

VPITJE



V primeru, ko kličemo otroke zunaj ali kadar skušamo preprečiti nekaj nevarnega ali če gre za družino, ki je po naravi glasna, je glasnost lahko dokaj običajna in neškodljiva stvar. Postane pa problematična, kadar se pojavi v **neposrednem dialogu** med otrokom in starši in kadar so **posredi močna čustva** – jeza, napetost, frustracija. Takrat gre lahko za obliko **čustvenega nasilja**, še posebej, če starši izgubijo nadzor nad sabo in nad otroka spustijo plaz **žaljivih besed in groženj**. Starši ponavadi vpijejo na otroke, ker se počutijo razočarane, nemočne. Strokovnjaki pravijo, da ni prav nič narobe, če z otroki govorite s strogim in ostrim glasom. Kričanje pa največkrat niti ne pomaga niti ni povezano z otrokovim grdim vedenjem.

Če opazite, da zelo pogosto kričite na svoje otroke, potem morate nehati, saj jim na zelo slab način kažete, da se **ne nadzorujete**. In če vi nimate nadzora nad položajem, potem otroci začnejo avtomatično razmišljati, da ga morajo prevzeti oni. Poleg tega, vpitje **ogroža otrokov občutek varnosti in zaupanja vase**. Čutijo se namreč odgovorne za jezo staršev. Zaradi egocentričnega pogleda na svet menijo, da so zgolj oni sami razlog za starševsko dobro ali slabo voljo. Dolgotrajna izpostavljenost vpitju staršev lahko pri otrocih povzroča strah, stres, anksioznost, nespečnost, razvojni zaostanek, vedenjske motnje, težave z učenjem, težave v socialnih stikih, čustvene težave, depresijo, slabo samopodobo in slabše sposobnosti soočanja s težavami. Vpitje vzpostavi slab vzorec družinskih odnosov, ki ga otrok prenaša v kasnejše odnose.

Pomembno je vedeti, da pri vpitju na otroka ni problem samo v povzdignjenem glasju, saj verbalni del naših sporočil običajno predstavlja samo 10 %, ostalo sporoča naša mimika, kretnje, pogled, ton glasu. Tudi **telesna govorica** je v primeru jeznega starša lahko zastrašujoča in grozeča. Izrednega pomena pa je **vsebina** tega, kar kričimo – še posebej ranijo besede, ki **rušijo otrokovo samopodobo**, kritike, žalitve, sarkazem. Žaljivo vpitje otroku, da je zguba in nesposobnejš, je nekaj drugega kot vpitje, naj si že umije zobe.



Konec koncev pa je vpitje **neučinkovito**. Vpijemo zato, da bi bili slišani, dosežemo pa ravno nasprotno. Z vpitjem ne uspemo prenesti svojega sporočila otroku, saj je preveč zaposlen s tem, da se brani pred tem, kar doživlja kot grožnjo, da bi lahko dojel bistvo sporočila, nekateri otroci pa se v takšnih situacijah celo »izklopajo« in sčasoma postanejo »imuni«.

A zapomnite si, vedno je čas, da spremenite svoje vedenje. Spodaj je naštetih nekaj predlogov, kako v napetih situacijah odreagirati **najbolj konstruktivno**:

- **Šepetajte**

Če boste šepetali, je veliko možnosti, da bodo otroci utihnili, da bi vas lahko slišali. Ko vas vprašajo, kaj ste rekli, šepetajte glasneje, da vas bodo slišali. Zanesljivo bodo tudi sami zmanjšati jakost glasu. Tako boste vi in otrok ostali mirni.

- **Vzemite odmor**

Ko vse ostalo odpove, napeto situacijo prekinimo s kratkim premorom. Pomaga lahko že nekaj globokih vdihov ali izdihov, svež zrak ali zamenjava prostora. Lahko otroka mirno opozorite, da ne nameravate kričati. Povejte jim, da si boste vzeli odmor in da vas lahko, ko bodo pripravljeni na miren pogovor, najdejo v drugem prostoru (npr. v kuhinji).



- **Znižajte glas**

In nika ne pozabite: ko otroku dajete nalogo ali, bolj grobo rečeno, ukaz, na koncu stavka znižajte glas. Stavek se ne sme slišati kot vprašanje, ampak kot komanda.

- **Osredotočite se na dano situacijo**

Vprašajte se, kaj je pravzaprav tisto, kar vas v tistem trenutku moti. Se otrok neprimerno obnaša? Ni pospravil svojih igračk? Ugotovite torej, kaj je tisto, kar si želite spremeniti in kaj lahko naredite, da vam bo situacija v tistem trenutku manj stresna.

- **Otrokovega vedenja ne vzemite osebno**

Kadar vpijete, pogosto pomeni, da otrokovo vedenje jemljete preveč osebno. Četudi vas otrok morda skuša izzvati, to počne zaradi lastnih notranjih bojov in ne vaših.

Pripravila: svetovalna delavka Sergeja Hudolin, univ. dipl. psih.