

TAKTIKE ZA OBVLADOVANJE IZBRUHOV TOGOTE

Napadi togote se pojavljajo v različnih oblikah ter razsežnostih, so različno glasni in različno dolgo trajajo. Poznamo izbruhe togote, za katere je značilno cepetanje z nogami in kričanje, pri nekaterih izbruhih otrok udarja in mlati z rokami in nogami v različnih smereh; ter izbruhe togote, ki se začnejo z vreščanjem, nato se otrok vrže na tla in začne neurejeno hkrati udarjati z rokami in nogami.

Izbruhi togote se lahko zgodijo vsakomur. So pričakovani in običajni, ne moremo pa napovedati, kdaj se bodo pojavili oz. kaj jih bo sprožilo. Res je tudi, da otrokova vzdržljivost pri izbruhu prekaša vzdržljivost in potrpljenje staršev.

Vzrok za večino izbruhov togote je znan. Otrok se pri dveh letih začne učiti veččin odločanja in vsega, kar sodi zraven. V sebi zaznava občutek neodvisnosti, samostojnosti in ju skuša uveljaviti. To, da ne obvelja vedno njegova, ga v tem obdobju vznemirja. Ker še ni dovolj govorno sposoben, so izbruhi togote zelo učinkovit ventil, saj otrok sprosti čustva in frustracije.

Izbruhe togote je treba vzeti v zakup, naša starševska dolžnost pa je, da naredimo vse, da bi bili za vse udeležence čim manj boleči.

Kako se odzvati ob izbruhu togote? Nekaj predlogov:

Ignoriranje

Pri tej taktiki je naloga staršev, da ne opazijo otrokove bučne predstave. Zelo bodite zaposleni; hitite po hišnih opravkih, pometajte, brišite prah. Najbolje je, da postanete gibljiva tarča. Namreč, otroku vzame pobiranje s tal in zasledovanje starša veliko energije, zato jo manj ostane za izražanje togote.

Ta metoda je najmanj učinkovita. Uspeh je odvisen od vzdržljivosti staršev.

Tehnika vživljanja

Otroku poskusite opisati njegove občutke. »Uu, kako si jezen. Vem, kako zelo si jezen po tem, kako ravnaš. Razumem te, kako se počutiš. Mogoče mi pa lahko poveš, kako jeznega se počutiš.« Izognite se vprašanju, zakaj je jezen, ker se nanj ne da odgovoriti in lahko povzroči nove zaplete; otroku povzroči dodatne frustracije.

Tehnika lahko otroka opogumi, da izrazi svoje občutke. Tako bo verjetno začel spodbujati in razvijati svoje govorne sposobnosti namesto divjih čustvenih izbruhov. Dajte mu vedeti, da ga razumete.

Ta tehnika od staršev zahteva mirnost. Če čutite, da niste dovolj potrpežljivi, se je raje ne lotite.

Osebni pristop

Otroku lahko pomaga že preprosta razlaga, kako se starši počutite. Na primer: »Zelo nesrečen sem (neprijetno mi je, jezen sem, potr, nervozen sem), kadar se takole odzoveš.« Tudi tak način ogovarjanja ponuja okvir, ki spodbuja osebno izražanje čustev. Starši lahko otroku povedo, da se bodo bolje počutili in da bodo srečnejši, če se bo nehal takole obnašati. Take izjave dajo otroku vedeti, da je treba upoštevati tudi čustva drugih in da jim lahko z drugačnim obnašanjem izboljša razpoloženje.

Odhod s prisilo

Pri tej tehniki otroka odstranite s prizorišča. Tehnika je najuspešnejša, če ga mirno odnesete v njegovo sobo in mu poveste, da je za njegovo obnašanje najprimernejše, da je sam. V sobi naj ostane, dokler ne začuti, da je pomirjen in da se lahko pridruži družini. Otroka tako spodbudite k spoznanju, da njegovega obnašanja ne zavračate, ampak ga le postavljate na sprejemljivejše prizorišče – v zasebnost. Otroku tako pomagajte, da se sam prebije skozi svoje občutke. Tako spozna, da se je zares sposoben obvladovati.

Zelo pomembno je, da otroku poveste, da je dobrodošel v družbi, ko se bo bolje počutil. Starši komaj čakajo, da ga spet vidijo. Ko se vrne, ga toplo in z veseljem sprejmite. Premagajte potrebo, da bi karkoli rekli o njegovem izbruhu.

Nekateri otroci ob tej metodi postanejo tako spretni, da takrat, ko začutijo, da jih preplavlja togota, avtomatično zapustijo prostor, gredo v sobo, ostanejo v njej, da togota pojenja, potem pa se mirni, veseli in pripravljeni za igranje vrnejo nazaj.

Burkež

Pri starših z nekaj igralskega talenta je ta metoda precej uspešna. Uganjajte norčije, se spakujte, poplesujte, pojte, padajte na tla ali pa izvajate hrupne norčije ali karkoli vam pade na pamet. Otroka s tem raztresete in odvrnete, hkrati pa ga celo nasmejite.

Šaljivo draženje

S taktiko draženja je vredno poskusiti pri otroku, ki ima dobro razvit smisel za humor. Na primer: »Vidim, da si jezen, torej počni karkoli, samo ne smej se. Usta imej stisnjena in ne dopusti, da bi se začel smejati. Saj ne more biti res. Ali prav vidim? Smejiš se! Ne dovoli svojim ustom, da bi se smejala!«

Taktika preobrata

Skušajte preusmeriti otrokovo pozornost na nekaj drugega. Vzemite njegovo najljubšo knjigo in se ponudite, da bi jo brali, ali pa mu prinesite njegovo najljubšo igračko. Otroci so lahko osredotočeni na eno stvar le za krajši čas, zato ga lahko odvrnete od njegove lastne »predstave«.

Umik

Včasih ne preostane nič drugega kot umik. Tak pristop je primeren, če je vzrok za otrokovo togoto tako absurden, da se ni vredno spuščati vanj. V takih primerih se starši umaknejo v sobo, zaprejo vrata in počakajo.

Popuščanje

Včasih nič ne deluje ali pa starši začutijo, da je treba popustiti. Včasih hitro ugotovijo, da so šli predaleč s svojo strogo zahtevo ali prepovedjo. Če veste, da boste prej ali slej popustili, popustite takoj. Čim dlje traja otrokov izbruh togote, tem bolj je otrok prepričan, da se spleča vztrajati.

