



## Poradňa psychológa

Na vaše otázky odpovedá  
**prof. PhDr. Ivan Štúr, CSoc.**

### ? Pokarhanie Mojej dcérke hrozí v škole za vysmievanie sa spolužiacke pokarhanie. Ako to na ňu môže pôsobiť?

Pokarhanie a vôbec, akýkoľvek trest je obľúbeným výchovným prostriedkom väčšiny vychovávateľov. Podľa zásady: kto hreší, patrí do pekla. Lenže sa ukazuje, že trestané a odmietané deti bývajú horšie. Sú tu dve príčiny. Predovšetkým filozofia trestu. Previnila som sa, bola som potrestaná, teda všetko je vyrovnané, nemusím sa nad sebou zamýšľať. Je to značne mechanické (zvonka), hoci zdánlivo logické. Pritom človek je rozumovo citlivá a vôľová bytosť, výchova ktorej by mala prebiehať vo vzájomnej spolupráci a citlivom pochopení správania. Pribúdaním rokov narastá význam sebvýchovy, ktorú trestami vlastne brzdieme. Druhá nevýhoda karhaní je znižovanie sebanázoru. Kto je často napomínaný, získava dojem, že nie je dobrým človekom. A to, čo si o sebe myslíme, významne pôsobí na naše správanie. Čo druhí odo mňa očakávajú, to sa vedome i nevedome snažím naplniť.

Najväčšou a najčastejšou výchovnou chybou je naprávať negatívne, namiesto podpory všetkého dobrého v človeku. Ak by sa mi hneď aj podarilo vylúčiť všetky negatívne vlastnosti dieťaťa, budem na nulovej rovine, ale my predsa chceme vychovať dobrého človeka. Teda pochvala a povzbudenie sú účinnejšie ako tresty, na čo väčšina dospelých namietne, že nemôžu chváliť, ak nie je začo. Najväčším úsilím dobrého vychovávateľa by malo byť hľadať dobré stránky dieťaťa. Ale či trest nie je tak trochu potvrdením moci dospelého, naznačuje túžbu, aby dieťa bolo také ako on, teda lepším človekom? Každý kritik sa pokladá za vzor.

Ak na škole vznikne presvedčenie, že niektorá trieda je najhoršia, alebo, že istý žiak je zlý, vytvárame si zbytočný problém. Cieľom výchovy je presvedčiť dieťa, že je dobré. To významne šetrí námahu dospelého a pôsobí aj vo chvíľach, keď chýba dozor. Dôvera zaväzuje. Oveľa účinnejšie sú tresty, ktoré si dieťa uloží samo. Uznáva tým svoje previnenie a prejavuje snahu o nápravu. Tiež to obojstranne zvyšuje pocit vzájomného porozumenia, čo napomáha spolupráci, najvhodnejšej výchovnej metóde. Napokon sa musíme skôr či neskôr predsa len dohodnúť. Dve bojujúce strany, dieťa a dospelý v rodine alebo dve vojenské zoskupenia trápnych, novodobých bojov. Pomôcť slabšiemu a chybnému k lepšiemu správaniu, nie dokázať mu, že sme silnejší! Na začiatku každého dobrého vzťahu medzi ľuďmi, je dostatok lásky a pochopenia. Prísna, náročná, autoritatívna výchova je pomylená v smere. Najprv trestá a potom sa čuduje negatívne výsledku. Problémy nemáme s deťmi, vraví filozof, ale s nami, dospelými. Väčšina problémových detí je vlastne dôsledkom problémových rodičov, preto aj každá náprava by mala začínať pri samotnom vychovávateľovi. Ako ja pristupujem k druhému, čo od neho očakávam, to sa odrazi v jeho vzťahu ku mne, v jeho správaní. Často mierny, chápaný úsmev, milý humor alebo prejavovaná dôvera zmenia napätú situáciu na príjemnú spoluprácu. Keď dospelý začne nevhodne trestať, keď sa zbytočne rozkričí, dieťa zistí, že naň nemá. Vycíti jeho slabosť. Pokojný, rozvážny postoj, naopak, vyjadruje schopnosť a silu dospelého, zvyšuje dôveru dieťaťa. Akosi mi z toho vychádza, že najlepšia výchova je sebvýchova, najmä samotného dospelého. Počet trestov, napomínaní a pokarhaní nemusí svedčiť o zvýšenom výchovnom úsilí, niekedy skôr o nechápajúcich dospelých.



## Poradňa pediatra

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

### ? Dokedy je nutné podávať vitamín D? Dokedy je potrebné podávať dieťaťu Vigantol? Mám 17-mesačnú dcéru a stále jej ho podávam. Je to ešte nutné?

Vitamín D sa užíva od narodenia až po uzatvorenie veľkej fontanely, cca do 20. mesiaca života, v pravidelnej dennej dávke 2 kvapky. Účinok je preventívny, chráni dieťa pred rachitidou, tzv. krivicou. V poslednej dobe sa ale zistilo, že vitamín D je veľmi dôležitý pri budovaní imunity, ako aj pri jej udržiavaní. Zistil sa jeho pozitívny účinok, preto je na zvážení, aby sa podával ďalej. Slnecným žiarením naše telo dostane nejaké to D-čko, ale je to naozaj mizivá dávka. Je tiež dokázané, že naša populácia trpí celoplošne nedostatkom vitamínu D. Preto je veľmi dobré podávať vitamín D, okrem leta, možno aj celoročne v dávke 2 – 3-krát za týždeň.

### ? Opäť nás trápi múčnatka, čo s tým? Mám 4-mesačnú dcérku, ktorú už po druhýkrát trápi múčnatka. Prvý raz som jej ústočká natierala genciánovou vianoľou, no teraz to má zase. Prečo sa jej to stále vracia? Čo robím zle? Respektíve, čo môžem urobiť, aby sa jej to nevracalo?

Soor oris, alebo múčnatka, je bežné detské plesňové ochorenie dutiny ústnej. Liečba je lokálna, ústa vytierame roztokom sódy bikarbóny, prípadne v lekárni dostupnými lokálnymi roztokmi antimykotík. Ak je infekcia veľmi rozšírená, aplikujeme aj celkovú liečbu antimykotikami. Dôležitá je hygiena, vyvárať fľašu, cumlík, hygiena prsníka. Obmedziť príjem cukrov pre matku, pretože vtedy sa kandida množí, ak má dostatok cukrov.

### ? Angína s bolesťou brucha? Prečo sa u detí môže objaviť pri angíne bolesť brucha? Moja dcéra sa najprv začala sťažovať na bolesť bruška, večer zvracala (1x), ráno ju už bolelo hrdlo. Samozrejme, k tomu vysoká teplota. Lekárka stav zhodnotila ako angína, keďže jej vyšlo CRP 60. Dostala antibiotiká, ale na bruško sa stále sťažuje.

Angína je zápal krčnej mandle sprevádzaný aj zdurením a zápalom lymfatických uzlín. Lymfatické uzliny sa nachádzajú aj v bruchu, sú to tzv. mezenterálne lymfatické uzliny, a tie sú vinné za bolesť brucha, ktorou veľmi často angína u detí začína. Bolesť brucha pri angíne zvyčajne len odštartuje chorobu, potom vymizne. Ak má vaše dieťa bolesti brucha aj dlhšiu dobu, je namieste celkovo vyšetriť a zhodnotiť daný stav. Situáciu, ktorú popisujete, riešila vaša pani doktorka absolútne v poriadku. Je to štandardný postup v liečbe angíny.