



Poradňa psychológa

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

? **Pomoc detí**

Keď sme boli malí, museli sme doma každý deň pomáhať. Dnes to akosi vyšlo z módy. Nemali by sme sa k tomu vrátiť?

Ani na tú najjednoduchšiu otázku nemá psychológia jednoduchú odpoveď, asi preto, že do hry vstupuje vždy priveľa najrozličnejších vecí. S detskou pomocou v domácnosti je to rovnaké. Ak ich budeme denne nútiť do spoločnej činnosti, budeme mať doma stále napätie, vyhýbanie sa práci a tendenciu k úniku. Od čoho všetkého však závisí detská ochota priložiť ruku k spoločnému dielu? Ako v mnohých iných prípadoch, aj tu je najdôležitejší vzájomný vzťah. Pre toho, koho máme radi, vďaka vykonáme aj menej príjemné veci. A pravdepodobne ideálom by mohlo byť, keby dospelávajúce deti prejavili voči starším rodičom veľkú empatiu a pomohli im s domácimi prácami, najmä ak vidia ich únavu a problémy. Pre dieťa je povzbudivé, keď môže dokázať svoju samostatnosť, že už je platným členom rodiny a často sa samé hlási, že bude pomáhať. Pravda, bolo by naivné spoliehať sa na chvíľu ochoty a detskej túžby. Deti sú aktívne i pasívne, často lenivé a šetria si energiu na vlastný vývin. Závisí aj od množstva energie samotného rodiča. Niektorí si radšej vykonávajú všetko sami a žiadajú od detí iba to, aby sa dobre učili a nerobili problémy. Veľkou novotou dneška je pomoc muža v domácnosti a aj vo výchove detí. To zapríčinila na jednej strane zamestnanosť žien a na druhej záujem samotných mužov, ktorí nachádzajú v rodine náhradu málo zaujímavej práce a súčasne aj povzbudenie vlastného sebavedomia. A tak deti, ktoré vidia starostlivosť oboch rodičov, zvyknú si na spoločný záujem o domácnosť. Je pravda, že prostredie, do ktorého aktívne prispievam, je pre mňa zaujímavejšie a príťažlivejšie. Rozhodne by sme deťom nemali brániť spolupracovať. Ako vždy, aj tu sa dá nájsť výnimka. Čo ak je dieťa mimoriadne nadané a potrebuje denne trénovať určitú činnosť, alebo je, naopak, choré a vyčerpané? Vráťme sa však k základnému vzťahu medzi deťmi a rodičmi. Závisí od schopnosti navodiť – či už humorom alebo logikou – takú atmosféru, aby deťom nebolo zaťažko pomôcť. A mali by sme ich odmeňovať alebo brať ich pomoc za samozrejmu? Pochvala neuškodí, vytvára pozitívny obraz dieťaťa o sebe a to mu pomáha k lepšiemu správaniu. Niekedy si rodič vymyslí vlastnú záľubu, záhradu alebo napr. chov holubov a núti deti pomáhať mu v tom, od čoho nie je rodina závislá. Vznikne každodenné napätie, kto pôjde pomôcť do záhrady, kto vyvenčí otcovho psa alebo zanesie nákup starej mamy. Sú to opakujúce sa reality, ktoré utvárajú každodenný život aj pohodu alebo napätie vzájomných vzťahov. Najúčinnnejšia výchova nespočíva v príkazoch a kontrole ich dodržiavania, ale v schopnosti zorganizovať veci pri optimálnej atmosfére, vzájomnej pomoci a záskoku. Prítom nezabúdať, že okrem udržiavania chodu by sme mali myslieť aj na samotný zmysel života, poznávanie jeho krás a kultivovanie vlastného vnútra. Inými slovami, nevynakladať priveľa energie na zabezpečenie toho, čo napokon už nestačíme užiť. Spoločný záujem a spoločná práca na chode domácnosti rozhodne spája rodinu. Občas je potrebné uvoľniť niektorého člena pre zvláštne záujmy, povinnosti alebo momentálnu indispozíciu, čo však len prispieva k väčšej spolupatričnosti. Zaujať deti domácimi nárokmi je rovnako hodnotné ako rodičovský záujem o detskú záľubu, povinnosti či túžby. Dieťa je kus mňa, ale aj ja som časťou svojho dieťaťa. V rodine sa najlepšie naučíme pocitu spolupatričnosti s ľudstvom.



Poradňa pediatra

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

? **Kolko poradní a očkovania?**

Sme budúcimi rodičmi, dieťaťko sa narodí teraz v júni – koncom mesiaca, pediatra už máme vybratého, zaujímalo by ma, kolko poradní nás čaká do 1. roka a kolko povinného očkovania budeme musieť absolvovať. V tejto súvislosti som počula aj to, že deti často mávajú po očkovaní zvýšenú teplotu, ktorá sa vraj nemá znižovať liekmi obsahujúcimi paracetamol. Čo je na tom pravdy?

Preventívne prehliadky sú presne dané poisťovňou, sú dostupné na stránke ZP, ktorú si vyberiete. Do roka ich máme cca 9. Sú presne plánované, podľa veku. Platný očkovací kalendár je taktiež dostupný na webe, do roka dieťaťa sa očkujú paušálne pneumokokové vakcíny v 3 dávkach, hexavakcína tiež v 3 dávkach. Hexavakcína obsahuje antigény proti záškrtu, tetanu, čiernemu kašľu, detskej obrne, hemofilu, hepatitíde. Tieto očkovania sú povinné zo zákona. Máme ešte na výber z nepovinných očkovaní, ktoré chránia dieťa pred rotavírusovou infekciou, prípadne pred meningokokom. Nadštandardné očkovania si pacienti hradia. Očkovania proti invazívnym chorobám sú dôležité, chránia deti. Vo väčšine prípadov dieťa toleruje podanie vakcín. Môže sa ale stať, že dieťa zareaguje zvýšenou reakciou v zmysle zvýšenej teploty. Vtedy treba podať lieky na zníženie teploty, s účinnou látkou ibuprofén. Liek s účinnou látkou paracetamol radšej nepodajte, pretože znižuje účinok vakcín.

? **Ako odolávať vzdoru?**

Náš 2-ročný syn prechádza výrazným obdobím detského vzdoru, tak je u nás jeho kriku neúrekom. Čo máme robiť? Ako dlho toto obdobie zvyčajne trvá? Najčastejšie to je pri prezliekaní, keď ho vyzlečiem, utečie a veľmi rád behá holi a bosy, obliecť ho je takmer nadľudský výkon. Doteraz bolo dosť chladno a mala som obavy, aby neprechladol, no už mám občas pocit, že sa stále proti niečomu búri. Mohli by ste mi poradiť, resp. ako ho prinútiť k spolupráci?

Obdobie prvého vzdoru je u 2-ročných detí úplne bežný prejav. Treba vedieť správne „ukočírovať“ vzťah. Krik nie je úplne správny postup. Samozrejme, dôrazný tón je absolútne namieste, ale určite je ideálne riešiť vzdor vysvetlením, rozprávaním. Samozrejme, každé dieťa je iné, na každé platí niečo iné. Rodič sám najlepšie pozná, čo na jeho dieťa platí. Obdobie detského vzdoru trvá približne od 21–23 mesiacov do 4 rokov. V tomto období sa deti a ich nálady menia ako počasie. V 3,5 až 4 rokoch je obdobie vzdoru na vrchole! Vrcholí teda aj skúška pevnosti rodičovských nervov. Tento čas je pre dieťa dôležitý, učí sa hovoriť „nie“, čím si buduje svoju osobnosť. Skúša hranice, snaží sa potvrdiť si svoju nezávislosť. Už dokáže mnohé veci samo... Súčasťou tohto obdobia sú záchvaty zlosti. Dieťa ešte mnohým obmedzeniam nerozumie a nemá vyvinutý zmysel pre sebakontrolu. Treba si uvedomiť, že ten čas pominie a dieťa príde do úplne normálnych koľají, treba len vydržať. Platí tu pravidlo zlatej trpezlivosti.

? **Ako nebezpečný je CMV?**

Pravdepodobne som počas tehotenstva prekonala cytomegalovírusovú infekciu, dcérka, ktorá sa prednedávnom narodila, má zvýšené hepatálne testy, mohla sa infekcia preniesť na ňu? Uživa hepatoprotektiva, lekárka nám kázala čakať, vraj sa to postupne upraví. Je cytomegalovírus nebezpečný, a kde som ho mohla nachytať?