



Poradňa psychológa

Na vaše otázky odpovedá
prof. PhDr. Ivan Štúr, CSc.

? **Biť či nebiť?**

Syn ešte nemá ani 5 rokov, občas ma nazlostí, ako každé dieťa, napriek tomu tieto situácie neriešim bitkou. Iní rodičia mi hovoria, že takto ďaleko nezájdem...

„Kto si nevie ľudí získať láskou,“ vraví filozof, „snaží sa ich udržať mocou.“ A skutočne, za telesným trestom sa stále ozyva to nešťastné právo silnejšieho. Pritom dnešná emancipácia ženy, práva detí a dozrievanie muža si žiadajú kultivovanejší medziľudský vzťah. Úderom ponížujem dieťa a súčasne krivdím spoločnosti, vychovávajúc pre ňu primitíva s jediným argumentom väčšej sily. Ale pozor, situácia sa rýchlo zmení, dieťa vyrastie a zosilnie, a my zoslabneme. Necítite v tom nebezpečie? Kde nemôže rozum, ide ruka. Najväčšie potreby detí a ďaleko účinnejšie metódy výchovy sú pozornosť, porozumenie a ocenenie. Teda nie napomínanie a tresty. Tie majú nežiaduci výsledok. Chybil som, bol som potrestaný, všetko je vyrovnané, už netreba rozmyšľať. Ale skutočná, tá neformálna, citlivá výchova podnecuje kritické myslenie a prehľbuje svedomie. Potom pôsobí, aj keď chýba dozor, vedie k samostatnosti a zodpovednosti. A ešte jednu veľkú nevýhodu majú tresty, znižujú detské sebavedomie. Dieťa vidí seba takého, ako sa naň pozerajú ľudia okolo. Čím častejšie je trestané, tým horšie sa správa. Podstatou výchovy nie je v prvom rade zamedziť negatívne prejavy, ale podporovať a rozvíjať schopnosti i dobré vlastnosti. Pochvala je oveľa účinnejšia ako trest, zvyšuje motiváciu k dobrému správaniu. Pokiaľ trest provokuje vzdor, ocenenie napomáha spolupráci, čo je najľahšia forma vzťahu dospelého s dieťaťom. Namietajú, že ako možno chváliť, keď nie je čo, ale v tom je celé umenie výchovy, objaviť v dieťati zvyšok dobrého a stavať na ňom. A potom, nebude chýbať potrebná autorita? Skôr naopak, pozitívna výchova je prejavom lásky a skutočná láska je náročná. Čím väčšia je radosť z dieťaťa, tým viac od neho očakávame a viac požadujeme. Ale tým viac sa aj dieťa snaží vyhovieť našej predstave. Tu niekde leží dôvod, prečo má niekto s dieťaťom nekonečné problémy a iný hravo zvláda najväčšie úskalia. Pravda, porozumieť dieťaťu a situácii je niekedy náročné, vyžaduje zamyslenie aj vcítenie, ba neraz aj ústup z našej dospelšej neomylnosti. Ale budeme mať neproblémové, samostatné a citlivé dieťa, ktoré raz ocení aj budúci partner a ich deti. Radostnú a neproblémovú výchovu nedosiahneme podľa teoretického receptu, ale predovšetkým ovládnutím vlastného temperamentu, kritickým zhodnocovaním názorov a poznávaním svojho dieťaťa. Najlepšia výchova je seba výchova! Nemôžeme vychovať dieťa bez toho, aby sme predovšetkým nevychovali seba. Napríklad nebrať sa prívelmi vážne, vedieť oceniť názor dieťaťa, pochopiť jeho reakciu a pripustiť si vlastný omyl. Je to akosi prívelmi zložité, ale v konečnom dôsledku budeme s dieťaťom jednoduchšie a pokojnejšie vychádzať. Keď sa nám výchovne nedarí, tá posledná rada znie: zamilujte sa doň! Tým sa zrazu objavajú všetky jeho dobré vlastnosti, objavíme aj to, čo sa ešte nerealizovalo. Úspech takéhoto nového pohľadu platí aj medzi manželmi, aj medzi priateľmi, aj vo vzťahu učiteľa k žiakovi. Najkrajším prejavom dobrého rodičovstva je radosť z dieťaťa. To je tá skutočná láska a dieťa to vycíti. Možno nás občas nahnevá, iste aj chvíľami sklame, ale bude sa vyvíjať k ľudskosti, k vlastnému aj spoločnému dobru. Stane sa človekom!



Poradňa pediatra

Radí **MUDr. Andrea Hervayová**
z ambulancie pre deti a dorast
MEDPED v Senci

? **Problémy so stolicou?**

Moja 2-mesačná dcéra má problémy so stolicou. Máva ju len raz za 4 dni a keď ju už má, tak je jej príliš veľa. Stolica je riedka, žltá-hnedej farby občas aj zelenkavá. Od narodenia je dojčená, ale aj prikrmovaná Nutrilonom HA. Dost často sa pučí a v deň, keď má stolicu, už od rána na nej vidieť, ako tlačí, ale nedarí sa jej hneď vykakať. Podávame jej denne 5 kvapiek BioGaia Protectis a ponúkame jej aj dojčenskú vodu. Pri každom prebaľovaní s ňou cvičíme, dávame ju aj na bruško a masírujeme chrbátik, ale zlepšenie neprichádza. Viem, že plne dojčené deti môžu mať nepravidelnú stolicu, ale naša dcéra je aj dokrmovaná. Ako matka som zúfalá, lebo vidím, ako sa trápi. Ako jej môžem pomôcť a čo spôsobuje, že má nepravidelnú stolicu?

Milá mamička, všetko, čo ste napísali, robíte správne. 2-mesačné deti majú bežne takú stolicu, ako ste popisali. Dôvodom je aj podávanie umelého hypoalergénneho mlieka, vtedy bývajú časté zmeny v konzistencii i vo farbe stolice. Podávame probiotiká, pitný režim je v poriadku, masáže brucha sú namieste. Ja by som ešte odporučila podať Espumisan/simethicon, liek na koliku a meteorizmus. V tomto veku je u malých detí detská kolika veľmi častá, častokrát je sprevádzaná meteorizmom, plačlivosťou, bolesťami brucha a aj nepravidelnou stolicou. Treba zvážiť zmenu mlieka, možno sa všetko upraví. V neposlednom rade stav určite skonzultujte s vaším obvodným pediatrom.

? **1-dňová choroba?**

Môj 2-ročný syn dostal horúčku, večer normálne zaspal a keď som ho v noci kontrolovala, zdal sa mi horúci. Zmerala som mu teplotu, mal 39,5 °C. Nemal soplík, nekašľal, len hrdlo mal trochu červené. Teplotoval 1 deň a horúčka, ako rýchlo prišla, tak aj odišla. Je normálne také krátke trvanie choroby, a kedy po horúčke môžem ísť s dieťaťom von na ihrisko?

Vírusové ochorenia majú kratší priebeh ako bakteriálne, niekedy trvajú pár dní a ochorenie odznie tak rýchlo, ako prišlo. Zvýšená teplota u dieťaťa je imunitná reakcia, keď telo s niečím bojuje. Ak je teplota do 38 – 38,5 °C, treba počkať 2–3 dni, čo sa z toho vyvinie a potom ísť k lekárovi, samozrejme, ak dieťa nemá iné závažné prejavy. Každá matka si svoje dieťa pozná a vie, kedy ešte môže čakať, a kedy už nie. Ak teplota trvá jeden deň a na druhý deň sa dieťa tvári úplne zdravo, tak môžete ísť pokojne von na vzduch. Odporúčala by som strániť sa detského kolektívu, aby vaše, do určitej miery oslabené dieťa, nedostalo niečo navyše. Treba sa vyhýbať nákupným centrom, preplneným ihriskám, aj detským centrom. Pri zvýšenej teplote dieťa bojuje s vírusom, resp. s baktériou, preto je vždy dobré nechať ho odpočinúť si a zregenerovať sa.