim izbruhom. Toda v večini primerov je to seveda nemogoče, saj je dinamika v družini pestra in nepredvidljiva. In prav je tako. Bolj kot popolnost so pomembni ljubeči odnosi.

**Potem mirno, prijazno in odločno postavite mejo.** Opomnite se, da za otrokovim vedenjem tiči nek razlog, za vas mogoče nepomemben, za otrokova pa zelo važen. Potrudite se prepoznati potrebo ali občutek, ki teži otroka. **Dokopljite se do bistva, poimenujte ga na glas.** S tem boste otroku pomagali, da bo začel sodelovati z vami.

Za pomoč vam nanizamo nekaj primerov, kako prepoznati bistvo težave v otrokovem neprimernem vedenju:

- otroci, ki so večino časa sitni in nočejo sodelovati, ponavadi potrebujejo več spanca, povezanost s starši, priložnost da se izjokajo v objemu staršev ali pa gre za telesno bolečino.
- otroci, ki tekmujejo s svojimi sorojenci, potrebujejo občutek povezanosti s starši, občutek, da so videni, slišani in cenjeni taki, kot so. Rivalstvo med sorojenci namreč izhaja iz tekmovanja za pozornost in ljubezen staršev, še posebej če je tega malo. Vsak otrok potrebuje občutek, da ga imata starša najraje na celem svetu.
- otroci, ki ne poslušajo oz. ne slišijo, so ponavadi 'natrenirani', da zahtev staršev ne jemljejo resno, dokler starši ne začnejo vpiti. Pomembno je, da se umirite in povežete z otrokom, preden začnete postavljati zahteve.
- otroci, ki večkrat agresivno izbruhnejo, nosijo v sebi močen strah. Taki otroci potrebujejo veliko smeha (ko niso jezni), ki pomaga omiliti ta strah. Ko se počutijo dovolj varne, se morajo soočiti s strahom v vaši prisotnosti. Ponavadi se začne z izbruhom jeze in togote. Pomembno je, da ostanete ljubeči in sočutni, jezo bodo kmalu zamenjale žalost in solze. Ko se bo otrok pomiril, se bo počutil olajšano in pripravljen bo sodelovati z vami.
- otroci, ki se venomer upirajo, potrebujejo občutek, da so videni in slišani ter da tudi njihovo mnenje šteje. Treba jim je dati možnost odločanja, tako se bodo počutili sposobne in spoštovane.
- otroci, ki se do staršev vedejo nespoštljivo, s tem izražajo, da od staršev ne dobijo dovolj povezanosti, topline in spoštovanja. Velikokrat so starši tisti, ki so nagnjeni k izbruhom in vpitju.
- otroci, ki lažejo, se bojijo. Pomislite, kako se odzivate na otroka, da se ne počuti varno in se mora zatekati k lažem.
- otroci, ki so jokavi in zahtevni, se bojijo, da starši ne bodo zadovoljili njihovih potreb. S svojim vedenjem vpijejo po pozornosti in ljubezni.
- otroci, ki konstantno prestopajo meje, potrebujejo zavedanje, da bodo starši vztrajali pri svojih zahtevah odločno in ljubeče. Starši morajo dati otroku jasno vedeti, da so meje postavljene za njihovo dobro, sočutno, razumevajoče in odločno.

Ali bo otrok sposoben izraziti svoje potrebe, če ga boste vprašali, kaj potrebuje? Seveda ne. Bo pa izbruhnil, ko njegove potrebe ne bodo zadovoljene. Teh sedem vprašanj, ki jih zastavite sebi, vam bo pomagalo, da boste lažje razbrali otrokove potrebe in se nanje primerno odzvali.

1. **Katero vedenje vas pri otroku najbolj moti?** To vedenje je otrokov klic na pomoč oz. SOS.
2. **Kaj je prva stvar, ki vam pade na pamet glede tega, kaj bi naj otrokov klic na pomoč dejansko izražal?** Poskusite pogledati z otrokovega zornega kota. Za katero nezadovoljeno potrebo ali občutek gre? Nezadostna povezanost? Pomanjkanje spanja? Manj očetove kritike? Več časa samo z mamo?
3. **Kaj lahko naredite, da otroku pomagata?** Naredite seznam.
4. **Bodite pozorni na to, kako pogosto dopustite svojim strahovom, da vas prevladajo in otežujejo, da bi primerno pristopili k otroku?** Kako reagirate, če začne otrok npr. nenadoma govoriti kot dojenček. Ali čutite, da ga morate od tega odvrniti ali mu dopustite biti za kratek čas 'dojenček' in mu namenite pozornost, ki jo potrebuje. Globoko vdihnite in odženite strahove. Ko bodo otrokove potrebe zadovoljene, bo stopil korak naprej. Če pa njegovih potreb ne boste zadovoljili, bo obtičal.
5. **Potrudite se, da s seznama, ki ste ga naredili, vsak dan v tednu udejanjite vsaj eno stvar.** Lahko gre za isto stvar, ki jo ponavljate vsak dan. Vztrajajte.
6. **Sledite spremembam v vedenju vašega otroka.** Kaj deluje in kaj ne? Kaj ste se naučili o svojem otroku in njegovi potrebah?
7. **Kaj boste spremenili v prihodnosti?**

**Veliko viharjev je posledica »stiske«, ko otrok skuša »dopovedati« staršem nekaj, kar se mu zdi pomembno. Nihče ga ne razume, kako hudo je, ker v balerinkah sredi zime ne more v vrtec!**

*To je za starše preizkušnja, ko se mirni in obvladljivi malčki spremenijo v »vragce«, ki s svojim vpitjem, cepetanjem in metanjem po tleh spravljajo starše ob živce. Kaj delam narobe, se sprašujejo starši, ko razlage, pojasnila in poskusi pomiritve otroka ne obrodijo sadov, otrokovi izbruhi jeze pa iz meseca v mesec ne pojenjajo.*

**Takrat ko veste, da boste na koncu popustili, naredite to takoj.** Vojno boste vedno izgubili, zato se ne igrajte z otrokom, kdo je močnejši, niti ga ne sprašujte, zakaj trmoglavi. Ker ne ve. Vi pa veste, da od stvari, ki so pomembne za otrokovo zdravje, ne smete nikoli odstopiti. Če se v avtomobilu noče pripeti z varnostnim pasom in se dere na vse grlo, ostanite doma in se odpovejte obisku (čeprav si na obisk želite). Vztrajajte pri tistih stvareh, ki so pomembne za otrokovo zdravje –ven mora oditi oblečen, naj pa izbere sam, ali bo oblekel pulover s kapuco ali brez.

Pri vsakdanjih stvareh pogosto pomagajo igra, smeh, vključevanje otrokovih igrač (npr. pri kopanju, hranjenju, oblačenju) ter malo svobode oz. možnost izbire; **včasih pa ne pomaga nič. Takrat je dobro »umiriti sebe«, da zmoremo z drugega kota pogledati na otroka in sebe.** Pomirjeni boste lažje poiskali konstruktivno pot, otroka ne boste kaznovali za to, kako se počuti, ampak mu pomagali poiskati pot iz stiske, ki je drugačna od vpitja, grizenja in pretepanja. Šele ko boste sami pomirjeni, boste lahko na sprejemljiv način otroku sporočili, da ga imate radi in da ga v celoti sprejemate.

Obdobje trme je torej le razvojna »cvetka« ali pa »trnje«, ne pa otrokova osebnost ali razvajenost, za katero pogosto »krivimo« sebe. Otrokova trma je dobra popotnica za njegovo življenje, čeprav je obdobje čustvenih izbruhov naporno.