

Vas otrok čustveno izsiljuje?

Vas otrok čustveno izsiljuje, vi pa ne veste, kako se odzvati, pravilno ukrepati? Preberite si izkušnjo mamice triletnega dečka in nasvete strokovnjakinje - psihologinje Andreje Pšeničny.



(Foto: iStockphoto)

Običajna zgodba

"Pogosto se vprašam, kje sem storila napako. Je krivo to, da nedosledno postavljam meje? Moj sin jih vsakodnevno ruši in priznam, premnogokrat klonim pred glasnim protestom. Sprašujem se tudi, kam to pelje? Se bo stopnjevalo? Rada bi zakričala, da je dovolj, a ob tem že slišim sina, kako si pokrije z dlanmi ušesa, rekoč, da ga bolijo. Ne želi poslušati mojih pridig. Brezkompromisno zahteva svoje, sicer se vrže na tla, tolče z glavo ob zid, se tolče po njej in kriči ... To kričanje, rjovenje ... neznosno je. Mimoidoči najbrž z grozo pomislijo, kaj se v naši hiši dogaja, a prepričana sem, da niti za hip ne tega, da naš triletnik bije boj s postavljenimi mejami. Njegov odziv običajno sprožijo moje prepovedi. Zahteva namreč risanke, tudi potem, ko je že zadnji čas za spanje, sladkarije, še preden dodobra odpre oči, pogosto sproži jezo že to, da mora v vrtec. Raje bi pač videl, da bi bil doma in jaz z njim. Enako je z igranjem; zahteva, da sedim ob njem in mu podajam kocke, v nasprotnem primeru pa kriči, skače po kavču, se zaletava v stene," nam je zaupala mamica Jana.

Mnenje strokovnjaka

Psihologinja **Andreja Pšeničny** poudarja, da moramo ločiti dve stvari: ravnanje nekoga in naš čustven odziv nanj. Ločiti je torej treba med čustvenim pritiskom (pasivno agresijo) in občutkom izsiljevanja (čustven odziv).

Otroci namreč skušajo na svoj način doseči želeno, pri čemer pritiskajo na naše meje. Od nas samih je odvisno, kako bomo pritisk doživeli in kako se bomo nanj odzvali. Čustven pritisk čutimo torej kot izsiljevanje v primeru, kadar se zaradi lastnih občutkov neustreznosti odzovemo s krivdo in sramom.



(Foto: iStockphoto)

Kako naj ravnamo v primeru, ko nas otrok čustveno izsiljuje?

Mirno, jasno in odločno moramo postaviti zdrave meje in pri njih vztrajati brez jeznih in nestrpnih odzivov. Obenem moramo s seboj razčistiti, zakaj nas je strah, da bi, če otroku postavimo jasne meje in zahteve, izgubili njegovo ljubezen. Morda zato, ker otroku tudi sami odvzamemo naklonjenost, kadar nas razočara ali razjezi, pa nas je strah, da bi čutil enako kot mi?

Napake, ki jih starši najpogosteje delamo

Nikakor ni na mestu na čustven pritisk odgovoriti enako: če se tako vedeš, je mamica žalostna, takega te nimam rada... S tem samo utrjujemo vzorec pasivne agresije.

Enako prinaša neželene rezultate, kadar se (zaradi nezavednih občutkov krivde in sramu) na pritisk odzovemo z jezo in odklanjanjem otroka. Normalno je, da otrok preizkuša naše meje in se bori na načine, ki so mu dostopni. Ker je objektivno v šibkejši poziciji in je odvisen od nas, uporablja čustvene vzvode, ki smo mu jih sami omogočili. Če se na čustven pritisk odzovemo (čustveno), ga bo pač ponavljal.



(Foto: iStockphoto)