

Z čeho možná ne...

VYROSTEME

Uchovat si po celý život kousek dětské hravosti, fantazie a schopnosti dívat se neotřele na svět, má svůj půvab. Avšak mnohé z toho, co k období dětství také patří, si s sebou do dospělosti přenášet nechceme.



Stydlivost

Podle odborníků lze první projevy stydlivosti vyzorovat už u dvouměsíčního miminka. Je zapsána v naší genetické výbavě. Kdybychom ji postrádali, byl by náš sociální život dost otřesný. Některé děti jsou ale natolik stydlivé, že je pro ně problém hrát si s vrstevníky, pozdravit známého nebo odříkat ve škole básničku. Vyrastou z toho? Mnozí ano – pokud je budou rodiče citlivě a pozvolna „otuzovat“ ve společenském styku, jejich stydlivost se omezí na správnou míru. Někteří však ne – a vyrastou z nich extrémně stydliví dospělí.

CO S TÍM? Nezbyvá, než se (i s pomocí psychoterapeuta) „otrkávat“ a „osmělovat“ tak dlouho, až se naše vnitřní napětí z určitých situací zmírní na únosnou mez.

Nešikovnost

Tak trochu neohrabané jsou všechny děti a není na tom nic divného – vždyť svět si teprve „ohmatávají“, učí se v něm pohybovat. Pokud je však děcko výrazně nešikovnější než jeho vrstevníci, může jít o takzvanou dyspraxii neboli „syndrom nemotorného dítěte“. Trpí jím téměř 10 procent současných dětí. Nedovedou si zavázat tkaničky, správně se obléknout, zvládnout jízdu na kole, pochopit jednoduché souvislosti apod. Přesné příčiny vzniku tohoto syndromu nejsou známy – svou roli hraje dědičnost, potíže během těhotenství či porodu, ale i neharmonické prostředí a stres.

CO S TÍM? Bohužel je třeba přiznat, že do určité míry budou postiženého provázet problémy po celý život, takže pro něj bude vždy vše poněkud obtížnější než pro ostatní.

Pomočování

Jako problém lze noční pomočování označit až u dětí starších pěti let (postihuje až 20 procent předškoláčku, více chlapců než holčiček). Příčinu by měl vždy hledat lékař – může být jak fyziologická (různé infekce apod.), tak psychická (úzkost, problémy v rodině, nesprávná výchova). Vhodná léčba prakticky vždy zabere, takže potíže po čase (někdy však i delším) vymizí. Jiným případem však je takzvaný hyperaktivní měchýř, který působí časté nutkání na močení (a v důsledku toho občasně „selhání“). Ačkoli se tento neduh obvykle objevuje až ve vyšším věku, není výjimkou ani u dětí, s nimiž potom bohužel „roste“. Zcela vyléčit ho totiž zatím nedovedeme.

CO S TÍM? Návštěva lékaře je nutná, protože existuje řada forem terapie, které ho alespoň zmírní.

ČERVENÁNÍ Se zmíněnou stydlivostí souvisí jen částečně.

Někdo se totiž stydí, aniž by se červenal, a jiný se zase červená, i když nepocítí uje stud. Původně byl tento přirozený lidský sklon „vymyšlen přírodou“ jako součást obranné reakce – vyjádření určité emoce, nebo dokonce zastrášení útočníka. Občas se začervená každý, a je to naprosto

v pořádku. Kdo se však už jako dítě červená častěji a víc než druzí, patrně mu to do značné míry zůstane. Jedinou metodou, jak tento poněkud nemilý projev zmírnit, je snažit se na něj nemyslet, ignorovat ho. U dítěte to pak znamená především neupozorňovat na to, že se červená (natož

se tomu posmívat!), zkrátka vůbec o tom nemluvit. Můžete si vyzkoušet, jak to funguje. Začnete-li člověku (i dospělému) z něčeho nic říkat: „Proč se červenáš? Nečervenej se!“ téměř každý po chvíli zrudne, ačkoli k tomu jinak nemá naprosto žádný důvod.

CO S TÍM? Psychologové radí: na-

učte se s červenáním žít, vůli se totiž ovlivnit nedá. Můžete si pomoci například pomocí i zavtipkovaním – když sdělíte okolí, že červenáte, vyhnete se uštěpačným poznámkám a budete víc v pohodě. Pokud proti červenání nedokážete bojovat a ani se s ním sžít, vyhledejte psychoterapeuta.

SKŘÍPÁNÍ ZUBŮ

Odborně se tento problém označuje jako bruxismus. Je výsledkem příliš pevného stisku zubů ve spánku. Alespoň občas se projeví téměř u každého dítěte a více než 30 procent dětí skřípe zuby nejméně jednou týdně – obvykle v době kolem půlnoci. Je to dáno především špatnou kvalitou spánku, stresem či úzkostí – z čehož plyne, že zmírnit tyto potíže lze vytvořením klidného rodinného prostředí a zajištěním správné spánkové hygieny. Téměř třetinu lidí však noční skřípání zuby neopustí ani v dospělosti.

CO S TÍM? Kromě předchozího lze doporučit používání zubní dlahy (tu ale dětem rozhodně nedáváme) – neobtěžujeme pak spoluspáče a ani si nepoškodujeme chrup. Je dobré se vyhnout nápojům i jídlu obsahujícím kofein. Pokud je skřípání častější, a dokonce i ve dne, je vhodné zajít k lékaři.

Zlostnost

Vztekání a záchvaty zlosti jsou běžným dětským projevem v období zhruba druhého a třetího roku života. V této době děcko poprvé „narazí“ – zjistí, že nemůže mít vše, co chce, že naopak musí leccos, co nechce, zkrátka, že svět se netočí podle jeho představ. A brání se tomu vztekem, přičemž si zároveň ověřuje, zda touto cestou nelze dosáhnout svého. Pro rodiče to bývá období dosti náročné, ale je velmi důležité, aby ho zvládli.

CO S TÍM? Vhodné je nechat dítě „vyvztekat“ a udržet si od něj, než záchvat zlosti pomine, odstup – jak fyzický, tak duševní. Tato vývojová fáze odezní sama, stejně jako se sama objevila. Jiná věc je, že se jeden od druhého lišíme a někdo je zkrátka „od přírody“ cholerik. Tomu pochopitelně vydrží sklon k výbuchům zlosti po celý život. Zlostnost bývá reakcí na stres, je také jednou z depresivních emocí, pak je namístě se obrátit na lékaře.

OKUSOVÁNÍ NEHTŮ

Tento zlovyk vzniká v naprosté většině případů z psychických příčin – úzkost, nervozita, snížená sebedůvěra, pocit nedostatečnosti, stres. Zbavit se ho je opravdu těžké, protože nejpodstatnější je odstranit výše uvedené příčiny. Kromě toho se doporučuje, aby rodiče dítě vytrvale, ale citlivě napomínali, když si začne nehtíky okusovat – nikdy ho ale netrestejte. Tímto zlovykem odhadem trpí asi 30 procent dětí a 10 procent dospělých.

CO S TÍM? Příčinou bývá nedostatek vápníku, což lze řešit celkem nejsnáze, existují i speciální léky proti této „chorobě“ (samozřejmě je musí doporučit lékař). Účinný je lak proti okusování nehtů s extraktem pomerančové kůry; lak na nehty Morde-X má také vysoce hořkou chuť, která odrazuje od kousání nehtů jak děti, tak dospělí. Podobně funguje i Mavala stop.

Neskřípejte, relaxujte

Člověku se skřípajícími zuby pomáhá probuzení. Pak můžete zkusit trik: zavřete oči a při každém nádechu a výdechu si představte, jak se vaše hlava, šíje, ramena, ruce a nohy uvolňují. Cvičte dvakrát až třikrát denně alespoň deset minut.