



únia
materských
centier

materské centrá

štvrtročník Únie materských centier

www.materskecentra.sk

ročník X.

č. 2

jún 2014

ISSN 1338-3531



Vstúpte s dieťaťom

Aby deti boli fit

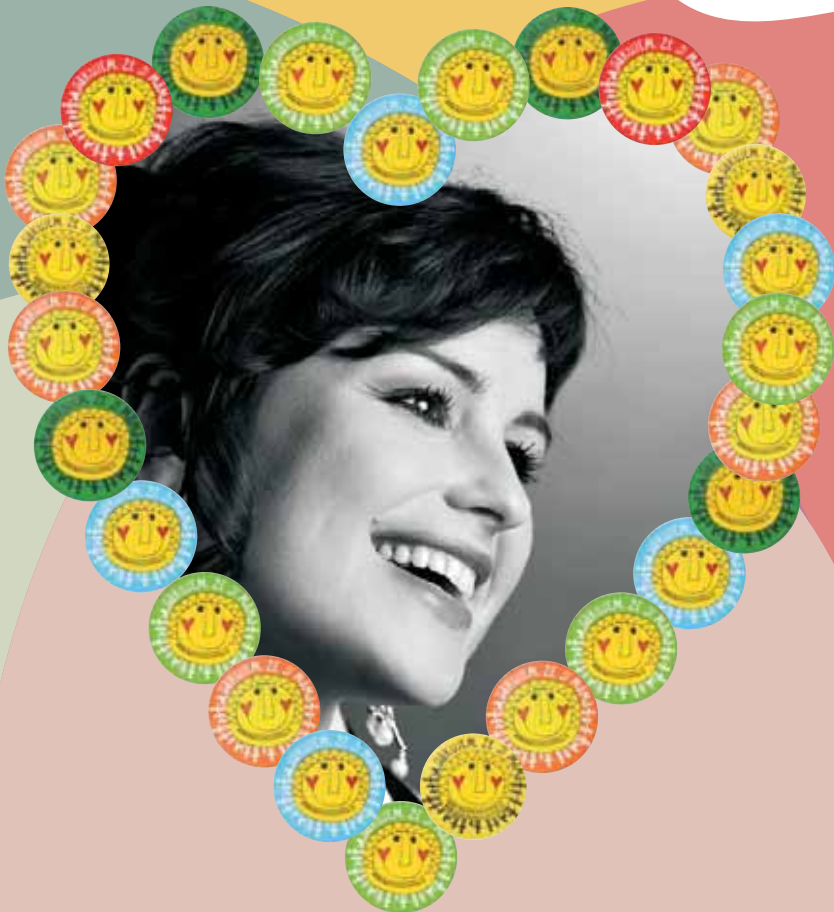
Keď výchova dáva zmysel

Zdigitalizované detstvo: veľa otázok a pár odpovedí

"Ďakujem, že si mama"



únia
materských
centier



**Podporte materské / rodinné centrum vo Vašom meste
príspevím do verejnej zbierky
"Ďakujem, že si mama".**

**Kúpte si magnetku alebo pošlite SMS
v tvare DMS MAMA na číslo 877.**

Ďakujeme.

Verejnú zbierku podporuje

Petra Polnišová.

www.materskecentra.sk

Soňa Holíková

**PROGRAM SVAJČIŠKANSKO-SLOVENSKEJ SPOLUPRACE
TRIEB-SLOVAR COOPERATION PROGRAMME**

 **Slovenska republika** Slovenskodemokratična republika
 Slovenska republika, Engländerstrasse 49
 1000 Ljubljana, Slovenien
 +386 (0)1 478 41 00
info@tried-slovar.si
www.tried-slovar.si

 **Šveitsk Demokratsk Republik**
 Schweizerische Eidgenossenschaft
 Confœderaziun Svizra
 Confederaziun Svizra
 Confœderaziun Svizra

As program se financira s strani slovenskega Ministrstva za zvezanost in razvoj ter s strani slovenskega Ministrstva za zvezanost in razvoj.
 Slovenska republika, Ministrstvo za zvezanost in razvoj, Ministrstvo za zvezanost in razvoj
 Slovenska republika, Ministrstvo za zvezanost in razvoj, Ministrstvo za zvezanost in razvoj
 Slovenska republika, Ministrstvo za zvezanost in razvoj, Ministrstvo za zvezanost in razvoj

Kampaň vstúpte s dieťaťom	4
Personál priateľský k deťom a rodinám	6
Milá pre mamu	8
Krok k samostatnosti	17
MC Dupajda, Nižná na Orave hostila Európu	18
Zdigitalizované detstvo: veľa otázok a málo odpovedí	19
Keď výchova dáva zmysel	21
Násilie na ženách	23
Ako nestratiť kontakt so svetom	25
Materské centrá a ich význam pre rodičov	27
Aby deti boli fit	28
Právne postavenie druhu a družky I. časť	29
Spevavce tatranské, Tatranská Lomnica, Vysoké Tatry	31
Sedel si na oblakoch a hompálal nohami	32
Jeho veličenstvo mak	33
Makové muffiny	34

Za poskytovanie monitoringu médií ďakujeme firme STORIN, spol. s r. o.

Kampaň Vstúpte s dieťaťom

Iniciátorom kampane je od roku 2003 Únia materských centier, ktorá v súčasnosti zastrešuje 65 materských a rodinných centier a v nich stovky rodičov s malými deťmi.

Projekt „Vstúpte s dieťaťom“ vznikol na základe skúseností a zážitkov rodičov s malými deťmi, ktorí boli konfrontovaní s neochotou, ignorovaním ich objektívnych potrieb ako aj nemožnosťou vstúpiť do zariadenia s kočíkom.

V rámci kampane udeľuje certifikáty **„Zariadenie priateľské k deťom a rodinám“** Zariadenia, ktoré spĺňa povinné kritériá pre svoju kategóriu, získajú certifikát a nálepku s logom súťaže. Týmto spôsobom informujú verejnosť, že sa **zaviazali poskytovať kvalitné služby pre rodiny s deťmi dlhodobo.**

Zariadenia vyhľadáva ÚMC prostredníctvom verejnosti a jednotlivých materských centier v rôznych regiónoch a mestách Slovenska. Prihlásiť sa môžu aj majitelia zariadení. Podmienkou je otestovanie zariadenia Úniou materských centier, materským alebo rodinným centrom.

Vstúpte s dieťaťom

- Informuje o poslaní materstva a rodičovstva
- Poukazuje na nevyhnutnosť uznania práv rodín
- Identifikuje špecifické potreby rodín
- Analyzuje súčasný stav vytvárania podmienok pre rodiny
- Vedie k cieľnému správaniu, k vytváraniu podmienok prijateľných pre našu cieľovú skupinu
- Prispieva k zlepšeniu kvality poskytovaných služieb
- Vychováva k ústretovosti, profesionálnejšiemu správaniu k rodinám
- Vedie k aktívnejšiemu záujmu o vstupovanie do rozhodovania
- Učí definovať požiadavky
- Poukazuje na nevyhnutnosť spolupráce subjektov s dôrazom na aktivity komunitného rozvoja
- Oceňuje tých, ktorí vytvárajú prostredie pre rodičov a deti



foto: Resort Villa Betula, Liptovská Sielnica

Zariadenia môžu získať za svoje služby max. 5 hviezdíček



- prorodinná atmosféra,
- bezbariérovosť
- ústretový personál
- nefajčiarske prostredie
- detská
- priestor na odkladanie kočíka, stolička
- detská postieľka
- rodinné zľavy
- detský kútik
- detské menu
- dojčiaci kútik
- vonkajšie ihrisko
- prebaľovací pult
- detské pribory, poháre, nápoje
- zapožičiavanie Babyphone, nočníka, resp. redukciu na WC, vamičky
- diétne stravovanie
- požičiavanie bicyklov, lyží, spoločenských hier
- opatrovateľská služba
- bazén pre deti
- vnútorné ihrisko
- sauna pre deti
- zorganizovanie programu pre celú rodinu

Ciele kampane

- monitorovať** stav v existujúcich stravovacích a ubytovacích zariadeniach
- označiť** zariadenia, ktoré spĺňajú príslušné kritériá nálepkou logom projektu „Vstúpte s deťmi“ a udeliť im certifikát „Zariadenie priateľské k deťom a rodinám“
- inšpirovať** ďalšie subjekty k tomu, aby dané podmienky naplnili a potvrdili tak svoju ľudskosť a ústretovosť
- motivovať** spoločnosť k vyhľadávaniu bezbariérových a priateľských zariadení; môžu priamo prispieť k zlepšeniu kvality života rodín vo svojom regióne; v mieste svojho bydliska

Soňa Holíková,
vstuptesdietatom@materskecentra.sk



Personál priateľský k deťom a rodinám

Naša spoločnosť je k rodinám a deťom čoraz priateľskejšia. Nie sú to však hotely ani reštaurácie, ktoré sú ústretové k malým deťom. Žiadna nálepka s logom „Vstúpte s dieťaťom“ nezaručí príjemnú atmosféru ani v banke, ani v predajni a už vôbec nie na úrade. Jediné, na čom skutočne záleží sú ľudia. Zariadenia priateľské k deťom a rodinám robí skutočne priateľskými jedine personál.

Máte dieťa. Malé, krásne, roztomilé. A tiež náročné a bezmocné. Bez neho nemôžete ísť nikam. Ani na krok. A ani nechcete. Veď prečo aj? Boli však časy, kedy ísť niekam bez bábätko bolo nutné. Napríklad, keď mamička potrebovala vybaviť niečo na úrad, alebo do Sociálnej poisťovne. Alebo, ak potrebovala nakúpiť, ísť k lekárovi či do lekárne. Dnes si to už ani nevieme predstaviť, ale skutočne to tak bolo. Nieкто z rodiny musel prísť k bábätku. Mamička si musela všetko dokonalo zosynchronizovať. Dojčenie, uspanie, rýchlo sa obliecť a dať detailné inštrukcie, čo robiť s bábätkom, keď sa zobudí a bude plakať. Rýchlosťou blesku vybaviť, čo musela len ona sama. Samozrejme, málokedy to išlo takto idylicky. Bábätko presne vedie, kedy sa majú zobudiť. Predsa práve vo chvíli, keď mama potajomky odchádza z domu. Mnohé z nás to zažili. Nepáčilo sa nám to. A mnohé z nás urobili niečo preto, aby sa to zmenilo. Zapojili sme sa do viacerých aktivít Únie materských centier. Ich cieľom bolo a je vytvárať lepšie podmienky pre život rodín s deťmi. Jednou takou krásnou aktivitou je aj kampaň Vstúpte s dieťaťom.

Úrady priateľské k deťom

Je to vôbec možné? Mnohé štátne budovy nemajú bezbariérový prístup. Niektoré ho majú dorobený dosť komplikovane. Človek musí zavzoniť na špeciálny zvonček. Nevie, či to niekde zvoní. Nevie, či to niekto počuje. Nevie, či niekto príde pomôcť. Ale snaha úradu sa cení. Novšie budovy sú už bezbariérové. Aj keď asi skôr kvôli invalidným vozíkom ako kvôli kočíkom s deťmi. Nuž, nevádi. Najdôležitejšie je aj tak

ľudský faktor. Aj schody sa ľahšie prekonávajú s kočíkom v náručí, keď viete, že na treťom poschodí k vám bude pani úradníčka ústretová. Niekedy stačí tak málo. Úsmev, podržanie dverí. Pomôže aj požižčanie nejakej kancelárskej pomôcky pre dieťaťko, nech sa zabaví, kým mama vypíše tlačivá. Stačí tak málo – dobrá vôľa, úsmev, ochota.

Baby friendly hospital

Trendovo znejúci názov nie vždy odráža realitu. Treba však uznať, že zdravotnícky personál, obzvlášť sestričky sú milé a ochotné omnoho viac, ako v minulosti. Ťažko uveriť, že je to tým názvom, resp. podnázvom nemocnice či pôrodnice. Azda je to generačnou výmenou. Aj tu sa síce stretneme s extrémnymi výnimkami. V zásade však konštatujeme, že sa situácia zlepšuje.

Hotely ako vzor priateľskosti k deťom

My, mamy, sa z pôrodnice, cez úradné vybavovačky postupne ako deti rastú dostávame aj do hotelov. Dnes už len finančná situácia môže zabrániť rodičom stráviť príjemnú dovolenku s dieťaťom v hotely. Hoci sú zahraničné hotely stále popredu v poskytovaní služieb, ani my na Slovensku sa nemusíme hanbiť. Zariadenia priateľských k deťom a rodinám v kategórii ubytovacie zariadenia pribúda zo všetkých kategórií najviac. Rodiny v nich trávajú dovolenky spolu s deťmi a bez stresu. Práve v týchto zariadeniach dostáva personál najviac zabráť. Rodičia na dovolenke neraz upúšťajú z prísnej výchovy. Sú benevolentnejší. Deti rozšantenejšie, bláznivé, nekontrolovateľné. A personál stále usmievavý, trpezlivý, chápatý. Aká to radosť tráviť dovolenku tam, kde na vás nezazeraajú, aké máte nevychované deti. Lebo deti sú dokonalé, len sú na dovolenke.

Reštaurácie pre deti

Najnovším trendom posledných rokov sú reštaurácie, ktoré sú cielene orientované na rodiny s deťmi. Isté nie je tajomstvom, že ako pri hoteloch, aj v tomto prípade zohráva veľkú úlohu obchodná stratégia. Komu to však prekáža? Zákazníkom určite nie. Snáď len ceny za jedlo ešte nie sú prispôsobené finančnej situácii mnohých rodín s deťmi. Kto si už raz dožičil ten prepych, obedovať s deťmi v reštaurácii, ten už minuté peniaze nelutuje.

je. Deťom často k šťastiu stačí veselá slamka v pohári, hojdačka či farbičky s vymalovánkou. Dobrý dojem však vždy nakoniec viac závisí od personálu.

Predajne a detské kútiky – skvelý biznis

Čím väčšie mesto, tým viac nákupných centier a v žiadnom nechýba detský kútik. Vstupné je za poplatok, ale ten pokoj pri nakupovaní stojí za to. Kde sú tie časy, keď mamy mali zákaz vstupu s kočíkom do predajne! Desať rokov a situácia sa úplne zmenila. Dnes si už predajňa hádam ani nemôže dovoliť odmietnuť zákazníčku kvôli dieťaťu v kočíku.



Čerešnička na torte priateľskosti k deťom

Ako to opísať niečo fantastické tak, aby to znelo vecne a fakticky. O hudobných festivaloch majú mnohí ľudia predsudky. Predstavujú si všeličo možné, absolútne nevhodné pre rodiny s deťmi. Opak je pravdou. Samozrejme, je to festival a nie štvorhviezdičkový hotel. Ale pre rodiny s deťmi je tam všetko zabezpečené. Hygiena, stravovanie, zábava, stráženie detí a hlavne bezpečnosť. To už považujem za vrchol ústretovosti k rodinám s deťmi, keď môže ísť celá rodina na festival, spať v stane a mať v rámci možností maximálny komfort a bezpečie. „Skúsili sme si to užili spolu s deťmi a určite pôjdeme aj toto leto. Celá rodina o ničom inom nehovorí,“ hovorí Katka z Prievide. Atmosféru treba zažiť, slová nestačia. Pohoda je tam však na každom kroku, v každom človeku.

List od vďačnej mamičky



Milá Únia materských centier, máme s manželom tri deti. S dvoma staršími, keď boli malé, sme pravidelne chodievali na dovolenky do zahraničia. Tam bol servis pre rodiny s deťmi už dávno samozrejmosťou.

Nedávno sa nám však narodila dcérka a rozhodli sme sa stráviť dovolenku na Slovensku. Vedela som, že na webovej stránke Únie materských centier nájdem informácie o hoteloch, kde sa dá ísť s deťmi. Musím vám však povedať, že som bola ohromne prekvapená, čo všetko ste za ostatných desať-jedenásť rokov pre rodiny s deťmi urobili.

Dnes mám pocit, že sa hotely predbiehajú, aby nás nalákali na trávenie dovolenky u nich. V minulosti som horko-ťažko našla hotel, kde by nám dali na izbu dve prístelky. O detskej stoličke či detskom kútiku sme ani nesnívali.

Úprimne vám ďakujem za všetko, čo ste urobili v kampani Vstúpte s dieťaťom.

Veronika G., Skalica



Katarína Králiková

Míľa pre mamu 2014

Únia materských centier už po 11-ty krát zorganizovala najväčšiu oslavu Dňa matiek podujatím Míľa pre mamu. Zúčastnilo sa jej neuveriteľných 27543 zaregistrovaných účastníkov na 61 miestach Slovenska a už tradične aj v Českej republike, Írsku a Srbsku.

Míľa pre mamu má krásne a čisté posolstvo vzdať úctu ženám, ktoré sa príchodom dieťaťa do rodiny stávajú matkou. Byť mamou je výsada, ale aj zodpovednosť na celý život a práve v tento deň 10.mája 2014 si desiatky tisíc ľudí prešli symbolickú míľovú prechádzku, aby oslávili materstvo a vzdali úctu všetkým matkám bez

rozdielu veku.

Tvárou kampane Míľa pre mamu sa po prvýkrát stala speváčka a mamička dvoch detí Mária Čírová. Ako v Bratislave, tak aj v mnohých mestách a obciach Slovenska sa podujatie konalo pod záštitou primátorov a starostov, ktorí zablahoželali všetkým matkám a poďakovali sa organizátorkám z materských a rodinných centier, ktoré celé podujatie pripravili.

Verejná zbierka „Ďakujem, že si mama“, ktorej tvárou sa stala herečka Petra Polnišová bola tento rok venovaná na podporu kampaní, ktoré Únia materských centier organizuje pre svoje materské a rodinné centrá. Kúpou magnetky v tvare slniečka alebo zaslaním darcovskej SMS na číslo 877 podporíte kampane, na ktorých celoročne dobrovoľnícky pracujú ženy-mat-



Ďakujeme partnerom Míle pre mamu v roku 2014:



Podiel registrovaných účastníkov MPM k počtu obyvateľstva (v %)



číslo v zátvorkách vedľa názvu obce:
(počet obyvateľov / počet registrovaných účastníkov MPM)
podrobnejšie informácie na www.materskecentra.sk

ky. V materských a rodinných centrách vytvárajú bezpečné prostredie pre svoje deti, obohacujú život tisíckam matiek na rodičovskej dovolenke vytváraním komunitného spôsobu života, ponúkajú nespočetné množstvo kreatívnych aktivít, kde matka môže zmysluplne tráviť čas so svojimi deťmi a benefitom sú vzdelávacie aktivity, ktorými sa ženy ľahšie uplatňujú na trhu práce po ukončení rodičovskej dovolenky.

Verejná zbierka sa počas Míle pre mamu konala takmer vo všetkých mestách a bude pokračovať až do konca roka 2014. Únia materských centier týmto ďakuje za vašu podporu.

Srdečné poďakovanie patrí aj všetkým našim partnerom a mediálnym partnerom, ktorí akciu podporili.

Výsledky:

Únia materských centier + MC Budatko, RC Dlháček, MC Klbko, RC Kramárik, RC Macko, RC Obláčik, RC Prešporkovo, RC Ráčik, MC Podunajské Biskupice. Bratislava 2814

MC Anjelikovo Bánovce n.Bebravou 212
MC Bambino Poprad 854
RC Bambul'kovo Galanta 463
MC Blšky Veľké Zálužie 310
RC Centrum pre rodinu (MaMaTaTaJa) Pezinok 825
RC Drobček Námestovo 719
MC Dupajda Nižná na Orave 629
RC Emerka Prešov 545
MC Gašparko Nová Baňa 134
MC Gombíkovo Revúca 281
MC Hruštička Veľký Krtíš 548
MC Harmónia Prakovce 270
MC Chrobáčik Vráble 256
MC Klokáčik Nitra 1118
MC Kvietok Rohožník 230
MC Levík Nezábudka Žilina 597
MC Lienka Handlová 230
RC MAMA klub Sereď 353
MC Mamina Banská Bystrica 336
MC Mamioáza Zlaté Moravce 215

Ďakujeme partnerom Míle pre mamu v roku 2014:



MC Mamy mamám Šaľa 566
 MC Medulienka Levice 473
 MC Mostík Hviezdička Banská Bystrica 269
 MC Mravček Hriňová 459
 MC Muška Lozorno 180
 MC MRC Martin 244
 MC Nezbedko Lipová 289
 MC Nováčik Nováky 280
 MC Nevedko Ružomberok 403
 RC Ovečka Trenčianske Teplice 409
 MC Píšťalka Dolný Kubín 334
 OZ Pukanček Pukanec 400
 MC Slniečnica Skalica 379
 MC Slniečko - centrum Brezno 647
 MC Slniečko Prievidza 385
 MC Slniečko Vranov nad Topľou 457
 MC Smajlík Košice 255
 MC Srdiečko Trenčín 1041
 MC Stonožka Košice 1031
 MC Stonožkine slniečka Senica 2032
 MC Slniečko Senec 676
 MC Vánok Malacky 538
 MC Včielka Považská Bystrica 105
 MC Zornička Liptovský Mikuláš 198
 MC Žabka Stará Turá 372

RC Rodinka Pířerov 525
 MC Srdce - Srbsko Báčsky Petrovec 73
 MC Obláčik - Ířsko Dublin 53

Spolu: 27 543

*Zuzana Macurová
 koordinátorka Míle pre mamu na Slovensku*

Míla pre mamu očami dobrovoľníčky

Prvýkrát (za neviem koľko rokov) som na Mílu prišla, keď už bolo všetko nachystané. Celé okolie centra bolo veľmi farebné a veselé až som sa čudovala odkiaľ ste tie veci „doterigali“. Prijemne ma prekvapila vysoká účasť detí, rodičov, ale aj starých rodičov. Cítila som sa veľmi dobre a s mojimi „detičkami“ sme si prešli aj pečiatičkovú trasu, lebo chceli súťažiť.

Bolo za vami vidno veľký kus práce a keď si predstavím, ako sme po Míli všetko do herne hlava - nehlava nanosili, ešte vás veľký kus roboty čaká.

Každý rok si poviem, že už nabudúce na Mílu nepriđem, nech robia mladšie, krajšie, perspektívnejšie, šikovnejšie...že už predsa nemôžem byť aktívna členka materského centra, keď moje deti majú 8,5 a 11,5r. Potom si pomyslím, že všetky kamarátky, čo mám, som si našla v materskom centre, že kde si tak dobre „od-

Sympatizanti

Obec Bošáca 74

RC Centrum voľného času Źarnovica 137
 MC Jahôdka Lučenec 464
 OZ KC Prístav Bernolákovo 170
 MC Lentilka Košice 86
 Mestské kultúrne stredisko Sliac 579
 Mestská umelecká agentúra Partizánske 827
 OZ TJ Kerko Šajdíkovce Humence 253
 ZŠ J.V.Šimka Źitavany 142
 RC Štvorlístok Opatovská Nová Ves 99

**ĎAKUJEME
 DOBROVOĽNÍKOM
 MAMINÁN, TATINOM, ŠTUDENTOM,
 ŽE SME SI SPOLU S VAMI
 MOHLI UROBIŤ KRAJŠÍ
 DEŇ.**

Ďakujeme partnerom Míle pre mamu v roku 2014:



dýchnením“ ako na cvičení, kde sa dozviem nový recept, kde mi je dobre, ak nie v centre.

Erika

Míľa pre mamu v Bratislave

Míľa pre mamu v Bratislave sa niesla v znamení zážitkov. Organizátorom podujatia bola Únia materských centier v spolupráci s bratislavskými materskými a rodinnými centrami - MC Budatko, RC Dlháčik, MC Klbko, RC Kramárik, RC Macko, RC Obláčik, RC Prešporkovo, RC Ráčík, MC Podunajské Biskupice.

Tohtoročnú Míľu pre mamu pod záštitou primátora Hlavného mesta Bratislavy RNDr. Milan Ftáčnika sme pripravili aj v spolupráci s Miestnym úradom Bratislava – Ružinov a Areáli hier Radosť – Štrkovec. Program otvorila Míľa Kráľová svojím interaktívnym koncertom, deti si spolu s ňou zaspievali, zahrli na hudobných nástrojoch i zatancovali. Nasledovali predškoláci z Materskej školy na Holíčska ulici. Ani tento rok nechýbali deti z RC Prešporkova – z krúžkov Minifolklórik a Folklór v srdci, divadielko Hocus – Lotus v podaní škôlkarov z MC Budatko, či moderný tanec v podaní SZUŠ Prokofievova. Najväčším lákadlom pre deti bola bublinová show Šaša Ľuboša a pre rodičov speváčka Mária Čírová.

Pripravený bol nielen 3 hodinový hudobno– zábavný program na pódiu, sprievodné aktivity ako maľovanie na tvár, líčenie pre mamičky, tvorivé dielne pre deti, ale aj zážitková míľová trasa okolo jazera. Každý registrovaný účastník dostal hraciu kartu pre svoje deti, aby im symbolická míľa rýchlejšie ubehla. Na míľovej trase tento rok ožili aj vodníci, maskoti, či vedci. Vytvorili sme ju v spolupráci s neziskovými organizáciami Ľudia ľuďom, 104.zbor skautov – včielky, Raná starostlivosť, Inex, Úsmev ako dar, OZ Malíček, Veda nás baví a ďalší partneri. Krásny slnečný deň uzavrela svojím koncertom a vyhlásením rekordného bratislavského a aj celoslovenského výsledku ambasádorka

kampane Mária Čírová.

V Bratislave sa rozhodlo poďakovať svojej mame prejednením symbolickej míle spolu rekordných 2814 ľudí. Ďakujeme!

Jana Hrehorová

koordinátorka Míle pre mamu v Bratislave

MC Včielka, Považská Bystrica

Po mnohých ročníkoch organizovania Míle pre mamu v centre mesta sme celé podujatie presunuli bližšie k nášmu materskému centru a pekný priestraný areál základnej školy sa ukázal ako dobrá voľba. Míľu pre mamu si tento rok prišlo prejsť spolu 105 účastníkov. Ďakujeme všetkým, ktorí prispeli k príjemnému popoludniu na Rozkvet, účastníkom, dobrovoľníkom, skvelému DJ Ľubošovi a veríme, že budúci rok si nás na tomto novom mieste - priamo pred materským centrom Včielka nájdú nové rodiny a tie tohtoročné sa na Míľu pre mamu opäť radi vrátia.

KC Prístav, Bernolákovo

Po minuloročnom počte 99 účastníkov akcie sa do nej tento rok zapojilo 170 účastníkov. Po zraze účastníkov a ich registrácii na detskom ihrisku v centre obce sme vyrazili ulicami Bernolákova do areálu Komunitného centra Prístav, ktoré celú akciu organizovalo. Množstvo dobrovoľníkov centra zabezpečilo pre účastníkov podujatia pestrý program: Divadielko JAJA, skákacie atrakcie, „Mamičkovské trhy“. Vďaka počasiu i samotnej myšlienke Míle sa všetci cítili dobre a deň si naplno užili.

MC Gombíkovo, Revúca

Aj u nás dopadla Míľa pre mamu nad očakávanie všetkých - organizátorov ako i účastníkov akcie. Počasie nám všetkým prialo, a tak sme mohli spoločne prežiť krásne slnečné rodinné popoludnie. Spolu s nádher-

Ďakujeme partnerom Míle pre mamu v roku 2014:



nou myšlienkou podujatia oslavy matiek sa tento fakt podpísal pod dosiaľ najvyššiu účasť v Revúcej.

Vďaka registrácii a zápisom rodín vieme, že tradičného pochodu na oslavu materstva a rodičovstva sa zúčastnilo presne 281 obyvateľov nášho mestečka.

O zábavu sa detičkám postarali rôzne súťaže, skákacia nafukovacia včielka, majstrovanie v tvorivých dielničkách, kde si mohli detičky vyskúšať svoje zručnosti v kreslení, maľovaní, vystrihovaní, modelovaní... Ďakujeme, že aj my sme mohli byť veľkolepou súčasťou oslavy dňa všetkých matiek a svojou troškou tak prispieť k celoslovenskému rekordnému počtu účastníkov tohto skvelého podujatia.

Janka Adamová

ROC Emerka, Prešov

V Prešove sme mali veľmi peknú milovú prechádzku v lese, moderátor ju odštartoval na koni. Tento rok prišlo 545 ľudí, ktorí sa tešili pohodovému podujatiu s atrakciami. Oteckovia si opiekli špekáčiky a klobásiky, deti sa vyšantili pri skautoch, lanových technikách, jazdili na koníkoch, hrali sa v montessori herni v prírode a mamičky si vychutnali krásnu a veľkú tortu od pána primátora.

MC Hviezdička, MC Mostík, Banská Bystrica

Podujatie Míľa pre mamu 2014 prebehla v Banskej Bystrici na 2 sídliskách s 3 organizátormi – pod Urpínom v areáli MC Hviezdička za pomoci Hviezdičiek a MC Mostík a v Sásovej organizovalo MPM MC Mamina.

Materské centrum Hviezdička uskutočnilo toto podujatie v komornej atmosfére v areáli budovy, v ktorej má svoje priestory.

Míľu sme odštartovali o 16:00 smerom na Urpín, čo je prechádzka s celkom slušným prevýšením a všetci zvládli cca 3 kilometre, čo je viac ako 1,5 míle ☺. Motivácia však bola veľmi silná, lebo na kopci na deti

čakali koniky, na ktorých sa detičky mohli krátko povozovať. Celkom vzdalo účtu svojim mamám prejením viac ako milovej prechádzky 275 účastníkov.

MC Mamina, Sásová Banská Bystrica

Maminky z Maminy, z materského centra v Sásovej sa tento rok zmobilizovali a rozhodli sa vrátiť zašlú slávu podujatia Míľa pre mamu Banskej Bystrici. Aj keď takú sídliskovú, malú, ale na program a zaniebavie bohatú.

Výsledok bol skvelý, viac ako dvestopercentný nárast registrovaných účastníkov oproti minulému roku, spolupráca celých generácií a celých rodín. Bolo také milé pozorovať riaditeľku Červeného kríža ako v záchrannárskom oblečení tlačí kočík a spája tak svoju prácu s materstvom, ako sa pri moderátorky, fotografke a ďalších lektorkách tmolia ich deti a všetkým dávajú najavo, že aha, táto hviezda je moja mama alebo ako skákanie na trampolínoch zamestnáva celú rodinu.

Myšlienku spájať hendikepovaných ľudí sme naplnili aj vystúpením mestského Divadla z pasáže, ktoré ako jediné svojho druhu pracuje s ľuďmi s mentálnym postihnutím.

Pavína Bartová

MC Mamina

MC Srdiečko, Báčsky Petrovec, Srbsko

Pozdrav pre všetkých, ktorí sa podieľali na prípravách Míli pre mamu. Nám v Srdiečku sa tiež darilo, máme veľkú radosť z toho a najmä deti, ktoré sa celé sobotné poobedie krásne bavili.

Božena Levárska, Báčsky Petrovec, Srbsko

MC Levík a MC Nezábudka, Žilina

Materské centrum Levík sa organizačne zapojilo po štvrtýkrát. 597 zaregistrovaných účastníkov vzdalo účtu všetkým mamám absolvovaním symbolic-

Ďakujeme partnerom Míle pre mamu v roku 2014:



kej míle. V areáli Lesoparku čakalo deti 7 súťažných stanovišť, balóny, džúsy, maľovanie na tvár, fotenie s maskotom, diplomy a cukríkové odmeny. Mamičky sa mohli nechať nalíčiť. Touto milou akciou sme chceli poukázať na dôležitosť postavenia matky a vzdať úctu jej krásnemu poslaniu. Slnko svietilo nielen na oblohe, ale aj v našich srdciach. Teší nás, že sme prispeli k podpore trávenia času rodiny v prírode, ale najmä spolu.

Ing. Alexandra Krajčiová Orčíková,

MC Senecké slniečko, Senec

Do ulíc Senca rozbehli kočky, maminky, ockovia, detičky, babičky, dedkovia, aby absolvovaním "Míle pre mamu" poďakovali a vzdali úctu svojim mamičkám. Po prestrihu pásky primátorom mesta Ing. Karolom Kválom sa 676 registrovaných účastníkov vydalo

na zážitkovú trasu plnú zaujímavých súťaží a úloh sprevádzanú hľadaním indicíi na vylúštenie tajničky. Počasie nám prialo, a tak niekoľkotýždňová snaha mamičiek z MC Senecké slniečko s podporou mesta Senec priniesla nové zážitky mnohým rodinkám, ktoré sa rozhodli prísť a spolu stráviť krásne popoludnie. Počas programu sa na javisku pred Mestským kultúrnym strediskom predstavili šikovné detičky z MŠ na Fándlyho ulici, z MŠ v Hurbanovej Vsi, z MŠ Óvoda v Turni, zo Školského klubu pri ZŠ Tajovského, z ľudového tanečného súboru Tanculkovo, vľiatá zo 131. zboru v Senci, hiphoperi z F Dance Center či Zumba Reni. Predviedli sa aj dospeláci zo zboru Radosť a z vokálnej skupiny For You, zaujímavé "chvaty" nám ukázali karatisti z Kensei Dojo Senec. Zlatým klincom bola bohatá tombola. Celým programom nás sprevádzala jedinečná Dagmar Sanitrová. Nezapadnite:



Ďakujeme partnerom Míle pre mamu v roku 2014:



“Najlepšie zamestnanie je byť mamou, pretože cena za túto prácu je čistá LÁSKA!“ :D

Lubka a Lenka z MC Senecké slniečko

MC Slniečko, Vranov nad Topľou

Pod záštitou a s príspevkom Mesta Vranov nad Topľou 507 zaregistrovaných účastníkov vzdalo úctu všetkým mamám absolvovaním symbolickej míle s kočíkami. Najmladšou účastníčkou bola 11ďňová Katuška a najstaršou 75 ročná pani Margita Kolbíková. Šťastná mama rovná sa šťastné dieťa, rodina, práca i spoločnosť. Slniečko svietilo nielen na oblohe a celá akcia sa niesla v duchu lásky, tolerance a porozumenia v rodine. S 31 dobrovoľníkmi sme pripravili tvorivé dielničky, kreslilo sa na zem a maľovalo na tváričky. Teší nás, že aj my môžeme kvapkou do oceána prispieť k obnoveniu komunikácie medzi ľuďmi, citových, sociálnych väzieb, a tak spájať na verejnosti ľudí rôznych názorov a pleti. Aj napriek nádhernej ukradnutej brány z 200 balónov sa tešíme na ďalšiu Míľu.

MVDr. Viera Kulichová

MC Obláčik, Dublin Írsko

Slovak Centre Ireland v spolupráci s Úniou materských centier na Slovensku sa zapojili už po tretíkrát do kampane Míľa pre mamu, ktorá sa každoročne koná



pri príležitosti oslavy Dňa matiek vždy v sobotu v Dubline v St. Anne's park. Po registrácii bolo slávnostné otvorenie a potom symbolická míľa po parku s kočíkami i bez. Organizátori mali pripravení aj bohatý program pre deti. Zúčastnené deti boli za svoju šikovnosť odmenené diplomom a deti obdarovali svoje mamičky srdiečkami, ktoré vyrobili za pomoci mamičiek v kultúrnom a predškolskom spoločenskom centre Obláčik. Počasie sme mali veľmi „írske“ daždivo – slnečné, ale predsa len sa nám podarilo o 16.00 slávnostne otvoriť a zúčastniť sa 53 Slovákov žijúcich v Írsku (oficiálne sčítavanie sa konalo iba do 16.00). Veľká vďaka patri všetkým dobrovoľníkom, ktorí sú súčasťou tohto projektu. Pevne veríme, že o rok sa stretneme opäť, uctíme si naše mamičky a podarí sa nám prispieť do štatistiky žeby opäť trojciferným číslom ☺.

Jane Gasparovic

MC Gašparko, Nová Baňa

Míľa pre mamu je najdlhšie existujúcou, stabilnou a najmä veľmi obľúbenou kampaňou Únie materských centier, organizácie zastrešujúcej materské centrá, ktoré fungujú na dobrovoľníckej báze. Počet účastníkov sa u nás vyšplhal na 134 ľudí. Tohtoročná Míľa pre mamu v našom meste sa vydarila najmä vďaka krásnemu počasiu, bohatej tombole, tvorivým dielničkám či iným zábavným aktivitám vo dvore pred MC Gašparko. Sme radi, že aj absolvovaním symbolickej míle sme mohli poukázať na dôležitosť postavenia matky v spoločnosti, vzdať úctu jej krásnemu a nenahraditeľnému poslaniu či zaspomínať si na tie mamy, ktoré už nie sú medzi nami.

PaedDr. Renáta Juhásová

MC MAMI – OÁZA, Zlaté Moravce

Míľu pre mamu sme presunuli do areálu materského centra. Máme krásny tombolový zážitok. Osemročný Miško chcel tak veľmi vyhrať poukaz na pizzu, že si

Ďakujeme partnerom Míle pre mamu v roku 2014:



z vlastných úspor nakúpil lístky za 5 € a to je už čo povedať ☺. Už veľmi dlho chcel ísť na pizzu, no mama ho vždy „zrušila“, že majú teraz navarené, alebo nestihajú ísť do pizzerie. Viete si predstaviť tú radosť, keď Miško zbadal na svojom lístku to správne číslo ☺ na poukaz do pizzerie v hodnote 17 €.

Jednej rodinke sa v tombole mimoriadne darilo a vyhrali už asi 5 hodnotných cien. Keď sme vylosovali futbalovú loptu a mamička zbadala, že znova vyhralo ich číslo, už jej to bolo aj trochu nepríjemné, preto poprosila Samka, čo stál pri nich, aby im išiel cenu prevziať on. Keď Samko loptu priniesol, rodinka mu výhru nechala. Samko bol teda šťastný, no postrehol to ďalší Jakub a prišiel smutný, že aj on by chcel veľmi vyhrať futbalovú loptu. Samkova mamička pohotovo zareagovala: „Vieš čo? Ak my vyhráme loptu, bude tvoja“. Ako to dopovedala, ďalšia cena bola znova futbalová lopta a kto ju vyhral? Samkova mama, a tak si šťastný Jakub išiel prevziať Samkovu loptu, ktorý držal už loptu od Petka.

ĎAKUJEME VÁM – VŠETKÝM SPONZOROM, lebo radosť z vašich príspevkov bola na strane MC, rodičov, aj detí.

Katarína Žarnovičanová

MC Dupajda, Nižná na Orave

Tento rok sa Míľa pre mamu v našom regióne stala naozaj symbolom pohodovej spolupráce, kompromisov a zlomili sme veľa nezmyselných hraníc. Duch poslania tohto podujatia naplnil všetkých hlavných organizátorov a ostatní sa touto pozitívnou energiou nainfikovali. Okrem Módnej show s názvom „Príbeh života“, Ely a Hopa, skvelého folkového koncertu kapely Spod Budína, atrakcií všetkých druhov tu mohli ľudia pocítiť tú správnu atmosféru veľkej oslavy materstva a celej rodiny. Fantastické súťaže pre deti a koláčová súťaž pre maminy sa nám osvedčili ako lákavé pre všetky vekové kategórie. Ďakujeme za spoluprácu



všetkým zúčastneným. Tento rok bolo ctou všetkým spolupracovať so všetkými. Ďakujeme zástupcom obce, základnej školy, materskej školy, všetkým hosťom, dobrovoľníkom a srdečným nezištným ľuďom. Ďakujeme všetkým mamám, že rozdeľujú lásku, našim mamám za ich celoživotné úsilie vychovávať z náš dobrých mami. Ďakujeme rodinám a deťom, že nám dá-

Ďakujeme partnerom Míle pre mamu v roku 2014:



vajú energiu, chuť a radosť z podobných akcií. Každý rok to stojí za to!

Eva Rakovanová, MC Dupajda

MC Harmónia, Prakovce

Partnermi podujatia boli aj Obec Prakovce a Súkromná základná umelecká škola Prakovce, ktorá si pre účastníkov pripravila krásny program. Deti predviedli svoj talent v rôznych štýloch - spevom, hrou na hudobných nástrojoch, vystúpením mažoretiek, ale aj hovoreným slovom. Slniečko svietilo nielen na oblohe a celá akcia sa niesla v duchu lásky, tolerance a porozumenia v rodine. Ďakujem našim dobrovoľným hasičom, ktorí pre účastníkov akcie pripravili guláš, všetkým veľmi chutil. Ďalej ďakujem všetkým

tým, ktorí akýmkoľvek spôsobom prispeli k tvorbe naplniť myšlienku tejto kampane, mojím dušiam MC Harmónia, bez ktorých by nič krásne nebolo, všetkým sponzorom, dobrovoľníkom, jednoducho všetkým, ktorí ste pridali ruku k dielu a aj tým, ktorí ste prišli.

Mgr. Ivana Chovanová

P.S. Oslava Dňa matiek u nás bola dôkazom úspechu našej snahy. Moje (naše) očakávania naplnené, obavy nenaplnené. Vitalizmus je filozofický smer, ktorý je definovaný akousi zvláštnou životnou energiou. A presne takou energiou sme sa „dobili“ a máme silu riešiť ďalšiu výzvu.

Mgr. Katarína Mitríková- spolu(ZÁKLAD)ateľ MC Harmónia



Ďakujeme partnerom Mile pre mamu v roku 2014:



Krok k samostatnosti materských centier

Potrebuju materské centrá strategické plánovania?

Spočiatku sa zdajú stratégie, SWOT analýzy, či akčné plány ako zbytočnosť. Je tomu naozaj tak?

Je pravda, že si pri tom treba posediť, popremýšľať, stretnúť sa a veľa diskutovať. No neraz sa na centráckych poradách porozprávame, popremýšľame aj plánujeme. Len to už nedáme na papier a keďže nemáme štruktúru, mnoho dobrých nápadov zostane len v našich hlavách, snoch a nekonečných plánoch. V podstate vieme, čo chceme, kam chceme smerovať, ale naše ciele sa nám zdajú nekonečne vzdialené a nedosiahnuteľné. Keď však začneme rozmieňať na drobné a k cieľu začneme postupovať z jedného pomyselného schodíka na druhý, zrazu sa približujeme k tomu, čo sme vždy chceli. Keď si povieme, čo chceme dosiahnuť, čo k tomu potrebujeme, koho musíme osloviť a hlavne realisticky si určíme čas, ktorý budeme potrebovať, meníme myšlienky na skutočné aktivity.

SWOT – ka je vec, pomocou ktorej sa reálne pozrieme na naše aktuálne možnosti. Prostredníctvom nej hľadáme silné a slabé stránky materského centra, na druhej strane vonkajšie príležitosti či ohrozenia. Je super snívať o veľkých veciach. No keď nieto ľudí, vhodný priestor, chýbajú financie, či podpora mesta, len veľmi ťažko budeme schopní realizovať veci, po ktorých v centrách túžime. Na druhej strane pri pohľade na silné stránky a príležitosti uvidíme mnoho aj v pozitívnom svetle. Čo je menej potešujúce neznamená, že sa musí okamžite riešiť. Veľakrát, to ani nie je možné. Možno sa problému stačí iba na chvíľu vyhnúť alebo ho riešiť iba čiastočne. V závislosti od momentálnych možností. Tak, aby sme neboli zbytočne frustrovaní a rýchlo nevyhoreli. Na medzinárodnej mobilite zaznelo, že syndrómom mnohých žien, ktoré vedú MC na celom svete je ich schopnosť, vždy posúvať vrch, ktorý sa hodlajú zdolať (tie naše ciele) kus ďalej ako pôvodne zamýšľali. To potom znamená, že sme večne nespokojné. A čosi pravdy na tom, asi aj bude. Keď si však raz stanovíme, kde by sme sa chceli o dva roky vidieť. Reálne si povieme, či to dokážeme splniť, alebo nie. Možno aj daný cieľ upravíme a povieme si aké konkrétne

kroky preto spraviť, ako si úlohy rozdeliť tak, aby nás dobrovoľníctvo v centrách viac bavilo. Sme na správnej ceste. Celkom dobre padne, ak sa na chod centra a naše zaužívané zvyky pozrie aj niekto iný ako členovia. Jeho názor veľakrát pomôže zmeniť náš pohľad na problémy a upriamiť pozornosť iným smerom. Keď sa potom pozrieme o dva roky späť, možno nás samých prekvapí, koľko dobrých vecí sme zrealizovali. Máme pred očami to, čo sme chceli dosiahnuť, čo sa podarilo, aj to čo sa nám nepodarilo spraviť. Tiež sa môžeme pýtať prečo, kto bol za to zodpovedný, aké okolnosti nás prinútili neuskutočniť aktivity. Stačí sa len do budúcnosti poučiť a hľadať inú cestu.

Centrá sa predávajú a vedenie sa posúva každým rokom, stratégie sú aj dobrým spôsobom na to, aby sme ukázali nástupcom naše plány, prečo sme oslovili práve ich a čo sme v centre chceli dosiahnuť. Všetci vieme, že práca nás po niekoľkých rokoch volá späť, ale v našich myšlienkach môžu mamičky pokračovať ďalej, majú v stratégiách akýsi predpripravený návod.

Krok k samostatnosti je program, ktorý nás má po-



sunúť v centrách alebo nás nasmerovať tak, aby sme tam boli spokojní a práca viac bavila. A aby sme mohli dosahovať to, čo MC vždy chceli – uznanie a väčšiu podporu spoločnosti matke.

Ing. Jana Tuhá,

Reg. koordinátorka Žilinského kraja



MC Dupajda, Nižná na Orave hostila Európu

Program Grundtvig je súčasťou európskeho grantového Programu celoživotného vzdelávania. Grantová podpora je určená na projekty dvojročnej spolupráce, do ktorých sú zapojené inštitúcie pre vzdelávanie dospelých. Dôraz sa kladie na proces výmeny informácií a skúseností a na aktívnu projektovú účasť vzdelávajúcich sa dospelých. Grundtvig – učiace sa partnerstvá „MC ako verejná obývačka“

Do projektu vstúpili materské a rodinné centrá z piatich krajín, ktoré vytvárajú komunitný priestor, kde sa môžu najmä mladí rodičia stretávať a spoznávať. MC zakladali rodičia a jednotlivé centrá sa od seba líšia veľkosťou a programom, v závislosti od štátu a lokality, kde sa nachádzajú. Jedna vec je ale vždy rovnaká: srdce našich centier je miesto, kde sa môžu rodičia kedykoľvek zastaviť, stretnúť, stráviť čas so svojimi deťmi a získať veľa informácií. Nazvali sme ho „verejná obývačka“. Názov projektu je odvodený od tejto myšlienky: „MC as Public Living Room“ (MC ako verejná obývačka).

V partnerstve chceme preskúmať kvality týchto miest, ich fungovanie, prostredníctvom rozhovorov o dôležitej téme: bezpečnosť. Uznávame, že pocit bezpečia je jednou z najdôležitejších potrieb v živote človeka. Myslíme si, že je dôležité hovoriť o tom, ako ju zabezpečiť v každodennom živote. Ako my rodičia/rodiny/komunita (MC) môžeme vytvárať pocit bezpečia v rodinách a v komunite, v ktorej žijeme. Ústrednou myšlienkou projektu je posilnenie hodnôt a vízií v rámci medzinárodnej spolupráce. V centrách sa často krát vedú diskusie na rôzne témy, no len zriedkavo sa dávajú na papier. Preto sme sa rozhodli dať týmto debatám štruktúru, aby výsledky našich rozhovorov boli viditeľné a transparentné. Každý partner si vyberie jednu z podtém, ktorá sa týka určitej oblasti bezpečnosti a tú bude „hostiť“. Hostujúca krajina pripraví podklady potrebné k téme, úvody do diskusií, otázky, ktoré potom jednotlivé krajiny môžu použiť v ich centrách. Na predložení témy sa vedú diskusie v centrách a sieťach MC. Tieto sa spracujú (dajú na papier) a vytvoria sa súhrny odpovedí. Výsledky z diskusií sa potom prednesú ostatným krajinám. Iné pohľady, skúsenosti, názory a aktivity k téme nám prinášajú množstvo

podnetov a inšpirácií.

Projekt sa spustil v novembri 2013. Prvé naše kroky viedli do hlavného mesta Poľska – Varšavy. Ústrednou témou bolo „MC ako verejná obývačka“. Potom sme sa zúčastnili mobility v Tureckej Ankare. Témou tejto krajiny bolo „Vytváranie bezpečia v čase krízy“. Ústrednou problematikou krajiny je rozšírené domáce násilie a s tým spojené problémy v rodinách. Štutgard hostil s témou „Pomoc matkám v ranom materstve“. Téma sa dotýkala priamo života matiek, odpovede boli obširné a veľmi osobné. Wels – Rakúsko. Téma mobility „Keď opúšťam svoje dieťa“. Posledná uskutočnená mobilita bola na Slovensku v Nižnej na Orave. Hostovalo materské centrum Dupajda. Našou témou bola „Bezpečnosť v rodine“. Pričom sa dotýkala štyroch oblastí. Prvá bola fyzická (prostredie, kde deti žijú, strava, životné prostredie...), druhá sociálna (sociálne siete, internet, život v komunite, susedia...), tretia emocionálna (vzťahy, väzby, výchova, hranice, city, prejavy lásky...), štvrtá posledná duchovná (viera, rituály, spiritualita...). Spoločne sme s partnermi hľadali body, ktoré máme ako krajiny spoločné, potom tie, ktoré sú odlišné a nakoniec postoje, ktoré zaujali. Veľa sme diskutovali, ako lídri MC môžu prispieť k pocitu bezpečia, aké aktivity robíme a čo by sme mohli prevziať od našich partnerov a inšpirovať sa do budúcnosti.



Učiace sa partnerstvá prinášajú množstvo inšpirácií, nové pohľady a podnety. Sú dobrou skúsenosťou aj pre realizátorov projektu. Nás ako tím to posunulo kus vpred. Zistili sme veľa zaujímavých informácií o našich mamičkách, ja osobne som sa naučila množstvo nových vecí, nehovoriac o kope anglických slovíčok. Z každej mobility sa snažíme prinášať nové, zaujímavé veci. 10 pravidiel z Turecka už visí u nás v centre a môže si ich prečítať každý, na nových propagačných letáčikoch. Len sa musíme nechať poučiť, inšpirovať a chcieť veci meniť k lepšiemu.

Ing. Jana Tuhá

Regionálna koordinátorka Žilinského kraja

Zdigitalizované detstvo: veľa otázok a pár odpovedí

Pri slovách technológie a detstvo sa ľuďom zvyčajne zobrazí negatívna stránka digitálneho sveta, s obéznyimi deťmi nalepenými na obrazovkách svojich digitálnych



miláčikov. Veľa sa rozpráva o teenageroch, čo vysedávajú pri televízii či o nadmernom používaní facebooku a iných sociálnych sietí. Na čo sa často zabúda sú pozitívne vplyvy technológií a ich hodnoty v 21. storočí, charakterizovaným globalizáciou a jej sociálno-ekonomickými dôsledkami.

No ešte menej sa zvykne v tejto súvislosti rozprávať o tých najmenších, dvoj- či trojročných deťoch vyrastajúcich obklopenými obrazovkami zo všetkých strán, či už doma alebo na verejnosti. Zdá sa, že málokoho už prekvapí, keď má dvojročné dieťa v ruke mamičkin smartfón. Tiež nás už neprekvapuje keď rodič vedie pracovné či intímne rozhovory, píše smsky či hrá smartfón hry, zatiaľ čo mu pred nosom sedí zvedavé batôla. Na trhu sa objavujú nočníky so zabudovaným tabletom a tisícky hier a aplikácií pre deti predškolského veku. Obaly pre iPady sa predávajú pre deti od šiestich mesiacov, a na youtube milióny divákov videlo videá bábätiek prezentovaných ako digitálnych géniov. Existujú školy a škôlky a takisto rodiny a spoločenstvá, kde sa deťom dostáva iPad do rúk prv než ceruzka, kde sa deti učia písať na klávesnici a ovládať aplikácie skôr ako tradičné hry a pomôcky. Toto je svet, v ktorom naše deti vyrastajú. Malé deti sú veľmi vnímavé, ako špongie nasakujú všetkými týmito vplyvmi a budú ich považovať za normu keď vyrastú. My dospelí sme pre nich vzormi a tými, čo určujú ďalší smer

tohto vývoja.

Čo strácajú a čo získavajú naše deti vo svete digitálna? Máme ich ako rodičia a pedagógovia pred digitálnymi technológiami chrániť, či naopak pomáhať im v ich správnom používaní? Hovorí sa o nezlučiteľných svetoch medzi digitálnymi domorodcami a digitálnymi prisťahovalcami, so staršou a mladou generáciou stojacich na protichodných brehoch tejto priepasti. No vytvára sa aj priepasť medzi deťmi digitálne gramotnými a tými, čo sú digitálne pozadu. Budú naše deti pozadu ak čoskoro nenaskočíme na tento vlak? Alebo naopak, mali by sme sa vyhnúť digitálnej revolúcii?

S takýmito a podobnými otázkami sa stretávam denne, na prednáškach alebo workshopoch s rodičmi, či pri mojich návštevách škôlok a pri rozhovoroch s pedagógmi. I keď nie každé dieťa má prístup ku technológiam v materských zariadeniach, deti majú často prístup k tabletom, smartfónom a iným dotykovým obrazovkám doma. Rodičia často žasnú nakoľko sú ich deti zručné a schopné s týmito technológiami narábať, častokrát lepšie ako oni sami. Ja sama som často bez slov, keď vidím, ako sa vedľa dvojročné deti rýchlo preklikať na mamičkinom smartfóne ku ich obľúbenej hre či fotografii. Tak ako pedagógov, mnohých rodičov a vychovávateľov, aj mňa fascinuje a zároveň desí nová doba digitálna a necháva vo mne veľa nezodpovedaných otázok. Jedna vec je však istá- dnešné deti vyrastajú vo svete, ktorý je neporovnateľne zdigitalizovanejší ako ten ich predchádzajúcej generácie a táto skutočnosť sa nezmení, práve naopak, tablety a smartfóny budú len pribúdať a ich sofistikovanosť časom narastať. Ak deťom nezačneme odmláčka vstúpiť digitálnu zručnosť, ich šance na ovládanie technológií sa zmenšia a šance, že technológie ovládnu ich /či už závislosťou alebo nevedomosťou/ sa zvýšia. Cesta napred je teda cestou o porozumení možností, ktoré nám digitálne technológie ponúkajú a o ich uváženom sprístupnení našim deťom. Na tejto ceste je dôležitý dialóg, rozhovor a počúvanie pedagógov, rodičov, vychovávateľov ako i samotných detí. Digitálna zručnosť neznamená len schopnosť technológie ovládať, ale aj vedieť prečo a načo nám slúžia a ako sa dopĺňajú s nedigitálnymi hrami, knižkami a zážitkami.

Dlhšiu dobu skúmam a študujem digitálne technológie v zahraničí a pokladám za svoju zodpovednosť a povin-

nosť sa s mojimi poznatkami deliť ďalej. Už niekoľko rokov sa zaoberám výskumom vplyvu digitálnych technológií na deti predškolského veku, prešla som desiatky materských zariadení v Anglicku, ale i USA a Španielsku. Moje rozhovory s pedagógmi a rodičmi po svete, ale i na Slovensku reflektujú celosvetovú tendenciu- technológie sú pre deti predškolského veku ponímané ako dva protipóly, s často nezlučiteľnými vlastnosťami.



Namiesto glorifikovania alebo zatracovania jedného či druhého sveta, je dôležité nájsť medzi nimi rovnováhu. Na zváženie otázky, či sú technológie dobré alebo zlé, je dôležité si uvedomiť, že technológie sú, ako skoro všetko na svete, dvojsečná zbraň, súčasťou jedného veľkého puzzle nazývaného život. Je preto potrebné ich hodnotu zvážiť podľa konkrétnych možností využitia, podľa jednotlivých aktivít a situácií. Namiesto vyhrotených

čierno-bielych otázok by sme sa radšej mali pýtať kedy, na ako dlho a od akého veku je vhodné používať jednotlivé aplikácie a druhy technológií. Od koľkých rokov je vhodné dať dieťaťu do ruky smartfón? A ktoré aplikácie rozvíjajú schopnosti našich najmenších a ktoré sú naopak lepšie stratené v digitálnom koši? Od kedy začať deti učiť programovať jednoduché hry, a dá sa to paralelne so staváním domčekov zo stavebnice? Treba vedieť rozlišovať vhodnosť smartfónu od tabletu, jednu aplikáciu od druhej. Je iné, keď sa dieťa hrá na smartfóne každý deň alebo len sporadicky, či sa hrá hry komerčné alebo programuje hry vlastné, či len opakuje nahrané frázy alebo kreatívne participuje na medzinárodných hrách. Tiež sa musíme pri našich odpovediach zamyslieť o aké sa jedná dieťa, s akým vekom a edukačným profilom, postihnutím alebo mimoriadnym nadaním.

Je nemožné všetky tieto otázky zodpovedať naraz, ale pár z nich rozoberiem v ďalších článkoch pre Materské centrá. V nasledujúcich dvoch článkoch sa zameriam na témy ako využiť digitálne technológie na vytváranie a zdieľanie príbehov s predškolákmi a na to, ako čo najlepšie vybrať vhodné aplikácie, t.j. hry a programy na tablety a smartfóny, pre deti. Pri oboch témach sa nevyhnem otázke akú pridanú hodnotu nám digitálne technológie ponúkajú pre dané aktivity. Odpoveď však určite nebude čierno-biela...

Dr. Natalia Kučírková
The Open University & Booktrust, Veľká Británia



Keď výchova dáva zmysel

Bolo to pred niekoľkými rokmi, keď sa mi na jednej letnej dovolenke vryl do pamäte obraz: Matka ázijského pôvodu sa predierala davom dovolenkárov a jej asi 3 - 4 ročné dieťa ju nasledovalo. Šlo asi dva kroky za ňou a muselo sa rovnako predierať davom. Matka sa neotáčala, či ide dieťa za ňou. Šla a ono šlo poslušne za ňou. Vtedy som si kladla otázky: Tá matka sa nebojí, že to dieťa stratí? Nebojí sa, že si dieťa zmyslí, že pôjde iným smerom, keď ho tam niečo zaujme? Prečo ho nedrží za ruku a poriadne nestráži? Tento obraz zostal v mojej hlave uložený v priečinku

“NEROZUMIEM. UCHOVAŤ PORUKE PRE PRÍPAD OBJASNENIA NOVÝCH SKUTOČNOSTÍ”

Tie nové skutočnosti, keď som tento obraz znova vytiahla z pamäte a mohla ho uložiť do priečinka “KONEČNE TO DÁVA ZMYSEL”, nastali pri čítaní knihy “Koncept kontinua. Hľadanie strateného šťastia pre nás a naše deti” od Jean Liedloffovej. Prirodzenosťou detí totiž je, aby nasledovali svoje mamy, hlavne v novom a neznámom prostredí. A ich prirodzenosťou je tiež aj to, aby počúvali svojich rodičov, robili im radosť, zapájali sa prácou do rodinného života a boli “prirodzene sociálne”. To ste isto už mnohokrát čítali či počuli. Kumštom však zostáva, ako docieľiť, aby tieto prirodzené vlastnosti dieťaťa neboli potlačené a našou dobre mienou výchovou sme nedosiahli pravý opak.

Očakávané zážitky dieťaťa

Jean Liedloffová strávila dlhé obdobie na expedíciách medzi Venezuelskými indiánmi Yequánmi, kde mohla pozorovať ich život. Yequáni, žijúci pravekým spôsobom života, majú pokojné a vyrovnané deti. Ich matky ich od narodenia nosia neustále v náručí a pritom neprestávajú žiť svoj aktívny život dospelého človeka. Presne také sú očakávania dieťaťa po narodení, vyvinuté počas miliónov rokov vývoja človeka. Byť v telesnom kontakte s aktívnou osobou. Byť svedkom naplneného života, aký čaká na neho samotného. Počas “fázy v náručí” má dieťa za úlohu byť pasívne a pozorovať. Jeho

základnou náplňou práce je vstrebávať činnosti, jednanie a okolie osoby, ktorá sa o neho stará. Tieto informácie ho pripravujú na to, aby raz zaujalo miesto medzi svojimi. Pomáhajú mu pochopiť, čo sa deje. Bábätko očakáva silnú, aktívnu centrálnu osobu, ktorá mu venuje maximálnu a bezpodmienečnú lásku, ale zároveň neprestane žiť svoj vlastný zmysluplný život. Dojča v náručí neustále zažíva, že je “správne”, dobré a vítané.

Civilizované deti

V našej civilizovanej spoločnosti sa mu však najčastejšie dostáva pravého opaku. Vlastná izbička, vlastná postieľka, vzdialená rodičovská spálňa, málo telesného kontaktu, prechádzky v kočíku, matka, ktorá prestane žiť svoj aktívny život a celú svoju pozornosť venuje dieťaťu. Bábätká sa pritom stali akýmsi druhom nepriateľa, ktorého treba zdoľať. Plač sa musí ignorovať, aby sa bábätku ukázalo, kto je tu pánom. Panuje názor, že uspokojovaním potrieb bábätko ho rozmaznáme a ak jeho potreby potlačíme, pomôžeme bábätku socializovať sa. V skutočnosti dosiahneme v obidvoch prípadoch opačný efekt. Rodičia, ktorí nereagujú, dieťaťu sprostredkovávajú pocit, že nie je hodné lásky, že nejako nie je dosť správne. Dieťa už zo svojej podstaty nemôže pochopiť, že nemajú pravdu: predpokladá, že je to jeho chyba.

Bábätko má vnútornú potrebu byť v náručí a nič na tom nemení fakt, že sa v poslednej dobe na niektorých miestach sveta prehlasuje, že to nie je matkina zodpovednosť, že si môže vybrať, či bábätko bude nosiť alebo nie. Dôsledkom je antisociálne správanie mnohých neposlušných detí, ktoré je v podstate len prosbou, aby im niekto konečne ukázal, ako sa správať. To, s akou energiou sa niektoré deti pokúšajú na seba upozorniť, neznamená, že potrebujú pozornosť ony samy. Je to známka toho, že trpia a snaha upozorniť osobu, ktorá sa o nich stará, aby situáciu napravila.

Naše bábätká žijú v takom strese, že sú choré. Napätie, kopanie, prepínanie do luku, ohýbanie a mrncanie sú príznaky jednej a tej istej neutíchajúcej vnútornej nepohody, vyplývajúcej z absencie “správnych” zážitkov. Chýbajúce zážitky z fázy v náručí a z toho plynúci nevýslovný pocit odcudzenia tam, kde mal byť základný pocit istoty, podmieňujú a ovplyvňujú všetko, čo raz z

bábätko bude. Rast nezávislosti a schopnosť emocionálne dozrievať vychádza do veľkej miery zo všetkých aspektov základného vzťahu v náručí. Bábätko, ktoré si dosť užilo ochrannej náruče, je sebaisté a zvyknuté na to, že blaho je základným stavom, ktorý sa bude vždy obnovovať. Teraz je pripravené vydať sa ďalej, von, do sveta mimo matku a objavovať svet bez toho, aby si neskôr potrebovalo liečiť svoju depriváciu z detstva všelijakými možnými spôsobmi, ako sú závislosti, nezdravé partnerské vzťahy a pod.

Nielen dieťa, ale aj matka

Absenciou "správnych" zážitkov v ranom detstve však netrpia len deti. Náslinné prerušenie kontinua matka - dieťa, ktoré sa vytváralo počas vývoja v maternici, môže celkom pochopiteľne spôsobiť depresiú matky rovnako ako utrpenie novorodenca. Ak po pôrode nedôjde k telesnému kontaktu matky a dieťaťa, matka sama je ochudobnená o drahocennú časť svojich vlastných očakávaných zážitkov, potešenie, ktoré by ju podporovalo v tom, aby sa aj naďalej chovala tak, ako je to pre ňu i pre bábätko najlepšie. Ak je dieťa po pôrode odnesené preč vo chvíli, keď matka cíti potrebu sa s ním maznať, priložiť ho k prsníku, objat' ho a privinúť na svoje srdce, alebo pokiaľ je matka pod takým vplyvom liekov, že si zblížovanie plne neužije, čo sa stane? Dostaví sa stav smútku. Keď potom nemocnica zavedie ešte aj dojenie podľa harmonogramu, matka v stave smútku má pocit viny, že nie je schopná "cítiť sa ako matka" alebo že "svoje dieťa dosť nemiluje". Tejto rozšírenej civilizovanej tragédii sa normálne hovorí popôrodná depresia. A prichádza paradoxne v dobe, keď je matka od prírody pripravená na najhlbší a najviac ovplyvňujúci emočný zážitok svojho života.

Robíme to, čo sa od nás očakáva

Jedným zo základných inštinktov človeka je robiť to, čo cíti, že sa od neho očakáva. Ľudské mláďa má silný pud sebazáchovy a dokáže realisticky odhadnúť, na čo stačí. Ak však matka sprostredkuje jeho sociálnym inštinktom, že preberá zodpovednosť za jeho bezpečnosť, dieťa spolupracuje. Veľmi skoro sa naučí, ako jej zodpovednosť prenechať, keď matka na neho neustále dozerá, nepretržite ho manipuluje tam, kde si myslí, že by malo

ísť, pokiaľ ho zastavuje a behá za ním, keď sa pokúsi jednať z vlastnej motivácie. Jedným z najzvláštnejších dôsledkov straty viery v kontinuum je schopnosť dospelých prinútiť deti, aby im utekali. Srdcu malého kontinuálneho dieťaťa v neznámom prostredí nie je nič bližšie, než zostať pri matke. Yequánske dieťa by ani len nenapadlo zatúlať sa na lesnej ceste od matky, pretože tá sa neotáča, či ide dieťa za ňou. Vôbec mu nedáva najavo, že by si mohlo vybrať alebo že je jej zodpovednosťou dbať na to, aby boli spolu. Maximálne spomalí tempo, aby jej dieťa stačilo. Na druhej strane napríklad malý Američan je najchránenejším dieťaťom v histórii, na jeho bezpečie sa neustále dbá zvonku a nikto neočakáva, že by mal vedieť, ako sa o seba postarať...

Pokračovanie kontinua

Rešpektovaním potrieb detí z pohľadu "kontinua" by ľudstvo mohlo predísť mnohým katastrofám, ktoré sa prejavujú často až v dospelom veku človeka. Nemusíme čakať, až sa celá spoločnosť zmení. Voči svojmu dieťaťu sa môžeme začať správať správne hneď, môžeme mu poskytnúť zdravý základ, ktorý mu umožní vysporiadať sa s akoukoľvek situáciou, ktorá ho v živote stretne. Ochudobnené deti majú len jednu ruku na to, aby sa vysporiadali s vonkajším svetom. Druhá sa neustále zaoberá vnútorným konfliktom. My môžeme pomôcť svojmu dieťaťu, aby sa postavilo na vlastné nohy a mohlo sa oboma rukami pobiť s problémami tam vonku.



*Autorka: Jean Liedloffová: Koncept kontinua.
Hľadanie strateného šťastia pre nás a naše deti.
Spracovala: Tatiana Bareán Žolnová*

Násilie na ženách

Násilie na ženách alebo zosmiešňovanie, sácanie, nedávanie peňazí

Súkromie rodiny je dôležitou hodnotou, preto nezvykneme zasahovať do toho, čo sa všeobecne považuje za súkromnú vec medzi mužom a ženou. Právo na súkromie rodinného, manželského a partnerského života neznamená, že manžel/partner má právo napádať svoju manželku/partnerku. Násilie na ženách je závažným sociálnym problémom, ktorý ohrozuje bezpečnosť, telesnú a duševnú integritu žien. Pojmom „násilie na ženách“ chápaným ako porušenie ľudských práv a forma diskriminácie žien sa rozumejú všetky činy rodovo podmieneného násilia, ktoré majú alebo môžu mať za následok telesnú, sexuálnu, duševnú, ale aj ekonomickú ujmu alebo utrpenie žien vrátane vyhrážania sa takýmito činmi, nátlaku alebo svojvoľného zbavenia slobody, či už vo verejnom alebo v súkromnom živote. (www.zastavmenasilie.sk)

Rozpoznanie násilia, formy násilia

Fyzické násilie sa prejavuje širokým spektrom intenzity napadnutia. „Zahrňa všemožné formy brutality, ktorých intenzita sa stupňuje. Od sácania, kopania, bitia, narastajúca agresivita vyúsťuje do mlátenia s úmyslom až usmrtiť. S telesným násilím sa často spája ničenie majetku, t.j. hlavne vecí, na ktorých žene záleží, napr. rozbíjanie nábytku. Následkom takéhoto násilia dochádza u žien k ujám na zdraví a zdravotným problémom s rôznym stupňom ohrozenia zdravia a života. Často si útoky vyžadujú lekárske ošetrovanie, hospitalizáciu. Ženy málokedy vyhľadajú lekára, aj keď sa jedná o ťažké zranenia“ (Löw, 1998, s. 56). Psychické násilie „zahŕňa citové a slovné týranie, žena ho pociťuje ako ničenie pocitu vlastnej hodnoty a psychického zdravia. O jeho prítomnosti sa dozvedáme zo subjektívnych výpovedí žien. Patrí sem zosmiešňovanie doma i na verejnosti, urážlivé poznámky o výzore alebo charaktere, osočovanie a výbuchy zlosti. Tvrdenia, že žena je bláznivá, psychicky chorá, na-

mýšľa si, má samovražedné sklony.“ (Egger, 2000, s. 3) Sexualizované násilie svojimi dôsledkami na telesnom i psychickom zdraví obeť stojí niekde medzi fyzickým a psychickým násilím (Egger, 2000). Žena trpí nielen po telesnej stránke, ale hlavne po psychickej. Sexualizované násilie zahŕňa všetky sexuálne činy, ktoré sú žene nanútené. Je aktom agresie a zneužitia moci, a nie výsledkom nekontrolovateľných sexuálnych pudov. „Znásilnenie, vynútená vaginálna, orálna alebo análna penetrácia, vynucovanie sado-masochistických praktík, nútenie k prostitúcii, nútenie k sexuálnym kontaktom s priateľmi zneužívateľa, nútenie k sledovaniu pornografie to je výber najčastejšieho sexuálneho násilia“ (Matejková, 2009, s. 120). Sociálne násilie – „správanie, ktoré má za cieľ ženu izolovať. Stratégia často používaná na manipuláciu a kontrolu obeť.“ (Egger, 2000, s. 4). Z našich skúseností z praxe uvádzame formy: bránenie sa stretávať s rodinou, priateľmi a priateľkami, zamykanie v domácnosti, odhlásenie telefónu, sledovanie telefonátov, mailov, zakazovanie používať auto. Ekonomické násilie znamená nerovnováhu v prístupe k finančným zdrojom a využívanie silnejšej ekonomickej pozície. „Zneužívanie moci disponovaním finančných prostriedkov, odmietaním alebo minimalizáciou finančnej podpory, bránením vo vykonávaní práce, zamestnania. Muž núti ženu k odchodu zo zamestnania a obmedzuje jej vlastný príjem“ (Sopková, 1998, s. 103). Z praxe máme skúsenosť, že zneužívateľ dáva príliš málo peňazí na domáce výdavky alebo si ponecháva zdroje príjmov, aktíva alebo výdavky utajené pred obeťou.

Čo môžete urobiť

- snažte sa od obeť o probléme násilia dozvedieť čo najviac,
- ak obeť hovorí, že jej partner jej ubližuje, počúvajte ju a povedzte jej, čo viete o podstate násilia páchaného na ženách,
- informujte ju, že je nebezpečné ignorovať násilie a že násilie sa časom stupňuje,
- informujte ju, že za násilie je zodpovedný výlučne páchatel,
- informujte ju o rôznych možnostiach, ako zme-

- niť jej situáciu, aj o dôsledkoch týchto zmien,
- pomôžte jej, aby sa rozhodla, ale nenúťte ju k tomu. Podporujte ju k samostatnému rozhodnutiu,
- informujte ju, že problém násilia sa samostatne zvláda veľmi ťažko a preto jej pomôžte vyhľadať ďalšie dôveryhodné osoby, ktoré jej môžu pomôcť,
- sprevádzajte ju, ak potrebuje oporu, napr. na úradoch a inštitúciách. Pomôžte jej v starostlivosti o deti a zvládání vecí každodenného života,
- pomôžte jej pripraviť "krízový plán" a "útek", pomôžte jej nájsť bezpečné miesto, kam sa môže v prípade potreby uchýliť, informujte ju o pomáhajúcich zariadeniach, poskytnite jej informačné materiály,
- život ženy postihnutej násilím je plný strachu, takže si často nedôveruje,
- nekonfrontujte sa s násilníckym partnerom tejto ženy,
- majte trpezlivosť a pochopenie, dajte najavo, že ste jej k dispozícii a že u vás nájde podporu,
- nesnažte sa o rýchlu zmenu situácie, neočakávajte od nej žiadne radikálne rozhodnutia.

Ak vy sama prežívate násilie

- Pamätajte si, že to nie je vaša vina.
- Prelomte mlčanie, povedzte to niekomu.

- Máte právo na život bez násilia – žiaden muž nemá právo týrať vás.
- Neobraňujte svojho násilníckeho partnera.
- Máte právo na život bez násilníckeho partnera.
- Máte právo na život v bezpečí a pokoji.
- Násilie neprestane samo, nečakajte, až to bude horšie.
- Existujú ľudia, ktorí vám pomôžu a podporia vás pri premene vášho života.

Trestno právne aspekty násilia páchaného na ženách

- Násilie, vrátane vyhrožok, je trestný čin,
- Polícia môže vstúpiť do bytu, ak sú ohrozené životy a zdravie, ak hrozí závažná škoda, ak vec neznesie odklad,
- Polícia môže zaistiť osobu, ktorá svojím konaním bezprostredne ohrozuje život, zdravie alebo majetok a navrhnúť ďalšie opatrenia,
- Trestné oznámenie môže byť podané ústne na obvodnom oddelení Policajného zboru alebo písomne na prokuratúru,
- Obeť bude poučená o svojich právach,
- Trestné oznámenie nemusíte podať bezprostredne po útoku. Nehovorte iba o poslednom útoku, skúste si spomenúť na čo najviac násilných útokov alebo iných skutkov, na ich miesto, čas a prípadných svedkov.

Zoznam inštitúcií:

ŽENA V TIESNI – Martin, tel.: 043/4220853 (8,00-15,00) 0907 346 374

(7,00-20,00), email: oz.zenavtiesni@tipnet.sk.

ALIANCIA ŽIEN SLOVENSKA – BRATISLAVA, Tel: 0903 519 550, www.alianciazien.sk

CENTRUM NÁDEJ – BRATISLAVA, 02/62249914 0905 463 425, www.centrumnadej.sk

KRÍZOVÉ CENTRUM BRÁNA DO ŽIVOTA – BRATISLAVA, 02/62410469, www.branadozivota.sk

LINKA POMOCI OBETIAM, 0850 111 321, linka@pomocobetiarn.sk

por. PhDr. Ludmila Húsková,
referent špecialista skupiny prevencie
VO OR PZ v Martine

Literatúra:

EGGER, R. 2000. *Konať proti násiliu na ženách*. Košice: Pro Familia a Aspekt, 2000. 17 s. ISBN 80-967964-2-9.

LöW, S. 1998. *Konať proti násiliu na ženách*. Bratislava: Aspekt, 1998. 170 s.

MATĚJKOVÁ, E. 2009. *Řešíme partnerské problémy*. Praha: Grada Publishing, 2009. 144 s. ISBN 978-80-247-2338-9

SOPKOVÁ, E. 1998. *Situácia žien - obetí domáceho násilia*. Bratislava: Aspekt, 1998. 198 s.

www.zastavmenasilie.sk

Ako nestratiť kontakt so svetom

Nedávno som sa stretla s dlhoročnou dvojdetnou priateľkou. Súčasná práca ju baví, no predstavy o pre-tavení svojho koníčka do podnikania sa nechce vzdáť. Ale ani znalosti a vzdelania, ktoré získala v doterajšej práci ako zamestnanca. A tak spravila rozhodnutie. Pustila sa do podnikania v oblasti svojho hobby a po-pri tom naďalej vykonáva svoje pôvodné povolanie, nie ako zamestnanec, ale na voľnej nohe. Pripomína mi to multikariéring, ktorý je skvelý na uvoľnenie sa od niekedy viac než plnoúväzkového zamestnania pre jedného zamestnávateľa a zároveň vhodný na vlastnú realizáciu sa v niečom užitočnom. Priateľka zároveň uvažuje i o „zapriahnutí“ kamarátky, ktorá je už asi 9. rok na rodičovskej dovolenke pri 3. dieťatku a ktorej sa akosi ťažko nasadá do vlaku, z ktorého kedysi pred materskou dovolenkou vystúpila.

To ma inšpirovalo k vypracovaniu „oficiálneho“ zo-znamu odporúčaní pre mamičky po i počas materskej a rodičovskej dovolenky, ktoré návrat do pracovného procesu určite neminie už z akéhokoľvek dôvodu. (Zoznam chceme neustále dopĺňať i na základe vašich skúseností. Preto pokojne zdieľajte vaše skúsenosti i otázky na www.flexipraca.sk).

Takže, ako sa vysporiadať s dlhými rokmi „odlúčenia“ sa od pracovného prostredia? V návrate do zamestna-nia na tradičných 8-10 hodín nevidíte riešenie, keďže okrem práce pribudli ďalšie radosti a starosti. Spolu-práca s manželom a zvyškom rodiny je síce riešením, no nie pre každého. Proste niekomu život takéto be-nefity nenadelil.

Hľadanie rovnováhy medzi rodinou a prácou a inými súčasťami osobného života, tzv. „work-life balance“, vás môže priviesť na cestu takej práce, ktorá vás bude baviť a zároveň v nej využijete znalosti a skúsenosti, ktoré ste nadobudli v škole a v predchádzajúcom pra-covnom živote. Spojenie malého podnikania, hobby, vzdelania dokáže váš život priblížiť k rovnováhe.

Aby toto všetko bolo možné, je potrebné mať na pa-

mäti nasledovné inšpirácie a rady, ktoré som si i ja sama na sebe otestovala, a preto verím, že fungujú. Je zrejmé, že nie úplne všetko sa na každého hodí, no keď aspoň jedno z nasledujúcich odporúčaní padne na úrodnú pôdu, nebola moja snaha o zdieľanie tejto skúsenosti márna.

1. Vzdelávajte sa už počas rodičovskej dovolenky.

Nech váš mozog pracuje. Nech rastie. A samozrej-me vy s ním. Určite budete pyšná po zdolaní nejakej skúšky, naučení sa niečoho nového, či získaní nového certifikátu. Pouvažujte nad tým, čo ste kedysi chceli urobiť a nemohli ste, lebo ste pracovali na plný úvä-zok a nebol na to čas. Každopádne vám stúpne seba-vedomie, ktoré dostáva počas materskej a rodičovskej dovolenky poriadne zabráť. Zoznam školení po celom Slovensku nájdete na kurzy.sk.

2. Komunikujte so svojím zamestnávateľom.

Aj keď vás zamestnávateľ vedie v evidencii zamest-nancov i počas rodičovskej dovolenky, ľahko na vás dokáže zabudnúť. Pripomeňte sa mu. Komunikujte s ním. Zisťujte novinky v práci, informujte sa o zme-nách, dajte si posilať správy z oblasti, v ktorej váš zamestnávateľ pôsobí, občas ho navštívte. Len tak na vás nezabudne.

3. Vykonávajte výpomocné práce pre zamestnávateľa.

Popýtajte sa, či môžete byť nápomocná, či existujú práce, pri ktorých dokázate byť užitočná. Nemusí to byť presne to, čo ste pred materskou dovolenkou robi-li. Stačí málo. Jednoducho niečo. Ako odrazový mos-tík. Aj keď vás to nevytrhne z finančnej biedy, váš vlak aspoň nezastaví, on len spomalí.

4. Venujte svoj čas dobrovoľníctvu.

Keď sa vám dlho nedarí nájsť si „riadne“ zamestna-nie a pravidelný príjem, pouvažujte nad prácou, pri ktorej bude odmenou „dávanie“ a dobrovoľná práca pre druhých, ktorí to potrebujú. Možno vás bude tešiť pocit „dobre vykonanej práce“ a zároveň získate novú položku do svojho životopisu. Niekedy dokáže byť uznanie lepšou odmenou ako peniaze.

5. Začnite uvažovať o skoršom nástupe do práce.

Podľa mňa je rodičovská dovolenka na Slovensku príliš dlhá. Viem, že mnohé si chcú užiť ten krásny čas ranného materstva, no nezabúdajte v kútiku svojej mozgovne vydeliť aj miesto pre vlastné záujmy a pracovnú realizáciu. "Hyperrodičovstvo" a totálne oddanie sa deťom sa u nás síce nosí, ale neodporúčam ho. Aj vlastné ja chce rovnováhu, určite aspoň pre pohodu v rodine. Dlhá prestávka v pracovnom živote búra vaše pracovné návyky a návrat do práce sa každým dňom stáva ťažším až nemožným.

6. Privyrobajte si počas rodičovskej dovolenky.

Porozmýšľajte nad tým, čo vás baví a skúste prísť na to, či by nedokázala vaša záľuba priniesť aj finančný efekt. Alebo sa poobzerajte sa po okolí v komunite a možno zistíte čo ľuďom chýba. Dokážete tento priestor využiť? A pretaviť ho na svoju výhodu?

Som si istá, že to zvládnete. Veď najlepšie manažérske skúsenosti ste získali práve počas materskej a rodičovskej dovolenky.

V. Kostercová,
www.flexipraca.sk



Materské centrá a ich význam pre rodičov

Materské centrá vznikajú z podnetu matiek, ktoré sú iniciatívne a majú chuť počas rodičovskej dovolenky urobiť niečo pre seba, svoje dieťa a nadväzujú pre komunitu rodičov s malými deťmi.

Sú to zväčša občianske združenia prioritne zamerané na matku jej dieťa a rodinu. Cieľom je vytvárať bezpečný priestor, v ktorom sa matky cítia príjemne, sebaisto, aby otvorenosť pomáhala riešiť menšie či väčšie starosti, ktoré rodičovstvo prirodzene prináša. Zakladateľky materských centier hovoria o niekoľkých dôvodoch ich vzniku. Je ním napríklad zánik trojgeneračného modelu výpomoci a poradenstva. Chceme byť rodičom a to ešte zodpovedným rodičom, ktorý má túžbu vychovať normálneho dospelého, ktorý bude sebaistý, šikovný a zároveň empatický, láskavý....Nároky veľké či menšie, ale ako to dosiahnuť, keď už v prvých rokoch sú tu „neprekonateľné“ problémy so spánkom, jedlom, správaním. My v materských centrách veríme, že rodič je prostriedok ako zmeniť správanie dieťaťa. Vieme, že každý si musí nájsť to svoje riešenie, ale je dobré, že sa matky majú s kým poradiť. Jednoducho zastaviť sa a zamyslieť. „Keď nastane zmena v interakciách medzi členmi rodiny, vznikne príležitosť k zmene jednotlivého člena. A keď sa zmení jednotlivec, bude na oplátku ovplyvnený celý zbytok rodiny,“¹ To sa prirodzene deje v materských centrách. Pozorujeme iné deti, iných rodičov, ktorí rovnako zložitú situáciu zvládajú „ľavou zadnou“. Stačí čerpať inšpiráciu a skúšať, čo sa uplatní práve u vás. Ak matka sama príde na riešenie problému, o to jednoduchšie sa jej nové metódy výchovy zavádzajú do života, najmä preto, že si ich prispôsobí na fungovanie svojej rodiny. Vieme, že malé rady, vedľa urobiť veľkú pomoc.

Akadémia praktického rodičovstva

Je to úžasný kurz pre rodičov. Počas 7 týždňov sa vytvorila skvelá skupina ľudí, ktorá spolu zdieľala svoje skúsenosti a zážitky vychádzajúce zvnútra rodinnej atmosféry. Sedem týždňov sme sa rozprávali a disku-

tovali na rôzne témy, napríklad o súrodeneckej rivalite, odmene a treste, o viacgeneračnej výchove,...

Nehľadali sme poučky a ponaučenia odborníkov, ale praktické skúsenosti nás rodičov k danej téme. Vymieňali sme si naše poznatky, postoje, názory, riešenia situácií, ktoré bežne v rodine nastanú. Aký to malo cieľ - výmena skúseností a spolupatričnosť, že nie som sám so svojim problémom. U susedov ho majú tiež, no riešenie, ktoré zvolili oni ma obohatilo a moje riešenie zase pomohlo druhým. Stala sa z nás komunita, ktorá ešte aj dnes zdieľa svoje radosti i starosti. APR nás nenaučí síce ako byť dokonalý rodič či ako perfektne vychovávať svoje deti, ale je to skvelý spôsob, ako si pomôcť navzájom. Vedieť, že je tu niekto, kto má podobnú situáciu ako vy a môžete sa podeliť, vyžalovať, načerpať inšpiráciu ako riešiť situácie, kedy vaše postupy a metódy už nezaberajú :-) Za možnosť otvoriť takýto kurz, ktorý je AKREDITOVANÝ Ministerstvom školstva SR, ďakujeme UMC, ktorá nám vyskolila lektorky a aj Nadácii Teľekom, ktorá finančne podporila projekt APR - Spoznaj svoje dieťa, spoznáš sám seba v MC Slniečko.

Riešime problémy, hľadáme riešenia.

Zázračná otázka

Predstavte si, že v noci, zatiaľ čo ste spali, nastal zázrak a problém sa vyriešil. Avšak vy ste spali. Neviete, ako sa zázrak stal. Čo myslíte, čo si ráno všimnete, aby vám to napovedalo, že došlo k zázraku? Naše vlastné odpovede, nás môžu priviesť k riešeniam.

Držíme sa pravidiel:

1. Neopravuj, čo nie je rozbité.
2. Rob viac toho, čo funguje.
3. Keď niečo nefunguje, nerob to. Rob niečo iné. Keď ani to nefunguje, skús to inak.²

Ako inak? Poďte hľadať podnety do materských centier.

PhDr.Soňa Holíková



^{1), 2)} K.Berg: Posílení rodiny, Portál, Praha 2013

Aby deti boli fit.

Leto je najľákavejším obdobím pre deti každého veku, ktorým sa otvárajú rôznorodé možnosti pohybu a zábavy. Pre mnohých je možno prekvapením, že aj v letných horúcavách je dostatok aktivít, ktorými podporíte otužilosť vašich ratolestí. Leto má oproti iným ročným obdobiam tú zvláštnosť, že pri pobyte vonku môžete kombinovať viaceré otužovacie médiá (voda, vzduch a slnečné žiarenie) a to v miere, ktorá je vhodná aj pre tých najmladších. Ak si neviete narychlo spomenúť, ktoré by to mohli byť, priblížime vám niekoľko jednoduchých tipov.

Novorodencov a batolátá je možné práve v lete cielavedomejšie privykať voľnému sviežemu vzduchu a vode.

Otužovanie vzduchom je najvhodnejšie praktizovať formou prechádzok. Tým najmenším postačí ak ich oblečiete do vzdušného tenkého odevu s odhalenými hornými a dolnými končatinami. Pri prechádzkach využívajte najmä ranné a poobedňajšie hodiny, kedy je vzduch menej prehriaty a pre detský organizmus predstavuje dostatočný chladový stimul. Ak máte obavy, aby dieťa neprechladlo majte po ruke (resp. v kočíku) pripravené teplejšie oblečenie alebo bavlnenú prikrývku (napr. plienku).

Vodou otužujte tak, že dieťa hladíte rukami navlhčenými v chladnej vode. Vyvarujte sa však prílišného prevlhčenia tela, ktoré v prípade ak dieťa iba leží v kočíku, môže vyvolať podchladenie. Z praktického hľadiska je vhodné ovlažovať najmä horné a dolné končatiny, na ktorých necháte vodu chvíľu pôsobiť a následne ju osušíte.

Deti predškolského a mladšieho školského veku je možné vystavovať vzdušnému a vodnému otužovaniu s pridanou intenzitou pohybu.

Leto s dostatkom voľného času využite na výlety a na čo najpestrejšiu paletu aktivít v prírodnom prostredí. Lesy, parky alebo upravená záhrada či dvor rodinného domu poskytujú pre deti priestor na loptové hry a hravú gymnastiku (napr. skákať ako žaba, kráčať ako bocian) slúžiace na zlepšovanie základných kondičných schopností vrátane sily, vytrvalosti a obratnosti. Pohyb v ľahkom oblečení v chladivom ovzduší plnom zelene zlepšuje zasa všeobecnú otužilosť.

Kúpanie v otvorených vodných plochách má silný otužovací účinok a je vyvažované pôsobením ďalších prírodných médií. To znamená ak sa venujete s dieťaťom aktivitám v jazere či mori, ktorých teplota nepresahuje 25 °C, pocity chladu budú vykompenzované hneď po vystúpení z vody teplým vzduchom a slnečným žiarením, ktoré podporia prúdenie krvi, zahrejú telo a navodia príjemné pocity. Podobne môžete využiť umelé bazény či malé detské nafukovacie bazéniky.

Nezabudnite:

Neustále nabádate dieťa na doplnenie tekutín.

Vyhýbajte sa priamemu slnečnému žiareniu medzi 11 až 16 hodinou.

Schladzovanie prehriateho tela dieťaťa realizujte postupne, najprv ovlázte tvár potom končatiny a trup, pred úplným ponorením sa s dieťaťom chvíľu hrajte v plytkej vode (špliechanie, brodenie).



*Text a foto : PaedDr. Radovan Hlatký
Ladové medvede, Bratislava*

Právne postavenie druhu a družky I.časť



JUDr. Janka Bezákoviá



Právne postavenie druhu a družky I.časť.

V čoraz väčšom meradle klesá počet uzavretých manželstiev. Tie sú nahrádzané partnerským spoložitím bez uzavretia manželského zväzku. Takéto zväzky však v konečnom dôsledku môžu potrápiť v mnohých právnych otázkach, na ktoré žiaľ náš právny poriadok nemyslí. Na rozdiel od manželstva, kde je explicitne stanovený vznik, vzájomné práva a povinnosti, spôsoby zániku a vysporiadania vzťahov pri zániku manželstva, pri vzťahu druh a družka sú tieto skutočnosti opomenuté. Právny poriadok Slovenskej republiky žiaľ takýto vzťah (vzťah druhu a družky) nedefinuje a tým neposkytuje žiadnu právnu ochranu. Je len na partneroch ako si spoločné veci, financie či nehnuteľnosti zadefinujú a právne upravia.

Touto cestou by som rada postupne rozobrala a upozornila na viaceré úskalía či nerovnosti vzťahu druh/družka oproti manželskému spoložitiu.

1. spoločné bývanie či nahlásenie trvalého pobytu v nehnuteľnosti, ktorého vlastníkom je jeden z partnerov nezakladá vznik vlastníckeho práva k nehnuteľnosti a vlastník nehnuteľnosti sa kedykoľvek môže domáhať uvoľnenia/vypratania predmetnej nehnuteľnosti bez možnosti poskytnutia bytovej náhrady. Taktiež vlastník má právo zrušiť nahlásený trvalý pobyt osobe, ktorá nemá zákonom stanovené právo k predmetnej nehnuteľnosti akým je vlastnícke právo, spoluvlastnícke právo, nájomné právo či právo doživotného bývania a iné. Nahlásenie trvalého pobytu na miestne príslušnej ohlasovni pobytov má len evidenčný charakter, a teda nemôže byť táto skutočnosť chápaná ako nadobudnutie vlastníckeho práva k nehnuteľnosti. Druh a družka nadobúdajú veci do svojho výlučného vlastníctva, poprípade by bolo riešením nadobudnutie veci do podielového spoluvlastníctva. Na túto alternatívu však treba myslieť v momente kúpy predmetnej veci,

aby kupujúcimi boli obaja partneri.

Rozdiel je napr. aj v takej skutočnosti ako získanie družstevného bytu do nájmu, kde v zmysle § 700 ods. 3 Občianskeho zákonníka (ďalej aj ako „OZ“) môže spoločný nájom družstevného bytu vzniknúť len medzi manželmi. Podľa § 706 ods. 1 OZ ak nájomca zomrie a ak nejde o byt v spoločnom nájme manželov, stávajú sa nájomcami (spoločnými nájomcami) jeho deti, vnuci, rodičia, súrodenci, zať a nevesta, ktorí s ním žili v deň jeho smrti v spoločnej domácnosti a nemajú vlastný byt. Nájomcami (spoločnými nájomcami) sa stávajú aj tí, ktorí sa starali o spoločnú domácnosť zomretého nájomcu alebo boli na neho odkázaní výživou, ak s ním žili v spoločnej domácnosti aspoň tri roky pred jeho smrťou a nemajú vlastný byt. V prípade, že by druh/družka nežili so zomretým stanovené tri roky pred jeho smrťou k prechodu nájmu bytu by nedošlo a táto osoba by mala povinnosť ho vypratať. V prípade, že by v tejto dobe so zomretým nájomcom žila, no nevie túto skutočnosť preukázať, môže súd na návrh prenajímateľa v zmysle § 706 ods. 2 OZ určiť, že k prechodu nájmu bytu nedošlo a teda musí táto osoba byť vypratať. Postavenie druh/družka má oproti rodinným príslušníkom ako ich chápe náš právny poriadok (deti, vnuci, rodičia, súrodenci, nevesta, zať) znevýhodnené postavenie.

2. spoločné financie.

Každodenným problémom nielen v manželskom spoložití je hospodárenie s finančnými prostriedkami. V spoložití druh/družka pri použití napr. väčšieho obnosu finančných prostriedkov jedného z partnerov je v prípade sporu o použitie týchto prostriedkov ťažšie dôkazné postavenie na preukázanie ich použitia. V prípade sporu by sa táto osoba mohla domáhať vrátenia sumy finančných prostriedkov z titulu bezdôvodného obohatenia, no na základe vyššie uvedeného by mala táto osoba sťažené dôkazné postavenie na preukázanie, koľko sa z celkového obnosu financií investovalo napr. do zhodnotenia z jej finančných prostriedkov a koľko z finančných prostriedkov partnera. Na druhej strane, v prípade, že by sa predmetná finančná investícia realizovala počas trvania manželstva, dôkazná situácia by bola jednoduchšia vzhľadom na skutočnosť

vzniku bezpodielového spoluvlastníctva manželov, ktoré vzniká uzavretím manželstva.

K ďalšími nerovnosťami v porovnaní s manžel-

ským spolužitím patrí okrem iného aj dedenie, vdovský dôchodok, odškodnenie, výživné, osvojenie a iné.



Spevavce tatranské. Tatranská Lomnica, Vysoké Tatry

Vo Vysokých Tatrách žije rýchly kamzík, múdry svišť i nebojácny medveď, to vie každé dieťa. Tatry sú však i mimoriadne bohaté na rôzne druhy operencov. Žijú tu okolo nás, krásne spievajú, sú veselé a majú zaujímavé zvyky a život, spoznať ho by bolo určite skvelé.

Preto sa tím nadšencov z Hotela SLOVAN rozhodol pripraviť náučno-zábavný projekt o operencoch žijúcich v Tatrách z názvom **SPEVAVCE TATRANSKÉ**. Veríme, že zanietime pre spoznávanie vtáčikov nielen detičky, ale pre celé rodinky.

Projekt SPEVAVCE TATRANSKÉ v troch jednoduchých krokoch:

1. Príjemne prežiť voľný čas s rodinou v čistej a krásnej prírode Tatranskej Lomnice
2. Naučiť sa niečo nové o spevavcoch a túto vedomosť si upevniť v tvorivých dielňach
3. Pokračovať v získavaní vedomostí prostredníctvom web portálu www.spevavce.sk.

Ciele projektu:

- Rozšíriť možnosti oddychových aktivít v Tatranskej Lomnici o zaujímavú možnosť prežitia voľného času pre návštevníkov Vysokých Tatier, najmä rodín s deťmi,
- Zvýšiť povedomie o menej známej časti tatranskej fauny - tatranských spevavcoch,
- Edukačno - zábavnou formou priblížiť prirodzené prostredie, charakteristiku a správanie operencov vo Vysokých Tatrách,
- Nenútenou formou zapojiť deti a rodiny ako účastníkov projektu, do interaktívneho kombinovaného (out-door / in-door) programu.
- Aktívne prezentovať náučný chodník deťom i dospelým počas letnej sezóny 2014.

Viac o náučnom chodníku:

Náučný chodník SPEVAVCE TATRANSKÉ nájdete v centrálnej časti Tatranskej Lomnice, cca 300 m od údolnej stanice sedačkovej lanovky na Skalnaté pleso, v hotelovom parku Hotela SLOVAN, Tatranská Lomnica 46. Park je voľne prístupný všetkým návštevníkom. Chodník pozostáva z 15-tich infor-

mačných panelov, zhotovených z dreva, ktoré pekne korešpondujú z okolitým prostredím. Na každom z panelov sa nachádza textová a obrazová informácia o jednotlivom vtáčom druhu. Celková dĺžka náučného chodníka je 180 m, chodník sa rozkladá na ploche cca 6,5 tis. m². Súčasťou je i oddychová zóna s dreveným lavičkami a viacero vtáčích búdok.

Pre projekt sme vybrali 15 unikátnych druhov operencov žijúcich v prostredí Vysokých Tatier. Spoznáte brhlíka, červienku, krivonosu ale aj stehlíka, pinku či sojku. Zaujme i trasochvosť a žltochvosť. Vtáčiky sú spontánne a zvedavé a najlepšie sa cítia vo svojom prirodzenom prostredí, preto je ich pozorovanie na náučnom chodníku také jedinečné.

Atraktivitu náučného chodníka zabezpečí sprievodný náučno-zábavný program. Sprievodcami a animátormi sú skúsené lektorky s pedagogickým vzdelaním a praxou. Súčasťou prezentácie je výklad k náučnému chodníku a animačný program spojený s tvorivými dielňami (maľovanie, modelovanie, hry), ktorý sa bude konať od 1. 7. do 15. 9. 2014, 1x týždenne. Viac informácií nájdete na www.hotelsovan.sk.

Ak máte chuť na spoznávanie vtáčikov i z domu, kliknite si na web www.spevavce.sk a dozviete sa viac. Aktívne sa môžete zapojiť na FB spevavce a ukázať Vaše fotografie a popísať Vaše zážitky zo spevavcami.

Náučný chodník SPEVAVCE TATRANSKÉ a Vysoké Tatry sa na Vás tešia.



Text a foto:

Hotel SLOVAN*** Tatranská Lomnica,
www.hotelsovan.sk

Sedel si na oblaku a hompáľal nohami

Ja: „Keď sme boli v Chorvátsku...“

Syn: „A to bolo kedy?“

Ja: „Ešte si nebol na svet.“

Syn: „A kde som bol? V brušku?“

Ja: „Nie, nebol si ešte ani v brušku.“

Syn: „A kde som bol?“

Ja: „Nooo, ešte si sa nenarodil.“

Syn: „A keď som sa nenarodil, tak aj tak som bol. A Keď som bol, kde som bol?“

Ja: (Vzdávam sa). Sedel si na oblaku, hompáľal nohami a vyberal si si rodičov.“

Syn: „Ja som vás chcel?“

Ja: „Áno, vybral si si nás a myslím, že si si dobre vybral ☺.“

Syn: „A vedel som, že budem mať sestru?“

Ja: „Áno, aj ona sa ti páčila. Chcel si bývať v detskej izbe s princeznou.“

Na tvári môjho syna sa usadila spokojnosť. Ešte si hundre popod nos, aká je to veľká škoda, že si nepamätá, ako sedel na oblaku.

V mojej hlave sa odohráva rodičovská dilema. Klamem alebo až tak ďaleko od pravdy nie som? Kde sú ľudské duše ukryté pred narodením? Odpoveď nepoznáme ani my, dospelí. Ako je to teda s klamstvami dospelých? Oni môžu a deti nie? Ako rozoznať klamstvo v hraniciach a za hranicami dobrého správania? A nie je klamstvo iba jedno? Jednoducho KLAMSTVO.

Keď príde u detí obdobie otázok a odpovedí, sú chvíle,

keď už ani my, dospelí, nevieme odpovedať na 4-5 „prečo“. Túto techniku vypytovania používajú aj psychológovia, ktorí ju odpozerali od detí ☺. Je to spôsob, ako sa dostať k podstate vecí. My, dospelí, si radi veci zľahčujeme, a tak je to aj s hľadaním základov a odpovedí na „prečo“?

V literatúre píš, že máme deťom vysvetľovať životné situácie primerane veku a neklamať. Nám sa to nedarilo. Už sme si prešli so staršou dcérou tému vznik života. Pravdivo sme jej vysvetlili, že sa spojila mamkina a tatková bunka, a potom už len rástla v brušku a bunky si tam podelili úlohy na očné, kožné, kostné... A prišlo to. „Ako sa dostala tatková bunka k mamkinej?“ Tu vám už múdre knihy nepomôžu. Manžel sa snaží zachrániť situáciu: „Ako? Ako? Keď sa mamka a tatko veľmi ľubia, narodí sa im bábätko.“ Dcéra neustupuje: „Áno, ale ako?“

Očným kontaktom sa povzbudzujeme navzájom k odpovedi. Ale klamstvo nám pomohlo, opäť.

„To ti ani nevieme povedať. To za nás zariadila láska.“

A bolo to. Abstraktná odpoveď nás zachránila.

Teraz sú deti trochu väčšie. Občas trochu klamú. Teda nie, neklamú. Iba nenazývajú veci pravým menom. Robia sa pred nami lepšími. Robia to isté, čo sme robili a robíme aj my. Hráme sa spolu na lepších.

Príbeh s hompáľajúcimi nohami sa u nás opakuje často., napr. keď si majú upratať detskú izbu. Počujeme, ako frflú na seba, že si nevybrali mamu, ktorej by neporiadok tak neprekážal. A my si s manželom hovoríme, že ako je dobre, že si vybrali práve nás. Urobili náš svet veselším.

Soňa Holíková



Jeho veličenstvo MAK

Každá mama chce pre svoje dieťa len to najlepšie. Aby bolo zdravé, dobre sa vyvíjalo, malo správnu stravu a dostatok vitamínov. Jednou z prvou vecí, ktoré všetky mamičky riešia, aby malo dieťaťko dostatočný prísun vápnika, aby malo silné kosti. Práve preto dodávajú svojim deťom denne mliečne výrobky, ktoré sú dnes tak kontroverzné. Z jednej strany počujete mlieko dieťa potrebuje, z druhej mlieko zahlieňuje, nepodávajú deťom. Nejdeme hľadať, kde je pravda, skôr vám ponúkneme alternatívne, rokmi odskúšané riešenie, ktoré s obľubou praktizujú aj mamičky v našom rodinnom centre Ráčik.

Najviac vápnika

Kedysi bolo bežným javom, že v každej záhrade za domom okrem iných dobrôt rástlo aspoň zopár rastliniek maku. Dutej hlavičke, odrezanej tesne pod povrchom, sladkému obsahu vysypanému na dlaň, ktoré bolo ihneď zjedené, neodolalo žiadne dieťa. Dobrota, úplne bežná a samozrejmá. MAK. Dnes sa vo svete pozerá na mak ako na ópium, keď niekomu poviete, že ste jedli makové koláče, pozrie na vás ako na blázna. A pritom mak má 10-krát viac vápnika ako mlieko. Sto gramov maku denne pokryje až 144 % dennej dávky vápnika, čo najviac zo všetkých potravín! Za vápnikom však nezaostáva ani veľká dávka železa, horčíka a vitamínu E. Napriek tomu, niektoré mamičky pristupujú k tejto úžasnej olejnine s nedôverou. No bezdôvodne! Mak nie je alergén ako orechy či citrusy. Je potrebné začínať sice opatrne, ale nie je dôvod sa obávať. Sladučká chuť si podmaní takmer každé dieťa.

Makové mlieko

Dnes sa už bežne v kuchyni používa nielen kravské, kozie či ovčie mlieko, ale aj rôzne rastlinné mlieka. Ovsené, ryžové, špaldové, mandľové, lieskovo-orieškové, ba i makové. Väčšinu z nich dostať bežne kúpiť v obchodoch so zdravou výživou,

no každé z nich si môžete vyrobiť aj doma. Recept je pritom jednoduchý – namočíte mak (alebo inú surovinu) do studenej vody na noc, najlepšie v pomere 1:4. Ráno vodu zlejete, napustíte čistou vodu, tyčovým mixérom poriadne zmixujete, precedíte cez gázu a na svete je makové mlieko. Rozmixovaný mak môžete ďalej použiť do kaše alebo koláčov. Makové mlieko môžete osladiť troškou medu, pridať banán, štipku kardamónu pre lepšie trávenie, zmixovať a máte výživný a chutný nápoj na raňajky.

Makový olej

Ak sa chcete vyhnúť cukru alebo medu, čo sa v kombinácii s makom zrejme nedá, skúste makový olej. Vďaka príjemnej chuti nie je problém zjesť čajovú lyžičku tejto vápnikovo-železitej bomby len tak, alebo ju pridať do hociakej kašičky. Mak neprospeje len detičkám, ale aj dojčiacim matkám – proti chudokrvnosti a stresu. Postará sa o pevné nechty, vlasy a zuby, a je výborným preventívnym prostriedkom proti osteoporóze. Napomáha rekonvalescencii pri zlomeninách i iných úrazoch. U niektorých ľudí môže pôsobiť ako mierne laxatívum, čo opäť môžu využiť mamičky, ktorých ratoľesti majú problémy s tráviacim traktom. Makový olej môžete nielen jesť, ale aj nanášať na suchú, praskajúcu pokožku. Užitočný je pri ekzémoch, zápaloch a výrazne pomáha pri lupienke.



Mgr. Jana Petrová, RC Ráčik



Makové muffiny na Míli pre mamu

Keďže naše centrum a maminy v ňom sa dosť orientujú na zdravú stravu, rozhodli sme sa upiecť takéto zdravé lakocinky aj na tohtoročnú Mílu pre mamu. Ponúkali sme niekoľko druhov muffinov – makové, citrónové, so sušeným ovocím a čokoládových muffinových rozkošných tučniačikov. Vyskúšajte k nedeľnej káve namiesto bábovky upiecť zdravé makové muffiny, dokonca bez múky. Nech sa páči, recept:

Suroviny:

- 60 dkg mletého maku
- 10 dkg mletých orechov
- 1 ks kypriaci prášok bez fosfátov
- sušené ovocie (napr. hrozienka)
- 2 strúhané jablká
- 4 vajcia
- tolko vody, aby masa bola hustá (no pritom musí byť spracovateľná)
- trstinový cukor podľa chuti

Príprava:

Všetky ingrediencie spolu zmiešame a pečieme v 2 pekáčoch na muffiny, ktoré predtým vymastíme tukom. Pečieme pri 200° C cca 25 - 30 minút. Ešte lepším riešením sú silikónové formy na muffiny (alebo papierové košíčky), z ktorých sa dajú upečené muffiny ľahko vybrať.

*Mgr. Jana Petrová
Rodinné centrum Ráčík
Bratislava - Rača*



Rodičovské vzdelávanie, cesta ku krajšiemu detstvu



Byť dobrým rodičom nie je jednoduché. Nerodíme sa s touto schopnosťou, musíme ju nadobudnúť.

Rodičovská intuícia sa dá rozvíjať. Praktické zručnosti v komunikácii s dieťaťom a príležitosť porozumieť výchove v hlbších súvislostiach pomáha rodičom v materských a rodinných centrách rozvíjať projekt **Rodičovské vzdelávanie, cesta ku krajšiemu detstvu**, ktorý je pokračovaním kampane **"Akadémia praktického rodičovstva"**.

Unikátnou aktivitou v projekte je Ministerstvom školstva akreditovaný kurz **"Ako rozumieť svojim deťom a sebe samému"**.

Viac informácií o projekte:
www.materskecentra.sk
www.akademiarodicovstva.sk

Projekt realizujeme s podporou:



Medzinárodný deň materských centier

Objavme svet materských a rodinných centier

10. 10. 2014

V roku 2014 Únia materských centier získala privilegium koordinovať materské centrá mnohých krajín sveta, aby sme spoločne 10. 10. 2014 oslávili divadelným maratónom už V. ročník Medzinárodného dňa materských centier.

Slovensko má veľkú príležitosť prezentovať aktivity materských a rodinných centier a zároveň krásy a zvyky našej krajiny na medzinárodnom fóre.

Viac informácií na
www.materskecentra.sk

