

AKO UČIŤ DETI SAMOSTATNOSTI? 2

Minulý mesiac sme písali o tom, prečo sú naše deti v niektorých veciach menej samostatné, ako sme boli kedysi my, a nakoľko to ovplyvňujeme hyperprotektívnou výchovou. Poradenská a klinická psychologička Mgr. Denisa Maderová, ktorá pracuje v psychologickvej ambulancii Sunrise a v súkromnom zdravotníckom centre Hippokrates v Bratislave, nám poskytla cenné rady, ako učiť deti samostatnosti postupne, akým chybám sa vyhnúť, aké veľké rozdiely sú medzi mladšími deťmi a staršími, čo by sme mali akceptovať a čo už nie, aj ako zareagovať, keď mladšie dieťa na všetko vyhlasuje „Ja sám!“

Teraz sa bližšie pozrieme na to, kedy by už dieťa malo vedieť samostatne niektoré základné úkony, ktoré od neho očakávame – napríklad vybrať si oblečenie na ďalší deň do školy, zostať večer samo doma alebo si uvariť niečo jednoduché pod zub.

KEDY BY UŽ DIEŤA MALO VEDIET SAMO...?

1. VYBRAŤ SI VECI NA OBLEČENIE

„Je to veľmi individuálne. Väčšinou je to tak, že keď si už dieťa chce samo niečo pripraviť, treba ho nechať. Obyčajne to býva v prvej – druhej triede ZŠ. Mama by mala dieťa viesť k samostatnému chystaniu si oblečenia tak, že spočiatku odkontroluje, čo si vybralo, dohliadne na to, pochváli ho, keď sa mu to podarí. Keď si deti ráno rady pospia, mali by si veci chystať večer. Inak sme ráno všetci v strese a aby sa všetko stihlo, veľa vecí robia rodičia za dieťa,“ radí psychologička Mgr. Denisa Maderová.

Niektoré deti sa chcú samy obliekať už veľmi skoro a tvrdohlavo si presadzujú svoje. Štvorročná slečna napríklad dupe nohami, že si dá letné šatočky, keď je vonku sneh a v žiadnom prípade sa neoblečie do nohavíc. Niektorí rodičia radikálne zakročia, z čoho je doma ešte väčší krik a plač, iní to vzdajú s tým, že nech dieťa na vlastnej koži skúsi, aká mu bude zima, zistí, že ochorie a poučí sa. Ktorá cesta je lepšia?

„Takáto tvrdohlavosť sa väčšinou objavuje v období vzdoru, keď si chce dieťa uplatniť moc. Vysvetliť mu, že niečo nemôže, býva veľmi ťažké. Prežíva obrovskú bezmocnosť, nevie vyjadriť emócie, ani ich regulovať a nedokáže sa zmieriť s tým, že nedosiahne svoje. Rodič by nemal byť v tomto prípade direktívny, nie je dobré povedať – *Nie a bodka!* a vzápätí dieťa násilne vyzliekať zo šatočiek a vtrepáť ho do nohavíc. Lepšie je zrkadliť emócie dieťaťa, pomenovať ich – *Viem, že sa na mňa hneváš a je ti ľúto, že si nemôžeš obliecť šaty, ale teraz je vonku zima, nejde to.* Dieťa to môže takto lepšie prijať a pochopiť, a postupne sa s tým zmieriť. Treba si uvedomiť, že dieťa nás nechce hnevať a provokovať. Ono cíti bezmocnosť, čo znamená, že nemôže mať moc. Nevie v tomto veku regulovať svoje emócie a to, čo cíti, je preň veľmi dôležité. Inak si to ani nevie v danom momente predstaviť. Preto si treba k nemu



sadnúť a skúsiť naň prehovoriť pomalšie alebo chvíľočku počkať, kým jeho amok hnevu ustane. Pretože počas neho nás dieťa nie je schopné počúvať. Potom mu môžete vysvetliť, že to inak nejde, hoci vieme, že je smutné alebo že sa hnevá. Že by sme mu radi vyhovelí, ale teraz sa to naozaj nedá. Nemali by sme ho za to trestať. Ak však neprestane, treba dôrazne povedať – *Dost už!*, a rozhodnúť za dieťa. Ak dieťa ani teraz neprestane kričať, pevný dotyk či stisnutie mu môžu pomôcť spamätať sa.

Psychologička ešte dodáva, že takéto situácie sú bežné najmä vtedy, keď rodič raz niečo zakáže a potom to isté povolí. V druhom prípade to dieťa začne zneužívať a začne s rodičmi cvičiť. V duchu si povie – *Vtedy mi to dovolili a teraz to zakazujú? Ja to chcem aj teraz! Preto ak sa doma stretávate s takýmito situáciami, treba porozmýšľať, či niekde vo výchove nenastala chyba.*

2. ÍŠŤ DO OBCHODU NAKÚPIŤ

„Podľa mňa, až keď pozná čísla a vie narábať s peniazmi. To nie je o odvahe ísť niečo kúpiť s tým, že dám ti nejaké peniaze a nejaké ti predavačka vydá. To je aj o tom, aby si dieťa vedelo drobné spočítat, aby malo za nákup celú zodpovednosť a to je možné v prvej až druhej triede základnej školy. Dovtedy je lepšie ísť s dieťaťom a nechať mu istú mieru samostatnosti pri nás s tým, že na to dohliadneme a nabudúce už môže ísť samo. Opäť tu platí, že je dobré tieto veci učiť deti postupne.“

3. ZOSTAŤ VEČER DOMA, KEĎ IDÚ RODIČIA DO DIVADLA

„Nechať dieťa večer doma samo, je určite ťažšie, ako nechať ho samo cez deň. Myslím, že večer by mali doma ostávať len väčšie deti, napríklad dieťa na druhom stupni ZŠ môže večer ostať 2 až 3 hodiny bez rodičov. Menšie deti sa boja a prežívajú rôzne druhy strachov. Dieťa od 4 rokov sa začína báť tmy, strašidiel, verí, že niekto môže byť za dverami. A tento strach sa nemusí v 6 rokoch zmeniť, ale môže pretrvávajúť až do 10 rokov. Rôzne druhy strachov sa prelínajú. Dieťa má 6 rokov a bojí sa spať potme, čo niekedy trvá až do 12 rokov. Okolo 8 rokov si už uvedomuje smrť a začína sa reálne báť nejakého ohrozenia, čiže máva reálne strachy z toho, že niekto môže prísť do bytu a ublížiť mu. Toto treba brať do úvahy, keď chceme nechať deti večer samé doma. Vždy je lepšie dohodnúť sa so susedou, že ich príde pozrieť.“

4. PRIPRAVIŤ SI NIEČO JEDNODUCHÉ JEŠŤ

„Do 10 rokov treba byť opatrní, lebo dieťa ešte nie je také šikovné, aby vedelo napríklad manipulovať s nožom bez toho, aby si ublížilo. Taktiež manipulácia s ohňom nie je vhodná. Deti sú ešte v jemnej motorike nešikovné, ich centrálna nervová sústava stále dozrieva a učia sa aj cvikom. Preto sa napríklad na telesnej výchove učia motorike a koordinácii pohybov, lebo ešte v tom nie sú dobré,“ hovorí Mgr. Maderová.

Podľa jej slov, v kuchyni sú zručnejšie až deti na druhom stupni ZŠ, tie už vedia aj manipulovať s nožom. Menšie deti si môžu ohriať jedlo v mikrovlnnej rúre, ale nemali by sme ich nechať zohrievať ho na plynovom sporáku. „Dieťa je ešte nepozorné, nepostrehne nejaké veci, motoricky svoj čin nedotiahne a môže sa niečo stať. Samozrejme, toto všetko je veľmi individuálne, niektoré deti môžu byť oveľa šikovnejšie ako iné. Ani tie by sme však nemali nechávať bez dozoru, na začiatku je dobré stáť pri nich, dohliadať na to, čo robia a nečakať, že všetko zvládnu stopercentne. Určite by to nemalo byť tak, že do 10 rokov budem robiť všetko za dieťa a zrazu budem chcieť, aby bolo samostatné a robilo všetko samo. Je dobré viesť ho k systematickosti a pravidlám. Deti si cvičia a zlepšujú motoriku písaním, kreslením, staváním stavebnice



alebo, ak sa venujú športu, gymnastike, nejakému pohybu. Treba ich pochváliť, keď niečo zvládajú a mať na ne primerané nároky. Keď sa im niečo nepodarí, tak ich za to netrestať, ale skôr im pomôcť.“

Dôležité je aj to, aby sme vedeli odhadnúť, do akej miery nás dieťa práve potrebuje. „Najmä v období puberty sa dieťa zatvára do izby a rodič si myslí, že ho nepotrebuje a môže si robiť svoje. Ale deti potom môžu nadobudnúť pocit, že rodičov nezaujímajú. Preto, aj keď vás dieťa navonok odmieta a zatvára sa do izby, treba mu prejavovať záujem. Možno vás z izby vyhodí, ale aj tak sa ho z času na čas spýtajte, čo robí, či niečo nepotrebuje. V puberte je to prirodzený konflikt – dieťa na jednej strane rodiča nechce, ale na druhej strane chce, aby tam bol, lebo inak sa cíti osamelo. Je dôležité povedať mu – Ak by si niečo potreboval, som v kuchyni, príd' za mnou. Okrem toho, rodič by stále mal mať aj určitý prehľad o tom, čo dieťa v izbe robí. Inak sa na internete môže dostať k rôznym informáciám, kontaktom a bude zle,“ upozorňuje psychologička.

FOTO SHUTTERSTOCK.COM



ČO AK TO PREŠVIHNEM?

Rodičia majú často predstavu, že ak sa dieťa nenaučí robiť niečo samostatne v určitom veku, už mu to zostane navždy. Napríklad ani v dospelosti nebude vedieť variť, vymeniť žiarovku, umyť okná... Naozaj môžeme nejakú prešvihnúť najvhodnejší čas na učenie sa samostatnosti?

Podľa Mgr. Maderovej sa tohto obávať netreba. „Deti sa učia samostatnosti aj tak, že si osvojujú určité role a správanie sa rodičov. Vidia, čo robia rodičia, a to nielen doma, ale aj ako sú poctiví k svojej práci, ako pristupujú k povinnostiam a toto ich správanie si osvojujú. Čiže, aj keď dieťaťu doprajeme slobodu a do niektorých vecí ho nezapojíme, neznamená to, že ich nebude robiť ani v dospelosti. Ak ich robila mama a dcéra ju pri tom videla, hoci sa jej nechcelo pomáhať, je predpoklad, že to bude robiť aj ona, keď vyrastie. Čo deti odpozorujú doma, to si odnesú ďalej. Určite by sme nemali učiť deti samostatnosti násilným spôsobom. Je lepšie zvoliť spoluprácu. V predškolskom veku deti rady pomáhajú, treba to využiť a zapojiť ich do domácich prác – Pomôžes mi pozametať, toto mi chytíš, toto spravíme spolu... Ale nevyžadujeme od nich, že všetko budú robiť samy. To zvládnu až v puberte, keď im už môžeme prideliť nejaké domáce práce. No tu by sme mali zase rátať s tým, že v tomto období bývajú deti dosť náladové, ovplyvnené hormónmi, niekedy sú lenivé, to ale neznamená, že to tak bude aj v dospelosti. Len teraz riešia v hlave iné veci, majú iné priority. Ale to sa zmení. Nenechajte ich však úplne vo svojom svete, treba ich vtiahnuť aj do reality a dať im nejaké povinnosti. Také, ktoré sú schopné zvládnuť a ktoré im vyhovujú. Treba napríklad akceptovať, keď sa nechcú starať o mladšieho súrodca. Nie je to ich povinnosťou. Môžu ho občas postrážiť, ale rodič by to nemal zneužívať a nemal by starostlivosť o mladšie dieťa presunúť na plecía staršiemu súrodencovi. Lebo potom sa stane, že z neho vyrastie človek, ktorý je príliš zodpovedný za druhých, ale na úkor seba.“

Monika Bothová

Francúzska mliečna výživa FRANCE LAIT®

PREMIUM • COMFORT

obohatená o **PREBIOTIKÁ** a špeciálne upravený **ŠKROB**

odporúča sa aj pri refluxe,
kolikách a zápche

NOVINKA!
už v lekárňach
na Slovensku

Detskí lekári upozorňujú, že najčastejšie problémy detí, s ktorými k nim prichádzajú mamičky, sú problémy s trávením.

V čase zavádzania rozmanitej stravy ide často menšie tráviace ťažkosti spojené s miernym grckaním či kolikami, nadúvaním alebo zápchami. Podobné reakcie môžu mať pri prechode na umelú stravu tiež deti, ktorých mamička má málo mlieka, alebo nemôže z rôznych dôvodov dojsť.

Preto francúzski technológovia a pediatri v spolupráci s odborníkmi na výživu vyrobili novú vyváženú mliečnu formulu **France Lait PREMIUM • COMFORT**. Špeciálne zloženie vyhovuje výživovým nárokom detí (podľa Codex Alimentarius, WHO) na jednej strane a neutrálnej príjemnej chuti a optimálnej zahustenej konzistencie na druhej strane. Takto sa výrazne zlepšuje úroveň podávania detskej výživy a zvyšuje sa komfort dieťaťa.



DÔLEŽITÉ UPOZORNENIE:
Najhodnotnejšou a najprirodzenejšou potravou pre dočatá je materské mlieko. Dojčenská výživa by sa mala používať na odporúčanie odborníka pre výživu, lekára a lekárničky. Potravina na osobitné výživové účely.

Darček
– veselé hračky
už pri 2-balení

France Lait PREMIUM • COMFORT pre dočatá do 12 mesiacov vyhovuje najprísnejším požiadavkám odborníkov gastroenterológie*

...pretože deťom veľmi chutí!

- **prebiotiká** priaznivo ovplyvňujú udržanie a rast črevnej bakteriálnej flóry a pomáhajú zlepšiť konzistenciu a frekvenciu stolice, podporujú zdravý spánok a imunitu
- prítomnosť špeciálne upraveného predželatinizovaného **škrobu** podporuje zahustenie mliečnej výživy a vďaka zvýšeniu viskozity potravy v žalúdku znižuje riziko grckania (regurgitácie) pri miernom refluxe
- **častočne hydrolyzované a upravené bielkoviny, rastlinné tuky** – kyselina linolová a linolénová, **esenciálne vitamíny** (A, radu B, D3, C, E, K1) a **minerály** (železo, vápnik, fosfor, sodík, draslík, horčík, chlór, meď, zinok, mangán, jód, selén) i **ďalšie výživné látky** (cholín, inozitol, taurín, L-karnitín) prispievajú k zdravému rastu a vývoju dieťaťa a stimulujú budovanie jeho imunity

* ESPGHAN (European Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology And Nutrition), NASPGHAN (North American Society for Paediatric Gastroenterology, Hepatology And Nutrition) a FISPGHAN (Federation of International Societies for Paediatric Gastroenterology, Hepatology And Nutrition)

Žiadajte v lekárňach!

Distribúcia v SR: INTERPHARM Slovakia, a.s., Infolinka: 02/40 200 400

www.francelait.sk