



## Poradňa psychológa

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

**?** **Blúdiaca Barborka** .....  
Trinástočná dcéra sa nám akosi stále viac odcudzuje. Chodí do nevhodnej partie, zistili sme, že fajčí a pravdepodobne začína i s alkoholom. Máme nejakú šancu zvrátiť túto situáciu?

Keby sa tak dalo vrátiť sa do minulosti, podporiť dievčatko v jeho predškolskom veku, ako vravíme – hravom veku, pevnejšie osobné záujmy, zakotviť niektoré schopnosti ako je kreslenie, tanec, spev alebo začínajúce športy, či už rodičovským príkladom alebo krúžkami. Tie nevhodné veci vykonávame najčastejšie preto, že nám nenapadne alebo nezláka nás nič lepšie. Alternatívou drog je pozitívny životný program. Sem patrí tiež čítanie rozprávok, ktoré by potom v školskom veku malo vyústiť do samotného konzumovania literatúry. Pochopiteľne s postupnou návštevou divadla, vhodných koncertov a výberom kamarátov. Pokiaľ sú rovesníci priveľmi opantani súčasnou módou, pokúsme sa deťom ukázať zaujímavejšiu činnosť a možno sa nenechajú zviať, ale samy napravia tápajúce duše. Štúdium, ručné práce, konštruktívne záľuby, pravidelný tréning alebo členstvo v dobrej organizácii sú ako ukazovateľ cesty a prevencia depresie. Tento idealistický návod nech slúži tým, ktorí ešte majú menšie deti. S blúdiacou pubertou je to oveľa ťažšie, rozhodne však nie beznádejné. Ešte sa vyvíja, ešte prijíma podnety, ešte vníma okolité príklady, predovšetkým v rodine. Tak, prosím, práve začíname: urobme si poriadok sami v sebe. Možno sa to zdá byť nemožné, ale keby rodičia prestali fajčiť, chytili občas do rúk peknú knihu alebo sa vypravili na dôstojný kultúrny program – asi by sa dievčatko začudovalo, ale čo keby sa predsa len trochu zamyslelo. Ak nie hneď, tak trochu neskôr, v otravnej situácii medzi vrstovníkmi. Odmietnuť dcéru je nebezpečné. Možno by sme ju len vohnali hlbšie do nevhodnej spoločnosti, zanechali v bezradnej opustenosti a tá môže vyústiť do životnej katastrofy, z ktorej by sme si už nikdy nemuseli vyliečiť svoje svedomie. Opäť je tu jediná účinná cesta: nájsť vhodnú alternatívu. V tom najťažšom prípade a pri dobrých možnostiach, azda aj spolu s rodičmi pobyt v cudzine, roztrhnúť putá nevhodných kamarátstiev a podnieť ambície k vlastnému výkonu. To je však iba málokedy možné a tak bojujme doma, vyzdvihovaním všetkého dobrého, čo na dcéru zbadáme, ponúknutím kontaktu s lepšími kamarátkami a konkrétnym zaujatím sa v športovom či umeleckom združení. Najčastejšou námietkou rodičov bolo, že vyskúšali všetko, nakúpili bohatú knižnicu, gitaru, bicykel aj atraktívnu dovolenku, lenže sa stretli so zraňujúcim nezaujímom. Asi by sme pri vlastnom dieťati nikdy nemali rezignovať a keď zlyháme, pokúsiť sa pomocou súrodenca, sesternice, staršej kamarátky či nevydatej tety, jednoducho skúšať zlepšenie, pokiaľ sa nepodari. A náš rodičovský život stále slúži ako model, ku ktorému sa dieťa môže kedykoľvek vrátiť. Pasívne vyčkávanie na dcérinu zmenu je iste nádejné, ale veľmi nebezpečné, nikdy nevieme, čo sa môže stať. Dievča si pokazi život alebo ho v afekte odmietne. Nie veľmi vhodné sú aj časté výčitky, nimi sa iba vzájomne vzdalujeme a nič neriešime. Veď kritika detí je vždy maskovaná sebakritikou. Nájdime si radšej oblasť, v ktorej spolu súhlasíme, ponúknime nenápadne na nočný stolík vhodnú literatúru, prejavme dcére pochopenie a dôveru. Namietnete, že v istom prípade poriadny trest rýchlo pomohol, zabúdajúc, že nie trest, ale náš záujem o dieťa bol účinný (a trest zbytočný). Neexistuje jednoduchý recept, iba správny smer. Nestačí dieťa zbaviť zlého, musíme mu aj ponúknuť niečo lepšie. A to je aj najlepší spôsob nápravy!



## Poradňa pediatra

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

**?** **Spánok, tiky a „vrzganie“** .....  
„Problémom“ našej 7-ročnej dcéry je večerné zaspávanie, respektíve chcela by som poznať váš názor, či to je, alebo nie je problém. Odmala je zvyknutá zaspávať pri svetle malej stolnej lampy a pri čítaní rozprávkovej knižky. Ja jej čítam, ležím pri nej, lebo chce vidieť obrázky v knižke, ale keď dočítam, otočí sa na bok a o chvíľu už spí. Ja zhasnem svetlo a dcérka spí sama bez problémov až do rána. Manžel však tvrdí, že v jej veku by už mala zaspávať sama a potme. Nevieme sa na tom zhodnúť. Určite ju nechcem pred spánkom stresovať, tým skôr, že má problémy s tikmi, našťastie sa nič nepotvrdilo, sice na chvíľu prestali, ale teraz sa opäť objavili. Navyše večer, keď si ľahne, ako keby jej „vrzgali“ črievka. Môže to byť nejaký problém?

Spánok je veľmi dôležitý, a hlavne u detí. Každé dieťa je iné, niektoré chce pri zaspávaní úplnú tmú a iné, naopak, svetlo. Treba rešpektovať potreby dieťaťa. Vôbec nevedí, ak si vyžaduje malé svetielko, chce mať proste istotu, orientáciu v tme. Nie je to žiadna vada, a ani problém. Ja sama mám dvojičky, z ktorých jeden zaspí hneď a druhý sa prídriť, napiť, aj päťkrát. A potom, keď ho následne odprevadím do izby už po šiesty raz, je spokojný a spí ako zarezaný. Treba zachovať hlavne pokoj, o to viac, keď má vaše dieťa tiky. Je to prejav neistoty. Tiky by sa mali konzultovať so psychológom, ak ich trvanie nemá tendenciu sa zmiernovať. 7-ročné dieťa prežíva celý deň pomerne emotívne, to sa môže odzrkadľovať aj pri zaspávaní. Skúste okrem čítania rozprávok zaviesť aj večerný rituál, upokojujúci kúpeľ, čajik s medom... Osobne si myslím, že je to prechodné, ani sa nenazdáte a všetko sa upravi. Čo sa týka „vrzgania čriev“, párkrát sa nám „premelú“ čreva pri ukladaní sa na spánok, to je v norme. Príčinou je zmena polohy, prípadne pitie pred spánkom.

**?** **Pri ležaní na brušku plače** .....  
Môj 6-mesačný synček je čulý, živý, otáča sa, zaujíma sa o svet okolo. Zaujímal by ma, prečo keď ho dávam na bruško, stále plače, aj napriek tomu, že sa dokáže sám otočiť? Ako ho môžem stimulovať?

Niektoré deti z neznámeho dôvodu nemajú rady polohu na bruchu, jedujú sa pritom, plačú, prejavujú nepokoj. Inak sú úplne v poriadku, celý psychomotorický vývin je v norme. Je to v ich individualite, netreba za tým hľadať žiadnu odchýlku ani patológiu. Ak je ostatný vývin v poriadku, tak pri polohe na bruško robte bábätku masáže, krémujte ho, skrátka mu len rozptýlite pozornosť. Vtedy bude mať pocit, že okrem polohy na brušku, ktorú nemá rád, ho čaká aj niečo príjemné v podobe mamičkinej masáže. Každé dieťa je iné, nemožno ich vôbec zaradiť do tabuliek podľa noriem. Matka cíti, čo je pre dieťa najlepšie, a určite všetky neistoty odkonzultuje so svojim pediatrom.