



## CELJSKA MOHORJEVA DRUŽBA

Prva slovenska založba

CELJE - LJUBLJANA

ANNE BACUS: OTROK OD 1. DO 3. LETA

# Obvladovanje togote

## ➔ Kako se je treba odzvati?

- Pazite, da se še sami ne zjezite in da ne vpijete še glasneje.
- Nič ne pomaga, če mu poskušate kaj dopovedati: čustveno vznemirjen otrok je za to začasno nesposoben. Ko kriza mine, je čas za pogovor.
- Mirno in na videz brezbrizno počakajte, da mine. Če ste doma, pojdite iz sobe ali, nasprotno, odvedite otroka v njegovo sobo: »Pridi, ko boš nehala.«
- Ne spodbujajte togote, če nočete, da se ponovi. Najbolj učinkovito odženete takšno nezaželeno obnašanje tako, da se pretvarjate, kot da ga ne opazite. S prepričevanjem, razlaganjem, poskusom pomiritve in zameri mu spet posvečate pozornost in ga spodbujate.
- Najslabše je, če popustite, to se pravi, da se strinjate z otrokom, ker se je razjezil. »Dobro, nikan ne joči, na slaščico!« Ali: »Pomiri se, lahko spiš pri naju, ampak samo to noč.« Če togota »učinkuje«, se bo nadaljevala.
- Kadar je otrok napadalen, mu odločno in mirno zaustavite kretnje in mu s preprostimi besedami pojasnite, da je takšno obnašanje nesprejemljivo. Ali pa kretnje preusmerite v božanje oziroma se delajte, da jemljete to kot igro in zaigrajte »pretep za šalo«, pri tem pa pazite na njegovo gibanje, da se ne bi udaril.

## ➔ Kako poskusite preusmeriti togoto

- Skušajte preusmeriti otrokovo pozornost na kaj, kar ga zanima.
- Pokažite, da razumete njegovo željo, preden jo zavrnete: »Prav imaš, ti bonboni so videti slastni; prihodnjič bova kupila prav te.« »Ne« vedno bolj zaleže, če je pred njim izraz razumevanja in empatije.
- Včasih »da« z omejitvijo, ki zaključuje pogajanje, lahko prepreči konflikt. To je metoda »brez poraženca in brez zmagovalca«: »Prav, dobiš bonbon, a le enega.« Ali: »Lahko se še igraš, a samo pet minut.« Vaja je koristna za pozneje, ko se bo otrok, ki bo že obvladal jezik, poskušal pogajati za vsako stvar.

## ➔ V javnosti

Če se otrok zjezi v javnosti, je teže mirno potrpeti. Kolikor je mogoče, naj vas ne prizadenejo pripombe mimoidočih.

Če ste prisiljeni popustiti – na primer kupiti bonbone, ker je to edini način, da končate nakupe v samopostrežni trgovini, se nato pogovorite z otrokom: »Prejle v trgovini si me prisilil, da sem ti kupila bonbone, čeprav se mi ni zdelo prav, ker si bil hudo togoten in ker te nisem mogla zapreti v sobo. Huda sem. Zato boš zdaj nekaj časa ostal v sobi: zelo grdo si se obnašal, nočem, da si pri meni. Prihodnjič bom šla nakupovat sama, ne boš šel z mano.« Najbolje je, če se nekaj mesecev izogibate situacijam, kjer predvidevate otrokovo togoto in pri katerih ne bi mogli ravnati pravilno.



### Znati končati togoto

- Če čutite, da se je otrok razbremenil velike količine svoje jeze, mu jo lahko, če se strinja, pomagata končati. Vzemite ga v naročje in ga za trenutek čvrsto in nežno stisnite k sebi. Rahlo ga zibajte. To mu bo pomagalo, da se bo pomiril.
- Nikoli ne gojite konflikta. Vi morate narediti prvi korak k pomiritvi. Otrok si želi biti popolnoma na jasnem, da njegova jeza ni zmanjšala ljubezni, ki mu jo dajete.
- Če je koga udaril ali kaj poškodoval, pomagajte, da se popravi. Lahko se opraviči bratu ali pobere koščke sestavljanke, ki jih je vrgel v zrak.
- Pojasnite mu, da ima kakor vsi pravico, da čuti in izrazi svojo jezo, nima pa pravice, da uničuje ali koga udari.

### ↻ Z otrokovega stališča

Če gledamo z otrokovega vidika, je togota na mestu: otrok ima zmeraj razlog, da se tako zjezi. Kakor vsa druga čustva ima jeza pravico, da se izrazi, čeprav to odraslim ni pogodu. Toda prav tako dobro se lahko izrazi na samem: »Razumem, da se jeziš. Če bi bil toliko star kot ti in na tvojem mestu, bi se gotovo jaz tudi. Ampak tvoj očka sem in se ne nameravam premisliti. In ker me tvoje dretje moti, raje vidim, da se greš jokati v sobo. Potem pa se vrni.«

Čas »izključitve iz igre«, ki ga ne predstavimo kot kazen, temveč kot potreben trenutek osamitve, otrok lahko dobro razume.