



PROJEKT

S neveriteľnou rýchlosťou sa mi zasa ďalší rok prebupol do konca. Asi preto, že bol na prasknutie plný. Udalostí, radostí, rozhodnutí, sklamaní, poznání a pozvaní, zoznámení, strádání, obetování, získavání... Niekedy našťastie a inokedy zasa bobužial' nič netrvá večne. Tú rovnováhu na živote milujem. Tak ako „nie je každý deň nedeľa“, tak aj „každá trampota má svoju mezu“. A tak je to dobre. Myslím, že to funguje, lebo veľkým Projektantom ľudského života nie je človek, ale Ktosi presahujúci nás v každej miere. Keby sme sa projektovali sami, sotva by sme sa dokázali zbaviť vlastnej prízemnosti a rovnováha by šla, kade ľahšie. Ale tak ma baví zavše rozmýšľať, dokiaľ máme čo vo svojich osudoch vpísané a odkiaľ je to „naše šťastie“ už vo vlastnej rēžii. Som smutná z ľudí, ktorí fatalisticky dovolili smole, aby ich ustavične zalievala. A som prekvapená z ľudí, ktorí sú presvedčení, že more je všade po kolená a že niet v živote limitov. Tento hektický koniec roka mám rada aj pre myšlienky o veciach medzi nebom a zemou. O zázrakoch, čo sa tvária ako náhody a naučili sme sa ich tak (na vlastnú škodu) brať. Pozývam aj Vás rozmýšľať o neobyčajných deťoch, ktoré prišli na svet, aby nás spravili lepšími. O tých s indigovou aurou sa dočítate aj na nasledujúcich stránkach. Či práve to vaše nie je indigové. Alebo sú indigové všetky? Staráme sa o ne rovnako. Po stránke duševnej aj telesnej. Ideme im vzorom, vedíme ich, aby od nás odpozorovali len to najlepšie. Chránime ich zdravie, učíme ich opatrnosti. Aj prvej pomoci a vzorom v živote našich detí sa venujú témy časopisu.

Prajem Vám, našim čitateľom, nech sa Vám všetko zlé dobrým vyváži. Nech vzrušenie z toho, čo má v budúcom roku prísť, prevládne nad obavou z nevyhnutného. Verte svojmu životnému projektu. Realizujte ho naplno a s vervou a hľadajte, aby ste mali vyúčtovanie v poriadku.

*Pokojné sviatky, veselé voľné dni a dobrý rok želá
Silvia Sorgerová a Vaša redakcia*



foto Zuzana Kolářiková

Materské centrá

„Vychutnávame materstvo plnými dúškami“
informačník Únie materských centier
ročník VI./ č. 4/ december 2010

3	Úvodník, obsah, tiráž
4	Aktuálne z MC - Čo nového v Obláčiku - Historická prestavba Dupajdy - Ovečka má rok - Lampióny v Seredi
5	Arteterapia pre najmenších - Recyklácia tvorivosti - Bambuľkovské vychovávanie (sa) - Prvý susedský bišák - Benefity pre členov
6	Nakazené bacilom MC - Miroslava Marková - Martina Lukáčová - Mária Palenčárová
7	Aktuálne z ÚMC - Únia materských centier v Európskom parlamente - Dobré srdcia hľadajú
8	Kampane a projekty ÚMC - Rodiny rodinám proti povodniam - Míľa pre mamu - Láskavo do života - Akadémia praktického rodičovstva
9	Dovoľte mi vstúpiť s dieťaťom
10	Okienko pre samosprávu - V čom sa ukrýva hodnota materského centra - Mesto Senica a MC Stonožkine slniečka
12	APR-dobrodružstvo výchovy - „Je to také poslušné, bezproblémové dieťa ...“ - Výchova k poslušnosti alebo slobodnej vóli
14	Téma: Vzory našich detí - Chcem byť ako Hermiona
18	Darujte 2 %
20	Téma: Medzi nebom a zemou - Indigové deti
23	Inzercia
24	Téma: Prvá pomoc - Múdro predvídajme
26	(Ne)obyčajná mama - Používam bábätká - rozhovor s Evou Pavlíkovou
28	Z mamičkinho denníčka - Trikrát o chlapoch na Vianoce
29	Môj príbeh - Aspoň viem, čo mi je
30	Bystrý nápad - Špagátové gule
31	Detský kútik
32	Inšpiračník - Detský vianočný stromček - Naše tipy
33	Písanie zo zásuvky - Bukekela Vianoce - O pomoci bez adresáta
34	Povedali naši malí



únia
materských
centier

Informačník Únie materských centier

MATERSKÉ CENTRÁ

Šéfredaktorka: Silvia Sorgerová, silvia.sorgerova@gmail.com **Zástupkyne šéfredaktorky** Adriana Demjanovičová, Mária Kohutiarová
Redakčný tím vydania: Dušana Bielešová, Michaela Federová, Eva Fiedlerová, Alica Hrnčiríková, Katarína Králiková, Zuzana Kuniaková, Martina Lukáčová, Miroslava Marková, Monika Petreje, Milena Veresová **Korektúry:** Renáta Juhásová **Grafická úprava:** Ivko&RaKo **Foto obálka:** Zuzana Kolářiková **Foto vnútro:** Martina Lukáčová, Zuzana Kolářiková, Ivana Kováčiková, Adriana Demjanovičová, Miroslava Marková, Monika Petreje, Šímoon, archívy materských centier a ÚMC **Predtlačová príprava a tlač:** Reproservis Liptovský Mikuláš **Vydáva:** Občianske združenie Únia materských centier (ÚMC), Čulenova 5, 811 06 Bratislava, IČO: 308475508, DIČ 2021750599 www.materskecentra.sk **Objednávky inzercie:** redakcia@materskecentra.sk, **registrácia na MK SR EV 2952/09.** Informačník Materské centrá vychádza vďaka podpore Ministerstva práce, sociálnych vecí a rodiny SR.



ČO NOVÉHO V OBLÁČIKU

Občianske združenie MC Obláčik funguje v Mestskej časti Lamač už 7 rokov. Za tento čas sa už niekoľkokrát presťahovalo, spestrilo prvé krôčiky mnohým deťom a materskú dovolenku mnohým mamám. Začiatkom tohto školského roka sme sa vrátili tam, kde Obláčik začínal - do priestorov ZŠ na Malokarpatskom námestí. Otvorené máme od pondelka do piatku. Vďaka podpore z fondu Citibank, založeného v Komunitnej nadácii Bratislava, sme centrum vybavili aj novým zariadením a hračkami. Čo ponúkame? V pondelok doobeda pre väčšie deti kurz Šikovné ručičky – múdre hlavičky (od 2 rokov) a hneď za tým rytmické cvičenia pre drobcov s Jankou Farkašovou. Poobede sú obľúbené prvé hudobné krôčiky s Erikou Poradovou. V utorok popoludní je herňa určená pre Bábätkovo a pre najmenšie deti, ktoré ešte nechodia. V tento deň tu máme aj skvelé cvičenie na fitloptách s Dankou. Streda je zameraná na prednášky a besedy, nezabúdame na APR a svoje stretnutie bude mávať aj podporná skupina dojčenia. Každú stredu po večeri sa už 12 mesiacov za sebou náhlili maminky s tými najmenšími do divadielka v Lamači. Máme divadlo, hráme si ho samé. Aktívne členky nášho MC premožli ostých, trému a obavy a pustili sa do projektu Zahrajme si divadlo! Deti sa stali taktiež aktérmi deja v každom predstavení. Raz mesačne zavítala do Obláčika aj bábkoherečka, ktorá si pre nás vždy pripravila krásne predstavenie. Dvakrát v mesiaci hrali divadielka mamičky. Zúčastniť sme sa mohli aj troch prednášok s liečebným pedagógom a jedného workshopu s bábkoherečkou, ktorá nám pomohla objaviť v sebe skrytý potenciál. Týchto aktivít sa zúčastnilo 302 detí v sprievode svojich rodičov. Projekt Zahrajme si divadlo! mohlo MC Obláčik realizovať vďaka finančnej podpore z Fondu Hodina deťom, ktorý spravuje Nadácia pre deti Slovenska a tiež vďaka Miestnemu úradu Lamač, ktorý nášmu centru poskytuje priestory.

MC Obláčik, Bratislava



Rytmické cvičenia pre drobcov s Jankou.
Foto: archív MC Obláčik

OVEČKA MÁ ROK

Presne 1.12.2009 sme otvárali dvere Rodinného centra Ovečka. Dvere sme otvárali aj napriek tomu, že v našich priestoroch boli len holé biele steny a zopár mamičiek s nabušenými deťuřencami... Postupne sme našli sponzora na zelený koberec, presvedčili Kúpele Trenčianske Teplice, že naše priestory budú krajšie, ak nám poskytnú financie na vymalovanie našej herne. Presvedčili sme pána primátora, že nájom (síce komerčných, ale nových priestorov) by mohlo hradiť mesto. Spoločnými silami sme nazbierali hračky, nábytok, koberec do obývačky, čistiace potreby, pracovný materiál, výzdobu. Rozbehli sme mnohé aktivity, ako čítanie, tvorivé dielne, tancujúcich tigríkov, angličtinu pre deti, plávanie, aqua aerobic, profylaktickú prípravu pre mamičky. Pridali sme sa aj k celomestským podujatiam: karneval, veľkonočné zbieranie vajčiek, Míľa pre mamu 2010, autobusový výlet do ZOO Lešná, autobusový týždňový výlet do Starého Mesta v Čechách, hľadanie pokladu, divadielka, Medzinárodný deň materských centier... Máme tiež od mesta Trenčianske Teplice farebné plastové nádoby, kde triedime odpad, zbierame použité batérie, ziarovky a lieky po expirácii. Ovečka tiež zápasí s odchodom mamičiek – aktivistiek do práce a čaká na nové. Naše priestory a aktivity sú stále žiadané. Aj napriek tomu, že naša Ovečka je ešte len v plienkach, veríme, že bude aj naďalej poskytovať príjemný priestor pre mamičky, oteckov, detičky, rodiny, starých rodičov a všetkých tých, ktorým na deťoch záleží.

MC Ovečka, Trenčianske Teplice

HISTORICKÁ PRESTAVBA DUPAJDY

Priestory materského centra Dupajda boli začiatkom jesene zatvorené. Vypukla v ňom totiž najväčšia prestavba a obnova priestorov v päťročnej histórii centra. Vďaka grantu zo Citibank a dvom percentám z daní sme mohli v Dupajde urobiť niekoľko zmien: vymalovanie stien, nainštalovanie batérie na teplú vodu, otápetovanie dverí, vymenenie svietidiel, stolárske práce a mnoho ďalších prác. Do projektu vynovenia Dupajdy sa zapojilo spolu 28 dobrovoľníkov, vďaka nim sme si z celoslovenského Dňa dobrovoľníctva urobili celý mesiac dobrovoľníctva. Pre všetkých, ktorí nám pomohli, pripravujeme malý večierok spojený s kolaudáciou a programom pre malých aj veľkých.

Pokračujeme v kurze Príprava na materstvo a v prípade získania finančných zdrojov plánujeme predstavenia pre deti a plávanie budúcich mamičiek. Teraz ale naše sily potrebuje samotná prevádzka MC, keďže nemáme aktívnych pracovníkov. Aj z toho dôvodu sa potešíme každej pomocnej ruke z radov rodičov.

MC Dupajda, Nižná na Orave



Svietielkový sprievod ukončila detská diskotéka.
Foto: archív MC MAMA klub

blikajúcich svietielok... Náš sprievod potom opäť smeroval do MC, kde všetkých už čakala vyzdobená herňa, hrniec teplého čaju, občerstvenie a detská disco. Herne praskali vo švíkoch, ľudia dakovali za akciu. Nás teší, že sa nám podarilo nájsť šikovné maminy-dobrovoľníčky, ktoré nám pomohli pripraviť a zrealizovať výzdobu herni a zároveň aj to, že do MC prišlo nielen veľa členov, ale aj mnoho ľudí, ktorí u nás ešte neboli. A ako darček sme rozdávali informačné materiály MC a ÚMC. Už teraz sa tešíme na ďalší ročník.

Zuzana Macurová, MC MAMA klub, Sereď

LAMPIÓNY V SEREDI

V MC Mama klub Sereď sa mesiac október niesol v znamení mnohých zaujímavých akcií. Hrali sa divadielka, spievalo sa, tancovalo, vyrábali sa strašidielka, svetlonosy, pochodovalo sa.... Po úspešnej dvojdnovej akcii - Dni otvorených dverí - sa 29.10. konal už 2.ročník Lampiónového sprievodu. Počet záujemcov predčil naše očakávania, keď sa zišlo viac ako 200 ľudí so svietielkujúcimi lampiónmi. Poniektorí dospelí a deti sa obliekli do strašidelných masiek a keď sa začalo stmievať, vyrazili sme na spoločný pochod mestom. Cieľom našej cesty bol veľký mestský park, kde sa deti mohli dosýta vyšantiť. Aj dospelí si užívali čarovnú atmosféru vysokých stromov, tmy a množstva



ARTETERAPIA PRE NAJMENŠÍCH

V máji sme začali v Rodinnom centre Prešporkovo s novým krúžkom pre tvorivých predškolákov, ich rodičov a menších súrodencov. Podarilo sa nám to vďaka finančnej podpore Magistrátu hlavného mesta Bratislava. Stretávame sa spolu, rozprávame si zážitky, tvoríme spolu, maľujeme, kreslíme, modelujeme, kombinujeme, čo sa dá - aj recyklované materiály.



Deti sa môžu zašpiniť, vyliať farbu aj maľovať rukami.
Foto: archív RC Prešporkovo

Arteterapia je liečebný postup, ktorý využíva výtvarný prejav ako hlavný prostriedok na poznanie a ovplyvnenie ľudskej psychiky a medziludských vzťahov. Krúžok Výtvarníček vedie arteterapeutka Peťa, ktorá má mnohé techniky odskúšané so svojou dcérou. Spolu s deťmi používajú techniky, ktoré sa do bytu veľmi nehodia. Ale tu sa môžu aj zašpiniť, aj vyliať, aj maľovať rukami, čo si s radosťou užívajú aj rodičia. Deti z Prešporkova chodia raz do mesiaca tvoriť do galérie a tieto návštevy majú veľmi radi. Páčilo sa im v Galérii mesta Bratislava a v Galérii Space, kde mali pripravené animačné programy. Cez tieto ponuky sa deti učia o kvalitnom slovenskom umení, poznávajú krásu, ktorú budú vyhľadávať aj v dospelosti.

RC Prešporkovo, Bratislava

RECYKLÁCIA TVORIVOSTI

Košickú Haligandu nájdete od začiatku decembra rodičia s deťmi na dvoch miestach – na sídlisku Nad Jazerom, kde pôsobí 9 rokov, a po novom aj v pobočke na sídlisku KVP. Pobočka ponúka herňu, workshopy pre deti a pre dospelých a vybrané kurzy. V jazerskej pobočke sme rozšírili otváracie hodiny aj na popoludnia.

Pre staršie deti od 5 rokov a pre rodičov sme pripravili projekt Recyklácia tvorivosti. Ide o dlhodobú sériu mediálnej výchovy. Štyrikrát mesačne sa deti stretávajú a zaujímavou formou spoznávajú televíziu, rozhlasovú a filmovú tvorbu a jej tvorcov. Tieto workshopy a semináre sú realizované vďaka podpore z Fondu Hodina deťom, ktorý zriadila a spravuje Nadácia pre deti Slovenska.

Rodičia z Haligandy naplnili lavice našej Akadémie praktického rodičovstva už druhý raz. Po prvých absolventoch v lete sa rozhodlo ďalších sedem mám navštevovať kurz o výchove Ako lepšie rozumieť svojím deťom a sebe samému.

V novembri sme sa aktívne zapojili do verejnej zbierky Uličníca, kde sme s dobrovoľníkmi označenými maskotom Hugom v uliciach Košíc vyzbierali 500 € na Hodinu deťom. Vyhodnotili sme tiež úspešnú októbrovú verejnú zbierku Ligy za duševné zdravie Nezábudka, kde sme s našimi 140 dobrovoľníkmi vyzbierali bez pár centov sumu 2500 €.

A napokon prinášame dobrú správu pre všetky deti a ich zvedavých rodičov. Ďalší ročník festivalu Krajina Haliganda má už reálnu programovú podobu a na štvordňovú prehliadku tvorivosti a zábavy pre rodiny pozývame všetkých 22.-25. júna 2011 do Košíc.

OZ a MC Haliganda, Košice

BAMBUĽKOVSKÉ VYCHOVÁVANIE (SA)

Rodinné centrum Bambuľkovo úspešne otvorilo prvý kurz rodičovstva „Ako rozumieť svojím deťom a sebe samému“. Každú stredu od októbra sa v centre stretáva 8 mamičiek - z toho tri budúce mamičky - a s nadšením očakáva novú tému k výchove našich ratoleští. Všetky sa tešíme zo spoločných debát, ktoré nás povzbudzujú k inému prístupu k výchove, alebo nás utvrďujú v tom, že vychovávať svoje deti správne. V tomto smere sa každej z nás zide tá rada, či skúsenosť, pretože vychovávať dieťa sa v reálnom živote učíme za pochodu.

RC Bambuľkovo, Galanta

PRVÝ SUSEDSKÝ BLŠÁK

Pre úspech akcie, ktorá sa konala v sobotu 25. septembra 2010 v Krasňanoch na detskom ihrisku za ZŠ Hubeného, bolo kľúčové „nedaždivé“ počasie. Našťastie sa počasie po malej rannej prehánke umúdrilo, a tak sa všetci - organizátori aj účastníci podujatia - mohli okolo 9-tej hodiny ráno začať schádzať. Pre všetkých bolo pripravené malé občerstvenie – horúca káva, čaj a koláčiky – ktoré v rannom chlade potešili a zahriali. Predávajúci si rozložili svoje domáce „prebytky“ a kupujúci sa v nich nadšene prehrabávali. Zjednávalo sa ako na orientálnom bazári a všetci sa tešili, aký dobrý obchod urobili. Aj naše deti si nadšene vyskúšali roly predajcov aj kupujúcich, veď tovar sa pohyboval v cenových reláciách od pár centov po maximálne pár eur. Keď sme sa okolo obeda rozchádzali domov, mohli sme skonštatovať, že náš hlavný cieľ – podporiť komunitný život v našej mestskej časti príjemným susedským poseđením – bol splnený.



„Orientálny“ bazár v račianskej komunite susedov a priateľov. Foto: archív MC Ráčik

MC Ráčik,
Bratislava

BENEFITY PRE ČLENOV



Maľovanie a pečiatkovanie dáždnikov v tvorivých dielniach. Foto: archív MC Budatko

Od septembra sa v MC Budatko rozbehol projekt: „Tvorivé dielničky pre deti a mamičky“. Mgr. Emília Michalidesová so svojím ani nie dvojročným synom Miškom vedú raz mesačne dielne pre všetky mamy a deti a jedenkrát mesačne dielne výlučne pre členov MC Budatko. V októbri sa na dielničkách pre verejnosť zúčastnilo doteraz nevídané množstvo rodičov s deťmi. Prečo? Biele detské dáždniky zdobili deti malými pečiatkami zvieratiek, dopravných prostriedkov, slniečkami aj vlastnými otlakami. Tvorivé dielne mali taký ohlas, že pred dielničkami pre členky nás kontaktovali viaceré mamy s otázkou, ako sa môžu stať členom nášho centra. Koniecne sa v našom centre rozšírili rady mamičiek - členiek! Držíme nášmu projektu „tvorivé dielničky“ palce, aby sa mamám a deťom páčil a ďakujeme Hlavnému mestu SR Bratislava za finančnú podporu tohto projektu.

MC Budatko, Bratislava

Pripravila Mária Kohutiarová



**Miroslava
MARKOVÁ**

znamenie: Panna
počet a mená detí: 2 – Lujza (3 r.) a Linda (1 r.)
stav (rodinný i duševný :-): vydatá, ale slobodná :-)
vzdelanie: VŠ
MC a pozícia v ňom: podpredsedníčka
MC Obláčik, Bratislava

Ako dlho si v MC? Prečo si sa na to dala a kto ťa tam dostal?

V MC som asi dva roky, zverbovala ma niekdajšia štatutárka Zuzka. Začali sme tam chodiť na fit lopty a hneď v prvý deň som bola pozvaná na schôdzu... a bolo!

Aké chvíle máš vo vašom MC najradšej?

Keď je plné detí, ktoré sa pekne hrajú a mamičky spokojne sedia okolo a klábosia.

Čo robíš v MC najčastejšie?

Mám na starosti herňu, pomáham pri akciách, chodím na regionálne a valné zhromaždenia, sem tam nejaký článok... Keďže sa naše MC stahuje každý rok, tak sa zapája aj manžel. Vždy totiž treba položiť koberec, navrátať nejaké diery...

A čo, naopak, v MC nerobíš vôbec?

Zatiaľ som ešte nepísala žiadny projekt...

Ako dlho sa pohybuješ vo sférach MC?

Tretí rok. Ale prvýkrát som o MC počula od mojej sestry, keď sa jej pred 5 rokmi narodil Adamko.

Čo si robila pred MD a čo budeš robiť po nej?

Bola som tzv. kancelárska krysa :-) a budem ňou asi aj potom, ak si ma nenájde nič iné.

Čo vzalo a čo dalo MC tebe, resp. tvojim deťom a rodine?

Vzalo trochu času, ale dalo oveľa viac... priateľky, kamarátov pre deti, skúsenosti.

Ako často sa vyskytuješ vo vašom MC?

Momentálne tak dva až trikrát týždenne.

Nejaké životné krédo?

Carpe diem, čo znamená „uži deň“ a to sa snažím dodržať.

Aké ročné obdobie máš najradšej? A prečo?

Jednoznačne leto – slnko, teplo, voda, dovolenka.

Čo robia práve teraz tvoje deti?

Jedno dieťa hryzie hrozno a druhé tu podupkáva a čaká, kým toto dopíšem, aby sme mohli ísť von.

Čo budeš robiť, keď odpovieš na tieto otázky?

Akurát sme na prázdninách u sestry, takže oblečieme deti, seba a pôjdeme sa navzájom vyvenčiť :-).



**Martina
LUKÁČOVÁ**

znamenie: Kozorožec
počet a mená detí: Lenka 5 r. a Elenka 2,5 r.
stav (rodinný i duševný :-): verím, že v pohode :-), inak vydatá, vždy v plnom pracovnom nasadení
vzdelanie: VŠ + celoživotné vzdelávanie v odbore multifunkčná žena
MC a pozícia v ňom: sympatizantka
MC Srdiečko Trenčín,
plánujem si adoptovať celú sieť pre lobing :-)

Ako dlho si v MC? Prečo si sa na to dala a kto ťa tam dostal?

S centrom žijem viac alebo menej intenzívne už takmer 5 rokov a ľahalo ma tam moje krásne materstvo. Za väčšie zainteresovanie vďačím dnes už bývalej členke, ktorá nás ako skupinu mamiiek z netu oslovila a vtiahla do života MC. **Prezrad nám nejaký osobný, tajný dôvod, prečo „pracuješ“ v MC?**

Asi preto, že som dost „streštená“ na to, aby som mohla s úplným uspokojením dobrovoľničiť... ale asi je to viac sebeckejšie, dávalo mi to pocit užitočnosti aj za dverami nášho bytu.

Čo robíš v MC najčastejšie?

Rozprávam :-), čokoľvek a komukoľvek :-).

A čo, naopak, v MC nerobíš vôbec?

Nezamykám, na to má Srdiečko iných obetavcov.

Ako dlho sa pohybuješ vo sférach MC?

Takmer 5 rokov, ale hlavne vo virtuálnej sfére za PC.

Čo si robila pred MD a čo budeš robiť po nej?

Predtým? Hm, kopec hlúpostií... a, bohužiaľ, už mám po materskej. Začínam lobať za materské centrá a kandidujem na starostku u nás v mini obci.

Čo vzalo a čo dalo MC tebe, resp. tvojim deťom a rodine?

Dalo mi priateľov, neúnavne - v priamom pomere s nápadmi v MC ma nakopáva učiť sa nové veci. Asi som divná, ale nemám pocit, že by mi niečo vzalo. Všetko, čomu sa venujem, sa mi nejakým spôsobom vždy vráti, najmä v dobrom pocity zo seba :-)

Ako často sa vyskytuješ vo vašom MC?

Málo, ale chcem to zmeniť :-).

Nejaké životné krédo?

Všetko sa pre niečo deje. Niekedy prideme na zmysel až neskôr, ale to neznamená, že tam nie je od začiatku...

Aké ročné obdobie máš najradšej? A prečo?

Ročné obdobia mám rada všetky, ale ja to skôr delím na počasie. Z duše neznášam dážď!



**Mária
PALENČAROVÁ**

znamenie: Vodnár
počet a mená detí: 3 ks – Ema Mária (Emka, 10 r.), Paulína Klára (Paulínka, 8 r.) a Branislav Jozef (Branko, 2 r.)
stav (rodinný i duševný :-): 11 rokov šťastne vydatá, duševne ako pred 40-tkou
vzdelanie: VŠ
MC a pozícia v ňom: dobrovoľníčka, koordinátorka aktivít v **MC Emerka, Prešov**

Ako dlho si v MC? Prečo si sa na to dala a kto ťa tam dostal?

V Emerke som od roku 2008. Moja nepokojná a večne hladajúca duša ma núti k neustálej aktivite. Pri dlhodobom pokoji ma chytá obava, že niečo nie je so mnou v poriadku. Pri deťoch je dost „vzrúša“, ale potrebujem robiť niečo navyše. Do MC som sa dostala cez kamarátky.

Prezrad nám nejaký osobný, tajný dôvod, prečo „pracuješ“ v MC?

Tu v MC je priestor stále sa posúvať a rásť prostredníctvom vzťahov k ľuďom, deťom, svetu...

Aké chvíle máš vo vašom MC najradšej?

Keď zistujem, že so svojimi rodičovskými starostami nie som sama. Sú to chvíle zdieľania, diskusií, ale i tvorivých nápadov.

Čo robíš v MC najčastejšie?

Koordinujem, hľadám možnosti, kombinujem a hlavne komunikujem...

A čo, naopak, v MC nerobíš vôbec?

Robím skoro všetko, ale rada posúvam ľuďom robotu, ktorá im sadne lepšie než mne a navyše majú z toho radosť.

Čo si robila pred MD a čo budeš robiť po nej?

Pracujem v školstve už 20 rokov, takže niet divu, že sa mi do práce nechce, aj keď chvíľa, keď budem musieť „mamičkovské“ sféry opustiť sa nezadržiateľne blíži a vôbec sa tomu neteším.

Čo vzalo a čo dalo MC tebe, resp. tvojim deťom a rodine?

Vzalo mi spánok a pridalo trochu viac piatkovej únavy po celom týždni. Naša rodina Emerkou žije, deti sú v obraze, čo sa deje a prichádzajú s rôznymi návrhmi, čo by sa dalo vymyslieť. Naučilo nás to vážiť si čas a nebyť malicherní a puntičkárski.

Ako často sa vyskytuješ vo vašom MC?

Skoro vždy, ale mienim to zmeniť, lebo som zistila, že okolo mňa sú šikovní ľudia a to ma veľmi teší...

Môžeš opísať svoje MC jedným slovom? Tvorivé.

Nejaké životné krédo?

Prázdna myseľ je nástrojom diabla a ten diabol sa volá Alzheimer...





ÚNIA MATERSKÝCH CENTIER V EURÓPSKOM PARLAMENTE

Koncom októbra 2010 zástupkyne ÚMC – Mgr. Dušana Bielešová, Ing. Beáta Bíleková PhD., Mgr. Michaela Fedorová a Ing. Martina Lukáčová prijali pozvanie slovenských zástupcov v Európskom parlamente v Bruseli. Cieľom stretnutí s europoslancami boli diskusie na tému rodinná politika.

V jednom z pracovných dokumentov Výboru pre práva žien a rodovú rovnosť sa píše: „Rada Európy odporúča, aby sa posilnili programy na pomoc rodinám a programy spoločenstiev. Je potrebné prijať také opatrenia, aby boli rodiny schopné oboznámiť sa s vývinom dieťaťa a so starostlivosťou o deti, podporovať vytváranie pozitívnych vzťahov medzi rodičmi a deťmi, zvýšiť povedomie rodičov o starostiach o deti a mladých ľudí a podnecovať zapájanie mladých ľudí do rodinných aktivít a činnosti spoločenstva. Programy zamerané na prevenciu v mieste bydliska a rodinného charakteru je možné považovať za primerané možnosti.“

Hľadanie ciest ako upozorniť na dôležitosť rodiny pri výchove novej generácie aj na pôde Európskeho parlamentu v rámci trojhodinového seminára Matky v súčasnej európskej legislatíve za prítomnosti poslankyne Anny Záborskej a českej poslankyne Zuzany Roithovej, v spolupráci s zúčastnenkami stretnutia, zástupkyňami Síte materských centier /Česko/ vedenej Rut Kolínskou, sa ukazuje byť v súčasnosti potrebné. Podľa českej europoslankyne Zuzany Roithovej v určitom období života dieťaťa treba dať prednosť potrebám dieťaťa a pripraviť na to pre matky priestor tak, aby nevznikalo napätie. Anna Záborská upozornila, že tendencia európskej politiky je atomizácia rodiny. Zastáva názor, že rodinná zodpovednosť nemôže byť automaticky považovaná za škodlivú pre budúcnosť matky len preto, že dočasne odchádza z formálneho trhu práce. Únia materských centier poskytla Anne Záborskej pripravované návrhy koncepcie „Materské centrá ako modely sociálnej prevencie“, ktoré doposiaľ nenašli odozvu na Ministerstve práce, sociálnych vecí a rodiny SR. Brusel sme navštívili v čase zasadania parlamentných výborov. Dňa 27. októbra 2010 nás prijala poslankyňa Monika Smolková. Témam, ktorým sme sa v rámci trojhodinového rozhovoru spojeného s obedom venovali, bolo veľa. Rok boja proti chudobe priniesol tému ekonomického vylúčenia. V tejto súvislosti nás zaujímalo, ako vníma pani europoslankyňa otázky sociálneho vylúčenia žien na materských, resp. rodičovských dovolenkách. Zhodli sme sa na názore, že problémom je ne-

dostatočný počet služieb pre rodiny s malými deťmi. Myšlienka materských centier sa jej páči. Je toho názoru, že zmenu treba začať robiť zdola v komunitných centrách. Štát je v mnohom anonymný, podľa nej by na tieto potreby mala reagovať samospráva. Ako náhradníčka vo výbore pre kultúru a vzdelávanie je zástupkyňou celoživotného vzdelávania.

S poslankyňou Európskeho parlamentu Edit Bauer sme sa venovali téme 20-týždňovej platenej materskej dovolenky. Spomínané odpo-

rúčania majú zakotviť minimálnu úroveň týchto požiadaviek na úrovni EÚ. S poslankyňou Bauer sme sa venovali aj téme uneseného Adamka Azabu. Požiadali sme ju o intervenciu u svojich egyptských kolegov. Na stretnutí s Miroslavom Mikolášikom sme sa venovali projektom Únie materských centier. Keďže pán poslanec je lekárom, otcom štyroch detí,

pri ktorých pôrodoch mal možnosť byť, zaujala ho hlavne kampaň Láskavo do života. Pán poslanec



Rodinná politika bola hlavnou témou pracovných stretnutí zástupkyň ÚMC s europoslancami v Bruseli.
Foto: archív ÚMC

nevyúžil ani možnosť ďalšej spolupráce, resp. podpory na konkrétnych aktivitách. Stretnutie s Eduardom Kukanom uzatváralo našu návštevu v Európskom parlamente. Oboznámili sme ho s ťažiskovými témami advokačných aktivít a požiadali ho o priamu intervenciu v téme uneseného Adamka. Pán poslanec mal o téme prehľad a potvrdil nám osobnú angažovanosť na medzinárodnej pôde. Napriek tomu, že na prehliadku Bruselu nám neostávalo veľa času, stretnutie bolo veľkým prínosom nielen pre nadviazanie kontaktov v otázkach novej spolupráce, ale bolo dôležité aj z hľadiska budovania rešpektu k potrebám rodín s malými deťmi na domácej pôde v aspekte kontaktov na pôde Európskeho parlamentu. Nekrátený príspevok nájdete na www.materskecentra.sk.

Spracovala Mgr. Dušana Bielešová



(Zľava) Michaela Fedorová z ÚMC, europoslankyňa Edit Bauer, Martina Lukáčová a Dušana Bielešová z ÚMC.
Foto: Archív ÚMC



DOBŘÉ SRDČIA HĽADAJÚ



Únia materských centier sa rozhodla podporiť iniciatívu Dobré srdcia hľadajú, ktorej operatívnym a akútnym cieľom je nájsť a vrátiť uneseného 4-ročného Adamka Azab jeho mame Kataríne na Slovensko.

V rámci tejto podpory sa zástupkyne ÚMC i materských centier zúčastnili 28.10.2010 protestu „Egypt vráť Adama na Slovensko“. Zároveň sa ÚMC i sieť jej členských materských centier zapojila do petície, v ktorej sa žiada:

1. zákonom založiť Fond na pomoc uneseným deťom (na pátranie po unesených deťoch);
2. zaviesť AMBER systém (systém funguje od roku 1996 v USA – v prípade zmiznutia dieťaťa sú okamžite informované príslušné médiá, hraničná polícia a colníci, informácie s fotografiou dieťaťa sa do pol hodiny objavujú na letiskách, diaľniciach a hraničných prechodoch);
3. realizovať systémové riešenie zabezpečenia práv európskych matiek vo všetkých krajinách 3. sveta, ktoré poberajú finančnú pomoc z EÚ.

Žiadame NR SR, Ministerstvo zahraničných vecí SR, Ministerstvo financií SR, Ministerstvo práce, sociálnych vecí a rodiny SR a vládu SR, aby v tomto zmysle prijala legislatívne a iné potrebné opatrenia.

Viac informácií o aktuálnom stave v prípade uneseného Adamka, ako aj o cieľoch iniciatívy „Dobré srdcia hľadajú...“ nájdete na www.naruczachrany.sk



Anna Ghannamová a protestujúce ženy na októbrovom pochode za vrátenie Adama jeho mame.
Foto: Katarína Králiková

Spracovala Katarína Králiková



RODINY RODINÁM PROTI POVODNIAM

Materiálnu zbierku „Rodiny rodinám proti povodniám“ ukončila Únia materských centier koncom leta 2010. S rodinami postihnutými povodňami je však aj naďalej v kontakte. Koordinátorka projektu, Michaela Fedorová, oboznámila mnohé súkromné osoby i firmy s neľahkou situáciou v rodinách zo záplavových oblastí a sprostredkovala im pomoc. Spoločnosť Hastra zo Žiliny sa napríklad rozhodla poskytnúť rodinám veľké množstvo stavebného materiálu na opravu domov. Vďaka anonymnému darcovi mohla Únia materských centier pomôcť rodinám aj finančnou čiastkou vo výške spolu 5 tisíc eur.

Michaela Fedorová aj prostredníctvom nášho časopisu chce vyjadriť vďaka od rodín z obcí Čaňa, Družstevná pri Hornáde, Kendice, Komárno, Kucany, Kysak a Ždaňa. „Stále mi chodia ďakovné maily, v ktorých si ľudia postihnutí povodňami vážia a oceňujú pomoc Únie materských centier. Moje poďakovanie ako koordinátorky projektu patrí všetkým darcom, ktorí prispeli materiálne alebo finančne a tiež materským centrom, ktoré nám sprostredkovali kontakt na týchto darcov. Napokon sa osobne chcem poďakovať Katke Králikovej z ÚMC, ktorá pre tento projekt dobrovoľne dýchala spolu so mnou.“



Míľa pre mamu

Míľa pre mamu – zábavné podujatie pre celú rodinu sa ako 8. ročník najväčšej oslavy Dňa matiek na Slovensku,

uskutoční v sobotu 7. mája 2011 v čase od 16.00 do 18.00 hod. vo viacerých mestách a obciach na Slovensku i v zahraničí. Únia materských centier má na podujatie „Míľa pre mamu“ autorské práva. Bez jej vedomia a súhlasu nie je možné organizovať podujatie „Míľa pre mamu“, ani používať názov a logo.

LÁSKAVO DO ŽIVOTA

Skúsenosti matiek so zdravotnou starostlivosťou počas tehotenstva, pôrodu a šesťonedelia sú dlhodobo rôzne a často nie veľmi príjemné. Kampaň „Láskavo do života“ preto vznikla s cieľom podnecovať verejnú diskusiu a navrhovať možnosti skvalitnenia zdravotnej starostlivosti o matku a dieťa. Jednou z úloh kampane je mapovanie potrieb rodičov, resp. matiek.

Kampaň však v prvom rade chápeme ako informačno-osvetovú. Únia materských centier chce informovať verejnosť o tom, aké možnosti ponúkajú materské centrá v oblasti predpôrodnej prípravy a podpory dojčenia. A tiež chce šíriť osvetu o odporúčaniach WHO, iniciatívach BFH a MFH. Šírením osvetu chceme zvýšiť povedomie matiek o možnostiach a právach počas tehotenstva, pôrodu a v šesťonedelí. „Každá žena má iné potreby, a preto je mojim cieľom poskytnúť ženám možnosť informovanej voľby na základe vedecky overených faktov, ktoré nie sú na verejnosti vždy dostatočne známe,“ upresňuje ciele Jana Múdra, koordinátorka obnovenej kampane „Láskavo do života“.

Únia materských centier v tejto kampani naďalej spolupracuje s partnermi: Mamila, o. z., Slovenské dudy a Slovenská komora sestier a pôrodných asistentiek.



Kampaň sa zaoberá podmienkami, za akých mamy privádzajú svoje deti na svet. Foto: Zuzana Koláriková

AKADÉMIA PRAKTICKÉHO RODIČOVSTVA

Do APR prichádzajú ďalší rodičia. Nový školský rok začal aj v našich netypických školách, Akadémiách praktického rodičovstva, sériou ďalších kurzov s novými rodičmi zatiaľ v Galante (MC Bambuľkovo), Bratislave (MC Macko), Trenčíne (Srdiečko), Košiciach (Haliganda) a v Zlatých Moravciach (MC Mami-oáza) s celkovým počtom okolo 50 rodičov. Na základe spätnej väzby z uskutočnených kurzov garantka Lenka Sokolová spracovala doplnenie metodiky, ktorá pomôže lektorkám pokračovať s väčšou istotou a lepšie reflektovať potreby rodičov. O tom, čo lektorky APR prežívajú, hovorí jedna z nich, Ivana Strápková z Trenčína: „Kurzy ktoré robíme sú prínosom nielen pre rodičov, ale aj pre nás - lektorky. A to nielen v zmysle nadobúdania nových zručností a znalostí, ale tiež v zmysle citovom, duševnom“.

Do druhej vlny akreditácie sa prihlásilo 6 MC (MC Bambino, MC Dietka, MC Klokanček, MC Mamina, MC Medulienka, MC Nevedko) spolu s 20 lektorkami. Tréning bude uskutočnený nad rámec aktivít projektu Nadácie SLSP pod vedením Lenky Sokolovej. Aj touto cestou sa jej chceme poďakovať za jej nezištnú a intenzívnu prácu, za ochotu spojiť svoju profesionalitu s laickým nadšením a zároveň sa za tento výsledok aj zaručiť, čo nebýva zo strany akademickej obce obvyklé. Jej úloha v celom procese bola nenahraditeľná.

„Užší APR tím čaká v decembri personálna výmena. Moja bezhraničná vďaka patrí všetkým MC a jednotlivcom, ktorí myšlienke APR stále veria, rozvíjajú a šíria na všetky strany. Menovite ďakujem mojim najužším a dlhodobým kampaňovým „súputníckam“- Elenke Bakošovej, Danke Marekovej, Gabike Dunajčkovej a Lenke Sokolovej. Bol to pre nás významný a krásny čas. Všetky veríme, že štafetu prevezmú do svojich rúk ľudia, ktorí budú myšlienku APR chrániť a rozvíjať ďalej,“ povedala Eva Fiedlerová, koordinátorka projektu Akadémie praktického rodičovstva.

„Ďakujeme nášmu generálnemu partnerovi projektu Akadémií praktického rodičovstva Nadácii Slovenskej sporiteľne“.

SNADÁCIA
SLOVENSKEJ SPORITELNE



DOVOĽTE MI VSTÚPIŤ S DIEŤAŤOM

Únia materských centier prišla v roku 2003 s myšlienkou oceňovania tých, ktorí umožňujú rodinám s malými deťmi žiť plnohodnotne a bez obmedzení. Víziou bolo odstrániť všetky nálepky so zákazom vstupu s kočíkom z vchodových dverí prevádzok. Cieľom tejto kampane je aj naďalej prispievať k vytváraniu spoločnosti priateľskej k deťom a rodinám. Zohľadňovanie ich potrieb má byť súčasťou a samozrejmosťou spoločenského a podnikateľského myslenia na Slovensku. Subjekty (prevažne hotely, reštaurácie, predajne a pod.), ktoré spĺňajú kritériá, môžu získať certifikát Únie materských centier ako „Zariadenie priateľské k deťom a rodinám“ a dostanú označenie „Vstúpte s dieťaťom“. Doposiaľ Únia materských centier odovzdala certifikát viac ako 80 zariadeniam.



BANSKOBYSTRICKÝ KRAJ

ubytovacie zariadenia:

- Hotel Kaskády, Sliach-Sielnica
- Hotel Sitno, Vyhne

stravovacie zariadenia:

- Café Labyrint, Banská Bystrica
- Čajovňa Klopačka, Banská Štiavnica
- Cukráreň pod Mestskou galériou, Rimavská Sobota
- Hotel Sitno, Vyhne
- Hotel Academic – reštaurácia, Zvolen

BRATISLAVSKÝ KRAJ

ubytovacie zariadenia:

- Hotel Senec, Senec

stravovacie zariadenia:

- Cukráreň Dúha, Limbach
- Ristorante pizzeria Lalia, Pezinok
- Cukráreň Eva, Pezinok
- Hotel Senec, Senec
- Albert Cafe and Restaurant, Stupava
- Biofarma Príroda, Stupava
- Čajovňa Čhajori, Svätý Jur

KOŠICKÝ KRAJ:

- Squash Centrum, Smižany
- Nostalgie, Spišská Nová Ves
- Sun Food – bagetéria, Spišská Nová Ves
- Reštaurácia Na Korze, Spišská Nová Ves
- Reštaurácia Tatra, Spišská Nová Ves
- Garage Nostalgie, Spišská Nová Ves

NITRIANSKY KRAJ:

- Kaffeehaus, Šaľa
- Hotel Eminent, Zlaté Moravce

PREŠOVSKÝ KRAJ

ubytovacie zariadenia:

- Hotel Hubert, Gerlachov
- Penzión Teplička, Liptovská Teplička
- Hotel Eland, Spišská Stará Ves
- Atrium Hotel, Vysoké Tatry
- Sanatórium Tatranská Kotlina, Vysoké Tatry
- Slniečny Majer, Zborov

stravovacie zariadenia:

- Hotel Hubert, Gerlachov
- Čajovňa Pavučina, Lipany
- Hotel Mladosť, Lipany
- Caribic zmrzlina, Prešov
- Reštaurácia Caravella, Snina
- Sanatórium Tatranská Kotlina, Atrium Hotel, Vysoké Tatry
- Slniečny majer, Zborov

TRENČIANSKY KRAJ

- Espresso Bakičová, Dubnica nad Váhom
- Hotel Kristína, Dubnica nad Váhom
- Hotel Slovakia, Trenčianske Teplice
- Holubyho chata, Trenčín
- Banco del Peru, Považská Bystrica
- Cafe Verde, Trenčín
- Dr. Life, Trenčín
- Kaviareň S.O.G, Trenčín
- Street coffe, Trenčín
- Q coffe, Trenčín

TRNAVSKÝ KRAJ

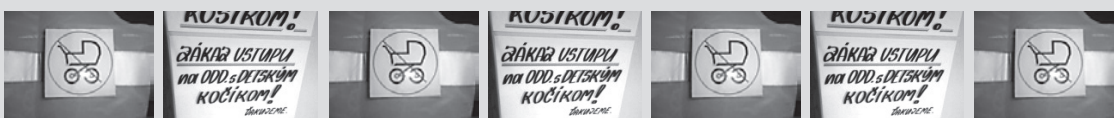
- Cukráreň Nuget, Galanta

ŽILINSKÝ KRAJ:

ubytovacie zariadenia:

- Strachanovka, Liptovský Ján

- Liptovsko Uhorský dvor, Liptovský Ján
- Penzión Rendez-vous, Liptovský Trnovec
- Relax hotel Avena, Liptovský Ján
- Penzión Villa Betula, Liptovská Sielnica
- Hotel Koliba Gréta, Liptovská Sielnica
- Penzión Maria, Liptovský Mikuláš
- Horský Hotel Hájenka, Makov
- Drevenica u Havrana, Turčianske Jaseno
- Penzión Severka, Oravská Lesná
- Rodinný penzión Alpinka, Ošadnica
- Grand Hotel Permond, Pribylina
- Penzión Kunerád, Rajecké Teplice
- Privát Slniečko, Smrečany
- Reštaurácia Drevená dedinka, Benice
- Čajovňa klub, Dolný Kubín
- Cafetéria, Dolný Kubín
- Hotel Strachanovka, Liptovský Ján
- Penzión Rendez-vous, Liptovský Trnovec
- Hotel Koliba Gréta, Liptovská Sielnica
- Hotel Villa Betula, Liptovská Sielnica
- Penzión Maria, Liptovský Mikuláš
- FRITo, Martin
- Rodinný penzión Alpinka, Ošadnica
- Grand Hotel Permond, Pribylina
- Penzión Kunerád, Rajecké Teplice
- Bistro pod Gaštanom, Ružomberok
- Pizzeria Camino, Ružomberok



V týchto zariadeniach sa s podobnými označeniami nestretnete. Foto: archív ÚMC





V čom sa ukrýva hodnota MATERSKÉHO CENTRA

Veľkým problémom, s ktorým sa stretávajú líderky MC, býva prijímanie a pochopenie hlavnej myšlienky materského centra: **poskytovať priestor pre matky s deťmi, priestor pre aktívne trávenie voľného času rodín s deťmi. Priamy i nepriamy prínos MC v prevencii sociálno-patologických javov v rodinách, vzdelávaní rodičov v rôznych oblastiach, okrem iného aj v rolách a úlohách rodiča ako základného piliera výchovy detí a novej generácie.**

Ako teda vyjadriť hodnotu, ktorú materské a rodinné centrá vytvárajú?

V jednom smere môžeme argumentovať štatistikami návštevnosti, počtom pravidelne organizovaných aktivít a pod. Avšak takéto zhodnotenie pôsobenia MC je nepostačujúce. Nedokáže obsiahnuť celkovú hodnotu a prínos MC v rôznych oblastiach, či už by sme poukazovali na dobrovoľníctvo, oblasť prevencie alebo len na samotnú možnosť komunitného života rodín s malými deťmi. Koľko by spoločnosť vynaložila prostriedkov, keby mala nahradiť všetky činnosti a funkcie MC? Alebo by sme si mohli položiť otázku, koľko by stáli takéto služby pre rodiny s deťmi, keby „fungovali“ na čisto ekonomickom princípe? Boli by prístupné pre všetky sociálne vrstvy, alebo by sa stali „luxusné“ a drahé? Nehovoriac o tom, že by sa nenávratne stratil duch spolupatričnosti a svojpomoci, ktorý je typický pre každé materské centrum.

Avšak okrem priamej podpory miestnych rodín s deťmi, investovanie do sociálnej prevencie a miestnej komunity sú materské a rodinné centrá zaujímavým „hráčom“ aj v iných oblastiach. Napríklad:

- **materské a rodinné centrá zvyšujú atraktivitu miest a obcí**

Možno na prvý pohľad banálny argument... v skutočnosti však možnosť využiť fungujúce materské či rodinné centrum ako **lákadlo aj v oblasti cestovného ruchu**. V dnešnej dobe mladé rodiny oveľa častejšie vyžadujú prorodinný prístup aj v tejto oblasti. Pre mestá a obce je to prakticky lacné a efektívne **rozšírenie atraktívnych a žiadaných služieb pre turistov** a to aj mimo turistického sezóny, ktoré prináša ešte jeden skrytý benefit. Materské a rodinné centrá v Únii materských centier sa snažia o celkovú zmenu spoločnosti a **vyhľadávajú, motivujú a oceňujú zariadenia priateľské deťom a rodinám** aj vo svojom okolí. Z tohto pohľadu je prelinkovanie mestských a obecných

web stránok s podporovaným materským centrom jednoznačne kvalitný marketingový ťah.

- **materské a rodinné centrá pomáhajú rozvíjať sociálny kapitál miest a obcí**

Hlavne prostredníctvom možnosti seberealizácie ľudí z miestnej komunity a prostredníctvom rozvoja dobrovoľníctva. Povšimnutiahodná je i vzdelávacia činnosť v materských centrách, či už na formálnej alebo neformálnej báze. Ľudia majú možnosť rozvíjať si sociálne i odborné zručnosti, aktivizujú sa v občianskej participácii pri správe verejných vecí, zaujímajú sa o svoje mestá, obce. U rodičov, ktorí sa počas rodičovskej dovolenky zapájajú do organizovania činnosti centra, sa zvyšuje ich zamestnateľnosť po skončení osobnej starostlivosti o dieťa. Dokážu sa lepšie „predať“ na trhu práce aj vďaka vyššej seba-dôvere.

- **materské a rodinné centrá prirodzene vychovávajú deti od útleho veku k rodovej rovnosti v spoločnosti**

V očiach najmenších detí je matka prirodzene spájaná s domácnosťou a starostlivosťou o dieťa. Je to prvá rola, ktorú dieťa na svojej matke vníma a prirodzene tak preberá rodové stereotypy. Spoločnosť vkladá nemalé prostriedky, aby túto skutočnosť vo vyššom veku zmenila a rozvíjala v ľuďoch zmysel pre rovnosť pohlaví. Materské a rodinné centrá poskytujú jedinečnú možnosť začať s takouto výchovou skôr, ako tieto stereotypy vzniknú. Deti v centrách majú možnosť zažiť mamu aj inak ako doma a pri domácich prácach. Vnímajú aj jej rolu plnohodnotnej členky spoločnosti.

Hodnota a význam materského či rodinného centra pre spoločnosť nemôže byť vyjadrená iba finančne.



Senické materské centrum
Foto: archív MC Stonožkine slniečka

Príklady z praxe: MESTO SENICA a MC STONOŽKINE SLNIEČKA

Som celkom rada, že mám príležitosť na akési „symbolické“ podakovanie našej samosprávy a hádam najkonkrétnejšie pánovi primátorovi RNDr. Lubomírovi Parížkovi za podporu nielen finančnú, ale aj morálnu, ktorú nášmu MC dáva...

Naše MC je trochu atypické – vzniklo z túžby jednej mamy, ktorá, zhodou mnohých životných okolností, dostala po skončení šesťročnej materskej dovolenky prácu v Centre voľného času. Samozrejme, tých mám by bolo v Senici určite viac, no ja som chopila šancu za „pačesy“ – nedokázala som zabudnúť na

čaro mojej vlastnej materskej dovolenky, a tak som si ju „obnovila“ tým, že som na pôde CVČ založila Klub mamičiek s deťmi. Mal to byť iba krúžok, kde by sa mamičky s deťmi jedenkrát do týždňa stretli, porozprávali, posťažovali i pochválili a detičky by sa vyšantili v novom, podnetnom prostredí. Prvé stretnutie dvanástich mamičiek začiatkom októbra 2003 však spustilo nečakanú, ale krásnu lavínu – z týždňa na týždeň nás bolo viac, z jedného stretnutia boli 2, onedlho 3 týždenne, presťahovali sme sa do väčšej miestnosti CVČ a po roku šialeného „bo-

omu“ nám dalo senické (moje nezabudnuteľné) CVČ nové priestory – rodinný domček v areáli CVČ!!! Bol v zlom stave, ale jedno leto nám stačilo na to, aby sme mu dali čarovnú detskú podobu. Chcelo to kus odhodlania, nadšenia, lásky a podpory – zo strany vedenia CVČ i mesta. V tom čase málokto tušil, čo vlastne „to“ materské centrum je a čo tu chce... zhodou okolností som však mala tú česť sedieť v mestskej komisii pre školstvo, kultúru a občianske záležitosti a našu dobrú myšlienku šíriť. Moje srdce plesalo, keď som našla spriaznené duše v stred-



nej generácii a veru aj v tej seniorskej... Boli schválené maličké projekty s dotáciou od mesta, o MC sa písalo a hovorilo. Dokonca aj primátor mesta si nás všimol bez toho, aby sme sa mu okato ponúkali... Pri prvom osobnom stretnutí bolo potom milé počuť, že robíme dobrú prácu a keď budeme potrebovať pomoc, treba sa ohlásiť...

Ozajstná spolupráca nastala vďaka našej najúžasnejšej Míli pre mamu – slovo dalo slovo a v máji 2009 sme v meste zorganizovali aj tú našu – a v tom roku najúspešnejšiu na Slovensku!!! Veľkému záujmu senickej verejnosti (prišlo vtedy 1142 ľudí) predchádzalo nielen moje, ale i primátorovo nadšenie, podpora mesta i jednotlivcov z MC i mestského úradu. Dostali sme dokonca človeka – tiež mamku v našom veku – ktorá mala byť mojou pravou rukou pri organizácii podujatia. A veru bola pravou i hlavou i dušou... takto si predstavujem dobrú spoluprácu – a to nepíšem o finančnej...

Dotácie nám mesto poskytovalo nielen na Mílu pre mamu, ale aj na vybavenie



„Primátor nám povedal, že robíme dobrú prácu a keď budeme potrebovať pomoc, treba sa ohlásiť.“
Foto: archív MC Stonožkine slniečka

MC, na tvorivé dielničky pre mamy i deti. Priestory v CVC sú bezplatné, MC je akýmsi čestným „dietaťom“ CVC a energie sa platia zo spoločnej pokladnice CVC. Mamičky platia zápisné, ktoré je tento rok z podnetu mestského zastupiteľstva len neuveriteľné 1,-€ na mamičku a 1,-€ na dieťa mesačne.

Naše MC nie je ničím výnimočné... je skromné, nenápadné, ale útulné, milé a so srdiečkom búchajúcim v jeho vnútri...

nerobíme veľké projekty, nie sme celoslovensky známe, ale mamičky nás rady vyhľadávajú a detičky od nás nechcú odísť. Máme celoročný program s dielničkami, besedami, prednáškami, máme mílu, Mikuláša, karneval, lampiónový sprievod, máme opekačky. Máme aj starosti s málo aktívnymi mamičkami, máme aj radosti... Spolupracujeme s materskými školami, lekármi, pedagogicko-psychologickou poradňou, s Červeným krížom. Máme pár spriaznených duší medzi mamičkami – podnikateľkami. Podporujú nás naše regionálne médiá – TV Sen, mesačník Naša Senica i týždenník Záhorák. Máme celkom dobré meno v povedomí Seničanov a to je vec úžasná... Máme otvorené každý deň od 8:00 do 18:00, hrať sa u nás dá aj desať hodín denne :-). Každoročne máme zapísaných od 50 do 100 mamičiek s detičkami, je to pohyblivé...

ĎAKUJEME Mestu Senica za to, že sme tu už 7 rokov.

Mgr. Silvia Krišáková, zakladateľka a štatutárka MC Stonožkine slniečka

Aj keď primátorov a starostov všemožne podporujúcich to „svoje“ materské centrum nie je ešte ako húb po daždi, je potešujúce, že nie sú úplne ojedinelým javom. Skutočnou oporou pre MC Stonožkine slniečka v Senici je pán primátor **RNDr. Ľubomír Parížek**, ktorý ochotne odpovedal na naše otázky.

**Dnešná ekonomická situácia v spoločnosti nie je jednoduchá. Mestá a obce sú často finančne poddimenzované, je potrebné si jasne určiť priority, ale aj oblasti „šetre-
nia“. Ako je to podľa vás s mladými rodinami s deťmi. Je na mieste všestranne ich z pohľadu rozvoja mesta podporovať aj v časoch krízy?**

To, že rodina je základ spoločnosti, platí stále a ako bývalý riaditeľ základnej školy veľmi dobre poznám prepojenie a úzke vzťahy medzi deťmi, rodinou, školou a spoločnosťou.

Mesto v rámci svojej originálnej pôsobnosti financuje predškolské zariadenia, centrum voľného času, základnú umeleckú školu, školské kluby a školské jedálne, ale aj sociálne zariadenia na podporu rodiny s deťmi a to zariadenie núdzového bývania pre matky s deťmi a denný stacionár Svetluška pre postihnuté deti a mládež. Napriek hospodárskej kríze žiadne z našich zariadení, kde sme zriaďovateľom, nepocítilo dopady krízy a skôr sme vytvorili ešte finančne priaznivejšie podmienky znížením poplatkov napr. v centre voľného času, aby záujmové krúžky boli dostupné aj pre deti zo sociálne slabších rodín. To isté platí aj o športoviskách a športových zariadeniach, ktoré športové kluby detí, juniorov a dorastu využívajú bezplatne.

MC Stonožkine slniečka v Senici sa teší dobrej spolupráci s mestom. Čím vás osobne MC oslovilo a získalo vašu pozornosť i podporu?

Materské centrum Stonožkine slniečka v Senici pôsobí v Senici od roku 2003 ako záujmový útvar centra voľného času. Centrum, ktorého činnosť založila Silvia Krišáková, začínalo s pár členkami a postupne organizovaním rôznych podujatí, bohatou ponukou programov a besied si získalo takmer 60 mamičiek s deťmi. Svojou životaschopnosťou nás presvedča, že MC má



„Všetky aktivity sú niečím výnimočné, niečím prospešné a umožňujú našim ľuďom realizovať sa - a to je to hlavné,“ tvrdí Ľubomír Parížek. Foto: archív mesta Senica

zmysel a oplatí sa ho podporovať. Preto dnes sídli v samostatnej budove patriacej CVC a má vytvorené podmienky na činnosť. Náklady spojené s prevádzkou materského centra znáša CVC, ktoré je finančne napojené na rozpočet mesta. Mesto už tradične s materským centrom organizuje aj spoločné podujatia – napr. Mílu pre mamu, kde nás nesmierne potešila rekordná účasť mamičiek a detí a Svetlonosenie, organizované ku Dňu boja za slobodu a demokraciu.

Je nepochybne jasné, že v každom meste i obci je množstvo občianskych aktivít, ktoré si zasluhujú pozornosť vedenia samosprávy. Je vhodné uprednostňovať z pohľadu záujmov rozvoja komunity len niektoré, alebo sa treba skôr snažiť o možno menšiu podporu, ale všetkým?

Okrem tých, ktoré pôsobia na profesionálnej báze, je v Senici desiatka ďalších občianskych združení, zväzov a klubov, ktoré vykonávajú a venujú sa veľmi rôznorodej činnosti. Už od roku 1996 máme v meste vytvorený Fond PRO Senica na podporu kultúry, športu, ochranu práv detí a mládeže, ochranu životného prostredia a zdravia ľudí a na ochranu ľudských práv a slobôd. To, že sme v roku 2009 podporili celkovo 77 subjektov v celkovej výške takmer 90 000 €, svedčí o tom, že sme sa rozhodli ísť cestou podpory pre čo najväčšie množstvo aktivít, pretože všetky aktivity sú niečím výnimočné, niečím prospešné a umožňujú našim ľuďom realizovať sa – a to je to hlavné.

Spracovala Martina Lukáčová





„JE TO TAKÉ POSLUŠNÉ, BEZPROBLÉMOVÉ DIEŤA ...“



Neformálna atmosféra na kurze APR umožňuje rodičov vzdelávanie aj za prítomnosti svojich detí.
Foto: archív ÚMC

Sen mnohých rodičov? Neverím, možno len tak na chvíľku, v stave mysle zmietaanej emóciami, únavou a výčitkami. Len si predstavme dieťa, ktoré striehne na každú zmenu v našej tvári a pre jej úsmev by urobilo všetko na svete, určite pocítme v jeho duši hlboký smútok a neistotu. Paradoxne „poslušné“ deti vzbudzujú u rodičov ďaleko menšiu pozornosť ako tie „problémové“. Určite nestoja v zástupoch pred psychologickými poradňami, hoci sú ohrozené ďaleko viac, ich poslušnosť môže byť aj vážne zneužitá.

Poslušnosť, alebo podriadenie sa pravidlám, môže byť však nevyhnutná v otázke prežitia. Sociologické výskumy poukazujú na to, že deti vychovávané v komunitných a chudobnejších spoločnostiach sú vedené k poslušnosti v prospech komunity. Naopak, deti vo vysoko rozvinutých krajinách sú vedené viac individuálne, k jedinečnosti a sebvýjadreniu. Každý z týchto spôsobov má niečo do seba, ale ku ktorému sa prikloniť viac?

VÝCHOVA K POSLUŠNOSTI ALEBO SLOBODNEJ VÔLI

*„Sloboda detí by nemala obmedzovať slobodu rodičov.“
(matka 3-ročnej dcéry)*

Rozumná rada a dobre mienený príkaz môžu zabezpečiť prežitie. Všetci musíme byť poslušní logike danej situácie. A slobodná vôľa nie je bezuzdnosť. Nemôžem čokoľvek, čo by som chcel, ale chcem, čo môžem. Prehnaná poslušnosť je extrém bojazlivých a neobmedzená roztopaš prekáža spolupráci. Výhovný cieľ predstavuje kriticky mysliaci človek, schopný podriať sa múdreému vedeniu a tvorivo zlepšujúci daný stav. Úctívny k druhým aj odvážny v myslení.

Aj vo výchove potrebujeme, aby nás dieťa v naliehavej chvíli poslúchlo a vo vhodných situáciách samo uvažovalo a experimentovalo. Vyžadovať neustálu a tvrdú poslušnosť znamená vznik detského vzdoru alebo apatie. Ak sa väčšinou snažíme vyhovieť dobrým detským nápadom a túžbam, dieťa ľahšie pochopí, kedy to nie je možné. Dohoda alebo spolupráca sú vždy potrebné, ale stoja na vzájomnej dôvere. Nech v spore víťazí vhodnejší návrh, nie podľa veku, ale podľa situačnej logiky. Dieťa by nemalo stále prehrávať, ale učiť sa primeraným reakciám.

Otázka zrejme znie celkom inak, nie poslušnosť či sloboda, ale uvážlivosť a radostná poslušnosť spolu so samostatnosťou. Dieťa bude veľmi podobné svojmu dospelému vzoru, takže predovšetkým sa pýtajme, akými sme rodičmi, pretože spoločné riešenie každodenných problémov naučí dieťa kriticky myslieť a úzkostlivé dodržiavanie zabehnutých návykov z nás urobí ustrašených pedantov. Tvorivosť je radostná cesta životom a ochotné podriadenie sa nutnosti prináša rodine i spoločnosti maximálnu spokojnosť. V životnej múdrosti je rovnaký diel rozumu, citu i vôle a takúto harmóniu nazývame dobrým človekom.
(Ivan Štúr, psychológ)

od ľudí - bude mať pri výchove veľa ťažkostí. Deti nevychováajú krásne reči, ale príklad rodičov.

Výchova však nie je všemocná a vplyv rodičov nie je jediným výchovným vplyvom, ktorý smeruje dieťa v živote. Je tu ešte veľa iných zdrojov, genetikov počnúc a končiac spoločenskou klímou. Na to by rodičia nemali zabúdať.
(Zlatica Baricová, psychologička)

„Práve výraz balansovanie presne vystihuje podstatu výchovy. Neustále sme na hojdačke, raz sa prikloníme na stranu rešpektu, raz na stranu slobody. Sú veci, ktoré skrátka musia byť tak a tak a dieťa to musí rešpektovať (napr. v záujme fyzického zdravia), ale sú veci, kde je priestor na to, aby sa dieťa rozhodlo samé, čo chce.“

(záver z diskusie)

„Treba deti okľukou dostať, kam chceme. Treba im najprv o niečom porozprávať a potom sa spýtať, čo by chceli. Logicky ony dôjdu k tomu, čo sme im naplánovali. Ja keď chcem niekam ísť, ja ich k tomu dovediem bez toho, že musia.“

(otec, 3 deti)

Neviem presne, kde končia hranice motivácie a manipulácie. Ak mám pocit, že ich to bude fakt baviť, potom áno, ale ak tento pocit nemám, potom je to tak trochu manipulácia.

(Ján Pavlík, ekológ)

„Deti nemôžu byť partneri rodičov. Môžu byť asi až v tridsiatke, keď už sú dospelí. No dieťa sa ešte nemôže vyrovnáť rodičovi, to sa jednoducho nedá. Dieťa na to nemá ani schopnosti, ani vedomosti a ešte na to nedozrelo.“

(matka 3 detí)

S týmito tvrdením nesúhlasím úplne.

1. dospelý nie je až v tridsiatke, ale podstatne skôr (aj keď nemyslím 18 rokov);
2. je dôležité zadefinovať, aké partnerstvo si predstavujeme;
3. ak dieťa cíti, že je akceptované a rodič ho berie ako „partnera“ v diskusií, v rozhodovaní o niektorých veciach v rodine, o jeho osobných veciach... získavame si ho, nemá dôvod rebelovať (v staršom veku), lebo cíti, že ho rodičia berú a akceptujú aj jeho názor, hoci nie je dospelý, ale je členom rodiny.
(Miroslav Hruška, liečebný pedagóg)

Z RODIČOVSKÝCH DISKUSÍ

AKO VYCHOVAŤ ZDRAVO SEBAVEDOMÉHO ČLOVEKA?

Zdravo sebavedomého človeka najľahšie vychová človek, ktorý má sám zdravé sebavedomie a sebaúctu. Taký rodič pozná hranice svojich možností a vie posúdiť aj to, ako, kedy, kde a na aký čas treba stanoviť hranice svojim deťom. Človek, ktorý sám zápasí so sebou, neustále si potrebuje niečo dokazovať, ponízuje a podceňuje iných ľudí, alebo naopak, sa im podriaďuje, nevie obhájiť svoje oprávnené požiadavky, nevie komunikovať, izoluje sa





„Nie je dobré, keď sa dospievajúcim deťom nedá určitá voľnosť a sloboda. Lebo keď ju raz niekedy neskôr dostanú, tak potom nevedia, čo so sebou, a urobia omnoho viac hlúposti. Na to, aby dospievajúci dostali voľnosť, im rodičia musia dôverovať. Najlepšie je, keď sa im dávkuje po častiach.“

(záver z diskusie)

„Nechávam dieťa doma pomáhať v domácnosti, keď samo chce. Rozvíja sa tým jeho kreativita. Treba mu túto voľnosť nechať, i keď to pre matku znamená často viac roboty.“

(názor viacerých matiek)



„Deti si nikdy nebudú pamätať veci, ktoré ste im kúpili, ale navždy si budú pamätať city, ktorými ste ich zahrnuli,“ vysvetľuje psychologička Zlatica Baricová.

Foto: Zuzana Koláriková

Dieťa nemá pomáhať v domácnosti preto, aby sa rozvíjala jeho kreativita, ale preto, že rodina je určitý systém, v ktorom má mať každý určité povinnosti (podľa veku a zrelosti). Ani matka predsa nerobí nič v domácnosti, „lebo sa jej chce“, ale preto, že je to potrebné. Ani v dospelosti nikto (a nikde na svete) nebude čakať, kým sa nám bude niečo chcieť urobiť. Menšie deti pomáhajú veľmi radi a treba im to umožniť. Tak ako rastú, im pridávame úlohy, za ktoré budú niešť zodpovednosť, a ktorých plnenie treba kontrolovať. Inak si mamičky koledujú o to, že v puberte budú mať na posteli sa vyvalujúcich lenivcov „kreatívne“ využívajúcich čas so slúchadlami na ušiach a ony samy sa zoderú v službe pre svojich potomkov. Veľmi scestný názor.

(Zlatica Baricová, psychologička)

„Deti sú dnes v inej situácii, majú veľa hmotných statkov. Rodičia im veľa vecí kupujú, vychádzajú ich želaniam v ústrety.“

(záver z diskusie)

Deti si nikdy nebudú pamätať veci, ktoré ste im pokúpili, ale navždy si budú pamätať city, ktorými ste ich zahrnuli. Nie je to moja myšlienka, ale je to pravdivá a absolútne výstižná.

(Zlatica Baricová, psychologička)

„Ja neviem byť prísna a trvať na poslušnosti za každú cenu. Ale snažím sa byť taký stred – dávať hranice, ale rozumne, nie cez tresty.“

(matka, 1 dieťa predškolského veku)

Ak možno rodičov pred niečím varovať, tak je to nedôslednosť vo výchove. Ak už nejaký príkaz alebo inštrukciu vydám, tak musí platiť. Ako má dieťa pochopiť pravidlá, keď raz ich matka premlčí, inokedy sankcionuje? To plodí v jeho mysli poriadny zmätok.

(Zlatica Baricová, psychologička)

Autoritársky štýl výchovy prináša veľa problémov. Matke sa môže istý čas zdať, že na rozdiel od iných rodičov má poslušné, dobre vychované deti. Ale každá poslušnosť, ktorá je vynútená silou, vedie k pokriveniu charakteru človeka. Vlastnosti, ako pretváрка, sklónku klamstvám, podvádaniu, zvýšená agresivita v situáciách, ktoré nepodliehajú kontrole, šikanovanie, ale na druhej strane pocity úzkosti, nedostatok sebadôvery, neistota, neschopnosť vytvárať úprimné vzťahy... to všetko má korene práve v tvrdej, autoritatívnej výchove. Treba však pripomenúť, že ešte horšie výsledky má príliš liberálna výchova.

(Zlatica Baricová, psychologička)



Absolventi prvého kurzu APR v trenčianskom MC Srdiečko s lektorkou Ivanou Strápkovou (vľavo). Foto: Zuzana Koláriková

ZÁVEROM...

V živote detí pri výchove k poslušnosti a pri využívaní slobodnej vôle má nesmierny význam vzťah medzi rodičmi. Ak deti od malička v rodine vnímajú situácie, kde sa rodičia pokojne zhovávajú o dôležitých veciach, vedia sa dohodnúť na spolupráci, dodržiavajú určité pravidlá, postupne si ich začínajú osvojovať, stotožňovať a využívať v živote. Až vtedy si uvedomíme, že danému modelu správania sme ich naučili my. Veľmi ťažko budeme dieťaťu hovoriť, že to sa nesmie, ak daný zákaz sami porušujeme. Deti potrebujú vedieť, prečo sa niečo smie a niečo nie. Dostávame sa k otázke, ako a kedy začať s učením dieťaťa.

Prvopočiatky učenia sa pre život nachádzame u malých detí už vo veku 6 mesiacov. Učenie má však svoje podmienky a zásady. Jednou z nich je, že sa určité situácie musia opakovať a že vo veciach okolo dieťaťa musí panovať určitý poriadok a určité poradie. Tento poriadok a poradie musia dodržiavať ľudia, ktorí s dieťaťom prichádzajú bezprostredne do styku. Jednoducho povedané, dieťa si už v tomto veku začína všimnúť konanie ľudí okolo seba, s ktorým sa spontánne začne tiež stotožňovať. Ani si neuvedomujeme, že konanie dieťaťa je našim vlastným zrkadlom. Dieťa robí to, čo robí mama, oco, robí tak, ako oni, lebo im verí, že všetko robia správne. A tak to bude celý život, či už je to stávanie kociek, kopanie do lopty, správanie sa pri jedle, pestovanie vzťahov k iným ľuďom, k sebe samému, v citových prejavoch k deťom, neskôr bude kopírovať správanie svojich rodičov aj v partnerskom živote. Preto je v živote dieťaťa veľmi dôležité, aby to, čo od neho rodičia vyžadujú, bolo prirodzenou súčasťou ich života. Teda ak rodič žiada dieťa, aby upratlo, musí dieťaťu dokázať, že on za sebou vždy uprace, prípadne požiada o pomoc dieťa. Takáto činnosť učí dieťa udržať poriadok, ale aj pomôcť inému a poprosiť o pomoc.

Skôr ako „obviníme“ dieťa z neposlušnosti, mali by sme sa zamyslieť nad tým, čo od neho žiadame. Neuposlušnutie požiadavky rodiča nemusí byť neposlušnosť. Dieťa nemusí porozumieť slovnému pokynu – môže ísť o poruchu pozornosti, nemusí počuť celý pokyn, ak je veľmi dlhý – nezapamätá si všetko, čo má urobiť, alebo jednoducho nevie, ako sa daná činnosť vykonáva, lebo to nikdy nikoho nevidelo robiť, či nikdy túto činnosť nepočulo pomenovať. Ak však od útleho veku budeme s deťmi robiť všetky bežné činnosti, budeme sa s nimi rozprávať, opisovať, čo robíme, potom môžeme vyžadovať aj samostatné plnenie našich požiadaviek.

Schopnosť dieťaťa plniť požiadavky vedie k výchove k slobodnej vôli. Dávame mu možnosť, aby danú činnosť urobilo tak, ako ono chce, ale zároveň vyžadujeme, aby dodržalo naše pokyny.

Nečakajte, že takéto správanie dosiahnete zo dňa na deň. Určitý čas potrvá, pokiaľ dieťa pochopí, že mu nerozkazujete, ale že tak to jednoducho v živote chodí. Je potrebný poriadok vo všetkom. Ale určite v budúcnosti zistíte, že presne takto pristupuje aj k svojim deťom, lebo ono sa tiež tak učilo a bolo to dobré.

(Mária Drabiščáková, predškolská špeciálna pedagogička)

(úryvok z knihy **AKO LEPŠIE ROZUMIET SVOJIM DEŤOM A SEBE SAMEMU** – súčasť študijného materiálu ku kurzu APR)
Priručka Eva Fiedlerová





CHCEM BYŤ AKO HERMIONA

Na koho by sa chceli podobať naše deti? Kým by sa chceli stať?

Keby som bola princezná Arabela... to si ako dievčatká pospevovali pred rokmi dnešné mamy. Naším potomkom to už nič nehovorí. Podobne ako Majka z Gurunu, smelý Atrej z Nekonečného príbehu či Scarlett O'Hara. Možno ste obdivovali vášho chemikára, lebo vám rozumel, vedel vám zložité veci jednoducho vysvetliť a nebol „suchár“. Alebo vás fascinoval životný príbeh a odvaha Marlen Dietrichovej. Kam sa podeli všetky naše idoly? Zmizli, alebo len čakajú, kto si ich opäť zvolí? A zanechali v nás niečo?



Vďaka marketingu nájdeme televíznych a filmových hrdinov na najrôznejších predmetoch
Foto: Katka Griffin

KTO VYDRŽÍ DLHŠIE

Podľa životnosti možno vzory rozdeliť na pretrvávajúce a podenkové, ktorých trvanie je časovo obmedzené.

Do prvej kategórie patria väčšinou reální ľudia – najbližší príbuzní alebo historické osobnosti. Sú to stabilnejšie vzory a môžu pretrvávajúť až do dospelosti.

O druhej kategórii jasne vypovedajú výklady obchodov s odevmi, papiernictvá, kníhkupectvá dokonca obchody s posteľnou bielizňou. Tam nájde aj nezasvätený človek odpoveď na to, kto momentálne „letí“. Hannah Montana, Miro Šmajda, Marek Hamšík, autíčko McQueen, vláčik Tomáš, Shrek, Woody z Príbehu hračiek či Harry Potter, kapitán Jack Sparrow alebo rohanský kráľ z Pána prsteňov, Lara Croft či Kuky. Ich tváre nájdeme na najrôznejších výrobkoch. Čím sú tam častejšie, tým je ich životnosť kratšia. Kto si už dnes spomenie na mená superstaristov pred troch rokov? Chce váš 6-ročný syn nosiť vetrovku po bratrancovi s motívom Pikaču?

FILM ALEBO KNIHA

Na rýchlosť výmeny týchto idolov značne vplyva to, čo ich „vyrobilo“ – televízia, obchod, reklama, svet počítačov. Dopad týchto marketingových výrobkov je nepopierateľný, avšak podľa výskumov nie je natoľko zhubný, akoby sa na prvý pohľad zdalo. Dokázalo sa, že bezprostredne po sledovaní televízneho násillia a bojových scén u detí stúpa počet hier na vojnu, násillie, demoláciu. Deti tak potrebujú spracovať, čo videli. Z dlhodobého a hlbšieho hľadiska sa ale ukázalo, že tieto vzory deti neinspirujú k trvalejšiemu napodobňovaniu. Je to zrejme aj preto, že tieto vzory nemôžu deťom ponúknuť návod, ako sa správať v bežných životných situáciách. Spomínané postavy môžu deti vidieť iba v úzko vybraných a väčšinou sa opakujúcich výjavoch a situáciách.

Vela sa v súvislosti s detským svetom hovorí o nízkej motivácii, o strate predstavivosti a fantázie. Aj tieto pozorovania majú súvis so vzormi. Deti sa čoraz viac uchylujú k televíznym a filmovým spracovaniam, než by siahli po knihe. Sú tak ochudobnené o možnosť vlastných predstáv o vzhľade, správaní, zmyslaní a vnútornej hĺbke literárnych postáv a prostredí, kde sa príbehy odohrávajú. Väčšinou len pasívne prijímajú. Aj keď osveta na školách je zameraná na návrat ku knihe, nejde, žiaľ, ruka v ruke s náročnými osnovami literárnej výchovy. Tá je u nás stále zameraná na kvantitu, vypočítavanie faktov a preberanie autoritatívnych hodnotení, než na kvalitný ponor do diela, na učenie čítať, interpretovať a samostatne hodnotiť literárne diela. Niet preto divu, že niektoré deti majú problém s predstavivosťou a s fabuláciou príbehov.

Hoci film vyžaduje pasívne prijímanie, v skutočnosti pôsobí na niekoľko našich zmyslov priamo. Filmové spracovanie môže mať na človeka silnejší vplyv než

deti k záujmu o hru na takýto nástroj, film glorifikujúci nejaký šport alebo spoločenský tanec vyvoláva vlnu záujmu o tieto záľuby.

Aby sme minimalizovali zlý vplyv médií na deti a na výber toho, čo chcú deti napodobňovať, na to jestvuje jednoduchá rada: nenechávať deti samy pri sledovaní televíznych programov, pomôcť im s výberom a rozprávať sa o tom, čo videli, čo sa im páčilo, čomu nerozumeli.

KDE SA RODIA VZORY

Vzory alebo ideály v nás vznikajú aj bez toho, aby sme sa na ich vyhľadávanie cieľene zameriavali. Naše mozgy sú uspôsobené tak, že sú schopné čerpať skúsenosť, poučiť sa nielen na tých veciach a javoch, ktoré človek sám zakúsi. Sme schopní poučiť sa aj zo skúseností ľudí okolo. Počúvame hodnotenia iných, sledujeme filmy, poznáme skutočné osudy ľudí a vnímame, za čo sú obdivovaní, za čo sú zatracovaní a podvedome si ukladáme informácie o tom, že takýto druh správania nám priniesie úspech a iný druh správania nám zasa úspech neprinesie.

Deti v útlom veku veľmi nevnímajú slová a obsah toho, čo im hovoria rodičia alebo vychovávateľa. Sú ale veľmi citlivé na gestá, mimiku, celé neverbálne vyjadrenie. Dieťa v tomto období reaguje na všetky dojmy, ktoré v ňom človek vyvoláva.

Deti v predškolskom veku majú veľkú schopnosť napodobňovať. Spočiatku sa sústreďujú iba na napodobňovanie očividných skutkov. Vekom však sú schopné ohodnotiť aj zmyslanie ľudí, ktorými sú obklopené. Práve toto hodnotenie a následne výber toho, čo chcú a čo nechcú napodobňovať má veľký význam pri budovaní morálnych kvalít. Na svojich vzoroch vidia a overujú si dôsledky vlastného správania.

PODLA ČOHO SI VYBERÁME

„Kritériá môže byť viacero. Závisí to aj od veku dieťaťa. Jedným z kritérií je



Obľúbené postavičky zvyšujú atraktivitu výrobkov. Aj ich cenu. Foto: Zuzana Koláriková

knih. Pri čítaní využívajú deti svoju predstavivosť len do tej miery, do akej im to dovolí ich psychická vyspelosť. Film môže ponúkať dieťaťu viac než v skutočnosti potrebuje a než je preň zdravé. Môže presahovať hranicu detskej mentálnej vyspelosti a schopnosti rozumieť tomu, čo vidí.

Ani film, televízia a video však nemusia byť iba synonymom záporného vzoru. Filmy o prírode môžu do viesť deti k záujmu o zvieratá a ďaleké krajiny, filmy o slávnych hudobníkoch môžu do viesť



potreba patriť do skupiny, aby ma spolužiari „brali“, lebo vyznávam podobné hodnoty a vzory ako oni. Ďalej sú to záujmy, prípadne talenty dieťaťa. Ak sa dievča od detstva úspešne venuje baletu, ovplyvní to pravdepodobne aj jej vzory. Samozrejme, významnú rolu hrajú rodičia, ktorí sú zdrojom hodnôt. Odmalička deťom ukazujeme, čo „má cenu“, čomu sa oplatí veriť, a tým usmerňujeme aj výber vzorov. V období dospievania sa často stáva, že deti rodičovské vzory a hodnoty zavrhnú. Obvykle je to prechodný stav a v dospelosti neraz hodnoty svojich rodičov znova ocenia,“ vysvetľuje učiteľka psychológie Lenka Sokolová.

AKO MAMA A OTEC

Spomeňte si na svoj čas slohových úloh na tému Môj vzor. V koľkých prípadoch ste opisovali nejakú vzdialenú osobu? A v koľkých prípadoch ste za svoj vzor zvolili vlastných rodičov? Viac ako štvrtina dnešných dospelých ľudí vo Veľkej Británii uvádza, že ich vzorom v mladosti bol otec. Ale len 14 percent tých istých ľudí sa domnieva, že by súčasné deti mohli mať za vzor práve svojho otca. A ako sú na tom mamy? Za vzor ich považovala tretina opýtaných dospelých a také isté množstvo opýtaných dnešných detí si vybralo mamu. Rodičia majú spolu so staršími súrodencami najväčšiu šancu stať sa vzorom. Dieťa s nimi trávi najviac času, pozoruje ich správanie, opakuje tento model, je v ňom podporovaný. Takže opakovať ho a tak si ho vštepiť je pre dieťa relatívne najjednoduchšie. A platí to v harmonickej rodine rovnako ako v tej disharmonickej. Deti sa pozorovaním veľmi rýchlo naučia, čo im prinesie úspech. A napodobňovať možno rovnako ľahko správanie ohľaduplné, láskavé, ako aj správanie sebecké a vulgárne.

ČO SI DETI NA RODIČOCH VYBERAJÚ?

Jeden z českých výskumov potvrdil, že čím lepšia, harmonickejšia výchova v rodine, tým viac deti obdivovali na svojich vzoroch morálne vlastnosti – česť, statočnosť, sebaovládanie... So zhoršujúcou sa výchovou naopak rástol u detí obdiv pre výkon. Hlavným životným cieľom týchto detí je tromfnúť ostatných. A to peniazmi, kariérou, slávou, čímkoľvek. Neženie ich vnútorná potreba niečo po sebe zanechať, byť ostatným na osoh a byť spokojný sám so sebou. Ženie ich potreba oslniť iných. Čo im ale v skutočnosti neprináša šťastie, iba ich núti v tomto kolobehu pokračovať. Spomínaný výskum označil život tejto skupiny ľudí ako „pavlačové žitie na efekt pre ostatných“.

RODIČ NIE JE NEOMYLNÝ

Akokoľvek sa ako rodičia snažíme, aj my sme len ľudia, máme lepšie a horšie obdobia a pohár trepezlivosti nemáme rovnako hlboký každý deň. Každému sa stane, že nechtiac „vypení“, alebo spraví chybu pred dieťaťom. Či už keď sa nechá otec vytočiť bezohľadným šoférom, ktorý mu obsadil parkovacie miesto, alebo sa mama rozčúli na jedovatú susedu, ktorá jej pribuchne dvere výfahu pred nosom. Deti sú veľmi citlivé na naše pochybenia. Upútava to ich pozornosť a rovnako ich zaujíma, ako sa k vlastnej chybe postavíme. Ak chceme byť dieťaťu vzorom a ono je svedkom našej chyby, mali by sme ju čestne priznať. Dieťa by z nášho správania nemalo mať dojem, že vodu kážeme a víno pijeme. Či inak povedané, neodbíme dieťa slovami: neopováz sa ty takto rozprávať, alebo nestaraj sa



Len 14 percent Britov sa domnieva, že vzorom pre dnešné deti by mohol byť otec. Foto: Z. Koláriková

o to, čo hovorím ja, staraj sa o svoje veci. Keď nás už dieťa nachytá pri niečom nevhodnom, nesnažme sa brániť, alebo zhadzovať vinu na niekoho iného. Môžeme sa však pokúsiť z tejto nepríjemnej situácie vyťažiť čo najviac. Je to pre dieťa príležitosť poučiť sa a vidieť, ako rodič reálne hodnotí svoje činy. A tiež vidí, že na seba používame rovnaký meter ako naň. Ak tajíme vek dieťaťa, aby sme nemuseli kupovať lístky na autobus, učíme ho, že klamať sa môže. Ak v telefóne zatajujeme manžela, že nie je doma, pričom v skutočnosti doma je, učíme tak dieťa, že zapierať a klamať sa môže. Ak nadávame na susedov a politikov, aj naše dieťa bude. Ak odmietame pomoc na zá-

hrade u svokrovcov, ani naše dieťa im pomáhať nebude.

RODINA BEZ OTCA

Psychológ Martin Weber sa zaoberá aj otázkou rodičovských vzorov v neúplnej rodine, predovšetkým tam, kde chlapcom chýba otec. Upozorňuje na neopodstatnený fakt, že o tomto modeli sa diskutuje oveľa viac, ako o prípade, keď chýba otec dievčaťu, alebo ak ostane rodina bez matky. Svoje vzory totiž potrebujú dievčatá rovnako ako chlapci. Je pre nich rovnako dôležité vštepovať si základy vzťahov medzi mužom a ženou, ujasňovať si ich roly. „Pokiaľ chýba mužský element, môže to poznamenať ako chlapca, tak aj dievča. Niektoré ženy vyrastajúce bez otca majú tendenciu byť až príliš samostatné, pretože majú skúsenosť, že bez chlapa to ide tiež. Alebo naopak, akoby túžili po tom, čo nikdy nemali a za udržanie rodiny platia až príliš vysokú cenu,“ tvrdí psychológ Weber.

„Mama je vdovou od mojich 6 rokov. Boli sme doma tri ženy, ale v našej domácnosti nikdy nekvapkala voda, nebol problém s pokazeným vypínačom alebo s nenamontovanou žalúziou, ako to bývalo napríklad u mojich kamarátok, ktoré otca mali. Strýko nám ihneď dal všetky mužské práce do poriadku a ja som mu vždy pomáhala a učila som sa, ako veci fungujú. Trúfam si povedať, že mnohé veci viem aj dnes opraviť a zariadiť lepšie ako môj manžel. Možno aj preto s „mužskými“ prácami, ktoré viem spraviť sama, na nikoho nečakám – poistky, vrtanie, vypínač na sporáku...čo bolo spočiatku pre môjho muža dosť šokujúce :-)...“

(Sandra, 36)

Názory na neprítomnosť mužského vzoru v rodine sa rôznia. Matky, ktoré vychovávajú svojich synov samy, by na nich nemali prehnane lipnúť a neustále im dávať najavo, ako sú na nich fixované a že očakávajú vzájomnú bezmedznú oddanosť. Tiež by sa mali vyhnúť tomu, aby svojich synov zasadili do roly „chlapa“, ktorý by mal zvládať aj povinnosti, ktoré mu ako dieťaťu neprislúchajú. „Matky bez stáleho partnera sa podvedome obávajú, že im syn prerastie cez hlavu, takže niekedy na posilnenie svojej autority používajú citové vydiereanie a nátlak, čo je pre psychiku dieťaťa záťaž,“ upozorňuje ďalej psychológ. Dodáva však, že v našej spoločnosti sme už prekonalí predstavu submisívnej podriadenej a závislej ženy a dominantného muža, ktorá sa prenášala do výchovy detí a do stanovovania vzorov. Väčšina dnešných emancipovaných žien preferuje rovnocenné vzťahy, delbu povinností, nadhľad, a tak aj pristupuje k výchove. Je to ťaž-





šie, ako keď sa o výchovu a predávanie vzorov delia dvaja, ale podľa Webera to nemusí mať žiadne podstatné nedostatky pre budúci život detí. Rozvedeným, opusteným či slobodným mamičkám však radi neventilovať pred dieťaťom svoje sklamanie z partnerských vzťahov. „U chlapcov to môže vyvolať podvedomý pocit viny, nedostatok sebavedomia. U dievčat prehnanú opatrnosť a strach pri nadväzovaní partnerských vzťahov,“ dodáva psychológ Martin Weber.

VONKAJŠIE VZORY

Aj v najharmonickerejšej rodine môže dôjsť k stavu, že síce navonok vyzerá všetko v najlepšom poriadku, ale v skutočnosti rodičia nemajú dost času na svoje deti. Príklady sa nájdu rovnako často v rodine špičkových manažérov, riadiacich ľudí na dôležitých postoch, podnikateľov s 20-hodinovým pracovným časom, ako aj v rodine, kde má matka ako predavačka alebo otec ako bankový úradník za priehradkou pracovnú dobu do 18-tej každý deň a v sobotu tiež. Na pomoc prichádzajú škôlky, neskôr školské kluby a krúžky. Deti s kľúčom na krku sú náchyľnejšie hľadať si vzory vo vonkajšom prostredí.

Dieťa, ktorému chýba dostatok duševného kontaktu, dieťa, ktoré bolo v ranom detstve zanedbávané, sa ani v budúcnosti nedokáže odlepiť od napodobňovania svojich vzorov a zároveň nikdy nebude spokojné samo so sebou. V prípade, že si zvolí tie najpriprimitívnejšie vzory, môže byť táto túžba identifikovať sa s nimi nebezpečná.

NEVHODNÝ KAMARÁT

Rodičovské hodnotenia kamarátov našich detí nebývajú vždy nadšené. Prečo sa moje tiché dievčatko kamaráti s tou rebekou s podrezaným jazykom a čiernym lakom na nechtoch? Prečo si môj syn vodí domov spolužiaka, s ktorým sa namiesto učenia bavia na sprostých vtípoch? Medzi najobávanejšiu kategóriu vzorov patria „zlí vrstovníci“, ktorí „kazia“ naše deti. Na nich rodičia zvyknú zhadzovať vinu za zhoršujúci sa prospech, nepriemerané či drzé správanie. Chceli by toto kamarátstvo zatrhnúť, ale nevedia ako. Kľúčom by mohlo byť poznanie, prečo si dieťa takéhoto kamaráta vybralo. Dôvody môžu byť v podstate dva. Buď je naše dieťa fascinované svojím kamarátom preto, lebo stelesňuje správanie, po ktorom to naše túži, ale netrúfa si naň. Preto sa aspoň prizera a teší ho predstava „byť pri tom lapajstve“, ak na to už samo guráž nemá. Druhou možnosťou môže byť, že to naše dieťa si vybral niekto iný a kvôli slabým komunikačným schopnostiam a kvôli neschopnosti povedať nie sa mu už iný kamarát jednoducho neušiel.

SYMBOLICKÉ VZORY

Symbolické vzory nachádzajú deti v podobe rôznych rozprávkových postáv. Môžu fungovať popri skutočných ľudských vzoroch a majú schopnosť ovplyvniť správanie dieťaťa presne tak, ako to dokážu skutočné vzory. Opäť si deti môžu voľiť v škále od symbolických vzorov kladných, hrdinských až po postavy záporné, agresívne.

„Mám doma pubertákov aj menšie deti, takže každý má vzor z iného súdka. Dcéra mi to dokonca ani nechce prezradiť, ale to asi patrí k jej veku. Chlapci obdivujú nášho saleziána Dona Peťa. Moje menšie deti chcú byť... ako ich mama. Varujem ich, že je to veľmi, veľmi náročné...“ (Mária, 40)

„Ja sama si nepamätám, že by som niekedy v živote mala vzory, na ktoré som sa chcela podobať. Dokonca si ani

keď je len chlapec, verí si a vážne sa venuje záhadám.“ (Katka, 10)

Malú anketu na tému vzory urobila pre náš časopis so žiakmi základnej školy špeciálna pedagogička Viera Hojnošová. Výsledky ankety potvrdili tendenciu dnešných detí vracaať sa pri výbere vzorov od tzv. vzdialených vzorov späť do rodiny. Je známe, že rodičov napodobňujú najmä mladšie deti. Obdivujú svoje mamy a otcov, vidia v nich dokonalé bytosti, vo všetkom sa im chcú podobať.

Takmer polovica opýtaných detí vo veku 8 až 12 rokov uviedla, že vzorom pre nich sú rodičia. Pre niektorých mama, pre niektorých otec, pre niektorých obaja.

A prečo? „Lebo sú milí, vzdelaní, majú zaujímavú prácu, sú zodpovední, starajú sa o nás, robia správne veci, sú odvážni, dokonca zaznelo aj to, že je s nimi „sranda“. Pre niektorých je vzorom brat alebo sestra. Najmä tí starší. Lebo sú múdri, vedia pomôcť a často v niečom vynikajú. Zvláštnu skupinu vzorov tvorili v ankete kamaráti. Tých obdivujú, lebo sú v niečom dobrí, majú dobré nápady, sú silní alebo zábavní. A kamarátky, tie sú zase pekné, alebo sa pekne obliekajú, dobre sa učia, darí sa im v športe, v tanci, hrajú divadlo. Športovo založené deti ako svoje vzory uviedli úspešných športovcov, svojich športových trénerov či trénerov tanca. A vzormi sú aj učitelia. Najmä tí „férovi“ a tí so zmyslom pre humor.

Objavili sa, samozrejme, aj Shakira, Rihanna, Michael Jackson či Katy Perry. Ale to skôr výnimočne.

No a boli aj deti, ktoré napísali, že žiadne vzory nemajú, lebo sa nechcú na nikoho hrať a chcú byť „samy sebou.“

NEVHODNÉ VZORY

Ako rodičia si prirodzene osobujeme právo zasahovať deťom aj do výberu ich idolov. Je otázne, nakoľko sa nám to darí. A tiež, čo je a čo nie je nevhodné.

Podľa britských prieskumov by u rodičov prvú cenu za najhorší idol pre deti dostala Hannah Montana, teda jej protagonistka Miley Cyrus. 17-ročná hviezda údajne poburuje až 42 percent opýtaných rodičov, ktorým sa nepáči jej vzťah s o tri roky starším modelom alebo jej tanec pri tyči na odovzdávaní prestížnych cien. Napriek tomu po nej davy detí šalejú, kupujú si blond parochne a pokúšajú sa spievať za každú cenu. Kto povie, či je to dobrý alebo zlý vzor? Jedna dievčina sa kvôli tomu začne správať vyzývavo, ale iná dievčina sa kvôli tomu istému vzoru prihlási do hudobnej školy na spev.

Podobne neslávne obstál u britských rodičov aj Bartov otec Homer Simpson z animovaného seriálu. Čo je ale zároveň dôkazom rodičovskej povrchnosti a tiež



Za najhorší vzor pre deti pokladajú Angličania Homera Simpsona z kresleného seriálu
Foto: RaKo

nespomínam, koho som zvykla opisovať, keď sme to mali ako slohovú prácu v škole. Mój trinásťročný syn má momentálne za vzor asi len sám seba. Zmieta ním puberta a nie je možné sa dopátrať, o čo mu vlastne ide :-)) Mladší šesťročný syn obdivuje akčných hrdinov, ako sú Spiderman, Ninja korytnačky...Snád keď z toho vyrastie, prídu na rad aj na duchapľnejšie „monštrá“ alebo ľudia.“ (Ida, 34)

„Páči sa mi Hermiona z Harryho Pottera. Nemôže vraj čarovať a byť taká dobrá ako ostatní, lebo nemá správny pôvod. Napriek tomu všetkých predbehla a dokázala im, že je dokonca lepšia. Potom sa mi páči Nefertiti. Žila v dávnovekom Egypte, vraj mala zvláštnu silu, bola tajomná a považovali ju za najkrajšiu ženu sveta. No a nakoniec sa mi páči postava Jupitera z knihy Klub záhad. Je to pátrač, púšťa sa do nebezpečných situácií, aj



nezájmu, ak dovoľia deťom sledovať čo-koľvek, čo je kreslené, v lenivej domnienke, že ide o rozprávku. V skutočnosti by sa tento kreslený seriál dal nazvať skvelou a neprikrášenou sebakritickou hyperbolou konzumnej západnej civilizácie. Fakt, že má podobu animovanej rozprávky, z neho ešte nerobí program vhodný pre deti. Čím ani vonkoncom nie je.

Pedagogička Lenka Sokolová v otázke nesprávnych vzorov rodičom radí nezahadzovať pred deťmi ich idoly, nech sú nám akokoľvek „proti srsti“. „Pre dieťa je to zraňujúce. Školáci môžu o to vytrvalejšie svojho hrdinu uctievať. Základom je s deťmi hovoriť, rodič by mal vedieť, čo dieťa číta, s kým sa stretáva, akú hudbu počúva... Ale nielen preto, aby ho mohol kontrolovať, ale predovšetkým preto, aby bol s ním, aby bol naladený na jeho vlnu. Tak ľahšie nájdeme cestu, ako si s deťmi o ich vzoroch pohovoriť, taktne upozorniť na ich prípadné negatívne stránky.“

„Je dobré, ak vieme, aké vzory naše deti majú“, hovorí špeciálna pedagogička Viera Hojnošová, „môže to o nich veľa vypovedať. Niekedy si deti, najmä tínedžeri, vyberajú ako vzory rôzne kontroverzné osobnosti len preto, aby ostatných šokovali, aby sa od ostatných odlišili. Niekedy nevnímame tento kontext. Často je to len provokácia, experiment pri hľadaní vlastnej identity. Zaujímavé ale je, že deti spravidla obdivujú vždy len nejakú časť svojho idolu. A väčšinou vedia odlišiť funkčný vzor, teda taký, ktorý sa snažia napodobniť do väčších detailov a dlhodobo, od povrchnej a krátkodobej nápodoby idolov.“ Neplatí to však vždy.

SVALOVCI

Prečo si dieťa vybralo práve tento vzor? Súvisí jeho výber s rodinným prostredím, s výchovou? Čo ho fascinuje na tej postave z plagátu, z knihy či rozprávky? Jeden z českých výskumov sa pokúsil odpovedať na tieto otázky. Z výskumu vyplynulo, že vzory agresívnych a násilníckych svalovcov uprednostňujú chlapci s nejakým hendikepom. Tento vzor im pomáha prekonať pocit vlastnej nedostatočnosti. Ďalšiu skupinu chlapcov, ktorých fascinujú práve svalovci, tvoria deti z rodín, kde po citovej alebo výchovnej stránke nie je ničie v poriadku. Dievčatá si takéto vzory nevolili vôbec.

Ak je dieťa obklopené prostredím, kde sa cíti isto a má naplnené všetky svoje potreby, potom sa prirodzene správa tak, že nepotrebuje vyčnievať z radu. Ak sa v jeho rodine váži hodnota vzdelania, väčšinou má dieťa kladný vzťah k škole, ak sa v rodine toleruje príslušnosť ku gangom, pravdepodobne si aj dieťa nájde gang, ktorý ho prijme. Ak sa v rodine preferuje číťažnosť, dieťa sa bude aj v detskom

kolektíve presadzovať za každú cenu, ale na úkor iných.

VZORY U DOSPELÝCH

Aj dospelí majú svoje vzory. „Sú iné, ako tie detské“, vysvetľuje psychologička Sokolová. „Tie detské vzory majú v sebe väčšie čaro. Sú spojené s predstavivosťou a fantáziou, so snením o budúcnosti. Dospelí sú racionálnejší a ich ambície realistickejšie. V dospievaní, na prahu dospelosti, výber vzoru ovplyvňuje aj snaha odlišiť sa od ostatných, byť jedinečný.“

V dospelosti možno nezhliadame k svojim vzorom tak očividne ako deti. Mnohokrát nás uchvacujú iní ľudia, osob-



Mužský vzor pri výchove chlapcov je rovnako dôležitý ako pri výchove dievčat. Foto: Ivko

nosti, ktoré si vážime, ktoré považujeme za autoritu. Americká terapeutka a psychologička Debbie Fordová vo svojej teórii o temných ľudských stránkach vysvetľuje úlohu vzorov v našom živote nasledujúcim spôsobom: „Ak ma priťahuje odvaha Martina Luthera Kinga, je to len preto, že v ňom vidím množstvo odvahy, ktorú som schopná vo svojom živote vyjadriť aj ja.“ Ak niekoho obdivujeme, chceme byť ako on, podľa tejto teórie to znamená, že sme schopní byť ako náš idol. Možno nie vo všetkom, ale v stránkach, ktoré na ňom obdivujeme, áno. Možno je to na prijatie ťažšia teória. Ako môžeme byť niekým, koho obdivujeme, keď náš život v tejto chvíli vyzerá absolútne odlišne? Niekoľko napríklad obdivuje Michelangelo. Prirodzene, že nie je ako on. Fordová však radí: „Mal by sa zamerať presne na tie vlastnosti, ktoré ho inšpirujú k túžbe byť ako Michelangelo. Možno je to umelecké nadanie, ktoré sa v človeku skrýva. Možno je to odvaha, jeho tvorivosť alebo jeho genialita. Jeho talent možno nespočívá v umení, ale možno má schopnosť

byť rovnako veľkým, rovnako tvorivým, rovnako odvážnym v jedinečnom vyjadrení svojich darov. Môže svoj talent vyjadriť v hudbe, vo fotografovaní alebo v záhradníčení“.

Mať vzor je v konečnom dôsledku pre človeka pozitívne. Vnútorne ho to posúva. Nielen v napodobňovaní, lebo to samo osebe nemusí priniesť človeku uspokojenie. Skôr vo vnútornom hľadaní vlastných, možno ešte skrytých možností prijať sám seba so všetkými dobrými aj menej dobrými vlastnosťami a posúvať sa ďalej na ceste k dokonalosti.

„Keď som bola malá, chcela som byť ako moja krstná mama. Chcela som byť rovnako krásna, múdra, šikovná a „dáma“ v tom dobrom slova zmysle. Fascinovalo ma, ako vedela ako žena, ako manželka aj ako mama presne, pokojne a pritom bez poškvrny na dobrom mene prejsť cez všetky tie trenice života v rodine a okolí. A to všetko bez straty dôstojnosti a humoru. Veľmi rada som k nej chodievala a vyslovene som milovala byť pri nej, zízala som na ňu a tajne som si želala, aby ona bola moja mama... zdala sa mi viac „nóbl“, mala vždy taký šľachtický šmrnc... Dodnes máme vynikajúci vzťah. Dnes obdivujem sv. Františka z Assisi, sv. Terezku Ježiškovu, Matku Terezu a moju mamu. Páči sa mi Max Kašparů. Všetko také rebeli v ťažkom, zvláštnom prostredí a čase, ktorí robili presne to, čo mali, hovorili to, čo bolo treba, napriek tomu, že ich považovali za bláznov. Oni predbehli dobu a pochopili podstatu a potrebu človeka. To ma na nich fascinuje, nimi sa utešujem, keď ma tiež okolie považuje za blázna.“ (Mária, 40)

„V mladosti som chcela byť kladnou hrdinkou každej knihy, ktorú som čítala. Ale vždy len potiaľ, kým som sa nepustila do ďalšej knihy. Teraz v dospelosti nemám žiaden idol alebo niekoho, koho by som vyslovene obdivovala. Čím viac človek pozná ľudí, tým viac zisťuje, že nik nie je ideálny, každý má svoje silné stránky aj slabiny.“ (Andrea, 32)

Nech sa snažíme akokoľvek, nech deťom núkame, alebo naopak zakazujeme akékoľvek vzory, nech sa s nimi o tom akokoľvek dlho a dôsledne rozprávame, aj tak ich najviac ovplyvníme tým, čo robíme, ako zmyšľame, ako sa správame. A to práve vo chvíľach, kedy nám ani nenapadne, že nás pozorujú a že nás prirodzene napodobňujú. Pri rozmyšľaní o vzoroch si napokon nezabudnime spomenúť, čím všetkým nás tie naše vzory v minulosti ovplyvnili, čo sme možno aj vďaka nim dosiahli. O to skôr dožičím vzory aj svojim deťom.

Silvia Sorgerová





VENUJTE 2% PRE ÚNIU MATERSKÝCH CENTIER NA PODPORU RIEŠENIA CELOSPOLOČENSKÝCH PROBLÉMOV RODÍN S MALÝMI DEŤMI



**Materské
a rodinné
centrá**

Únia materských centier združuje vyše 70 členských materských a rodinných centier po celom Slovensku. Šíri koncept materského centra v spoločnosti a podporuje ich vznik. Vytvára fungujúcu sieť materských a rodinných centier, v ktorej udržiava informovanosť, koordinuje spoločné aktivity, pomáha materským a rodinným centrom v núdzi a stará sa o ich trvalú udržateľnosť. Tieto centrá sú miesta primárnej prevencie pred sociálno-patologickými javmi.

**Advokačné
aktivity
v rodinnej
politike**

Pomoc pri ochrane práv detí a rodiny - poradenstvo, advokačná, publikačná, informačná a vzdelávacia činnosť, organizovanie spoločenských a kultúrnych podujatí a ich medializácia.



**MÍLA
pre
MAMU**

Podujatie pre celú rodinu - najväčšia oslava Dňa matiek na Slovensku, organizovaná od roku 2004. Podľa vzoru Únie materských centier sa od roku 2006 organizuje aj v zahraničí.



**POSANÍM ÚNIE MATERSKÝCH CENTIER JE DOSIAHNUŤ ÚCTU
A UZNANIE MATERSTVA V SPOLOČNOSTI A SPOLUVYTVÁRAŤ
PODPORUJÚCE PODMIENKY PRE MATERSTVO
V NAJVYŠŠOM ZÁUJME DIEŤAŤA, MATKY A RODINY.**



**Vstúpte
s dieťaťom**

**Kampaň za spoločnosť priateľskú
k deťom a rodinám, ktorá monitoruje,
motivuje a oceňuje Zariadenia
priateľské k deťom a rodinám.**

**Láskavo
do života**



**Rodiny
rodinám
proti
povodniám**

**Ako
chceme
vychovávať
svoje deti**



**Kampaň realizujúca rozvoj
komunitného rodičovského
vzdelávania formou rozpoznania
a akceptácie materských centier
ako prirodzených Akadémii
praktického rodičovstva v systéme
prevencie a pomoci rodičov.**

**Kampaň
informujúca
verejnosť
o právach
i možnostiach
žien počas
tehotenstva,
pôrodu a dojčenia.**

**Materiálna zbierka
na pomoc rodinám
s malými deťmi,
ktoré boli postihnuté
záplavami
v lete 2010.**





iNDiGOVÉ DETI

Niektorí ich považujú za bytosti, ktoré prišli zmeniť svet, iní za výmysel ezoterikov a príslušníkov hnutia New Age. O tzv. indigových deťoch sa hovorí od 70. rokov minulého storočia a doteraz sa o ich existencii vedú polemiky.

Mali by mať vysokú úroveň vedomia, nadprirodzené schopnosti, lepšiu imunitu, inú DNA a predovšetkým indigovú farbu v aure. Sú veľmi talentované, tvorivé a citlivé, majú vynikajúcu intuíciu a môžu byť mimoriadne empatické a súciteľné, alebo sa naopak môžu javiť ako bezcitné. Bývajú hyperaktívne, majú problémy s udržaním pozornosti, od narodenia nechcú strácať čas spánkom a niektoré z nich majú telepatické schopnosti. Sú skvelým indikátorom situácie v rodine, svojich rodičov si vraj vyberajú sami a snažia sa ich primäť k bezpodmienečnej láske a k tomu, aby každý z nich robil len to, čo naozaj chce a cíti. Ak ale nežijú v harmonickom prostredí, môžu sa u nich prejavovať depresie alebo sebadeštruktívne správanie. Výhovný nátlak ich motivuje skôr k útoku a ak si ich rodičia len niečo nahovárajú, začnú na seba upozorňovať neznesiteľným správaním alebo chorobami.

Parapsychologička Nancy Ann Tape, ktorá indigové deti popísala ako prvá, ich rozdeľuje do štyroch skupín, ktorým hovorí humanisti, umelci, konceptualisti a katalyzátori.

Humanisti sú najpočetnejšou skupinou, naopak „katalyzátorov“ je podľa nej najmenej. Humanistické typy sú veľmi spoločenské, veselé a schopné komunikovať s kýmkoľvek a o čomkoľvek. Mali by priniesť nové pohľady do ľudských vzťahov.

Umelecké typy by ste mali spoznať podľa drobnejšieho veku, hereckých schopností a umeleckých sklonov vo viacerých oblastiach. Svoju umeniu sa vraj nemusia učiť, pretože im stačí intuícia. Sú to mimoriadne kreatívne, ale aj náročné bytosti.

Konceptualisti sú ľudia projektov a ich úlohou je priniesť nové koncepty v technológii či dizajne. Nie sú veľmi spoločenský, ale vedia tvrdo pracovať, a to celé hodiny - ak si to vyžaduje ich projekt. Na rozdiel od humanistov nie sú hyperaktívni a ľudí považujú za svoj nástroj.

Katalyzátori majú priniesť nové paradigmy, filozofie a náboženstvá. Sú veľkí vzrastom, zaujímajú sa o ľudské telo. Ostatní ľudia ich považujú za výstredných a v škole často vyrušujú, ale vraj len preto, lebo ich myšlienkový proces je veľmi odlišný od ostatných.

Indigových detí sa po roku 2000 rodí údajne viac ako 90%, ale hodnoverne doložiť tento údaj sa zatiaľ nepodarilo. Jediné, čo vyznieva trochu ironicky v neprospech tejto teórie, je kritika testov, na základe ktorých môžete zistiť, či máte doma „indigáčka“. Kritici tvrdia, že podľa týchto testov by totiž bolo indigové skoro každé dieťa...

TROCHU HISTÓRIE

V roku 1982 vyšla kniha *Understanding Your Life Through Color*, v ktorej spomínaná parapsychologička Nancy Ann Tape venovala jednu kapitolu konceptu indigových detí. Tvrdila v nej, že sa začali rodiť už v polovici 60. rokov minulého storočia a ona sama ich študovala v 70. rokoch. Podľa nej aura výnimočných detí obsahuje omnoho viac atramentovomodrej farby, než je bežné u iných detí. Aura je energetické pole, ktoré obklopuje každý živý organizmus a odráža stav tela a mysle. Každý človek má vraj svoju farbu, presnejšie kombináciu niekoľkých. Aurická typológia opisuje spolu štrnásť farieb aury, pričom indigová je farbou duchovnou. V ľudskej aure sa vraj vyskytuje ako nová.

Širšie sa tejto problematike venovali manželia Lee Carroll a Jan Tober, príslušníci hnutia New Age. Vo svojej knihe *Indigo Children: The New Kids Have Arrived* z roku 1998 okrem iného spojili koncept indigového dieťaťa s diagnózou ADHD - poruchou pozornosti sprevádzanou hyperaktivitou. Podľa autorov knihy si takéto deti vyžadujú nový prístup, nie liečbu, pretože mnohé s diagnózou ADD (porucha pozornosti) alebo ADHD vlastne predstavujú nový stupeň evolúcie ľudstva. Tematika indigových detí sa stávala čoraz populárnejšou a v súvislosti s ňou sa už uskutočnilo aj niekoľko medzinárodných konferencií - všetky v Spojených štátoch amerických, no snahy zorganizovať podobné podujatia sa v súčasnosti dajú zaznamenať aj na Slovensku. O zázračné deti sa začali zaujímať médiá, vznikli o nich dokumenty aj celovečerný film. V roku 2005 ich nakrútil ďalší prívrženec hnutia New Age James Twyman. O indigových deťoch začali vychádzať ďalšie a ďalšie knižné diela - u nás napríklad kniha Caroliny Hehenkamp *Fenomén indigovej farby - Deti novej doby*, ktorá tvrdí, že vnutenie pracovať s novou generáciou detí dostala od svojich sprievodcov. Aj Lee Carroll a Jan Tober sa k tejto téme znova vrátili. V roku 2009 vydali knihu *The Indigo Children Ten Years Later: What's Happening with the Indigo Teenagers!* (Indigové deti po desiatich rokoch: Čo sa deje s indigovými tínedžermi!). Internet je zaplavený príspevkami o deťoch s mimoriadnymi schopnosťami - niektoré majú nezvyčajný hudobný talent, iné radia dospelým, ako zmeniť svet k lepšiemu, ďalšie majú výrazný výtvarný či literárny talent, pričom tvrdia, že ich slová pochádzajú od Boha. Nancy Ann Tape označuje za indigových dokonca aj Baracka Obamu, Tigera Woodsa či princov Williama a Harryho. Problematikou „indigáčikov“ sa zaoberá niekoľko poradcov aj na Slovensku a v Česku a tí rodičom takýchto detí radia, aby svojim potomkom pomáhali spoznávať ich výnimočnú povahu. Český psychológ Michal Petr však v tomto prípade upozorňuje na dôležitosť správnej miery:



Indigo Children Ten Years Later: What's Happening with the Indigo Teenagers! (Indigové deti po desiatich rokoch: Čo sa deje s indigovými tínedžermi!). Internet je zaplavený príspevkami o deťoch s mimoriadnymi schopnosťami - niektoré majú nezvyčajný hudobný talent, iné radia dospelým, ako zmeniť svet k lepšiemu, ďalšie majú výrazný výtvarný či literárny talent, pričom tvrdia, že ich slová pochádzajú od Boha. Nancy Ann Tape označuje za indigových dokonca aj Baracka Obamu, Tigera Woodsa či princov Williama a Harryho. Problematikou „indigáčikov“ sa zaoberá niekoľko poradcov aj na Slovensku a v Česku a tí rodičom takýchto detí radia, aby svojim potomkom pomáhali spoznávať ich výnimočnú povahu. Český psychológ Michal Petr však v tomto prípade upozorňuje na dôležitosť správnej miery:



„Skoro každý rodič vám povie, že jeho dieťa je výnimočné. A to je v poriadku. Asi by nemalo dochádzať k tomu, že sa táto výnimočnosť zamení za nadradenosť, že je vaše dieťa hodnotnejšie ako iné deti a podobne. Súčasne podpora špecifických vlastností s rešpektom k jedinečnosti, ale aj súcitu s druhými (a ich rovnosť) môže viesť k prirodzenému sebavedomiu, čo je určite lepšie než výchova typu „pozri sa, aký si nešikovný; si hlúpy a podobne.“

HLASY PROTI

Koncept indigových detí čelí od začiatku tvrdej kritike. Terčom útokov sú často samotní autori publikácií, ktorých kritici upodozrievajú z nedostatočnej odbornosti, prípadne z finančnej motivácie rozvíjať problematiku indigových detí. A je fakt, že predovšetkým zahraniční indigoví experti z kníh, filmov, individuálnych konzultácií, kurzov, cédečiek či akcií zameraných na rodičov indigových detí prosperujú.

O niečo závažnejším dôvodom ku kritike zástancov konceptu indigových detí je nedostatok vedeckých dôkazov, na ktorý poukázal aj uznávaný americký detský psychiater Russell Barkley. Túto skutočnosť priznávajú aj samotní znalci indigového fenoménu, napríklad svetoznáma propagátorka anjelskej terapie Doreen Virtue, ktorá okrem svojich vlastných poznatkov o indigových deťoch v knihe *The Care and Feeding of Indigos* popísala v ďalšej svojej publikácii dokonca aj „krištáľové deti“. Predložiť rukolapné dôkazy sa nepodarilo ani za niekoľko desaťročí povedomia o indigových deťoch. Psychológ Michal Petr má na to takéto vysvetlenie: „Tu možno nejde o to, aký dlhý čas si vyžaduje vedecká štúdia tohto fenoménu, ale o to, že je vôbec obtiažne tento fenomén uchopiť vedecky, lebo ide vo svojej podstate o nevedecké označenie či popis javu, ktorý sa začal objavovať. Nedostatok výskumov teda vidím skôr vo veľkej obtiažnosti, ako tento jav špecificky a konkrétne uchopiť, aké otázky skúmať, akými metódami a podobne. Pokiaľ by sa našiel niekto taký, kto by sa pokúsil o podobnú štúdiu, záleží potom na výskumnom dizajne, resp. zámere, čo chce skúmať. Niektoré javy si vyžadujú longitudinálny prístup (ako sa niektoré javy prejavujú v dospelosti), niektoré môžu byť kratšie (popis prejavov).“

Ďalším z dôvodov, prečo časť odborníkov pochybuje o serióznosti konceptu indigových detí, je zoznam vlastností, ktoré by ich mali charakterizovať. Považujú ho totiž za natoľko vágny, že by mohol patriť takmer každému dieťaťu. Zároveň sa obávajú, že označovanie detí s narušeným správaním za indigové môže oddialiť správnu diagnózu a liečbu, ktoré by inak dieťaťu mohli pomôcť. Aj uznávaný slovenský detský psychológ Štefan Matula sa nedávno vyjadril, že odborníci na indigové deti zavádzajú ľudí a psychológia sa od nich musia distancovať.

ČO S POZORNOSŤOU

Hoci indigová priekopníčka Nancy Ann Tape tvrdí, že nie všetky indigové deti majú záro-



Ilustračné foto: Šimoon

veň ADD (attention deficit disorder - porucha pozornosti) alebo ADHD (attention deficit hyperactivity disorder - porucha pozornosti sprevádzaná hyperaktivitou), tieto diagnózy sa s indigovými deťmi spájajú veľmi často. Deti s ADHD sa ľahko nechajú rozptýliť vonkajšími podnetmi, majú problémy so zameraním a udržaním pozornosti, s počúvaním a plnením príkazov, so sústredením sa na úlohu a jej dokončenie, s prácou, agresívnym správaním, prudkými reakciami aj na drobné podnety, vysokou mierou aktivity, „vypínaním“ pozornosti, nevyrovnaným výkonom v škole, neporiadnosťou, malou sebaúctou, prípadne frustrovanosťou. Aj keď porucha pozornosti a hyperaktivita nie sú choroby, ale stav mozgovej činnosti, skeptici fenomén indigo považujú v mnohých prípadoch za spôsob, akým chcú rodičia zabrániť, aby ich dieťaťu určili správnu diagnózu, alebo dokonca nasadili liečbu. Zároveň sa obávajú, že označovanie detí s narušeným správaním za indigové zne-

možní správnu starostlivosť, ktorá by inak dieťaťu mohla pomôcť. Okrem ADD a ADHD sa v súvislosti s fenoménom indigo spomínajú aj ďalšie diagnózy, ako napríklad Aspergerov syndróm (vývojová porucha osobnosti prejavujúca sa zhoršenou spoločenskou komunikáciou a stereotypne sa opakujúcim súborom záujmov a aktivít). A aké následky môže mať zanedbanie týchto diagnóz? „Ide o dosť široko položenú otázku, ktorá navyše vychádza z toho, že napríklad ADHD je choroba, ktorú treba liečiť ako chorobu (pretože má diagnózu). Biomedicínsky zameraný psychológ vám odpovie niečo iné ako ten, ktorý sa aj na tieto diagnózy pozerá len ako na jeden zo spôsobov označenia súboru javov. Následky toho, keď sa nebude venovať pozornosť istým prejavom v správaní a prežívaní dieťaťa, môžu byť rôzne, ale záleží aj na type diagnózy (ADHD má celkom isto iné „následky“ ako autizmus). Deti z toho samy často vyrastú bez zjavných následkov, niekedy im potom v živote môže robiť problém udržať pozornosť, dotiahnuť veci do konca a podobne. Ale ako hovorím, spektrum možnosti je široké ako sám život,“ odpovedá psychológ Michal Petr.

Zástancovia fenoménu indigových detí zasa tvrdia, že neblahé následky môže mať naopak odborná starostlivosť o takéto deti vychádzajúca z ich zaradenia medzi hyperaktívne, nezvládnuteľné či agresívne. Za príčinu takýchto prejavov považujú rodičov a ich správanie, pretože indigové deti pri nedostatku rodičovskej pozornosti trpia a mimoriadne negatívne vnímajú aj nedostatok komunikácie či partnerské problémy medzi matkou a otcom.

RODIČOVSKÝ PRÍSTUP

Materiály, ktoré sa venujú fenoménu indigových detí, obsahujú aj rady, ako k týmto deťom pristupovať. Odporúčajú rešpektovať dieťa ako rovnocenného partnera a milovať ho bezpodmienečnou láskou, ktorú treba prejavovať akýmkoľvek spôsobom, pričom nie je vhodné vyvolávať u dieťaťa pocit, že si lásku musí zaslúžiť. Za dôležité sa považuje stanovenie veľmi jasných



„Indigáčikovia“ sú deti veľmi kreatívne, zároveň však náročné. Foto: Iyko





hraníc a pravidiel a dôsledné sledovanie ich dodržiavania. Zmyslom tejto zásady je však výlučne pocit bezpečnosti dieťaťa, takže hranice a pravidlá by nemali obmedzovať dieťa v jeho rozvoji.

Ak máte pocit, že ste rodičom indigového dieťaťa, mali by ste si stáť za svojím slovom. Preto je veľmi dôležité premyslieť si, kedy napríklad poviete NIE, aby ste potom nemuseli ustúpiť. Dieťa by malo mať možnosť voľby a aj šancu podieľať sa na vytváraní pravidiel a určení spravodlivých a primeraných dôsledkov v prípade porušenia týchto zásad. Dodržiavať by ste ich však mali aj vy ako rodičia. Takisto by ste mali hovoriť pravdu

a nemanipulovať dieťaťom - aj tak by to nefungovalo. Dieťaťu netreba rozkazovať, ale ho treba požiadať o spoluprácu. Ak kladie otázky, odpovedajte mu trpezlivo a vysvetľujte, dokedy je to potrebné - samozrejme v súlade s úrovňou myslenia dieťaťa. Neodporúča sa používať argumenty ako „lebo“, „pretože som povedala“ a podobne. A už vôbec nie kričať, prípadne sa uchýľovať k fyzickým trestom, pretože v dieťati to vyvolá agresiu a potrebu útočiť. Oveľa rozumnejšie je vysvetliť mu svoje nepríjemné pocity, keď sa správa zle. V situácii, keď sa hneváte, alebo spracúvate podobné emócie, mali by ste svojmu dieťaťu úprimne vysvetliť, prečo je to tak. A takisto aj samotné dieťa musí mať právo prejavovať emócie ako plač alebo krik. Netreba sa mu vysmievať, ani ho ponížovať - naopak, dôležité je prejaviť mu súcit.

Rodičom indigových detí sa odporúča nepoužívať vinu, strach alebo citové vydieranie ako výchovný nástroj. Neobviňujete ho. A ak urobíte vy nejakú chybu, uznajte si ju. Tiež by ste ho nemali porovnávať s inými deťmi v jeho veku alebo dokonca so sebou. Dôležité je aj rešpektovať súkromie dieťaťa a dať mu aj zodpovednosť za nejakú prácu v domácnosti - malo by si ju vybrať samo. Čo najskôr by ste ho mali učiť samostatnosti, takže to, čo zvláda, nerobte zaňho a ak je to možné, neriešte zaňho ani problémy a čo najskôr ho vedte k zodpovednosti za všetky jeho činy. Rešpektujte jeho názory - napríklad v obliekaní alebo vo výbere jedla. Takisto ale aj dieťa učte rešpektovať iných, a to bez ohľadu na ich správanie a za jeho dobré správanie sa mu poďakujte.

Indigoví poradcovia odporúčajú deťom veriť. Dokonca aj vtedy, ak hovoria niečo, čomu nerozumieme. Alebo ak spomínajú neviditeľných priateľov, alebo sa v noci boja duchov a strašidiel. Svoje dieťa by ste mali stále povzbudzovať, dávať mu najavo, ako si ho vážite, podporovať ho v jeho záujmoch, dovoliť mu



Umeniu sa indigové deti údajne učiť nemusia. Stačí im inštinkt a intuícia. Foto: Ivko

tvoriť v každej situácii a predovšetkým - mali by ste sa od neho učiť. Doprajte mu aj dostatok pohybu, lebo pokojné sedenie a dlhšie sústredenie ho vyčerpáva. Rešpektujte jeho citlivosť, pomôžte mu dozvedieť sa o jeho povahe, prípadne pri hľadaní jeho cesty, učte ho relaxovať a meditovať a hľadať alternatívne riešenia poruchy pozornosti. A pokiaľ vás čaká výnimočnejšia udalosť, mali by ste na ňu svoje dieťa vopred pripraviť.

Až na niekoľko indigových špecifik tieto odporúčania budia dojem, že by bolo vhodné, keby sa nimi riadili rodičia bez ohľadu na to, či majú indigové dieťa, alebo nie. Psychológ Michal Petr súhlasí:

„Áno, máte pravdu, bolo by to príma, keby sme to takto pekne zvládali. Na druhej strane, aj rodičia sú len ľudia. Preto sa na celý fenomén indigových detí dá pozrieť ako na prejav dôležitosti venovať pozornosť detskej výnimočnosti, špecifickým nadaniam, ale aj tomu, ako dobre nastavovať hranice s rešpektom k hodnote „malého človeka“, ako hovoria Indiáni“, uzatvára Michal Petr.

POZNÁMKA NA ZÁVER

Nech už patríme k zástancom alebo odporcom fenoménu indigových detí, asi budeme musieť pripustiť, že ak jedno päťročné dieťa so samozrejmosťou hovorí o astrálnom tele, ďalšie štvorročné sa hrá so svojim dávno nebohým strýkom, ktorého si ledva môže pamätať a ďalšie zasa maľuje pyramídy ešte skôr, než sa dozvie o ich existencii, tak si to prinajmenšom zaslúži pozornosť. Zároveň by však bolo nespravodlivé voči ostatným deťom sústrediť sa len na tie, ktoré sa vo všeobecnosti považujú za výnimočné. Výnimočné sú totiž všetky. A nielen preto, že žiadne dve nie sú rovnaké. Stačí ich chvíľu pozorne sledovať a zistíte, že sa od nich dá naučiť naozaj veľa - napríklad si z akejkoľvek nudnej činnosti urobiť zábavu, popustiť uzdu tvorivosti aj pri obyčajnom zatváraní dverí, nechať sa nadchnúť listom padnutým zo stromu, alebo hoci len prestať neustále myslieť na to, čo treba vybaviť zajtra alebo o mesiac.

Ak sa hovorí, že indigové deti prichádzajú na Zem ukázať nám náš najvyšší potenciál a jediné, čo potrebujú, je bezpodmienečná láska, som jednoznačne za to, aby sa za indigové považovalo každé jedno dieťa. Len si predstavte, aké by to bolo úžasné, keby sa všetkým deťom dostávalo láskavej výchovy plnej rešpektu a harmónie a ako by sa to asi prejavilo v ich prístupe k životu, vzťahom, životnému prostrediu či k výchove ich vlastných detí. Neviem ako vám, ale mne to zmenou k lepšiemu zaváňa. A navyše v podstate veľmi jednoduchou. Či už s pojmom „indigo“ alebo bez.

Alica Hrnčíriková



Ilustračné foto: Šimoon

Zdroje:

• Mgr. Michal Petr - český psychológ, poradca a terapeut, ktorý sa venuje párovému poradenstvu a terapii, psychospirituálnemu poradenstvu, meditácii, gestalt psychológii, enneagramu - typológii osobnosti, rozvoju emočnej inteligencie, koučovaniu, seminárom a workshopom a konzultácie poskytuje aj telefonicky a prostredníctvom svojho webu (www.michalpetr.com).

- Nancy Ann Tape: *All About Indigos*
- Doreen Virtue: *Indigové deti a anđeľská terapie*
- Informácie občianskeho združenia PreDys, ktoré sa venuje problematike špecifických vývinových porúch učenia a správania (www.predys.szm.com)



UVÁDZA PRVÝ RAZ NA SCÉNE
SLOVENSKEHO NÁRODNÉHO DIVADLA

Benjamin Britten
Kominarik

THE LITTLE SWEEP

OPERA PRE DETI I DOSPELÝCH UVÁDZANÁ V SLOVENSKOM JAZYKU

LIBRETO ERIC CROZIER
UPRAVA A PREKLAD JÁN ULÍČIANSKY

HUDBNÉ NASTUDOVANIE PAVOL TUŽINSKY
DIRIGENTI PAVOL TUŽINSKY, DUŠAN ŠTEFÁNEK

RÉŽIA JÁN ULÍČIANSKY

ZBORMAJSTRI JANKA RYCHLÁ, PAVOL PROCHÁZKA,
SCÉNA LUCIA ŠEDIVÁ, ARCHITEKTÚRA VIZUALIZÁCIÍ PAVEL GREGOR, PROJEKČIE LUKÁŠ KODOŇ,
KOSTÝMY LUDMILA VÁROSSOVÁ, CHOREOGRAFIA DANA DINKOVÁ,
DRAMATURGIA PETER ZAGAR

ÚČINKUJÚ

MIKULÁŠ DOBOŠ, JURAJ PETER, JÁN BABJAK, IGOR PASEK,
JITKA ŠAPARA-FISCHEROVÁ, DENISA ŠLEPKOVSKÁ,
JANA BERNÁTHOVÁ, ANDREA ČAJOVÁ,
LADISLAV UHRÁK, DANIEL HLÁSNÝ, JÁN KEDER, MICHAL ŽELONKA,
MAROŠ BAČEK*, ĽUBOMÍR UHRINA*.

MIROSLAVA RENCZOVÁ**, ERIKA SZABOVÁ**, MAREK KRÁTKY*, MAREK TOKOŠ**,
MARTINA BEREŠÍKOVÁ*, ALŽBETA ZVIJASOVÁ*,
KRISTÍNA KERTYSOVÁ*, VERONIKA PODOBOVÁ*,
MATÚŠ HEDERA*, MARTIN HRABOVEC*, MAROŠ SEIDMANN*,
JURAJ SOPKO*, PATRIK HRABOVEC*, MAREK BUDAĽ*

*PREDSTAVITELIA DETSKÝCH POSTÁV **POSLUCHÁČI KONZERVATÓRIA

SPOLUČINKUJE

KOMORNÉ ZOSKUPENIE ORCHESTRA A ZBORU OPERY A BALETU SND

TERMÍNY PREDSTAVENÍ

7. 12. A 30. 12. 2010, 19. 3., 12. 4. A 7. 6. 2011
NOVÁ BUDOVA SND, SÁLA OPERY A BALETU SND

PREDSTAVENIE TRVÁ 1 HODINU A 45 MINÚT VŤATANE JEDNEJ PRESTÁVKY.

Slovenské národné divadlo je štátna príspevková organizácia Ministerstva kultúry a cestovného ruchu SR.

Vstupenky v pokladniciach SND a na www.ticketportal.sk

www.snd.sk

SND prijíma platby kultúrnymi poukazmi MKCR SR



MAMY na materskej SÚ NAJSTAROSTLIVEJŠIE

Rodiny matiek na materskej dovolenke raňajkujú spolu najčastejšie. Iba štvrtina zamestnaných žien trávi čas pri raňajkách spoločne. Vyplýva to z prieskumu, ktorý realizovali pre spoločnosť Unilever prieskumné agentúry na Slovensku, v Českej republike a Maďarsku. Do prieskumu sa zapojilo 2500 matiek.

Vieme o zdravej výžive

Prieskum sa zaoberal aj znalosťami mamičiek v oblasti zdravej výživy. Takmer všetky slovenské matky už počuli o esenciálnych mastných kyselinách, len 55 percent z nich však vie, čo to znamená. „Esenciálne mastné kyseliny majú pozitívny vplyv na rast a obnovu buniek, zdravé fungovanie srdca, mozgu a nervovej sústavy, preto by sme mali venovať veľkú pozornosť ich zastúpeniu v strave detí,“ radí doc. MUDr. Jurkovičová, CSc. z Ústavu hygieny Lekárskej fakulty UK. Telo si samo nedokáže vytvoriť tieto pre život nevyhnutné látky. U väčšiny slovenských matiek prevláda názor, že tuky spôsobujú nadváhu. Štyridsaťtri percent opýtaných však potvrdilo aj to, že tuky zohrávajú dôležitú úlohu vo vývoji imunitného systému a rozumových schopností. Polovica respondentov si myslí, že v jedálničku by mali prevládať rastlinné tuky a 81 percent ich aj pravidelne konzumuje. „Tuky rastlinného pôvodu patria k najzdravším vďaka obsahu polynenasýtených mastných kyselín,“ hovorí doc. Jurkovičová. Tie umožňujú vstrebávanie vitamínov rozpustných v tukoch, ovplyvňujú rast a vývoj organizmu a majú ochranný a protisklerotický účinok na cievy.



KEĎ UŽ DARČEKY NENOSÍ JEŽIŠKO

Predvianočný čas je preplnený lákavými pozvánkami na nákupy. Zvlášť im podliehajú deti. Ak sú vo veku, kedy vedia, že darčeky pod stromček nakupujú rodičia, obracajú svoju pozornosť na dospelých o to intenzívnejšie. Deti sa musia naučiť, že nie všetky ich prania môžu byť splnené. A rodičia by sa mali naučiť hovoriť nie. Pritom sa často nedá vyhnúť hádke. Ponúkame pár praktických rád, ako sa nenechať drahými želaniami svojich detí vyvieť z rovnováhy.

Ako správne reagovať na výbuchy hnevu?

- Zostaňte pokojní a nekričte na dieťa.
- Svoj názor nemeňte.
- Nenechajte sa zamotať do diskusií.
- O pár hodín si s dieťaťom o téme pohovorte znovu.
- Povedzte mu, že vás jeho vydieranie ranilo.
- Spýtajte sa ho na dôvody jeho prania.

Čo by sa malo vaše dieťa naučiť?

- Nie každé pranie musí byť splnené ihneď.
- Z peňažných darov by si malo dieťa časť odložiť na väčšie kúpy.
- Nenechajte sa presvedčiť výbuchmi hnevu alebo krikom, ale len dobrými argumentmi.
- Rodinný rozpočet určuje výdavky pre všetkých.
- Niektoré prania sa vôbec nesplnia (napr. kvôli vekovému obmedzeniu).
- So svojím vreckovým musí dieťa vyjsť.
- Skutočne dobrými argumentmi vás môže presvedčiť, aby ste mu niečo kúpili.

„Hádky kvôli značkovým veciam“

Prevzaté a upravené z časopisu Mama a ja – jún 2010





MÚDRO PREDVÍDAME

Deti sú malé šidlá a keď si aj oči vyočíme, nie vždy ich ustrihneme. Z času na čas sa nejaký úraz pritrafia aj tomu najopatrnejšiemu dieťaťu s najstražitejším rodičom. Pre tieto prípady by sme mali byť pripravení.

Najčastejšie úrazy

Mnoho rodičov je presvedčených o tom, že ich domov je najbezpečnejším prostredím pre ich deti. Avšak podľa štatistík až takmer 50% zo všetkých závažných úrazov sa deťom prihodí práve v domácom prostredí. Podľa údajov Úradu verejného zdravotníctva SR utrpí úraz ročne približne štvrtina detí do 15 rokov. Až tri štvrtiny z týchto úrazov potrebujú lekárske ošetrovanie. Najviac ich spôsobujú pády, na druhom mieste je kuchynské náčinie a na treťom mieste sú horúce predmety. Medzi najčastejšie poranenia patria úrazy, ďalej sú to popáleniny a obareniny. Tie sa najčastejšie prihodia dočatám a batolatám.

Miesta nehôd

Deti sú živé a roztopašné, s tým treba za každých okolností počítať. V kuchyni sa nachádza množstvo nástrah – ostré hrany stola, zásuvky, obrusy, horúce a ostré predmety, čistiace prostriedky, zápalky, drobné potraviny, elektrospotrebiče, kvety... Podobné veci však nájdeme aj v iných miestnostiach bytu. Rovnako na naše deti číhajú na ihriskách, v materských centrách, škôlkach. Treba byť ostražití a vedieť predvídať.

Nie je úraz ako úraz

U mladších detí býva najčastejšou príčinou ich zvedavosť, nebezpečné prostredie a nevhodné či neprimerané správanie dospelých. U starších detí to býva ich vlastné rizikové správanie. Úrazovosť detí sa líši v závislosti od veku, mechanizmu vzniku a tiež vplyvom vonkajšieho prostredia. Iné úrazy vznikajú pri športe, iné doma, vonku aj v závislosti od ročného obdobia. Nárast úrazovosti súvisí aj s rýchlym životným tempom, s novými technológiami, s novými športovými disciplínami, ale aj so zvyšovaním motorizácie. Drvivá väčšina

úrazov u detí predškolského veku však vzniká v dôsledku nepozornosti dospelých.

Kurzy prvej pomoci

Mnoho zdravotných zariadení ponúka kurzy prvej pomoci určené aj pre rodičov s malými deťmi. Stalo sa už dobrou tradíciou, že takéto kurzy prostredníctvom materských centier môže absolvovať aj široká verejnosť. Kurzy by mali absolvovať aj všetci zamestnanci materských centier, pedagógovia materských škôl, základných škôl, centier voľného času a tiež všetci zodpovední rodičia.

Výbava domácej lekárnice

V domácnosti by sme mali vždy mať v zásobe lieky na zníženie horúčky, sterilné obvazy, leukoplasty, dezinfekčné prostriedky, teplomer, pinzetu a protialergické lieky. Mali by sme ich udržiavať vždy v lehote spotreby a mimo dosahu detí. Je dobré mať v lekárnike priložený aj zoznam dôležitých telefónnych čísel 112, 155, číslo na rodinných príslušníkov a svojich lekárov a na miestnu pohotovosť.

Prevencia

Tak ako všade, aj pri úrazoch malých detí platí, že najlepší a najefektívnejší spôsob, ako predchádzať úrazom, je prevencia – a to viesť deti k uvedomovaniu si rizík. Vysvetlíme im, že nože sú ostré a môžu sa nimi porezať. Keď sú deti staršie, naučíme ich správne používať napr. kuchynské náradie a iné predmety, ktorými by sa mohli pri nesprávnej manipulácii zranit.



Prvá pomoc u najmenších detí sa v niekoľkých drobnostiach odlišuje od dospelých. Foto: Z. Koláriková

ZÁKLADNÉ KROKY PRVEJ POMOCI

Ak sa dieťaťu stal akýkoľvek úraz, nemali by sme vynechať základné kroky zistenia celkového stavu dieťaťa. Najprv zhodnotíme vedomie, dýchanie a činnosť srdca. Následne skontrolujeme dieťa od hlavy po päty a zisťujeme viditeľné zranenia, prípadne krvácania, zlomeniny, opuchy, odreniny a iné známky poranenia.



Kurzy a tréningy prvej pomoci sa dnes neupriamujú iba budúcich vodičov, ale aj na rodičov a opatrovatelky. Foto: Zuzana Koláriková

KRVÁCANIE – zastavíme tlakom na ranu čistou vreckovkou, prípadne obvazom. Končatinu zdvihne nad úroveň srdca. V prípade vážnejšieho poranenia skúsime krvácanie zastaviť a ihneď vyhľadať lekársku pomoc.

KRVÁCANIE Z NOSA – dieťa posadíme nad nádobu, pevne stlačíme nosné diery. Ak krvácanie neprechádza ani po 10 minútach, zavolať lekársku pomoc.

ZLOMENINY – zlomeninu sa snažíme znehybníť dlahami, ak je to možné aj cez odev. Pri otvorených zlomeninách najprv musíme zastaviť krvácanie – rozstrihnúť odev, ošetriť ranu a až potom znehybníť. Vyhľadáme zdravotnú pomoc. Pri podozrení poškodenia chrbtice postupujeme veľmi opatrne a snažíme sa s postihnutým nehýbať a zavolať rýchlú zdravotnú pomoc.

POPÁLENINY – ošetríme podľa závažnosti. Láhšie popáleniny chladíme prúdom studenej vody cca 15 minút a prekryjeme sterilnou

gázou. Ničím nenatierame! V prípade ťažších popálení postupujeme podobne, prihorený odev nestrhávame, podáme analgetiká a okamžite zavolať lekársku pomoc. Najťažšie popáleniny nechladíme, hrozí riziko šoku, popáleniny prekryjeme, poraneného zabalíme, nepodávame žiadne tekutiny a okamžite zavolať rýchlú lekársku pomoc.

ELEKTRICKÝ PRÚD – prerušíme tok elektrického prúdu vypnutím elektrického zariadenia, prípadne odťahnutím dieťaťa pomocou nevodivého predmetu z dosahu elektrického prúdu. Skontrolujeme životné funkcie, ošetríme popáleniny a voláme lekársku pomoc.

PÁDY Z VÝŠKY – všimame si reakcie dieťaťa, skontrolujeme životné funkcie – vedomie, dýchanie a činnosť srdca, ošetríme viditeľné poranenia a voláme lekársku pomoc.

OTRAS MOZGU – po úrazoch hlavy býva otras mozgu častým následkom. Pri ľahších úra-

zoch sledujeme reakcie dieťaťa. V prípade straty vedomia, šoku alebo zvracania vždy vyhľadáme lekársku pomoc. Ak dieťa zvracia bezprostredne po úraze, zvyčajne nejde o otras mozgu, ale o šok. Ak dieťa zvracia pol hodiny až 48 hodín po úraze, môže to byť následok otrasu mozgu a vyhľadajte zdravotnú pomoc.

ALERGICKÁ REAKCIA – ak má dieťa pri sebe protialergické lieky, ihneď mu ich podáme. Na krk priložíme studené obklady, aby sme uľahčili dýchanie a voláme rýchlú zdravotnú pomoc.

ŤAŽKOSTI S DÝCHANÍM – najprv sa snažíme dieťa upokojiť, uvoľníme mu tesný odev, ak je vonku chladnejšie a vlhké počasie, zoberieme ho k oknu alebo na balkón nadýchať sa. V prípade, že sa stav nelepšuje a dieťa začína modrať, okamžite voláme rýchlú zdravotnú pomoc.

HORÚČKA – u malých detí je to teplota nad 38,5 stupňa. Dieťa vyzlečieme, zabezpečíme prívod



čerstvého vzduchu a snažíme sa ho ochladzovať buď vlažnou sprchou alebo zábalmi, podávame mu dostatok tekutín. Ak teplota neklesá, prístupíme k podávaniu antipyretík v podobe sirupu alebo čapíkov.

FEBRILNÉ KRČE – krče z vysokej horúčky. Zabezpečíme, aby sa dieťa počas krčov neporanilo, obložíme ho vankúšmi. Pokúsime sa podať diazepam a po odznení krčov dáme dieťa

do stabilizovanej polohy a prístupíme k znižovaniu horúčky. Voláme lekársku pomoc.

CUDZIE TELIESKA – v oku, uchu alebo v nose. Snažíme sa ich opatrne vybrať, prípadne vypláchnuť. Nikdy nedovoľme deťom súčať si ich, mohli by si ich ešte hlbšie zatlačiť. Vždy vyhladáme zdravotnú pomoc.

OTRAVA – pokúsime sa zistiť, čo a aké množstvo liekov, prípadne iných chemikálií dieťa požilo. V prípade zvracania zvratky odložíme pre

presnejšie určenie otravy. Vyhladáme rýchlu zdravotnú pomoc.

Je na nás, aby sme zvážili a správne odhadli, či je vhodnejšie rýchlu zdravotnú pomoc volať domov, alebo zraneného rýchlo previezť do nemocnice vlastným autom. Mnoho závisí od celkového fyzického, ale aj psychického stavu zraneného, ale aj ošetrojúceho.

DIETĀ NIE JE MALÝ DOSPELÝ

Pri poskytovaní prvej pomoci deťom musíme prihliadať na fyzické aj mentálne odlišnosti daného veku. Pri úraze najprv zhodnotíme stav – či je dieťa pri vedomí a reaguje buď slovnou alebo na bolestivý podnet. Skontrolujeme dýchanie – zrakom, sluchom aj citom a srdcovú činnosť. Zistíme rozsah poranení, ak vieme pomôcť aj samostatne, zaistíme základné úkony a voláme pomoc 112, prípadne 155.

Dieťa v bezvedomí

Ak je dieťa v bezvedomí, dýcha a má dostatočnú srdcovú činnosť, dáme ho do stabilizovanej polohy. Klakneme si z ľubovolnej strany, pokrčíme nohu do pravej uholi, na tej istej strane ho chytíme za vzdialenejšie končatiny a ťaháme smerom k sebe. Nakoniec ešte mierne zakloníme dieťaťu hlavu. Ihneď zavoláme prvú pomoc. Počas čakania sa snažíme pátrať po príčinách bezvedomia. Všimame si každú odchýlku od normálu – farbu kože, zápach z úst, prípadné krče. Hladáme nejaké chemické látky či lieky, ktoré mohlo dieťa požiť.

Problémy s dychom

Pri malých deťoch hodnotíme ako problémy s dýchaním každú odlišnosť od normálu a každú zmenu charakteru dychu. Dýchanie môže byť plytké, zrýchlené, namáhavé, chrčanie pri dýchaní, nepravidelné. Môžeme spozorovať až apnoické pauzy či zastavenie dýchania. V tom prípade okamžite začneme s obnovou dýchania – skontrolujeme priechodnosť dýchacích ciest a podáme umelé dýchanie z úst do úst.

Umelé dýchanie a masáž srdca

Nedávne výskumy priniesli poznatky o tom, že prvú pomoc podávame všetkým ľuďom rovnako,

len silu a intenzitu stláčania hrudníka treba prispôbiť stavbe tela zraneného.

Opatrne otvoríme dieťaťu ústa, vyčistíme ústnu dutinu (prípadné zvratky), položíme ho na rovnú podložku, prstami zatlačíme nos dieťaťa, obkolesíme ústa svojimi ústami (najmenším deťom obkolesíme svojimi ústami nos aj ústa). Najprv vdýchame do dieťaťa päť úvodných vdychov a až potom prístupíme k stláčaniu hrudníka 30x. Ďalej pokračujeme v sérii 2 vdychy – 30 stlačení hrudníka. Frekvencia stláčania by mala byť cca 100x za minútu. Deťom do 1 roka masírujeme srdce dvoma prstami v dolnej tretine hrudnej kosti, do desiatich rokov používame jednu ruku a u starších obe, pričom jedna dlaň prekrýva druhú. Rozdiel oproti dospelým je v tom, že deti začíname oživovať piatimi vdychmi a potom stláčame hrudník. Dospelým rovno začneme masírovať srdce a až potom nasledujú dva vdychy. Zapamätajte si jednoduchý pomer 30:2.

Dusenie sa cudzím telesom

Základom podania prvej pomoci je dostať von cudzie teleso z úst, prípadne z dýchacích ciest. Mladšie dieťa otočíme hrudníkom na vystretú ruku a ľahkými údermi medzi lopatky pomôžeme teleso dostať von a povzbudzujeme ho ku kašľu. Staršie dieťa otočíme chrbtom k nám, postavíme ho pred seba a podobnými údermi sa snažíme dostať zasakovaný predmet von z tela. Ak ani to nezaberie, prístupíme k Heimlichovmu manévru – postavíme sa za chrbát dieťaťa, objímeme ho oboma rukami popod pazuchy a chytíme si ich pred bruchom dieťaťa. Prudko stlačíme hornú časť brucha smerom k bráni a pohyb opakujeme. Tento manéver však nie je vhodný pre úplne malé deti.

ČÍSLA, ČÍSLA, ČÍSLA...

- viac ako 90% rodičov je presvedčených, že ich domácnosť je bezpečná pre ich deti;
- takmer 50% úrazov detí sa prihodí v domácom prostredí;
- ¾ úrazov v domácnosti si vyžaduje lekárske ošetrovanie;
- úrazy sú príčinou cca. 40% úmrtí detí do veku 14 rokov;
- v lete pravidelne stúpa počet úrazov detí až o 100%;
- 50% detí malo prvý úraz do veku 5 rokov;
- 15% detí malo prvý úraz vo veku 5 rokov a viac;
- cca. 60% úrazov je spôsobených pádom;
- asi 30% smrteľných úrazov detí do veku 14 rokov sa stane na cestách;
- správne používanie autosedačiek redukuje počet úrazov, a to o radovo o 60 - 70% smrteľných úrazov a o 40% úrazov s ťažkým poškodením zdravia;
- asi 20% smrteľných úrazov detí do 14 rokov spôsobí utopenie;
- takmer 200 detí na Slovensku skončí následkom popálenín v nemocnici;
- 7% ľudí zostávajú dlhodobé alebo trvalé následky po úraze prekonaných v detstve.

VEDELI BY STE POSKYTNÚŤ PRVÚ POMOC DIETĀŤU?



Foto: Katarína Holá

Veronika

(30 r. – štyri deti vo veku od 14 po 2 roky)

Netuším, či by som vedela správne poskytnúť prvú pomoc. Viem hmat na uvoľnenie, ak dieťa niečo prehltnie, zafixovať zlomeninu, stabilizačnú polohu... Zvládam aj bežné úrazy, ako uštipnutie hmyzom, rozbitá hlava, úpal... Vždy sa snažím nestresovať už aj tak vystresované a prelaknuté dieťa... máme veľa detí, tak aj veľa úrazov sa prihodí. Nie sme nepozorní, ale máme veľa a veľmi živých detí, takže sme si

zvykli ;-). V krajnom prípade by som volala na 112.

Zuzana

(36 r. - deti vo veku 11 a 5 rokov)

Myslím si, že by som vedela poskytnúť prvú pomoc dieťaťu, aj keď som ešte v takej situácii nebola a dúfam, že ešte dlho ani nebudem. Keďže som prešla viacerými kurzami prvej pomoci, poznám odlišnosti jej poskytovania deťom a dospelým. A ako nepodlaňnúť panike? Na to asi žiadny recept neexistuje... Možno zachovať chladnú hlavu a „jačať a plakať“ až po poskytnutí prvej pomoci :-).

Ivana

(33 r. – deti vo veku 13 a 6 rokov)

Prvú pomoc dieťaťu by som vedela poskytnúť. Svojim deťom som zatiaľ ošetrovala, našťastie, len menšie úrazy. Podľa mňa je veľmi dôležité nepreceniť, ale tiež nepodceňovať vážnosť situácie. Dôležité sú aj odlišnosti podávania prvej pomoci v závislosti od dieťaťa či dospelého. Prešla som aj kurzom prvej pomoci, ale je dobré priebežne sa vracáť k týmto veciam.

Pripravila
Adriana Demjanovičová





Používam Bábätká

Tí, čo sú v ÚMC služobne dlhšie, si vysokú usmievavú dlhovlásku pamätajú z osobných stretnutí. Ostatným chceme sprostredkovať stretnutie s ňou na stránkach nášho časopisu. Lebo stretnúť sa s ňou je vždy zážitok. Doslova vás opije pohodou, jasným úsudkom a nádherným žitím priorit, kde má prvé miesto rodina. Po stretnutí s ňou máte pocit, že nepotrebujete vidieť Felliniho, aby ste pochopili, že život je krásny.

Predstavujeme, **Evu PAVLÍKOVÚ** šéfredaktorku portálu Rodinka, skvelú mamu, manželku a priateľku.



S najmladším Miškom

Študovala si vedu o rastlinkách, chrobáčkoch a iných zveroch. Ako ti tieto poznatky pomáhajú v rodinnom živote?

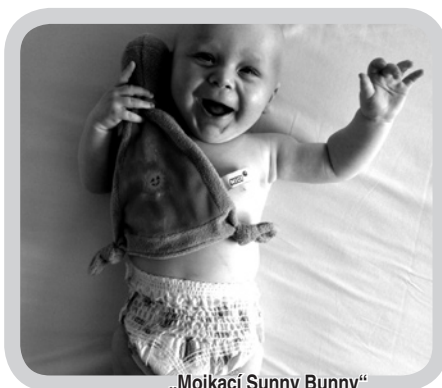
Ako v prírode tak aj vo vzťahoch platia rovnaké zákonitosti. Ak chceš dospieť k zdravým zreлым plodom - či už je to dobrý manželský vzťah, šťastné deti s rozumnými životnými hodnotami, fungujúca rodina, možno firma... - nestačí len zasiať, alebo zasadiť a tešiť sa, čo z toho vyrastie. Ony síce porastú aj samé, veď niečo naprší a slnko zatiaľ svieti, otázne je ale, aká bude úroda.

Ak na nej „záhradníkovi“ záleží, dáva svojej záhrade, čo treba. Celú svoju energiu, čas, starostlivosť, musí sa každý deň znova dívať a špekulovať, čo tento strom, teda vzťah potrebuje, aby ho nezožrali zlé chrobáky, aby prežil v tomto ekosystéme. A ako ho podporiť a ošetriť tak, aby mu pritom neublížil a dovolil mu byť tým, čím prirodzene je.

Je verejne známe, že máš veľkú záľubu v bábätkách... Ako sa má to najmenšie, čo naň hovoria väčší „chrobáci“ od Pavlíkov?

Niekedy sama seba upodozrievam, že mám štyri deti z čistého sebeckva. Že túto „tour de France“ podnikám len preto, že ma to strašne baví. Lebo nič zaujímavejšie, ako byť spolujateľom nového čistého človeka, ešte nikto nevymyslel. Tak si detmi naplňam čas, ktorý som dostala k dispozícii. Možno to fakt nie je úplne v poriadku, robiť si zo života len zábavu, že? Možno by som mohla byť riaditeľkou zeme, top manažérkou strednej Európy, predáčkou vo Figare. Ale keď na všetko ostatné som dosť lenivá... A v tejto chvíli viem, že mi rozumieš akurát ty, Mária Kohutiarová, ktorá máš detí viac než ja, a možno pár podobne šibnutých, a že väčšine čítajúcej populácie ľahá práve trochu pravý kútik úst k uchu a ľavé obočie sa postavilo na špičky. Je to ok, nevyžadujem súhlas :-). Najmenšie má práve rok a je absolútny životabudič. Baví ma pozeráť sa na neho „jak na telku“. Baví ma sledovať väčšie deti, ako ho „používajú“. Miestami mám pocit, že ho majú doma namiesto nejakého domáceho zvieratka. Minule mi napadlo, či nebude mať nejakú asociálne posunuté hranice v prejavoch náklonnosti. Pretože tento náš drobec je kontinuálne v niekoho náručí, niekým bozkávaný, vystískavaný, rozchichotávaný, mojkaný... A on svojich veľkých súrodencov miluje. Niekedy až do krvi (doslovne).

A tiež si užívam pohľad na manžela, ktorý vníma každý jeden deň s týmto drobcem ako niečo výnimočné, vzácne, lebo vie rovnako ako ja, že bábätko je tu len na chvíľku. ... pred pár mesiacmi mu strihal pupočnú šnúru pyšnejšie ako Claudia



„Mojkací Sunny Bunny“

Schifer trikolóru na novom úseku diaľnice, pred týždňom zavesil hrdý tatinko na facebook „videjko“, kde Miško prvýkrát prešiel sám celú dĺžku obývačky, a ani si nevšimneme ako, bude nám tu mudrovať o mesiacoch Saturnu a miliardách svetelných rokov... Bábätko je nádherná záležitosť a trvá len chvíľku. Nikdy sa ho nestihnete dosť navyvoniavať :-).

Si mamou ešte dvoch bábätiek, ktoré si vôbec nedoččila. Aký bol vlastne počiatok www.babetko.sk?

Na vine ja asi Pavlínka, moje prvé bábätko. Bola hrozne konštruktívne a dobré bábätko, takže som sa mohla po večeroch a počas jej prespatých poobedí venovať písaniu, čo ma veľmi bavilo. Najprv som písala články kade tade po časopisoch a novinách, až mi jedného upršaného dňa podstrčil manžel namiesto obyčajného wordu do nášho kuchynského laptopu CMS publikačný systém, naučil zopár základných html znakov, a tak som začala publikovať na web. Vlastný. To by bolo tak trochu grotesknou skratkou o tom, ako to začalo. Alebo iná verzia? Pred desiatimi rokmi si dvaja kamoši povedali, že urobia najväčší portál na Slovensku s mamičkovským obsahom, založia toho času jedinečnú a vlastne prvú slovenskú sociálnu sieť s témou rodičovstva... a aby zabili dve muchy jednou ranou, podhodia to svojim manželkám na materskej ako „dovolenkové hobby“. Existuje aj tretia verzia... tú

vám ale neprezradím :-). Vyberte si tú, ktorá sa vám viac páči. Za všetkým hľadaj chlapa. Nebyť muža, ešte dodnes kreslím hieroglyfy po stenách jaskyne :-).

Toto virtuálne bábätko už má 10 rokov. Čo ti za ten čas dalo? Šla by si do toho zas?

Jasné, že áno. Začnem pragmaticky - dalo mi to nezávislosť. Z môjho koníčka sa stala práca. A na tejto práci je super, že si na mňa počká, kým uspím deti, kým sa vrátim od logopéda alebo strojkového zubára, kým deťom prejdú kiahne... a nemusím prežívať stresy ako iné mamy, keď sa kvôli OČR-ke na nich mračí celé oddelenie nechápavých nerodičov, ktorí berú deti ako priťaž.

Že je to dobrý projekt, ma uistuje aj to, že k sebe do redakčného tímu prilákal mnoho kvalitných ľudí, za ktorých som Bábätku – a teraz už aj Rodinke - veľmi vďačná. Vlastne každý, kto kedy pracoval, alebo pracuje pre náš web, prešiel ako nadšenec z hľadiska za oponu, kde sa ten obsah varí. Viete o tom, že priemerný počet detí na hlavu v našej redakcii je 3,8? V podstate pod 3 deti má u nás len pár výnimiek, a aj to sa berie len ako dočasný hendikep. Že by pracovná deformácia?



Aby toho nebolo málo, твоjím pričinením ešte existuje „kamenné“ bábätko – v podobe materského centra v Petržalke. Prospieva?

MC Bábätko diagnostikujem ako úplne zdravé dieťa. Prvé roky som bola jeho hyperaktivistkou, ale neskôr prišli iné maminy, ktoré mali chuť sa realizovať, učiť sa plávať vo vodách grantov, projektov, programov pre MC... a ja som podala štafetu ďalej. Za tých 9 rokov sa štafetový kolík odovzdal už niekoľkokrát. Ak je MC schopné v plnom výkone prežiť výmenu stáží, odchod aktivistiek späť do práce a nástup nových „matersko-dovolenkariiek“ do MC, je to úspech. Som stále štatutárkou, ale skôr preto, aby som pomohla pri výmene stráží, alebo aby som vyplnila prípadné vákuum. Teší ma, že po tých pár rokoch už nikomu nemusíme vysvetľovať, čo je to materské centrum.

Počítame: štyri vlastné, jedno počítačové, jedno kamenné. Máš dokonca aj auto značky BA-BETKO. Plánuješ ešte nejaké bábätko - hocijakého druhu?

Čo sa bábätiek týka, momentálne som saturovaná. Opýtaj sa ma tak o tri roky. Ale to už by som musela rodiť na geriatrici, že? :-)

Spomínala si, že kedysi si chodila na vysokých podpätkoch a bola si veľmi dôležitá. Máš pocit dôležitosti aj teraz, ako mama? Nechýba ti veľký biznis?

Biznis pre mňa nie je výzvou. A cítim sa byť v najdôležitejšom povolání, aké som kedy mala. Tu keď niečo pokašleš, nikto to za teba nevyžehlí.

Na prvý pohľad si hyperaktívna žena. Prezrad' recept, ako sa dá veľa stíhať, nezbláznit sa a ešte mať zo všetkého aj radosť?

Považujem za šťastie, že som sa narodila ako dosť benevolentný človek. Nie som v žiadnom smere perfekcionista, v podstate asi v mnohom skôr lajdák.

A to mi asi dáva slobodu bez výčítiek svedomia tešiť sa z bežných vecí napriek tomu, že veľa záležitostí je stále otvorených a nedotiahnutých a čaká, kým si na ne nájdem čas. Pokiaľ sú pevné na zemi moje deti, moje

manželstvo a vzťahy s blízkymi ľuďmi, tak ostatné nech si lieta. Mám svoje priority, medzi ktoré nepatrí práca. Napriek tomu ju mám rada, v čase ktorý mi na ňu „na konci dňa“ zostane :-).

Zdedilo toto „všadebolstvo“ po tebe niektoré z vašich detí? Alebo sú „normálne“ po ockovi?

A zas je to tu. Aj na teba pôsobím ako „všade bola, všetko videla, myslíš si, že zjedla múdrosť sveta?“ Fakt za tento zjav nemôžem. Niektó mi to niekedy napísal do tváre a ja sa toho neviem zbaviť. Len si tak obyčajne viem povedať, čo sú veci dôležité a čo nie, to je všetko. A o deťoch už nemôžem tak kadečo písať a povedať, lebo už tri z nich vedia čítať :-).

V takej veľkej rodine a ešte s takouto akčnou mamou sa všeličo pritrafí. Čo ťa denne ako mamu teší a čo naopak rozosmúti?

Bojím sa, že mám na rodičovstvo málo času. Že za tých pár rokov, čo ich „mám na starosti“, nestihnem do nich vliť všetko,

čo ich osobnosť pre dobrý život potrebuje. Často zaváham, či to robím dobre. Či sa mi naozaj podarí sprevádzať ich tak, ako dobrý rodič má. Ale snažím sa o to.

A čo ma zabaví? Denne sto vecí. Tých hlodov, komentárov, bizarných otázok, nad ktorými niekedy tajne a niekedy aj nahlas pukám od smiechu. Deti sú neskutočné. Nevie, čo by som robila, keby mi neboli dopriate...

Skús tak trochu predbehnúť čas a snívaj. Čo bude robiť Eva Pavlíková tak o 20 rokov? Aká bude?

No stíhla už asi nebudem ani v tej šesťdesiatke. A či bude zo mňa viac ufrlaná manželka, alebo stará mama tajne pašujúca čokoládky atopickým vnúčikom, to sa ešte uvidí. Alebo sa nakoniec vrhnem na ten biznis :-).

Nakoniec nám posuň recept na to, čo robí u Pavlíkovie rodiny Vianoce skutočnými Vianocami...

Vianoce sú o darčekom a daroch. Sme naozaj spolu, vnímame sa a nahlas si uvedomujeme, že nič z toho, čo máme, nie je samozrejmosťou, nie je naša zásluha. Že rovnako ako hračku pod stromčekom sme dostali krajinu a kultúru, do ktorej sme sa narodili, každý svojich rodičov, my svoje deti, každý svoje vlastnosti, danosti, talenty a na nás je len to, aby sme ich v čase, ktorý je nám tiež darovaný, dobre použili. A v tom je nám inšpiráciou ten najväčší vianočný darček z drevených jasičiek pod stromčekom...

Krásny vianočný čas Pavlíkovcom i vám všetkým želá a vyprosuje Mária Kohutiarová.

Foto: rodinný archív Pavlíkovcov



Pavlíkovci

PODČIARKNUTÉ, ZHRNUTÉ:

Meno a priezvisko:

Eva PAVLÍKOVÁ

Narodená: prirodzeným a spontánnym pôrodom bez epidurálu ako tretie zo štyroch detí

Vek: čochvíľa druhýkrát 20

Miesto narodenia: Bratislava

Štúdium: VŠPoľnohospodárska Nitra

Zamestnanie: rodina a Rodinka.sk

Manžel: Rasto - „asi jediný chlap, ktorý je schopný to so mnou „prežiť“ (snád bez väčších následkov)“

Deti: Pavlínka - 11 rokov, nádejná spisovateľka dievčenských románov (zatiaľ sa realizuje ako utajená blogerka)

Adam - 9 rokov, budúci projektant cestných stavieb a megabludisk

Paťko - 7 rokov, riaditeľ zemegule (vopred lutujem každú učiteľku, ktorá sa s ním bude potýkať)

Miško - 1 rok, objímací panáčik

Oblúbené jedlo: žemlovka a makové súlance

Oblúbený film: Mach a Šebestová

Životné motto: Neriešiť minulosť, nezaťažovať sa tým, čo bude, ale naplno prežívať práve to, čo je tu teraz.

Čo nemám rada: čítať bulvár a pozerať sci-fi

Čo mám rada: okrem spomínaných... našu záhradu a moju mamu



Rodič, tako ako dobrý záhradník, venuje celý svoj čas a energiu svojmu „dielu“ a stará sa o rast a prospech





Trikrát o chlapoch na Vianoce

Nič sa nedá robiť, ako správna „baba“ mám rada babské reči. A aj keď ženské kolektívy nie sú v mnohých smeroch ideálne, rozhodne sa z nich dá odnieť i kopec dôležitých poznatkov. Zväčša teda o tom, že my, baby, sme na tom všetky podobne.

Tak napríklad u nás v práci sa rozmáhajú debaty o Vianociach. To nie je nič neobvyklé v tejto dobe. Reči sa točia o Vianociach a, ako inak, aj o tom, „akí sú tí naši chlapi hrozni“.

Začala som sa totiž sťažovať, ako som neprozretelne vzala svojho muža do hračkárstva. Občas mám totiž pocit, že ho vylučujem z niektorých činností. Obvykle to má jasný dôvod. Ibaže ja mám milosrdnú pamäť, takže rýchlo na všetky dôvody zabúdam. Zabudla som aj, prečo som ho prestala brávať do obchodov. Mala som to vedieť. Už tie iskry v jeho očiach, keď vstúpil medzi hračky, mi mali byť výstrahou. Ale neboli. S optimizmom som ho volala:

„Pozri! O tomto som ti hovorila. Myslíš, že by sa to Samkovi páčilo?“ pýtala som si radu. Luboš si so záujmom poobzeral krabicu stavebnice, potom ňou dvakrát silno zahrkal a vrátil mi ju: „No, nevyzerá to zle. Ale ja sa tu ešte poobzerám, či nenájdeme niečo lepšie.“ Očividne vedel, kam mieri, lebo som mu nestihla ani odpovedať a už sa stratil medzi regálmi. Chvíľu som si teda pozerala hračky tiež, ale po desiatich minútach sa mi zdalo, že už niet čo obzerať. Začala som hľadať strateného manžela a našla som ho v živjej a veľmi zasvätenej debata s predavačkou a ďalším očividne podobne nadšeným ocinkom. Bavili sa o kvalite stolného hokeja.

„No čo? Už si niečo vymyslel pre svojho syna?“ ticho som doňho šťuchla.

„Počkej ešte chvíľočku,“ tváril sa dôležite, „pozri toto by sme mu mohli kúpiť.“ Vyťahol z kopy, ktorá mu ležala pri nohách, škatulu s lietadlom. Zdúpnela som. Nie kvôli tomu lietadlu. Ale kvôli ďalším štyrom škatuliam vedľa neho.

„Neblázni, veď ste už so Samkom jedno zničili.“

„No, ale uznaj, ako sme sa dobre zabávali. To sa mu bude páčiť. A mali by sme konečne kúpiť ten hokej. Pozri, akú majú naň teraz zľavu!“

„Nezdá sa ti, že Samka to moc ne bavilo?“ začala som bojovať.

„Ale to bol ešte moc malý. A tento hokej je perfektný. Ten ho baví bude! Uvidíš,“ neprestával s entuziazmom.

„Je drahý.“

„Veď budú odmeny.“

„Ty si predsa chcel kupovať počítač!“

„Jáj!“ Konečne sa nad sebou zamyslel. Zahľadel sa na obal a potom vyťahol z kopy dve krabice: „Tak teda toto tu môžeme nechať.“

Nuž, nebudem to ďalej rozpívať. Naťahovali sme sa ešte chvíľu, kým neodložil ďalšie dve škatule a aj tak nakoniec víťazoslávne odkráčal s hokejom aj s lietadlom. Samko sa má očividne prečo tešiť na Ježiška. Len nedajbož, aby mal aj nejaké vlastné želania. A čo potom ja. Už vidím, ako mi (alebo si) môj manžel kupuje novú zvukovú kartu.

Na moje lamentovanie zareagovala kolegyňa: „Ale aspoň vidíš, ako vám chce dožičiť,“ vyhlásila. Chcela som zareagovať, že neviem, komu je pri tom dožičené, ale to už pokračovala: „Ten môj si tiež presadzuje len svoje. A to ja som skromná. Vravím mu, že nič nechcem, len mať aspoň jeden rok pekný stromček podľa svojich predstáv.“ Nuž, naša Anka si vždy dáva záležať, ako čo vyzerá, a pravdu povediac, jej tú kreativitu aj občas závidím. Všetko

vylepšuje. Takže nemôcť vylepšiť vianočný stromček musí byť pre ňu utrpenie.

„Za celé roky mi nedovolil naň zavesiť nič nové. Keď som mu navrhla, že by sme mohli mať stromček ladený do jednej farby, spýtal sa ma, či som zdravá a že on chce z neho cítiť teplo domova. Takže teplo domova znamená, že na strome visia všetky ozdoby, čo povala dala. Všetky gule z jeho detstva, z tridsiatich rôznych sád vždy tak po dve. Všetky socialistické „vychytávky“ sú jeho srdcovou záležitosťou a najviac dbá na dostatok strieborných anjelských vlasov, pod ktorými sa stratí celý strom. Baby! Zakaždým skôr, ako k nám príde nejaká návšteva, si idem uliať, aby som tú hanbu prežila. Viem presne, aká je reakcia každého, kto k nám na Vianoce vstúpi a pozrie na stromček. Otvoria ústa, splasnú ruky, zhlboka sa nadýchnu a potom každý povie: „Páni, ten teda je.“ A ja sa môžem prepadnúť od hanby.“

Na to vyhlásila kolegyňa Eva: „Čože, keď len to? Ty máš hanbu iba doma, ale ja ju mám po minulom roku po celej dedine.“

Na malej dedine je krásne, že sa všetci poznajú a lepšie sa podporujú niektoré zvyky. Už roky chodí môj brat s kamarátmi robiť všetkým deťom Mikuláša. Minulý rok nemohol, tak sa na to podujal môj muž. Viete si predstaviť, dieťa veľkomesta, ktorý keď sa prísťahoval, opovrhlivo pozeral na všetkých, ktorí sa takto bavili. Teraz sa začal zapájať a ja som bola rada, že dobre zapadol do nášho dedinského spoločenstva. Zavolať svoju kamarátku - kvetinárku a svojho známeho Tibu z mesta. Ešteže začali u nás doma. Keď som ich videla, myslela som, že ma raní mŕtvica. Mikulášom bola moja kamarátka, anjelom Tibo z mesta – inak čierny ako kolomaž v blondavej parochni vyzeral skutočne odstrašujúco. Uznalivo som musela skonštatovať, že ten môj chlap ako čert pôsobí naj dôveryhodnejšie. A potom odišli na obchádzku po domoch. Ako to už u nás býva, v každom dome vám ako podakovanie ulejú. No musíte byť pevný, inak neprežijete. Všetci to vedeli a všetci zle dopadli. Nerozumiem, ako sa dá tak skončiť. Len viem, že po ceste robili Mikuláša aj chlapom v krčme a, bohužiaľ, ako posledný dom im ostal dom našich známych. Tí si večer predtým blažene povzdychli, akí sú šťastní, že po troch rokoch sú zase na Slovensku a zažijú tú pravú NAŠU vianočnú atmosféru. No, zažili. Mikuláš už od tretieho domu poplietol všetky balíčky pre deti krížom – krážom. Rozšafný bol a z posledného domu sa mu už ani nechcelo odísť, vraj do tej tuhej zimy by ani psa nevyhnal. Naše deti čakali tatina, aby mu porozprávali, aký Mikuláš aj s čertom sa zastavili a čo všetko im doniesli. No ako som ho videla ešte stále celého čierneho vo dverách, rýchlo som zavelila deťom: „Spať!“ A celý rok odvtedy presviedčam susedov, že inak môj muž nikdy nepije a rozhodne viac Mikuláša robiť nebude.“

Keď tak počúvam tie naše baby, hneď mám lepší pocit, že som si nevyberala „divného“ chlapa sama. Ale pravda je taká, že ich všetky ľúbime a aj keď nám lezú na nervy, tak by sme ich nemenili. Koniec koncov očividne ani nie je za čo. A občas si povzdychnem, že tí naši chlapi sú šťastní ľudia, večné deti, ktoré sa toľko nezatažujú povinnosťami ako my ženy, správnu výchovou a zodpovednosťou. Nebude na škodu, keď aj ja trochu poľavím a vybehnem si dnes kúpiť nejakú peknú hračku.

Prajem všetkým krásne Vianoce, aby sme s otvorenou náručou i srdcom prijali všetko, čo nám prinesú, a s rovnakou štedrosťou boli schopní rozdávať radosť a lásku.

Zuzana Kuniaková



Aspoň viem, čo mi je

Pozerám sa na mladú krásnu ženu plnú života a nemôžem uveriť tomu, že je ťažko chorá. Nevyliciteľne. Je to o to ťažšie, že to mladé dievča len nedávno oslávilo dvadsiatku a navyše je to jedna z mojich najbližších priateľiek. Volajme ju napríklad Juliana.

V malých tichých mestách, kde si susedia vidia aj do hrncov, je život pokojný, no niekedy môže byť aj nepríjemný. Z jedného takeého mestečka na strednom Slovensku pochádza aj Juliana. Mala ideálne detstvo, jej rodičia svojim deťom dali prvé aj posledné, najmä najmladšiemu benjamínkovi rodiny, Juliane. Už od prvej triedy bola vynikajúcou žiačkou, hravo si poradila s každým učivom, reprezentovala svoju školu vedomosťami aj v športe, nemohla však chýbať ani pri všelijakých lapajstvách, ktoré sa kde udiali. Stredná škola bola malina. Detstvo skončilo, začínať ozajstný život. Jej vysnívaná vysoká škola jej otvorila nové možnosti, priniesla mnoho nových priateľov aj známych. Výška jej ponúkla lákadlá veľkého mesta a študentského života na internáte. Diskotéky, krúžkovice, oslavy skúšok, narodenín... Veď príležitosť na oslavu sa vždy nájde. Samozrejme, na žiadnom žúre nechýbala dobrá hudba, cigarety, trochu alkoholu... Do neskorej noci flám a ráno rovnou na prednášky. V jedno ráno po takej dlhej noci sa zobudila na zakrvavenom vankúši. Necítila si jazyk. Mala ho celý opuchnutý a cítila sa, akoby práve poorala celú záhradu!

Jazyk sa rýchlo zahojil, aj únava čoskoro prešla. Mladý človek toho veľa vydrží. Julianin život sa opäť vrátil do starých koľají študentského života. Zase išlo všetko ako predtým – škola, skúšky, diskotéka... A opäť ďalšia krv na vankúši. Teraz to však už nemohla nechať len tak a zašla za lekárom. Juliana lietala od jedného odborníka k druhému, dokonca si poležala aj niekoľko dní v nemocnici. A výsledok? Diagnóza znela dosť broziivo – epilepsia. Ten zakrvavený vankúš bol výsledkom epileptických záchvatov, ktoré niekoľkokrát v noci počas spánku prekonala a dohrýzla si jazyk. Jej život sa otočil o 180 stupňov. Lieky, zmena životosprávy, pravidelné kontroly. Musela sa rozlúčiť s mnohými slasťami študentského života.

Juliana, večná optimistka, sa však so svojou diagnózou vyrovnala oveľa lepšie ako jej okolie. Epilepsiu prijala ako svoju neoddeliteľnú súčasť. Veď každý má vo hviezdach napísané niečo iné. To obdobie je pomohlo vyselektovať pseudopriateľov okolo seba. Najhoršie zo všetkého boli tie skúmané a súcitné pohľady v lekárni jej malého mestečka, kde si pravidelne objednávala svoje lieky. Ľudia sú všelijakí. Juliana si z ich ľútosťivých rečí nič nerobila. Veď väčšinu času aj tak strávila mimo domu na internáte. A tam to vedelo len niekoľko najbližších priateľiek, na ktoré sa mohla vždy vo všetkom spoľahnúť.

Juliana chodila do školy, starala sa o svoje zdravie viac ako predtým. Na diskotéke si vystačila s džúsom. Veď zabaviť sa dá aj bez alkoholu. Život je však naozaj niekedy zvláštny. Epileptické záchvaty síce prestali, no jedného dňa jej z ničoho nič strpila polovica tela. Viete si predstaviť, aké to je, keď niečo hľadáte v kabelke a ani za svet sa vám to nedarí nahnatať? Alebo keď nevíete, či vás tlačí topánka alebo nie? Opäť prišli na rad ďalšie vyšetrenia a zachmúrené tváre lekárov nevestili nič dobré. Zase ju predvolali do nemocnice. Páni v bielych plášťoch jej povedali, že jej silné epileptické záchvaty sú pravdepodobne len sprievodným

príznakom inej choroby. Niekoľko týždňov pred štátnicami Juliana strávila v nemocnici ďalších pár dní. Krvné testy, punkcia, neistota, ďalšie testy... Kedy sa to všetko skončí?

Tá krutá správa pravdepodobne prekvapila aj samotných lekárov. Veď skleróza multiplex sa zvyčajne prejaví až okolo tridsiateho roku života. Toto chronické ochorenie, ktoré postihuje myelínové púzdra nervov centrálného nervového systému – mozgu a miechy – prišlo naozaj v nevhodnú dobu. Juliana sa tešila na štátnice, obhajobu diplomovky, na ktorej sa tak nadrela. Čakal ju život, ktorý sa ešte len mal poriadne začať. A teraz toto??? Nevyliciteľná choroba. Krutá, nelútosťná pravda. Všetci jej najbližší sa dlho nevedeli s jej diagnózou vyrovnáť. Len Juliane sa paradoxne konečne ulavilo. Konečne vedela, čo jej naozaj je. Úspešne skončila vysokú školu a zažila krásne posledné študentské prázdniny vo svojom živote. Koncom leta opäť pobudla pár dní v nemocnici. Lekári jej predpísali novú liečbu, poučili ju, ako sa má o seba starať a poslali ju žiť svoj život.

„ESeMko“, ako Juliana svoju chorobu kódovane nazýva, jej zmenilo celý doterajší život. Naštudovala si hory odbornej literatúry o skleróze multiplex, aby vedela, s čím môže v budúcnosti počítať. Musela si osvojiť množstvo návykov, ktoré jej dovtedy nič nehovorili. Naučila si pichať si injekcie, dáva si pozor na to, čo zje. Zriekla sa aj svojej obľúbenej cigaretky ku kávičke. Juliana sa dokonca vyrovnala aj s krutým faktom, že nikdy nebude môcť mať vlastné deti... Veď rodina sa dá založiť aj iným spôsobom. Zmierila sa aj s myšlienkou, že niekedy možno skončí na vozíčku. Našla si prácu mimo svojho mesta, ktorá ju baví a naplňuje a čaká, čím ju život opäť prekvapí. Mnohí na jej mieste by si určite kládli otázku „Prečo práve ja?!“, Juliana si povedala „a prečo nie?!“ Nevie, kde sa tá choroba v nej zobrala, ale vie, že pre každého má život (osud?, Boh?) pripravené niečo iné. Prednádávnom začala hľadať nejaké centrum alebo spoločenstvo ľudí s podobným osudom. Určite jej pomôže, keď sa o svoje zážitky a pocity podelí s tými, ktorí si prešli tú istú trnistú cestu.

Teraz má niečo cez dvadsať rokov a jej život sa ešte len začína. Verím, že jej bezhraničný optimizmus a pozitívny postoj k životu dokáže zázrak.

Adriana Demjanovičová



Obrázok namalovala: Diana Zálešáková





1. Na vytvorenie špagátových ozdôb



budeme potrebovať: tekutý škrob (alebo práškový, ktorý treba podľa návodu zmiešať s vodou), balóniky, špagát (najlepšie farebný z prírodného vlákna), nožnice, nízku nádobku na škrob, kovové háčiky alebo niť.

2. Do nízkej nádoby - misky alebo tanierika



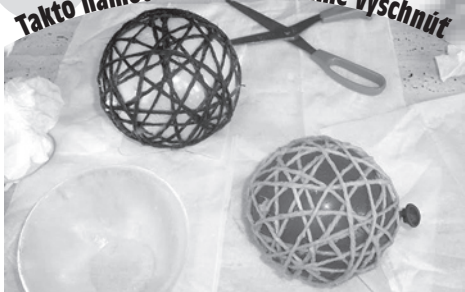
nalejeme škrob a nafúkneme balón do takej veľkosti, v akej chceme mať výslednú guľu.

3. Špagát odmotávame z klobka a máčame



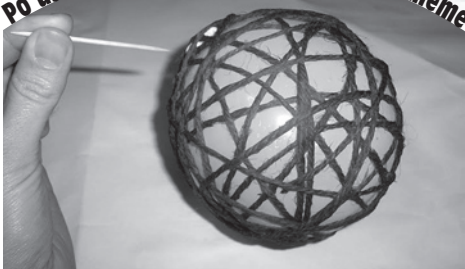
ho v nádobe so škrobom. Namočeným špagátom omotávame balón v rôznych smeroch.

4. Takto namotanú guľu necháme vyschnúť



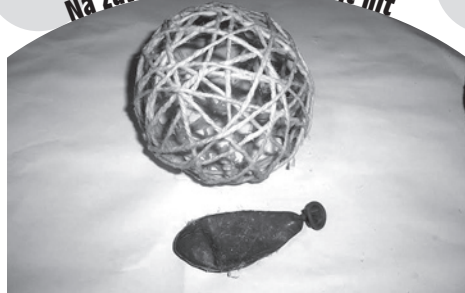
na podložke pri bytovej teplote.

5. Po uschnutí (asi pol dňa) balón praskneme



a vytiahneme ho pomedzi špáry namotaného a stuhnutého špagátu von.

6. Na zavesenie možno použiť niť



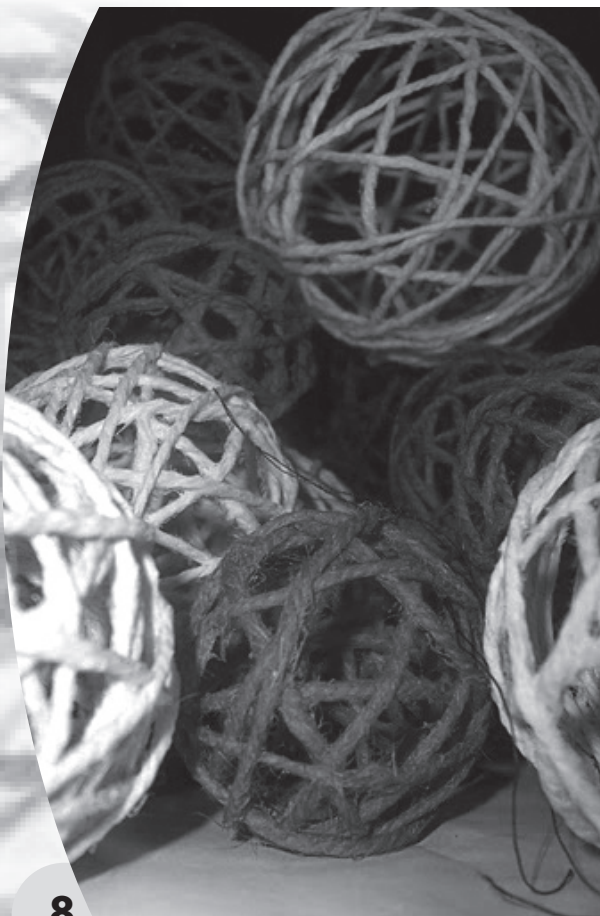
alebo pripevniť kovové háčiky v tvare písmena S.

7. Špagátové guľe možno využiť na stromček.



ale sú vhodným doplnkom aj na aranžovanie živých, či sušených ikebán.

8.



Rôzne veľkosti aj farebné kombinácie si určujeme sami.



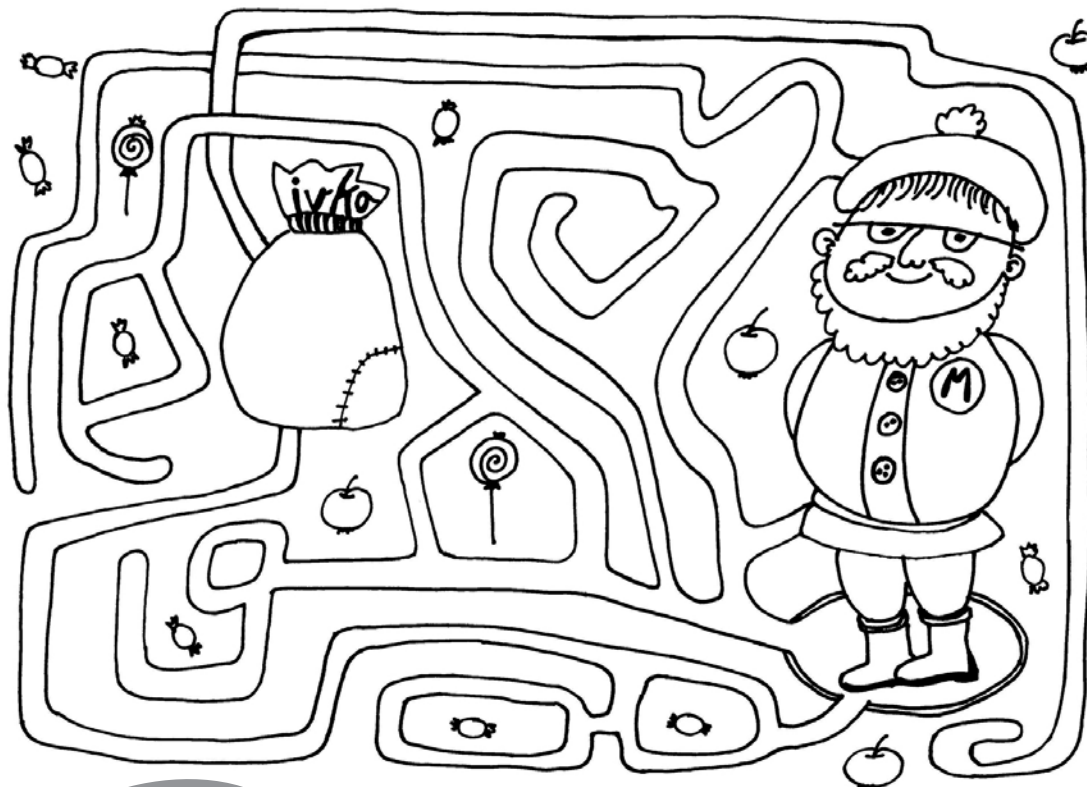
PEKNÉ VIANOČNÉ
TVORENIE praje

Miroslava Marková
Foto: autorka

ŠPA GÁT OVÉ GUĽE

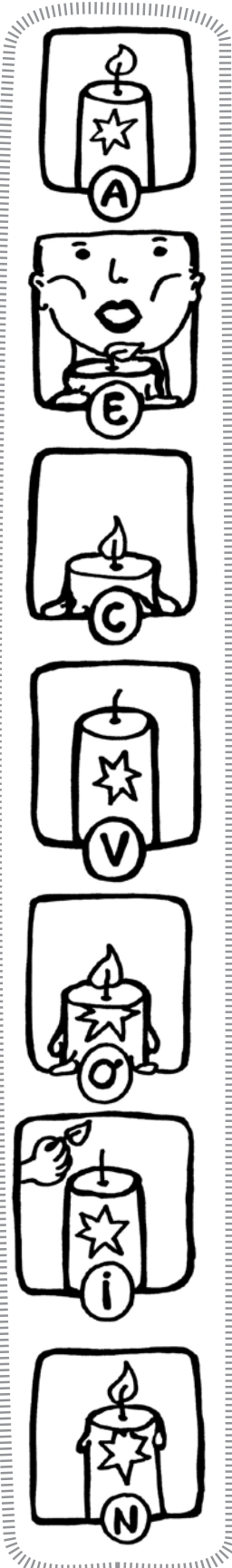
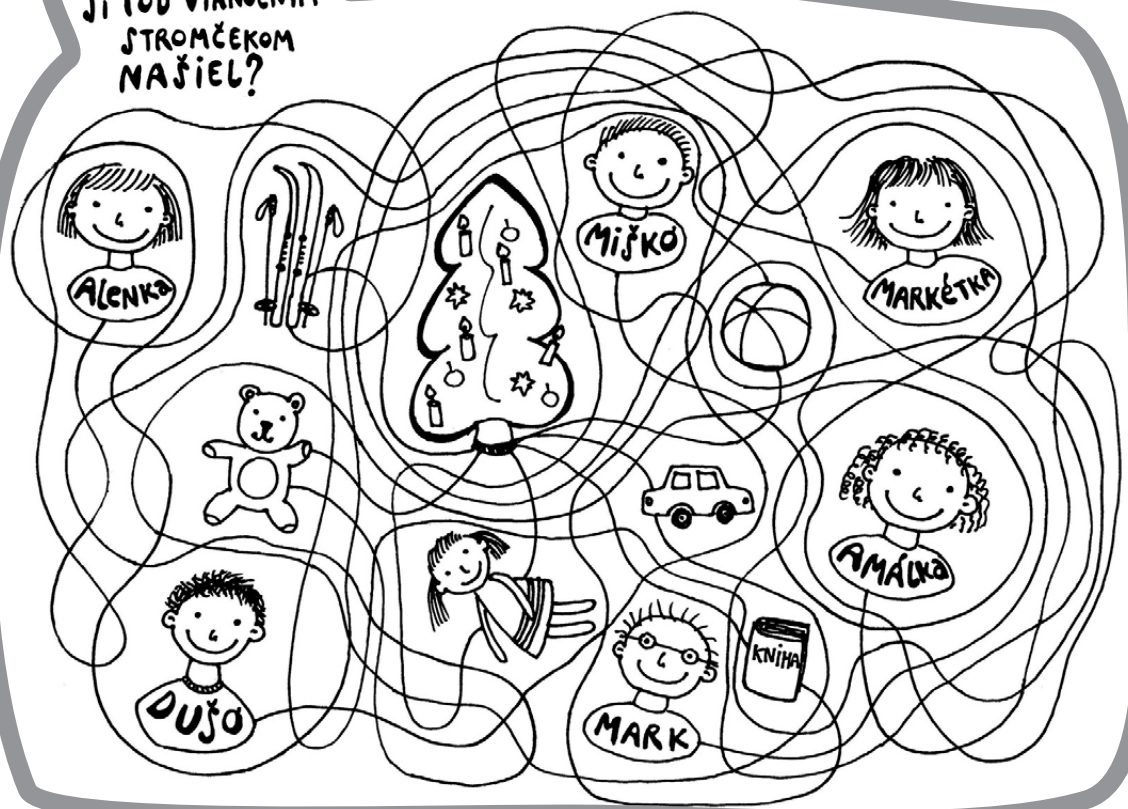


MILÉ DETI - ZORABTE OBRÁZKY PODĽA TOHO, AKO HORÍ SVIEČKA. PÍSMENKÁ ZAPÍŠTE PODĽA PORADIA A ZISTÍTE, ČO SA BLÍŽI



KTOROU CESTIČKOU SA DOŠTANE MIKULÁŠ K SVOJMU VAKU?

ZISTITE, KTO AKÝ DARČEK SI POD VIANOČNÝM STROMČEKOM NAŠIEL?





DETSKÝ VIANOČNÝ STROMČEK

Viete si predstaviť Vianoce bez stromčeka? Ja veru nie! Deťom a ani nám by sa vianočné sviatky nerátali. To zelené ligotavé stojace v rohu obývačky nám dáva jasne najavo, že aj k nám prišli Vianoce. A napokon, kam by nám Ježiško položil darčeky? Avšak sami uznáte, že stromček do izby len tak postaviť nemôžeme. Treba ho ozdobiť. Mnohí si iste pamätáte, keď sme sa ako deti nemohli k nemu priblížiť, nieto ešte dotknúť sa ho. Takéto časy sú našťastie za nami. Rozvešaním nerozbitných guľ sa však výzdoba vianočného stromčeka rozhodne nekončí. S našou pomocou si môžete vyrobiť jednoduché, lacné a originálne ozdoby, ktoré vám po celé sviatky budú pripomínať vzácne chvíle spoločne stráveného času. Do tvorenia sa môžu zapojiť aj deti.

Takže hor' sa do toho!

SUŠENÉ OVOCIE

Do nákupného zoznamu si tentokrát nezapomnite pripísať pomaranče a jabĺčka. Skôr ako ich deti zjedia, odložte pár kusov, budete ich potrebovať.

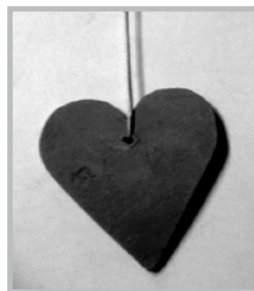
Postup: Neošúpané pomaranče nakrájajte na tenké kolieska. Jabĺčka tiež nešúpte. Vyberte stred (použite špeciálny vykrajovač so zúbkami), potom jabĺčka nakrájajte. Vzniknú vám kolieska s otvorom v strede. Cez tento otvor potom prevlečieme špagátik na zavesenie. Ovocie poukladajte na utierku a dajte sušiť na radiátor. Papier na sušenie nepoužívajte, ovocie sa naň prilepí a pri odliepaní sa môže „potrhať“ a nebudete ho môcť zavesiť. Priebežne ho obracajte, aby sa dobre usušilo z oboch strán. Pár dní vás bude pod nosom štekiť neodolateľná vôňa. Odolajte a vydržte, kým nebude ovocie úplne dosušené. Potom prevlečte cez kolieska špagát a môžete vešať. Možno to bude u vás vyzeráť aj takto: jedno jabĺčko do úst, druhé na stromček. Niet divu, sušené sú vynikajúce a len málokto im odolá. Takže odporúčam: nasušte si väčšie množstvo, aby sa vám nestalo, že na stromček nebudete mať čo povešať :-).

KERAMICKÉ OZDOBY

Nie, nebojte sa, nepošlem vás do keramickej dielne. Aj keď hotový výrobok bude vyzeráť, akoby práve z hrnčiarskej dielne vyšiel.

Čo potrebujeme: modelovacia hmota (kúpite v papieriectve), vykrajovačky na medovníčky, valček, špagidlo.

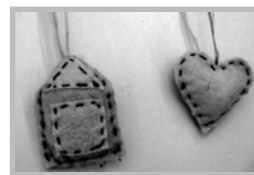
Postup: Postupujete presne tak, ako keď robíte medovníčky. Hmotu rozvalkajte a vykrajujte rôzne tvary. V mieste, kde bude cez ozdobu prevlečený špagátik, urobte špagidlou dierku. Poukladajte ich na pevnú podložku a odložte čo možno na najvyššie miesto, aby boli mimo dosah vašich drobcov. Hmota na vzduchu stvrdne, takže na druhý deň na vás budú čakať krásne ozdôbky. Ak sa vám páčia aj takéto, môžete ich hneď povešať, ak ich chcete ešte prizdobiť, vezmite si temperky, štetec a maľujte. Na záverečné prelakovanie vám postačí aj prievitný lak na nechty.



TEXTILNÉ OZDOBY

Čo potrebujeme: utierka na umývanie riadu (v rôznych farbách dostanete v drogerii, je poskladaná do štvorca, zložením sa podobá filcu, len je trochu tenšia), vykrajovačky na medovníčky, vata (alebo duté vlákno), ceruzka, nožnice, ihla, niť, stužka.

Postup: Ceruzkou si na utierku obkreslite formičku, ktorá sa vám páči a dvojmo vystrihnite. Po obvode vystrihnutý filc zošijete, ale nie úplne, nechajte časť nezosiť. Do tohto otvoru natlačte duté vlákno alebo vatu a zašijete. Nakoniec prišijete stužku. Ak máte šijací stroj, takéto ozdôbky si vyrobíte za pár minút. Ručne vám to bude trvať o niečo dlhšie.



DRÔTENÉ SRDIEČKA

Po ozdôbách keramickej a textilných si môžeme skúsiť prácu s drôtom.

Čo potrebujeme: tenký ohybný drôтик (dostanete v železiarstve alebo v kvetinarstve), stužka s maximálnou šírkou 2 cm, štikacie kliešte.

Postup: Kliešťami odštikneme dĺžku drôтика podľa toho, aké veľké chceme ozdoby mať. Na jedno srdiečko s veľkosťou 10 cm budete potrebovať drôt s dĺžkou 25cm. Srdiečko začnete „drôťikovať“ odspodu. Oblúk urobíte tak, že si drôтик namotáte na palec, urobíte slučku a pokračujete tvarovaním druhého oblúka opäť na palci. Naspodku sa vám stretnú konce drôтика, ktoré omotáte okolo seba. Na záver vezmite stužku a túto drôtenú kostru obmotávajú, kým drôтик úplne zakryjete.



Zavesený stromček šetrí miesto
Foto: Mirka Marková

Náš tip: VISAČKA

Ak máte doma drobca, ktorý práve objavil čaro chôdze, máme pre vás tip, ako zabrániť prípadnému náletu do stromčeka. Vymeňte stojan za vrtačku a stromček jednoducho zaveste. Do stropu upevníte kovový hák, ktorý vám stromček udrží vo vzduchu. Dajte ho do takej výšky, aby ho dieťa s natiahnutými rukami nedosiahlo. Teraz máte istotu, že stromček sa vám určite neprevráti. A viete koľko darčiekov sa pod ním zmestí? Kedysi tak upevňovali svoje stromčeky aj naši predkovia. Okrem iného tak šetrili miesto v izbe.

Náš tip: DOLE HLAVOU

Dnes môže byť zavesený stromček nielen praktickou radou, ale aj dizajnovým tipom. Ak obľubujete experimenty, zaveste stromček na strop opačne – kmeňom hore a špicom nadol. Ozdobíť ho môžete guľami jednej farby (napr. strieborné). Na horné najširšie konáre vešajte najväčšie guľe, smerom dole menšie. Vytvoríte si tak dojem strieborného zimného vodopádu.

MAŠLIČKY

Na záver vám ponúkame jednoduchý, no rovnako efektívny spôsob výzdoby. Na pomoc si privolajte predškolákov, ktorých môžete pri tejto príležitosti naučiť robiť mašličky. Zručnosť, ktorá sa im zide pri zaväzovaní šnúrok na topánkach.

Postup: Odstrihnite si stuhu v dĺžke 30 cm. Ďalej je to veľmi jednoduché - veselo uväzujte mašličky na konáriky stromčeka. Deťom prenechajte spodné konáriky a vy začnite odvrchu.

Ak všetky ozdoby farebne zladíte, budete výsledkom milo prevkapaní. Rôznorodé materiály v jednom farebnom tóne budú do seba dokonale zapadať a vás bude hriať pocit dobre vykonanej práce.

Monika Petreje, 3x foto: autorka





BUKEKELA VIANOCE

Ani nie tak dávno sa v domčeku v Južnej Afrike narodil chlapec. Tej krásnej noci svietilo na nebi mnoho miliónov hviezd a všetky sa rozžiarili jasnejšie, lebo do tieho sveta sa narodilo ďalšie dieťa. Bude zdieľať osud s ostatnými a nikto nebude sám. Okolo chalupy sa zbehli nasrdené sudičky. Radšej by boli v Amerike alebo aspoň v Európe, kde bola vyššia šanca naplnenia prognóz, vkladanych každý deň do vienka novorodencom. A najradšej by bojovali za skorší dôchodok. Pri vysokej pôrodnosti a nízkych stavoch v ich profesii na to však nemali čas. Kto by sa pchal do práce, ktorá si vyžadovala neustále nasadenie, vrodene danosti a navyše je mierne platená? Už v puberte im rodičia odporúčali vyštudovať pedagogiku. Ale nepočúvali!

Chlapčiatko dostalo meno Sithembele a malo šťastie. Sudičky prišli v dobrom rozmare (o červenom radšej pomlčíme) a jeho rodina patrila medzi majetnejšie. Investovať pozitívne veštby do detí slumov a osád je ako hádzanie hrachu na stenu. Ale tu bola šanca. Dopriali mu lásku k futbalovej lopte, šťastie a slávu. Mal rád hamburgery a energy drinky, preto nečudo, že mal silu na behanie za loptou. Do školy chodil rád a najradšej sa učil matematiku a jazyky.

Kamaráti vraveli, že sa podobá na Ronalda, ale jemu sa páčil viac Bebeto alebo Rooney. Odhalil dokonca aj skutočnosť, prečo behá po trávnikoch toľko zvláštnych účesov. Aj vy ste si doteraz mysleli, že David Beckham je sebastredný hlupák, ktorý sa nevie vpratať do kože a cíti neustálu potrebu upozorňovať na seba? Nie, nie, tak to nie je. Sithembele na to prišiel a vykričal to celému Slovensku. Ide o to, že pri nagelovanej hlave súper neodhalí smer lopty a zaručene vsietite gól. Preto si géluje aj kopačky. Aby nevedeli, ani kam kope. Na túto tajnú receptúru však prišli aj naše babičky a natierali topánky indulonou. Prekonali tím deduškov, ktorých prezrádzal smrad boxu a ich namosúrený pohľad vždy odhalil, na koho zadok cielia. Pre náš príbeh je dôležité, že sa školákovi podarilo naplniť prvú veštbu.

Na rade bolo šťastie. Nevie, či jeho šťastím bolo rozhodnutie usporiadať MS vo futbale u nich, alebo fakt, že guruovia z reklamy rozhodli, že predaju produktov sponzorov prospeje africký chlapec. Každopádne vypísali konkurz a mladý talent uspel. Už viem. Šťastím bolo, že mal o kúsok dlhšie vlasy ako kamaráti. Dost' dlhé, aby na ne prirobili obľúbený kohút Mareka Hamšíka, známeho futbalistu. Chlapcovi dali meno Dédé a stal sa maskotom slovenského futbalu. Zistil, kde leží naša republika a naučil sa pár našich slov. To, že pred pár týždňami nevedel o Hamšíkovi a Slovensku nič, nebolo dôležité. Účinkovaním v reklame získal aj slávu. Veštba sa vyplnila a cieľ reklamy pravdepodobne tiež.

Inak si neviem vysvetliť prečo sa Dédé vrátil a prišiel nám nové Vianoce. Tie naše s Ježiškom už sú vraj otrepané. Pravdepodobne im uškodila stáročná tradícia, ktorej prestávka s obdobím Deda Mráza bola z hladiska večnosti prikrátka. Doba pokročila, život je zmena a aj Santa Claus zaujal moderné deti iba na chvíľku. To je dôvod, prečo budeme mať tento rok bukekela Vianoce, lumula telefóny a kulu internet.

Ak by ste sa napokon rozhodli napriek všetkému dopriať svojim deťom klasické sviatky s Ježiškom a osláviť ich s láskou a pokorou, nezabudnite vložiť pod stromček aj DVD prehrávač a disky s klasickými rozprávkami. Alebo sa môžete rozhodnúť pre babažeka Magio a dívať sa na rozprávky bez reklám a Dédého. Nebojte sa. O jeho dávku slávy ho isto nepripravíte.

Milena Veresová



Obrázok namaľovala: Míška Závodská

O pomoci bez adresáta

Dve vrecia plné detského ošatenia a potrebných vecí pre narodené dieťa sa nám vrátili s jednoduchým konštatovaním – nechceme ich. Rozmýšľam prečo. Nie je to tak dávno, čo nám utrápení manželia oznámili, že čakajú dieťa. Ich sklúčenosť nad finančnou situáciou bola natoľko silná, že prevýšila ich radosť z počatého dieťaťa. Zmobilizovali sme svojich známych a každý našiel doma niečo, čo by mohol darovať. Pri balení mi nad nejedným ružovučkým svetrikom zaprašalo srdce. Velmi živo som si vedela v nejedných kvetinkových dupačkách predstaviť aj svoju dcéru. No zvíťazilo vedomie, že niekto tieto veci potrebuje viac ako ja. No čo, tie moje ešte pár praní vydržia, nejaké fličky zakryjem podbradníčkom a žmolky si hádam nikto nevsimne.

Inému mladému slobodnému mužovi sme sa zasa snažili nájsť prácu. Obvolali sme našich známych na vedúcich pozíciách, podnikateľov, či by sa predsa nenašlo nejaké miesto. Po pár dňoch bolo naše pátranie úspešné. Volné miesto v servise. Prekvapenie. Mladý šikovný muž našiel siahodlhý zoznam dôvodov, prečo túto prácu nemôže prijať.

Opäť pomoc bez odozvy. Je azda prijatie pomoci ponížením? Alebo znakom vlastnej neschopnosti? Prijat' pomoc je príležitosť umožniť druhému vykonať dobrý skutok. A bez takýchto príležitostí sa dobré skutky rodiť nebudú. Možno sa zrodia v myšlienkach, ale nepretavia sa do skutkov.

Alebo chcú všetci len peniaze? A keď ich nemám ani ja? Nedá sa pomôcť aj inak, ako len vsunúť do dlaní šušťavé papieriky? Ale dá!

Mladý muž s nešťastným detstvom bez mamy sa s chuťou zahryzne do maslového chleba.

Muž, ktorý sa hanbí priznať, že si nemá za čo kúpiť raňajky. Čerstvo nadojené mlieko a masný chlieb s cibulou mu v tej chvíli postačujú k úplnému šťastiu.

Mamička s dieťaťom, ktorá zmeškala autobus, stihne vyšetrenie u lekára vďaka rýchlemu konaniu svojho manžela. Štartuje auto a fičí do mesta.

Vdova žijúca s dcérou a dvoma vnučkami sa poteší múke, ktorú by inak z mesta musela niesť v ťažkých taškách. Upečie z nej voňavé koláče, aby mali vnučky do školy na desiatu.

Albánske dievčatko, ktoré môže vďaka našim finančným príspevkom chodiť do školy. Šesť rodín znížilo svoj životný štandard, aby mohli ľudia v inej krajine dostať to, čo je u nás samozrejmosťou.

V blízkej rodine ochorel manžel. Nič vážne - obyčajná chrípka. Podar' mu pohár medu je to najmenej, čo môžeme preňho urobiť.

Toto sú chvíle, keď neprestávam veriť, že moju pomoc predsa niekto potrebuje. Nečaká na moje peniaze, ale na môj konkrétny čin.

Naše deti potrebujú vidieť, že pomoc je súčasť nášho každodenného života, aby aj ony raz učili pomoci svoje deti. Možno som naivná, no chcem veriť, že aj týmito maličkými skutkami pohneme svetom.

Ak jeden neprijme moju pomocnú ruku, nič to. Už sto rás som sa presvedčila, že na opačnej strane na ňu čakajú ďalší desiati. A tak sa otáčam...

Monika Petreje





„Poď, Veronika, naučím ťa držať sláčik ako veľkí huslisti,“ začína otecko dcérku do tajov huslovej hry. Zakrátko príde do izby Veronikina mladšia sestra. Veronika jej chce ukázať, čo sa naučila a vyzve otecka: „Tata, ako držia sláčik tí komunisti?“

„Nezabudni si stravné lístky!“ kričí mama na manžela, ktorý sa práve strojí do práce. Po ockovom odchode sa trojročná Katka pozrie na kredenc a vraví: „No a správne lístky si tata zabudol.“



Vianočný lásky čas je fajn. Ani imelo mi netreba.

„Mami, nájdeš mi prosím červeného pežotíka?“ pýta sa Bruno svojej mamy. „A kde si ho mal naposledy?“ pýta sa mama. „No predsa v ruke!“



V škôlke prebieha vystúpenie detí pri príležitosti Mesiaca úcty k starším. Po skončení programu malý Šimon predstavuje pani učiteľke svoju rodinu: „Toto sú moji starí rodičia a tam vzadu sedia moji mladí rodičia.“

„Matúško, nečítaj už tú knihu a počúvaj ma,“ hovorí mamina malému študentovi. „Som oboživelník, žijem aj tu, aj v knihe,“ pohotovo odvetí Matúš.

„Maminka, mne sa snívalo, že som sa počúral...“ zahlásí ráno po prebudení ešte rozospatý Patrik. „Patko, to sa ti nesnívalo. Veď ty si sa počúral naozaj!“ pozrie na neho prekvapená mama. „Áno, živý sen!“ hneď sa vynáje Patko.

„Maminka, prečo rastú lístочки v gaťoch? Strašne ma škriabu!“ pohoršuje sa Janko nad lístkami uvádzajúcimi veľkosť oblečenia...

„Maminka, prečo mám na plachte túto dierku?“ pýta sa zvedavý Matúško svojej maminy. „Ukáž? To asi urobila práčka, táto plachta je už staršia...“ vysvetľuje mu mamička. „Aha, ale ako sa prikoleskovala k mojej posteli?!“ nejde mu do hlavy.



„Jáchyme, hod' ho do stroje!“

„Viete, prečo je muezín na takej vysokánskej veži (minarete)?“ pýta sa Matúško ostatných detí na dovolenke... „aby po ňom ľudia nehádzali papuče, keď ich ráno budí.“

„Tati, koľko vás je v robote?“ pýta sa Katka. „Sme len dvaja, prečo?“ „Hmm, tak sa teda už nečudujem, že tak málo zarábaš, keď rozmýšľajú iba dve hlavy!“ zhodnotí dcéra situáciu.

„Dávaj pozor, kam padáš!“ upozorňuje mama roztopašného Petka. „Ja nie som KAMPADÁŠ!“ odvetí jej skackajúci drobcec.

„Maminka, nemôžem poobede spinkať v škôlke, lebo tam majú málo kyslíka! Si predstav, na terase tam nerastú žiadne stromy!“

„Mojmír, toto havarované auto pod chladničkou tu čo robí?“ pýta sa mama. „Maminka, ono je na kraji. Nezavadzia,“ odpovedá malý mudrlant. „Ale je rovno pod chladničkou, potrebujem tam ísť,“ oponuje mu mamina. „Tak ho preskoč, mamina. Takto (názorná ukážka). Ty si už veľká mamina, ty to zvládneš!“



Maťko vyliezol na strom a bojí sa zísť dole: „No teraz je veru ťažko robiť frajera!“

„Jozko, povedz mi, prosím ťa, kedy som si ja začal skladať bez opýtania??“ rozčuľuje sa Jozkov brat Majko, keď sa Jozko začne hrať s jeho skladačkou. „Prepáč, ale na túto otázku ti nemôžem odpovedať, pretože si nepamätám!“ odpovedá mu s pokojom Angličana Jozko a skladá si ďalej.

List Ježiškovi:
„Pod stromček chcem tarantulu alebo škorpiona, alebo hovnivála, alebo pytóna. A keď nie, tak aspoň červeného mravca!“

„Mami, nechcem, aby si bola smutná, ale už to nevydržím. Ja už viem, že darčeky nenosí Ježiško, ale rodičia. Ale fakt sa preto netráp!“ ustarane nalieha šesťročný Jakub.



„Haló, tam Ježiško? Neuraz sa, ale pre istotu ti volám. Ak by si si náhodou nevšimol, tohto roku už bábiku nepotrebujem...“

„Maminka, daj mi vodu, aby som nevyhynul ako dinosaur!“ pýta si piť smädný Jozko.

„Kristušáť na doline, keď mi to nikto nepofúka, tak ja sa asi rozplačem...“ ľutuje sa nezbedný Ferko, keď si buchne hlavu.