



Poradňa psychológa

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

? **Postrach škôlky**
Do stredného ročníka v synovej materskej škole prijali chlapca, ktorého sa všetci boja. Jedno dieťa sa začalo pomočovať, iné odmieta chodiť do škôlky...

Na žiadny ľudský problém niet jednoduchej psychologickéj odpovede. Pohľad matky tohto problémového chlapca, ktorého nikto nemá rád, vyvoláva obavy o jeho budúcnosť. Otec dieťaťa, ktoré sa bojí agresívneho spolužiaka, by rád zasiahol a hnevá sa na útočníka. Napokon, pani učiteľka počúva sťažnosti detí aj rodičov a pritom by rada pomohla aj problémovej rodine. Nezabúdajme však na samotného odmietaného chlapca. Cíti sa nespravodlivo karhaný, nenávidí druhé deti, alebo sa len nešikovne snaží o komunikáciu s nimi? Optimálne riešenie chce zohľadniť čo najviac pohľadov. Najprimitívnejšia (a najčastejšia) reakcia je trest. Zdanlivo okamžite pomôže, ale chlapca nenapraví. Utiadne sa do seba a zaútočí, keď ho nikto nevidí. Navyše, povzbudí hnev ostatných detí. Bolo by rozumné zistiť príčinu chlapcovho správania. Temperament, nevhodná domáca výchova alebo zdravotné ťažkosti? Potrebuje liečenie alebo viac pochopenia? V triede sú aj deti, ktoré sa ho neboja. To je tiež jeden účinný spôsob, ako zabrániť zbytočnej agresii, umiestniť problémové dieťa medzi starších a silnejších. Ešte lepšie by pomohol nový kamarát, ktorého by problémový chlapec napodobňoval a prípadne aj obdivoval. Najviac sa dieťa naučí od svojich vrstovníkov! Kto rozhodne a kto zabezpečí? Rodičia nášho malého bitkára by sa mali zamyslieť, či nie sú priveľmi prísni, prehnane často nekarhajú, majú vo vzťahu k dieťaťu dostatok srdečnosti a nehy? Jednoducho, pokúsiť sa o hlbšie porozumenie, prípadne sa porozprávať s pani učiteľkou. V zásade by malo ísť o podporu a rozvíjanie dobrých stránok chlapcovej povahy, viac než o potlačenie toho negatívneho. Dieťa sa často správa aj podľa toho, čo od neho očakávame. Keď od neho čakajú všetci len to najhoršie, prispôsobí sa. Výchova znamená presvedčiť dieťa, že je dobré. Obyčajne sa namieta, že nemožno chváliť dieťa, na ktorom nie je nič dobré. Ale skutočne nie je? Jediná pochvala pani učiteľky môže zásadne zmeniť správanie problémového dieťaťa. Jediné ústretové gesto spolužiaka prekvapí útočníka možnosťou priateľskej reakcie. Akýkoľvek nátlak zo strany dospelého zhoršuje predstavu problémového dieťaťa o sebe a tým aj jeho správanie. V dôsledku si vytvárame viac problémov do budúcnosti, hoci túžime po lepšej spolupráci. Čo tak navodiť hru, v ktorej by každé dieťa našlo na našom nezvládnuteľnom chlapčekovi niečo dobré? To by bola terapia šokom, účinná aj v partnerskom či priateľskom vzťahu. Správanie druhého človeka do určitej miery závisí od toho, ako sa správame my k nemu. Pravda, sú situácie, ktoré vyžadujú rozhodnosť a sú ľudia bez potrebnej trpezlivosti a empatie. A sú aj deti, ktoré musíme na vstup do kolektívu pripraviť alebo najprv liečiť. Ešte jedna obojstranne prijateľná metóda: humor. Znamená hlbšie pochopenie. Úsmev je priateľské gesto ako ponuka spolupráce. Prezrádza nádej na dohodu, a pozitívny pohľad na previnilca. Veď som vravel, že niet jednoduchšej odpovede, ale obrovské množstvo najrozličnejších možností. A existuje jedna zázračná metóda, ktorá prekoná každé zlostné dieťa: zamilujte sa doň! Vtedy zdôrazňujeme na dieťati to dobré a obraciamy si ho lepšou stranou k sebe. Ale platí aj to, čím viac milujeme, tým sme náročnejší!



Poradňa pediatra

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

? **Plávanie škôlkarov?**
Môj 3-ročný syn nastúpil do škôlky a už začali chodiť na plávanie. Aký naň máte názor v prípade 3-ročných detí? Čo je dôležité dodržať?

Plávanie je skvelá vec, vrelo odporúčam. Deti sa trochu otužujú, stimulujú sa svaly a celý pohybový aparát. Samozrejme, je potrebné dodržať zásady hygieny, vybrať čistý a vysoko ohodnotený bazén, ideálny pre malé deti, kde je teplá voda. Na plávanie potrebujete potvrdenie, že dieťa je zdravé a nemá žiadnu infekciu. Potom už len hor sa do bazéna! Každé dieťa miluje vodu a zásadou je, čím mladšie dieťa, tým rýchlejšie nadobudne návyky plávania.

? **Sú grepy vhodné pre deti?**
Prečo by mali deti konzumovať grepy? Moja kamarátka svojej dvojročnej dcéry olúpe grep a aby ho zjedla, posype ho cukrom. Schvalujete tento postup?

grep obsahuje veľa vitamínu C a taktiež veľmi dôležitý lykopén. Ten sa nachádza v plodoch s ružovou dužinou. Vďaka nim telo zlepšuje svoju obranyschopnosť. Pôsobí ako prevencia pred respiračnými ochoreniami, ale aj pred onkologickými chorobami. Veľmi dobrý je aj pre vášho partnera, keďže chráni pred rakovinou prostaty. Naservírujte vašim deťom denne aspoň tri mesiacki, aby ste im takto zlepšili imunitu. Ak vaše dieťa ochorie, pomocou grepu sa vám výborne podarí stiahnuť vysokú teplotu. Stačí dieťaťu po lyžičkách podávať čerstvú šťavu z tohto ovocia a doplniť ju dostatkom vody. Pozitívnu reakciu môžete čakať už do jednej hodiny. Ak dieťa navyše bolí hrdlo, zmiešajte ju s medom, vytvorte hustú kašu a takto podávajte dvakrát denne. Samozrejme, ešte je veľa ďalších voľne dostupných výhod, prečo konzumovať grepy. Určite by som nevolila konzumovať ho posypaný cukrom, s tým absolútne nesúhlasím, lenže poznám len veľmi málo detí, ktoré grep skonzumujú iba tak. Moje deti ho ešte v živote neochutnali, aj keď ja by som bola rada. Ale jemne posypať cukrom alebo pridať trochu medu je menšie zlo, ako ho vôbec nekonzumovať. ☺

? **Prečo často štikúta?**
Moja 1,5-ročná dcéra často štikúta. Niektorí vravia, že jej môže byť zima, iná mamička tvrdí, že má plné bruško. Čo je príčinou čkania a ako ho odstrániť?

Štikútko (lat. *singultus*), inak tiež čkanie, je označenie pre náhle, spontánne sťahy bránice, ktoré sú vyvolané podráždením bránicových nervov alebo niektorých mozgových centier. Pri štikútku sa do pľúc prudko nasáva vzduch, pri jeho prechode do pľúc hrtanom nastáva rýchle uzatvorenie hrtanovej príklopky (epiglottitis), čo vytvára typický zvuk. Pri štikútku pomáha pomalé pitie tekutiny a zdvihnutie ľavej ruky pri pití. Vtedy sa uvoľní spazmus (krč bránice) a štikútko úplne zmizne. Pomáha aj zadržať dych, ale zaručený efekt má trik piť z pravej ruky a zdvihnúť ľavú ruku cca do pol tela.