



Poradňa psychológa

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

? **Nemilosrdné deti**
Dcéрке sa v škôlke, a teraz už aj v škole, stále vysmieajú, že je tučná. Sťažovali sme sa pani učiteľke, ktorá deti upozornila, ale veľmi to nepomohlo...

Najhoršie na celej veci je závislosť od detí, ktoré si v tomto veku ťažko dajú povedať, nevcitajú sa do druhého a často to ani neberú tak vážne ako ich obeť. Čo teda podniknúť? Situácia je o to vážnejšia, čím horšie ju prijímame a reakcia dievčatka na vysmievanie iba provokuje k väčšej škodoradosti. Bolo by ideálne, keby dcérka netrpela posmeškami a získala všetko pod vlastnú kontrolu. Asi tak ako to nešťastné dievčatko, ktorému chýbali rúčky a mala protézu na nohe. Jej mama, bývalá učiteľka, sa pýtala, či by inak nadané dievča nemohlo chodiť do normálnej školy. Vtedy takáto integrácia nebola ešte bežná, a tak som sa pýtal, či sa nebojí, že sa jej deti budú smiať. Mama s úsmevom povedala: „Spýtajte sa jej.“ Dieťa odvážne odpovedalo, že keď sa jej budú smiať, že nemá ruky, povie im, že oni nemajú rozum. Je to celkom logické, ale dobiehanie detí to asi nevytlúči. Takýto inteligentný postoj pripomína Churchilovu reakciu. Raz mu istá lady vyčítala, že je opitý. Priznal to, ale zaútočil, že je síce opitý, ale ona je vraj škaredá a on sa z tej opitosti do rána vyspí. Naznačoval, že existujú aj horšie veci, než mu vyčítajú. Akákoľvek obrana či protiútok však iba zvýši napätie. Potrebovali by sme akosi vziať vietor z plachiet detskej podpichovateľnosti. Možno by pomohlo, keby dievčatko vyniklo v niektorej oblasti a získalo tým obdiv spolužiakov. Navyše by samo bolo sebavedomejšie a tým menej citlivé na poznámky druhých. Podobný výsledok by sa asi získal humorom, teda vedieť sa spolu s inými zasmiať sa vlastnej ťarbavosti, a tak sa postaviť na stranu detí. Ešte je možný aj iný pohľad. Ak sú všetci v rodine trochu obéznejší, s úsmevom si to priznať a pribrať do životného štýlu trochu viac pohybu. To už je ale filozofická otázka. Je možné, že dohovárание posmeškárom iba príleje olej do ohňa. Ak dostanú prísny zákaz, prejdu k tajným gestám a celkovo sa vyhroťú rozpor medzi útočníkmi a obeťou. Skôr by sa asi žiadalo nájsť im spoločnú úlohu, aby spolu vypracovali napríklad nástenku. Úlohou školy je okrem poznania aj vycibrenie sociálnej múdrosti, teda tolerancia k individuálnym rozdielom. To pekne vystihol Karel Čapek myšlienkou, že každý rozdiel je hoden lásky, už preto, že rozmnožuje život. V tomto zmysle by mohla aj pani učiteľka pôsobiť v triede. Rodičia malého posmievačika majú dôležitú úlohu „v zlepení“ atmosféry kolektívu. Veru, ťažko žiadať od malého chlapca, aby sa ospravednil obéznejšiemu dievčatku, ale mohol by jej napríklad priniesť malý darček a tak dať najavo, že okrem výsmechu s ňou aj sympatizuje. To je taká prekvapivá zásada, že ak o niekom pozitívne zmyšľame, ak v ňom zámerne objavujeme dobré vlastnosti, stane sa nám milším a príťažlivejším. To platí medzi priateľmi, členmi rodiny aj spolupracovníkmi. Tiež medzi učiteľom a žiakom. Inými slovami, sympatií a lásky sa do určitej miery dá naučiť. Celá situácia by sa dala iste vyriešiť aj odsunutím do zabudnutia. Príveľa pozornosti ju často len zväčší. Ak by učiteľka objavila na dievčatku mimoriadnu schopnosť, začala by ju trieda inak hodnotiť a ona by bola pokojnejšia. Jeden spolužiak môže udať nový tón, zastať sa slabšieho alebo zahriať agresora. Je lepšie ísť spolu s druhými ako proti nim!



Poradňa pediatra

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

? **Ako zvládnuť soplíky?**
S mojou 11-týždňovou dcérkou Stelkou sme prišli z pôrodnice s antibiotickými kvapkami do nosa, pretože už tam chytila nejakého „bacila“. Od narodenia ju trápia soplíky, má neprestajne upchatý noštek, pediater mi kázal používať len morskú soľ a kvapky do nosa (max. 5 dní). No nepomáha to, a teraz jej 6-ročná sestra doniesla vírusu, pri ktorej Stelka teplotovala a neprestajne kýchala. Už to trvá dva mesiace a lekár nás upokojuje, vraj je to normálne, že soplíky môžu trvať dlho, no ja mám obavy, či by sme nemali ísť na ORL vyšetrenie. Čo by ste nám odporučili vy?

Vo vašom prípade je absolútna nutnosť urobiť výter z nosa, aby sa zistil pôvodca nákazy. Môže u vás pretrvávajúť infekcia z nemocnice, ako ste písali. Antibiotické kvapky do nosa nezaberú na všetky druhy zápalu a podávajú ho naslepo sa mi zdá zbytočné. Výter je nebolestivý úkon, keď sa vytrie noštek, pošle sa na kultiváciu a v priebehu 2 – 3 dní máme výsledok k dispozícii. Potom sa nasadí cieľená liečba. Podľa vyšetrenia pediatrom sa v naslednom kroku zvažuje ORL vyšetrenie, ale vždy až po výteroch. Ak sa potvrdí bacil, na ktorý sú dostupné lieky, je úplne zbytočné dieťa trápiť nosovo-krčným vyšetrením.

? **Ako prežiť obdobie vzdoru?**
Máme temperamentného syna (2,5 roka). Je neuveriteľne životaschopný, spáva málo, jedáva málo, ale zato chuť objavovať svet má neuveriteľne veľkú. Čo ma však veľmi vyčerpáva, sú jeho záchvaty presadzovania si svojej vlastnej vôle. Ako správne reagovať, keď sa dožaduje niečoho, s čím my, rodičia prívelmi nesúhlasíme? Vydupáva si to hádzaním predmetov naokolo, pokojne sa hodí na zem a reve, má neuveriteľnú výdrž. Mój partner doslova neznáša synovo obdobie vzdoru. Dokedy to potrvá? Ako sa mám k tomu postaviť?

Obdobie vzdoru u malých detí sa začína okolo 2. roku a trvá niekedy až do 4 rokov. Dieťa si začne presadzovať svoje vlastné nápady a akékoľvek narušenie berie ako zásah do svojho detského sveta. Začne sa vzpierať, nariekať a hádzať sa o zem aj kvôli jednoduchému zákazu. Prečo? Hnev je na niečo dobrý, pretože pomáha ventilovať emócie a u detí vo veku dva až tri roky je jedným zo spôsobov prejavu. Oponovanie je dôležitá životná etapa vo vývoji dieťaťa, pomáha mu realizovať sa. Hnev sa často dostaví aj z nedostatku spánku, jedla či nečakaného narušenia pravidelného denného režimu. Veľmi dôležitá je trpezlivosť, ktorá siaha až „do nebies“, veľakrát je rodič už na pokraji s nervami, ale musí to vydržať, pretože nič iné ani nezaberá. Niekedy je to doslova hra, kto viac vydrží. Dôležitá je absolútna súhra rodičov, hneď, ako dieťa vycíti nezhodu, tak z toho vydoluje maximum vo svoj prospech a sme tam, kde sme nechceli byť. Dobrou správou je, že to netrvá večne, treba si to len odžiť. Samozrejme, ak je to nad silu, treba vyhľadať pomoc psychológa, kde vás navigujú tým správnym smerom.