



Avtorica: **Janja Urbančič**, mentorica za osebno rast ter zavestno, avtentično in sočutno starševstvo

Z OTROKOM V TRGOVINO?

Poligon za učenje obvladovanja konfliktov

Odhod v trgovino z otrokom zna biti zaradi vseh igračk in ostalih bleščečih predmetov še posebna nočna mora za mnoge starše. Otrokom moramo namreč ravno v trgovini mnogokrat reči ne, saj imajo mnogo želja, ki pa jim jih vseh ne moremo ali tudi nočemo izpolniti. Jih je sploh smiselno jemati s sabo v trgovino?

Otroci ob svojih neizpolnjenih trgovinskih željah doživljajo frustracije, ki jih včasih izrazijo samo z otožnim vprašanjem »Zakaj pa ne?«, spet drugič pa lahko doživijo izrazit čustveni izbruh s cepetanjem, krokodiljimi solzami, kričanjem in z molodovanjem. Z vašim otrokom ni prav nič narobe in tudi vi niste slab starš, kot bi vas morda kdo želel prepričati, saj je takšna frustracija (posebej pri otrocih do četrtega leta) popolnoma normalna. Toliko stari otroci namreč še nimajo dovolj dobro razvite povezave med plazilskimi možgani in prefrontalnim korteksom, kar vodi v popolnoma normalne čustvene izbruhe.

Odhod v trgovino je pravzaprav lahko poligon za učenje obvladovanja konfliktov, ki se jih lahko naučimo obvladovati samo z izkušnjami. Vseeno pa je za večino staršev čustveno naporno, če se morajo poleg nakupovanja ukvarjati še s kričečim otrokom, zato vam ponujam nekaj praktičnih napotkov in dejstev, ki vam lahko pomagajo, da bo takšnih

izbruhov manj, bodo manj intenzivni ali pa jih boste lažje obvladali.

OTROKOVE ŽELJE SO NORMALNE

Z njimi ni prav nič narobe. Vsi, tako otroci kot odrasli, si želimo stvari, ki so nam všeč. Pomembno je samo, da se naučimo, da so to želje in ne potrebe, ter da jih ni treba zadovoljevati impulzivno, temveč se lahko željo po nečem naučimo obvladovati oziroma jo postaviti na kasnejši (primernejši) čas.

Otroku lahko pri tem pomagamo tako, da mu povemo, da mu bomo neko igračko kupili za rojstni dan ali da mu jo bo prinesel Božiček, zato naj si jo zapiše na svoj posebni seznam. Ali pa mu preprosto rečemo NE. Pri tem bodite pozorni, da mu poveste po pravici, zakaj mu nečesa ne boste kupili. Otroci namreč dobro čutijo, da jih želimo z različnimi manipulacijami pretentati, kar skoraj zagotovo vodi v še več prošnji.

Seveda ni popolnoma nič narobe, če otroku ugodimo v njegovi želji, če je ta naš JA popolnoma iskren. Prav tako je pomembno, da je iskren naš NE. Če otroku rečemo NE samo zato, da bo obveljala naša volja in bomo s tem dokazali našo moč in avtoriteto, potem s tem škodujemo svojemu odnosu z njim.

OTROKOVIH IZBRUHOV SE NE BOJTE

So namreč popolnoma normalni. Ob izbruhih se lahko v staršu sprožijo občutki močnega sramu (na tem mestu si velja zapomniti, da so to vaši občutki, otroci vas ne sramotijo, ampak vi doživljate občutke sramu), kar jih po navadi vodi v to, da se odzovejo na dva načina: ali otroka na silo utišajo (z grožnjami, da bo dobil kazen, da ga ne bomo nikoli več vzeli s sabo v trgovino itd.) ali pa ga utišajo tako, da mu željo nemudoma izpolnijo. Prvi način povzroči, da otrok



Če čutite, da vas otrokovi izbruhi ali strah pred njimi popolnoma ohromijo ali čustveno iztirijo, potem to pomeni, da otrok pritiska na vaše boleče gumbе. Poskusite jih ozavestiti in »prečutiti«.

čuti občutke krivde in sramu (kar vodi v slabo samopodobo), drugi pa povzroči vedno večje čustvene izbruhe. Če čutite, da vas otrokovi izbruhi ali strah pred njimi popolnoma ohromijo ali čustveno iztirijo, potem to pomeni, da otrok pritiska na vaše boleče gumbе. Poskusite jih ozavestiti in »prečutiti«. Morda boste odkrili, da so tudi vaši starši ob izbruhih ravnali podobno, ali pa sram izvira z drugega področja vašega življenja.

Nikar pa otroka ne poskušajte prepričati, da ni tako hudo, da bo npr. sladoled dobil jutri ali da je že velik in naj neha jokati. To vodi v še več frustracije in še večje občutke nerazumljenosti, kar izбуh še podaljša in tudi skrha naš odnos z otrokom.

KO OTROK JOČE, NE IZSILJUJE

Mnogo staršev zmotno misli, da otroci z jokom izsiljujejo. To večinoma ne drži. Drži samo v primeru, če smo otroku kdaj popustili, ko je jokal. Tako si je zapomnil, da z jokom lahko doseže, da bo igračka njegova.

Frustracija ob našem NE je največkrat posledica tega, da mora otrok odžalovati svojo izgubo. Ko otrok joče ali se jezi (po navadi oboje), torej žaluje za igračko, ki je ne bo dobil. Dajte mu čas, da predela svojo izgubo. Po navadi je popolnoma dovolj, da smo tiho ob njem ali mu pri tem stojimo ob strani: »Vem, da si želiš

otrokom, vas z neprimernim vedenjem ne bodo poskušali prositi za pozornost, zato jih zaposlite z nakupovanjem. Naj iščejo določeno sadje, vam pomagajo tehtati zelenjavo, iščejo živila na črko P, iščejo živila, ki tehtajo 500 gramov itd. Z njimi se pogovarjajte o tem, kaj bomo iz teh živil skuhal, kdo pije kavo, ki smo jo pravkar kupili itd. S takšnim vedenjem lahko nakupovanje z otrokom postane prav zabavno. Tako za vas kot za otroka.

Z otrokom se o tem, kaj boste kupili, pogovarjajte že pred odhodom v trgovino. Lažje namreč sprejmejo vaš NE v trgovini, če ste se o tem pogovarjali že pred odhodom.

»Danes bomo kupili samo nujne stvari.« »Tokrat kupujemo darilo za Gala in ne zate. Dogovorjeno?« »Izbereš si lahko samo eno stvar vredno do ... evrov.«

OTROCI, KI SE V TRGOVINI DOLGOČASIJO, IMAJO VEČ IZBRUHOV

Mnogo staršev je v trgovini popolnoma osredotočenih na nakupovanje in ogledovanje izdelkov. Če boste med nakupovanjem prisotni tudi z

Socuten.si
Začnem pri sebi

VABLJENI V SPLETNO SKUPNOST **SOČUTEN.SI**, KJER BOSTE DELEŽNI:

- brezplačnih spletnih seminarjev s priznanimi terapevti s področja osebne rasti in starševstva,
- video posnetkov in zapisov z mojimi najglobljimi aha momentimi,
- vodstva pri starševskih dilemah in vašem osebnem razvoju,
- podpore ostalih članov, ki so na podobni poti kot vi (torej osebno rastejo, se učijo ljubezni do sebe ter odlagajo maske perfekcionizma).

Več informacij na:
janja@socuten.si
www.socuten.si