



Poradňa psychológa

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

? Prvý vzdor

Ak si dvojročné dieťa nechce dať povedať a stále opakuje nežiaducu činnosť, akú má rodič možnosť?

Po prvom roku sa objavuje u dieťaťa prvý vzdor, ktorý je súčasne aj prvou rodičovskou skúškou tolerancie a trpezlivosti. Dieťa robí niečo, s čím rodič zásadne nesúhlasí, a to nejedného veľmi rozčúli – niet sa čo diviť. Ak tomu skúsime porozumieť, rodi sa detská vôľa, samostatnosť, sebavedomie. Možno nie najvhodnejším spôsobom, ale reálne a účinne. Pokiaľ by išlo o nebezpečné konanie, musíme chtiac-nechtiac zasiahnuť, aby si dieťa neublížilo. Inak máme niekoľko možností. Vyčkať, až to dieťa prestane baviť. Nútiť ho, aby činnosť znovu a znovu opakovalo, tzv. negatívna prax. Prikázané „nie“ je veľmi pritažlivé, dieťa sa skoro vzdá. Azda najmúdrejšie je odpútať detskú pozornosť iným smerom, zaujať ho niečím zaujímavejším. Lahko sa to povie, ale niekedy čas, inokedy naša vlastná nálada bráni bystrému, chladnému rozmyšľaniu. A predsa sa tu na jednej strane vytvára osobnosť malého tvora a na druhej významný vzťah medzi dieťaťom a rodičom, plný porozumenia a spolupráce alebo zbytočného napätia a vzdoru. Je dobré predvídať a dopredu zmeniť situáciu, aby sme predišli konfliktu. Rozhoduje tu náš vzťah k dieťaťu, celková životná nálada, atmosféra v rodine, zdravotný stav a množstvo ďalších detailov. Mával som takú naivnú radu – ak vás dieťa hnevá, zamilujte sa doň a zrazu sa všetko zmení, v dospelom i v dieťati. Iný postoj vyvoláva odlišné reakcie na oboch stranách. Možno si poviete, že je to všetko len maličkosť, ale z takýchto maličkostí sa skladá život, ktorý by mal byť čo najkrajší a najmenej problémový. Pokiaľ sa nám nedarí, zamyslime sa vždy predovšetkým nad sebou. Stala sa takáto situácia. Dieťa uprostred preplneného autobusu si v kočíku pokojne hrýzlo rožok. Potom mu napadlo kus odlomiť a hodiť na zem. Matka ho napomenula, dieťa ďalší kúsok hodilo do nej. Mama zareagovala ešte prísnejšie, dieťaťu sa však zapáčila takáto hra a opakovalo ju. Nahnevaná mama mu vzala rožok, načo sa dieťa srdcervúco rozplakalo. Tak mu ten rožok vrátila a múdra mamička nastavila dľaň, kam dieťa začalo odlomené kúsky rožka spokojne kľásť. Všetko sa upokojilo. Rôzne každodenné situácie vyžadujú odlišné, konkrétne reakcie. Nie vždy sa nám podarí donútiť dieťa obliecť si presne to, čo si myslíme, že je najvhodnejšie, nie vždy doje nami s láskou pripravené jedlo a neprestane okamžite robiť neprijemný hluk. V každom prípade bude vhodný iný zásah, podľa okolností aj podľa našich znalostí dieťaťa. Možno si všimnete, že dieťa si pri niektorej osobe viac dovolí ako inde. Nemusí to byť vždy zlá vizitka dotyčného, skôr väčší pocit istoty dieťaťa. V tom je kľúč k úspechu. Ak sa rozkričíme (niekedy to jednoducho nezvládneme a prekvapíme seba aj malého), prejavíme tým svoju bezmocnosť, a nič nevyriešime. Kto však má nervy na neustále hľadanie ideálnych postojov? Zrejme je dôležité zachovať si životný optimizmus a sebadôveru aj napriek občasným nezdarom. Neviniť vždy iba dieťa, možno sme zvolili iba nevhodný prístup. Ak zostaneme pokojní, tie veľké, detské, vzdorovité záchvaty po štvrtom roku pomaly prestanú a môžeme si s ním utvárať dobrú spoluprácu. Či nie je vzájomný vzťah s mladšou generáciou tým najkrajším životným zážitkom? Dobrý človek je nielen v práci, ale aj v rodine prekvapivo úspešný. Vychovávame vždy nielen deti, ale aj samých seba!



Poradňa pediatra

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

? Umyť či neumyť?

Máme záhradu s množstvom ovocných stromov, krikov, nič nestriekame, nehnojíme a naša dcéra (2,5 roka) tu si odtrhne jahodu, za hrst' ríbezlí, či dočahuje na plody moruše... Samozrejme, že všetko putuje hneď do úst, bez umytia. Mój muž sa len smeje, že aj my sme tak vyrastali, ale ja si stále myslím, že také malé dieťa by malo konzumovať iba umyté ovocie. Mohli by ste, prosím, uviesť nejaké argumenty, ktorými by som mu mohla oponovať a trvať na tom, aby dcére dovolil konzumovať iba umyté ovocie?

Bolo by to naozaj skvelé, keby sme takto mohli fungovať, len si odtrhnúť ovocie a rovno zjesť. Vychutnať si tú famóznu chuť. Ak je naozaj naša záhrada BIO, tak je to o to reálnejšie, aj keď sa to niekedy pritrafí, tak je to ešte vždy v medziach normy, ale, a teraz to príde ☺, sú na rade argumenty ako kyslé dažde, rozmanitý hmyz, ktorý všade lezie, lieta, slimáky a ich sliz, vtáky a ich trus a v neposlednom rade tie najrôznejšie ochorenia ovocných stromov či krikov. Máme takú znečistenú prírodu a ovzdušie, že sa niekedy až čudujeme, či v nej ešte dokážeme existovať. Je naozaj životne dôležité našim deťom podávať rozhodne umyté a čisté ovocie. Niet tu o čom polemizovať, treba to takto robiť a koniec diskusie. ☺ Deti, v porovnaní s dospelými, sa nevedia vysporiadať ani s polovicou kontaminovaných, znečistených plodov ovocia a zeleniny. Keď dospelý človek zje neumytú jahodu, tak sa mu možno nestane nič, ale keď tú istú jahodu skonzumuje dieťa, tak môže mať napr. v ústach rôzne afty, pluzgiere..., ktoré môžu riadne strpčiť život deťom aj rodičom.

? Veľa mlieka = veľké dieťa?

Náš syn má 2,5 roka a stále mu kupujeme mliečnu formulu adekvátnu jeho veku, mlieka sa dožaduje 3x denne. Vždy vypije okolo 250 ml. Všetci hovoria, že je na svoj vek dosť vysoký, počula som, že priveľa bielkovín v strave môže mať na svedomí aj vyšší vzrast. My, rodičia, však k vysokým ľuďom určite nepatríme. Zaujímalo by ma, koľko mlieka by malo vypiť dieťa v jeho veku?

Rastový trend detí smeruje k vyššej výške v priemere, ako je výška rodičov. Pozorujeme to už pár rokov, máme vyššie deti, ako by sme očakávali. ☺ Veľakrát sa pýtame, čím to je? Rast je najcitlivejším ukazovateľom celkového zdravia dieťaťa. Rast sa začína počas vnútromaternicového vývoja a končí sa uzavretím rastových štrbín okolo 18. roku života. Dieťa počas života prechádza niekoľkými rastovými štádiami (infantilné obdobie, detské a pubertálne obdobie). Tempo rastu sa v rastových štádiách dieťaťa mení, preto nie je možné určiť správny rast len počtom centimetrov. Okrem rastovej fázy a rastového hormónu na rast súbežne pôsobia viaceré vplyvy, ako napríklad výživa dieťaťa, správna telesná aktivita, genetická (vrodená) výšková predispozícia od rodičov, chronické ochorenia, psychosociálne faktory a iné. Mlieko okrem iného obsahuje laktózu a mliečny tuk, ktoré v nemalej miere prispievajú k stavu