ilustračné foto:RaKo

CENTRÁLNY MOZOG ĽUDSTVA

Sme obklopení toľkými čarokrásnymi a dômyselnými technickými hračkami! Vzbudzujú v nás oprávnený obdiv a na ich vznešenosti im pridáva, že väčšina z nás, obyčajných ľudí, netuší, ako môžu fungovať. Keď si neviem predstaviť, ako môže vyvinúť niečo tisíc otáčok za sekundu, tak ako môžem rozumovo obsiahnuť fakt, že zo skenu mojej očnej buľvy sa o mne môžu napríklad v Mexiku dozvedieť, v koľkých rokoch som prestala spávať s bábikou? Naše na pohľad košaté a neopakovateľné životy, osudy, vzťahy, túžby, sny a sklamania sa zmestia do drobných a úhľadných čipov. Majú nám šetriť čas a uľahčovať život. Krutá pravda - ak ti vymažú číslo sociálneho a zdravotného poistenia v akomsi „centrálnom mozgu ľudstva“, tak prestaneš jestvovať.

Vysporiadavame sa s tým po svojom – ľudsky. Prispôsobíme sa. Prijmeme to a implantujeme to do svojich životov.

Len neviem, či nám to vždy pomáha.

Akožepriateľov si hľadáme na facebooku. Nikdy sme sa nevideli, nepotriasli sme si rukou, nepripili a nehľadali spoločné témy. Mailom nakupujeme, vybavujeme pracovné i osobné záležitosti. Och, a ako sa prostredníctvom netu utešene druhému „vytiera zrak“! Osobne, alebo do telefónu by sme si to nedovolili. Ale takto písomne, na diaľku a anonymne to prináša mimoriadne uspokojenie. Musíme predsa niekde vyplavovať svoju negatívnu energiu! Veď net znesie veľa. A čo na tom, že na jeho opačnom konci sedí človek? Veď nech si tiež uľaví nejakým jedovatým mailom, keď dnes vstal ľavou nohou!

Našťastie, ten obrovský technický zázrak popri svojich úskaliach predsa len možno využiť aj ako dobrého sluhu. Bez neho by nemohol jestvovať ani náš časopis. Jedno osobné stretnutie redakčného tímu z celého Slovenska ročne by nás nedoviedlo k 34 stránkam čítania každý štvrťrok. Vznikajú z tisícok pozitívnych výmen mailových správ a zo skypových porád.

Prispôsobujeme sa.

Využívam teda existenciu paraleného virtuálneho sveta a chcem sa poďakovať svojej zástupkyni Slávke Kvasnicovej za maily, skypy a v nich obsiahnuté rady, oporu, pracovitosť, spoľahlivosť a otvorenú myseľ. Odchádza z ÚMC aj z nášho časopisu, ale verím, že jej radosť z písania ju privedie späť aspoň ako redaktorku.

Centrálny mozog ľudstva si aj v tejto sekunde poznačil milióny nových údajov. Ale bez obsahu, ktorý dátam dodávame my, ľudia, by boli len ohromnou neživou kronikou, ktorú nebude mať kto čítať.

Silvia Sorgerová

PS: Bábiku som si brala do postele ešte o rok dlhšie. Ale nik o tom nevedel. Iba moja mama.

Materské centrá
„Vychutnávame materstvo plnými dúškami“
informačník Únie materských centier
ročník V./ č. 2/ jún 2009

3	**Úvodník, obsah, tiráž**
4	**Aktuálne z MC** - Pre veľký úspech opakujeme - Vlastný mesačník do každej rodiny - Spolu siali, spolu žali... - Ukazujú bruška aj módu - Čo nové v Obláčiku - Z piesku rovno do postele
5	**Aktuálne z ÚMC** - Personálne výmeny v ÚMC - Ďalšie zmeny vo Výkonnom tíme ÚMC - Zmena regionálnej koordinátorky pre Bratislavsko-trnavský región - Predstavujeme Mirku Vojtkovú a Zuzanu Ondkovú - Naša kniha Materské centrá na pultoch kníhkupectiev
6	- Konferencia GWIA vo Viedni - Včielka Slávka
7	**Kampane a projekty ÚMC** - Týždeň prevencie proti zneužívaniu detí - Napĺňajme citové nádoby našich detí.
8	- Medzinárodný deň materských centier - INTERNET – koniec či začiatok?
9	**Okienko pre samosprávu** - Strecha nad hlavou
11	**Dovoľte mi vstúpiť s dieťaťom** - Vytvorme priestor mamám a deťom
13	**Téma: Míľa pre mamu 2009** - Reportáž spod míľového slnka - Správy zo Slovenska - Míľa pre mamu za hranicami všedných dní - Bezprostredné zážitky - Obete Míle
20	**Téma: antikoncepcia a rodičovstva** - Plánovanie rodiny nie je čisto ženská záležitosť - Vlastnú plodnosť by som neobmedzoval. Tak prečo by to mala robiť žena?
23	**WEB: Mám problém, poraďte!** - Hyperaktívne dieťa? Nečakajte spoločenské pochopenie - Stolička trestu
24	**V kalendári** - Návraty otcov – rozhovor s Ivanom Štúrom
26	**Nakazené bacilom MC** - Anita Sventeková - Ivana Kováčiková
27	**Radíme si navzájom** - Zavádzame cenník reklamných služieb v materskom centre - Použiť či nepoužiť cenník?
28	**(Ne)obyčajná mama** - „Potrebovala som okolo seba ruch“ – rozhovor s Alicou Valentovičovou
30	**Z mamičkinho denníčka** - Multifunkčná a nepostrádateľná(?)
31	**Môj príbeh** - Lokálpatrioti za hranicami
32	**Inšpiračník** - Ukáž mi svoj balkón a ja ti poviem... - Prečo rozprávky?
33	**Písanie zo zásuvky** - Voňavá úvaha - Dilema nie len o lunaparku
34	**Povedali naši malí**

Informačník Únie materských centier
MATERSKÉ CENTRÁ
Šéfredaktorka: Silvia Sorgerová, **silvia.sorgerova@gmail.com** **Zástupkyne šéfredaktorky:** Slávka Kvasnicová, Adriana Demjanovičová **Redakčný tím:** Elena Bakošová, Andrea Čvapková, Mária Fabriková, Katarína Králiková, Mária Kohutiarová, Zuzana Kuniaková, Martina Lukáčová, Mária Martinková, Marta Štefánková **Korektúry:** Renáta Juhásová **Grafická úprava:** IvKo&RaKo **Foto obálka:** Ivana Lipovská **Foto vnútro:** Martina Lukáčová **Predtlačová príprava a tlač:** Reproservis Liptovský Mikuláš **Vydáva:** Občianske združenie Únia materských centier (ÚMC), Godrova 6, 811 06 Bratislava, IČO: 308475508, DIČ 2021750599 **www. materskecentra.sk** **Objednávky inzercie:** redakcia@materskecentra.sk, **registrácia na MK SR EV 2952/09.**

PRE VEĽKÝ ÚSPECH OPAKUJEME

Začiatkom leta sa Rodinné centrum Prešporkovo z Bratislavy - Starého Mesta zapojí do projektu „Naša Bratislava“, ktorý organizuje Nadácia Pontis. Cieľom je vytvoriť premostenie a vzájomnú pomoc medzi zamestnancami firiem a neziskovými občianskymi združeniami.

Brigádnici v plnej poľnej
Foto:archív MC Prešporkovo

Už po tretíkrát prídu zamestnanci rôznych bratislavských firiem, aby mamičkám na materskej dovolenke z Prešporkova pomohli umyť okná, vytepovať koberce i dôkladne vyčistiť a skrášliť detské ihrisko. Túto dobrovoľnícku pomoc si veľmi ceníme a vítame ju.

Novou aktivitou, ktorú plánujú mamičky v rámci tohto podujatia využiť, je odborné poradenstvo v oblasti PR a získavania finančných a nefinančných prostriedkov pre svoje neziskové aktivity a taktiež právne poradenstvo pre lepšie zorientovanie sa v právnych nárokoch a povinnostiach materských centier. Ceníme si celkovú ideu a profesionálne organizovanie projektu „Naša Bratislava“.

V auguste 2009 sa môžu deti od 3 rokov zúčastniť kurzu „Hráme sa na škôlku“ – príprava detí na materskú škôlku. Minulé dva ročníky tohto kurzu dokázali opodstatnenosť tejto aktivity mamičiek z Prešporkova. Deti sa po ich absolvovaní pri nástupe do skutočnej škôlky cítili istejšie a odvážnejšie. Mimoriadne to ocenili práve mamy týchto detí, ktoré vďaka dobrej príprave v kurze zažívali oveľa menej ranného stresu v škôlke.

Katarína Králiková - Rodinné centrum Prešporkovo, Bratislava – Staré Mesto

VLASTNÝ MESAČNÍK DO KAŽDEJ RODINY

Anjelik sa presťahoval do vynovených, zrekonštruovaných priestorov: nové okná, podlaha, znížený strop. Okrem toho nám pribudli aj nové hračky: vláčik Thomas na batérie, ktorý nestíha voziť deti, detské fitnes stroje. Vďaka SCWF vydávame mesačník – informačník o našom materskom centre, ktorý sa roznáša do každej domácnosti. Napriek tomu sa najviac tešíme novému prívalu mamičiek. Teplé dni si vychutnávame na detskom ihrisku pri CVČ, ktoré je jediné v meste s pieskoviskom a šmýkačkou.

Ocenili sme dve nové Zariadenia priateľské deťom a rodine.

Adriana Pavlíková - MC Anjelik, Snina

Nové priestory materského centra
Foto: archív MC Anjelik

SPOLU SIALI, SPOLU ŽALI...

Kúpili sme stromčeky, kríky a kvety, požičali si náradie z mestského úradu a od dobrého sváka a pustili sme sa do brigády. Zaumienili sme si vylepšili vzhľad záhrady nášho centra. Nebolo nás veľa, traja oteckovia, osem mamičiek, dve panie učiteľky z materskej školy a štrnásť detí. Strávili sme jeden krásny slnečný deň v záhrade, ktorá sa snáď jedného dňa premení na eden. Aj vďaka stromom a kvetom. Sadili sme ich spolu s deťmi. Spolu sme ich polievali, spolu sa o ne budeme starať. Takto vyzerala naša prvá brigáda v rámci projektu EDEN, ktorý realizuje naše materské centrum a finančne bol podporený z nadačného fondu TESCO STORES SR, a.s. v Nadácii Pontis. Obidvom nadáciám, Mestu Hriňová, svákovi a všetkým dobrovoľníkom srdečne ďakujeme.

Maja Fabriková
MC Mravček,
Hriňová

Premena hriňovskej záhrady na eden
Foto: archív MC Mravček

UKAZUJÚ BRUŠKÁ AJ MÓDU

Materské centrum Dupajda medzi kopcami, kde stačí jeden dážď a je v ňom zima, sa teší na leto. Veríme, že počas pekných slnečných dní (a hlavne dlhších) sa nám podarí zrealizovať niekoľko našich výletíkov v rámci regiónu a aspoň jeden väčší do Bojníc. Máme za sebou nádhernú oslavu Dňa detí, navštívili nás Elá a Hop.

Rozbehli sme Tvorivé dielne Včielky Majky a Cvičenie mamín s deťmi. Pokračujeme v Príprave na materstvo – v aktivite, ktorú navštevuje stále viac budúcich mamín – tehuliek, Tehuľky nám spríjemnili aj tohtoročnú Míľu pre mamu svojou módnou prehliadkou tehotenskej módy. Materské centrum Dupajda momentálne využíva prácu aktivačných pracovníčok a vďaka tomu je otvorené každý deň od rána do večera. Tešíme sa, že sa všetko troška usporiadalo a už len veríme, že budú stále pribúdať maminy, ktoré aktívne pridajú ruku k dielku Materského centra Dupajda v Nižnej medzi kopcami.

Eva Rakovanová - MC Dupajda, Nižná na Orave

ČO NOVÉ V OBLÁČIKU

MC Obláčik od novembra realizuje projekt Tvorivé matky. Projekt zastrešuje Združenie Elpida. Mamičky majú príležitosť stráviť zmysluplne, zaujímavo a spoločne so svojím dieťaťom čas pri umeleckej aktivite, oddýchnuť si od svojich bežných rodičovských povinností.

Ponúkame tiež cvičenie na fitloptách, prvé hudobné krôčiky a rytmické cvičenia pre deti.

Angličtina pre deti je zase zameraná na rozvoj jazykových zručností detí vo veku od 0 do 3 rokov spievaním a rečňovankami v anglickom jazyku.

Znakovanie pre bábätká učí deti jednoduché znaky, ktoré umožňujú komunikáciu s rodičmi ešte predtým, ako sa naučia hovoriť.

V rámci celoslovenskej kampane ÚMC „Ako chceme vychovávať naše deti“ v Obláčiku prebiehajú diskusie v rámci projektu APR. Tematické diskusie vychádzajú z prirodzenej potreby rodičov v MC diskutovať na rôzne témy, týkajúce sa rodičovstva. V diskusiách ide hlavne o to, aby sme sa podelili o svoje skúsenosti s inými mamičkami, aby sme sa pochválili, čo zaberá na naše dieťa, prípadne sa dozvedeli, čo robiť, keď naše výchovné metódy sklamali.

Plánujeme otvoriť aj cvičenie pre tehuľky a kurz masáží pre bábätká. Taktiež u nás prebiehajú zaujímavé prednášky o látkových plienkach, zdravej výžive alebo prvej pomoci.

Mirka Marková - MC Obláčik, Bratislava - Lamač

Z PIESKU ROVNO DO POSTELE

Bežná ponuka Materského centra Haliganda , kam patria výtvarné aktivity a kurzy pohybovej a hudobnej prípravy, je rozšírená o komunitné projekty a ďalšie podujatia.

S Košičanmi sa stretávame v rámci Čítania v piesku na našom pieskovisku. Hľadali sme tam trilobity a skameneliny spolu s RNDr. Fulínom z Východoslovenského múzea. Deti si vyrobili vlastné trilobity. V máji prišiel „do piesku“ historik, spisovateľ a popularizátor dejín Pavel Dvořák a hovorilo sa o Košickom zlatom poklade. Deti si svoje vyrobené poklady vzali domov.

V Cykle Zaklopte a... sme večer navštívili už dve náhodne vybrané košické rodiny s otázkou, či môže ich deťom prečítať na dobrú noc raz spisovateľ Tomáš Janovic, potom zasa rozprávkar Peter Karpinský. Prekvapené tváre dospelých aj detí a tiež zážitky z týchto stretnutí sú neopakovateľné.

S Východoslovenským múzeom v Košiciach sme spolupracovali aj na Noci múzeí a galérií, kde sme svojimi aktivitami spestrili program v Prírodovednej expozícii.

Obľube sa tešia aj divadelné workshopy pre deti – či už pri oživovaní bábok s hercami z Bábkového divadla Košice, alebo pri nacvičovaní strašenia Pozor, horor! Záujem dospelých púta aj divadlo matiek, ktoré sme založili.

Projekty sú podporené grantovým programom Karpatskej nadácie Škola centrom komunity.

Viac informácií a obrazového materiálu nájdete na www.haliganda.sk.

Silvia Sorgerová – MC Haliganda, Košice

Rubriku pripravila Adriana Demjanovičová

PERSONÁLNE VÝMENY V ÚMC

Čas plynie neuveriteľne rýchlo a prináša so sebou množstvo zmien. Zmien nevyhnutných i náhodných, radostných i tých menej. Tak ako dozrieva únia ako organizácia a jej členské materské centrá, tak sa postupne napĺňa i čas ľudí, ktorí sú s ÚMC spojení už niekoľko rokov. Prichádza obdobie zmeny a otvorenia priestoru pre nových ľudí. Možno aj preto, že naše vlastné deti nám už dávno „vyrástli z plienok“, možno aj preto, že nabratý vietor v plachtách môže mať rôzny smer.

ĎALŠIE ZMENY VO VÝKONNOM TÍME ÚMC

Po prvej výmene na poste riaditeľky Centra projektov z pozície riaditeľky Ekonomického centra odišla Venetka Macková. Do výberového konania, ktoré bolo vypísané, sa na túto pozíciu nik neprihlásil, a tak od 1.5.2009 pokračuje ešte na čiastočný úväzok v niektorých oblastiach ekonomiky. Vypomáhať jej budú Marta Štefánková, doterajšia office manažérka a Nika Šuchalová, účtovníčka projektu Equal.

Po výberovom konaní na miesto riaditeľky Centra PR a advokácie (lobby), od 1.6.09 Slávku Kvasnicovú nahradí Mirka Vojtková.

ZMENA REGIONÁLNEJ KOORDINÁTORKY PRE BRATISLAVSKO-TRNAVSKÝ REGIÓN

Na aprílovom regionálnom stretnutí bola na miesto regionálnej koordinátorky Bratislavsko-trnavského kraja zvolená **Soňa Holíková**. Soňa prichádza z MC Ráčik v Bratislave. Má dve deti - dievčatko Miu (5 rokov) a chlapčeka Huga (3 roky). Práve končí štúdium sociálnej práce a čoskoro ju čakajú štátnice, držíme palce a prajeme veľa radosti z práce v regióne a v ÚMC.

Kontakt: sona@materskecentra.sk, 0915-930840

Predstavujeme:

MIRKA VOJTKOVÁ

Bola som požiadaná, aby som napísala niečo o sebe. Všetci vieme, že hovoriť o sebe je také zvláštne... Najprv načriem trošku do minulosti kvôli faktom.

Vyštudovala som Ekonomickú univerzitu, špecializáciu marketing. Následne som pracovala v Slovenskom centre dizajnu, čo bola krásna práca. Propagovala som slovenský dizajn. Širšie praktické skúsenosti s marketingom a mediálnou komunikáciou som nadobudla počas piatich rokov v Public Relations a reklamnej agentúre. Potom prišla záchrana od tejto hektickej práce tým, že som nastúpila na materskú dovolenku.

Už počas tehotenstva som bola priaznivcom materských centier, keď som vyhľadávala na internete všetko, čo zaváňalo materstvom.

Keď mala Linda štyri mesiace, tak som poslala mailovú odpoveď jednej mamičke zo Starého Mesta v Bratislave. Po niekoľkých mesiacoch z toho bolo Rodinné centrum Prešporkovo. A už som bola“ lapená do siete“ MC.

Prišla Míľa pre mamu. Dodnes mám pred očami prekvapené pohľady novinárov, keď som ich naháňala po Hlavnom námestí a dávala informácie v ôsmom mesiaci tehotenstva s Patrikom.

Vtedy mi ani nenapadlo, že o niekoľko rokov ma lapí aj samotná ÚMC.

Tohtoročná Míľa pre mamu bola neopísateľne srdečná, príjemná, radostná, veselá a rodinná. Toľko oteckov, koľko nosilo svoje dieťa, prebaľovalo, tancovalo, súťažilo, kreslilo, šantilo, som ešte nevidela. Tohtoročná Míľa pre mamu má z môjho pohľadu prívlastok „ rodinná “.

Budem sa snažiť, aby sa o dianí v materských centrách a o projektoch ÚMC vedelo vo verejnosti čo najviac. Aby sme našli podporu a priazeň medzi bežnými ľuďmi, majiteľmi predajní, reštaurácií, hotelov, donormi, sponzormi, starostami a politikmi. Som šťastná, že som sa stala jednou z vás, mamín, ktoré menia svet k lepšiemu.

Na záver sa chcem poďakovať môjmu manželovi a svokrovcom za podporu pri všetkých mojich „emcéčkovských“ aktivitách. Lindulke, že tak pekne spinkávala, keď sme písali stanovy Prešporkova. Patrikovi, že v brušku nerobil premety, keď sme krstili Prešporkovo. Moja vďaka patrí aj Únii materských centier za prejavenú dôveru. Teším sa na prácu v ÚMC, pretože je v nej aj kus srdca.

A keďže som konečne schudla na moju predpôrodnú hmotnosť, tak si dovolím použiť moju starú prezývku.

Usmiate leto vám praje „PieRka Mirka“

ZUZANA ONDKOVÁ

Zuzka je čerstvou riaditeľkou Centra projektov ÚMC a členkou Výkonného tímu. Vyštudovala Fakultu ekonomiky a manažmentu Slovenskej poľnohospodárskej univerzity. Do ÚMC prichádza z materského centra Človiečikovo v Sabinove.

Má dve deti, Terezku (3,5 roka) a Branka (2).

Je aj čerstvou držiteľkou certifikátu laktačnej poradkyne OZ Mamila.

Naša kniha MATERSKÉ CENTRÁ na pultoch kníhkupectiev

Možno sa už čoskoro stretnete v obchodoch s knihami aj s našou publikáciou Materské centrá- neobvyklý sprievodca materskou dovolenkou. Uzavreli sme zmluvu s veľkoobchodnou spoločnosťou a veríme, že naša kniha vzbudí záujem. Dajte nám vedieť, ak ju niekde zbadáte, prípadne sa pýtajte vo svojom obľúbenom kníhkupectve na knihu, podporíte jej predaj.

KONFERENCIA GWIA VO VIEDNI

V dňoch 14.-15.5. 2009 sa Únia materských centier zúčastnila konferencie GWIA k projektu Gruntwig vo Viedni, do ktorého síce naša sieť nebola priamo zapojená, avšak vplyv našich aktivít tam bol badateľný. Aj vďaka tomu, že v rámci medzinárodnej spolupráce je Elena Bakošová vždy ochotná podať pomocnú ruku a prispieť svojimi nápadmi, ale i vďaka tomu, že sme našimi aktivitami inšpirovali mnohé krajiny, dostali sme na záverečnú hodnotiacu konferenciu k projektu pozvanie aj my.

Za Slovensko sme prezentovali najmä projekt rodičovského vzdelávania - Akadémie praktického rodičovstva, ktoré je momentálne číslom jedna v strede záujmu organizácií v iných krajinách, ale i v centre záujmu štátnych organizácií, ktoré s témou rodiny, rodičovstva a prevencie pracujú.

Inšpiratívnou je pre mnohých aj naša kampaň Dovoľte mi vstúpiť s dieťaťom, ktorej idea - vtiahnutie celej spoločnosti, od rodičov, matiek, cez médiá, širokú verejnosť až po štátnych úradníkov a zákonodarcov do spoluvytvárania spoločnosti priateľskej k rodine, je spoločná každej krajine. Deti a rodičia sú všade. Je však zaujímavé, ako vyplynulo z rôznych národných prezentácií, ale nakoniec, pokiaľ sledujeme dianie vo svete a trošku poznáme kultúrne pozadie jednotlivých krajín a národov, nie prekvapivé, aké rôzne problémy a zvláštnosti má proces vytvárania materských centier v iných krajinách. Lebo práve o tomto procese, prenose myšlienky materských centier ako komunitných, vzdelávacích, bezpečných a spoločenských centier pre rodičov a najmä matky, táto konferencia i samotný projekt boli.

V rámci neho tzv. tútorské MC z krajiny, kde majú materské centrá už svoju históriu, pomáhalo pri zakladaní materských centier v krajine, kde je tento koncept úplne nový. Napríklad v Bulharsku, Turecku, Španielsku, Poľsku.

V Bulharsku sú tieto centrá zamerané na prevenciu, prácu s deťmi a vzdelávanie matiek z rómskych komunít. Vážnym problémom týchto matiek je časté násilie páchané na nich a ich deťoch, spútanosť tradíciami a rodinnými modelmi, malá motivácia a inšpirácia na aktivity, ktoré by zvládli a chceli robiť. Veľa sa pracuje s deťmi, učia sa základným hygienickým návykom, vypomáha sa im s oblečením, pre väčšie deti bol usporiadaný výlet, ktorý im umožnil po prvýkrát prekročiť hranice vlastnej komunity.

V Turecku riešia ako problém kultúrne tradície, aby ženy mohli vôbec do podobného zariadenia, ako je materské centrum, chodiť, bojujú s predsudkami ich manželov a rodín. Tu musí prísť nejaká oficiálna organizácia a v rámci svojej autority a dôveryhodnosti umožniť ženám - mamám vytvorenie takéhoto spoločného priestoru. Aby si ženy založili a vytvorili tento priestor samy - ako je to prirodzené u nás, nepripadá do úvahy.

Ďalšie zaujímavosti a jednotlivé národné prezentácie nájdete aj na **www.mine.cc.**

VYTVORME PRIESTOR MAMÁM A DEŤOM

Tlačovou konferenciou 5.mája 2009 v bratislavskej Iuvente odštartovala Únia materských centier osvetovo-mediálny projekt Vytvorme priestor mamám a deťom. Pod týmto názvom sa niesol aj ústredný slogan tohtoročnej Míle pre mamu a po trochu pokojnom roku v rámci kampane Dovoľte mi vstúpiť s dieťaťom má priniesť jej oživenie a opätovný aktívny záujem verejnosti a médií. Viac o projekte, jeho aktivitách a plánoch sa dočítate na samostatných stránkach v tomto čísle časopisu.

MANAŽMENT DOBROVOĽNÍKOV

Ako veľký nedostatok Únie materských centier vyplynul zo strategického plánovania chýbajúci, resp. nedostatočný manažment dobrovoľníkov. Inak povedané, práca s ľuďmi, ktorí sú pre materské centrá a ich aktivity nadchnutí, majú chuť pomáhať s realizáciou týchto aktivít, energiu i čas sa zapájať, prinášať nové nápady a podieľať sa na ich uskutočnení. Práca s ľuďmi, ktorí častokrát okrem obyčajného „ďakujeme“, nedostávajú vôbec nič. Aby takíto ľudia zostávali pre myšlienku nadchnutí, neopadlo z nich časom a prvými neúspechmi nadšenie, aby mali stále pocit, že ich práca , akokoľvek drobná alebo obrovská je cenená a má zmysel, je potrebné neustále s nimi komunikovať, povzbudzovať ich, vťahovať do aktivít a diania a dávať im - verbálne i neverbálne najavo vďaku za to, že sú a pracujú. Bez tohto ocenenia organizácia častokrát stratí mnohých zapálených a šikovných ľudí. Takisto im treba prácu prijateľne zadávať, objasňovať a využiť ich potenciál (schopnosti i možnosti) naplno a v oblastiach, kde sa dajú využiť najlepšie.

Preto sme sa rozhodli vytvoriť projekt, ktorý by dal manažmentu dobrovoľníkov významné miesto v rámci ÚMC a uchádzať sa s ním o podporu v Slovensko-českom ženskom fonde. Držte palce, aby bol podporený.

VÝROČNÁ SPRÁVA ÚMC

Do konca júna by sa na našej webovej stránka mala zjaviť aj čerstvá Výročná správa ÚMC za rok 2008. Opäť bude plná aktivít, ktoré sme v rámci ÚMC zrealizovali a ešte aj realizujeme a poskytne komplexný pohľad na prácu, systém fungovania a organizáciu materských centier. Grafická úprava bude opäť v rukách našej dvornej grafičky Ivky Kováčikovej z trenčianskeho Srdiečka.

VČIELKA SLÁVKA

Kedy presne som sa so Slávkou stretla tvárou v tvár, si pamätám len matne. Ale aj z prevládajúcej virtuálnej komunikácie (ako to už v našej sieti býva), som rýchlo vycítila, že táto osôbka má v sebe neuveriteľné množstvo energie a najmä – ľudskosti. To, že stála pri zakladaní MC v Považskej Bystrici s názvom Včielka, nie je náhodné. Áno, práve včela je tým najlepším symbolom na vyjadrenie jej podstaty: nenápadne, ale s neskutočnou vôľou, odhodlaním a nadšením pretvára jemné peľové zrniečka v sladký med.

Usilovne a pritom bez kriku.
Bez zbytočných slov a gest.
Bez pretvárky a prehnaných očakávaní.
Bez potreby stáť na výslní.
Čisto a jasne.

Keď koncom roku 2004 prešla voľbami do Správnej rady, bol to len posun. Z jednej bunky včelieho plástu spravovať celý úľ – pre ňu, včielku robotnicu, to bolo celkom prirodzené. Pre náš úľ s menom ÚMC to znamenalo posilnenie. Vedomie, že silná včielka Slávka, na ktorú sa možno spoľahnúť za každých okolností, sa stalo tmelom a nosnou časťou základov – spoločných hodnôt, na ktorých sme stavali. Rovnako prirodzený bol jej neskorší postup do výkonnej zložky ÚMC – na post riaditeľky centra PR a advokácie.

Na otázku, prečo robím prácu, akú robím, odpovedám bez zaváhania: ľudia, vzťahy, hodnoty. Dnes ľudia ako Slávka odchádzajú. Chcem veriť, že nie natrvalo – že je to len prestávka na načerpanie síl (veď aj včielky si niekedy potrebujú oddýchnuť).

Kedysi prvácke pani učiteľky mali len dve pečiatky na ocenenie: za výbornú prácu včielku a za tú menej dobrú prasiatko. Slávka odchádza (dúfam, že len na prestávku) so včielkou cez celé pomyselné vysvedčenie. Slávka, ďakujeme!

Elena Bakošová, ÚMC

Rubriku pripravila Slávka Kvasnicová

TÝŽDEŇ PREVENCIE PROTI ZNEUŽÍVANIU DETÍ

Únia materských centier sa tento rok pripája do koalície neziskových organizácií, ktoré sa zapájajú do Svetového týždňa prevencie proti zneužívaniu detí. Týždeň prevencie bude prebiehať v čase od 13.-19.11.2009 a vyvrcholí 19-tym novembrom, dňom, ktorý je od roku 2000 Svetovým dňom prevencie proti zneužívaniu detí.

WWSF(Women´s World Summit Foundation) v roku 2001 založila medzinárodnú koalíciu neziskových organizácií, ktoré by rôznymi aktivitami a podujatiami upozornili na tento problém.

V minulom roku sa do tejto medzinárodnej koalície zapojilo 933 organizácií v 135 krajinách.

Hlavným cieľom koalície je ovplyvňovanie prostredia na prevenciu proti zneužívaniu detí a vytvorenie silnej globálnej siete partnerov; mobilizácia verejnej mienky; poriadanie aktivít, ktoré by prispeli k riešeniu tohoto závažného problému vo svete a šírenie myšlienok preventívnych programov.

Členovia koalície sa zaväzujú zúčastniť týždňa prevencie poriadaním rôznych podujatí a aktivít, spomenúť túto udalosť v publikáciách, na svojich webových stránkach, distribuovať plagáty, poriadať vzdelávacie aktivity, vytvárať partnerstvá na národnej úrovni s organizáciami, ktoré sa venujú problematike ochrany práv detí atď.

V rámci Únie materských centier usporiadajú materské centrá diskusie rodičov k problematike násilia na deťoch, prednášky a kultúrne podujatia. Zatiaľ sa do spoluorganizácie v rámci siete materských centier prihlásilo takmer 20 materských centier. Všetky nápady, akou formou by sa problematika zneužívania a násilia na deťoch mohla v rámci materských centier zviditeľniť, sú vítané.

Napíšte nám na :
mirka@materskecentra.sk alebo
elena@materskecentra.sk.

Akadémia praktického rodičovstva

AKADÉMIE PRAKTICKÉHO RODIČOVSTVA

NAPĽŇAJME CITOVÉ NÁDOBY NAŠICH DETÍ, POTREBUJÚ TO VIAC AKO KEDYSI!

Nedávno sme v rámci našich debát v materských centrách o výchove detí rozoberali veľmi zaujímavú tému, aké sú vlastne potreby dnešných detí, či sú nejako odlišné od potrieb, ktoré mali deti v minulej generácii.

Téma je mamám z materských centier veľmi blízka a mnohé názory sú veľmi podnetné a zaujímavé. Majú však určite spoločný záujem o naplnenie detských potrieb, záujem všímať si tieto potreby a premýšľať o nich. Niekedy aj v súvislosti alebo následne so svojím vlastným životom dospelej ženy. Deti nás niekedy nútia zamyslieť sa nad tým, ako žijeme, prečo a či tak naozaj žiť chceme. Detské potreby sú akoby takým zrkadlom skutočných potrieb aj nás rodičov, ktoré však ostávajú stále hlbšie a hlbšie skryté pod nánosom každodenných povinností, starostí a všednosti. Je užitočné zostať chvíľu svoje deti pozorovať...

Zmenilo sa podľa vás niečo?

„Dnešné deti potrebujú to isté, čo sme potrebovali my, len im treba „iné dávkovanie“:

- potrebujú podporu, prijatie a lásku rodičov - lenže my sme často zaneprázdnení (nielen pracovne) - mať aspoň niekedy rodičov „len pre seba“ - bez mailu, mobilu a iných výdobytkov civilizácie je nenahraditeľné a to podľa mňa platí bez ohľadu na vek dieťaťa;
- potrebujú vzdelanie - lenže to vzdelanie z našich čias im zďaleka nestačí. Jednak musia čeliť svetu technológií, rýchlo rastúcim poznatkom - ale hlavne sa musia naučiť čeliť rizikám „vzdelania“ a vyberať si z množstva informácií, odolávať nástrahám internetu, médií a pod.;
- potrebujú istotu a bezpečie, ktoré im aspoň sčasti môže poskytnúť práve komunitná výchova. Keď som bola malá, bývali sme v Prahe - žiadne malé mesto - ale ako 6-ročná som sa bežne hrala pred domom a mala na starosti dve - tri mladšie deti. Dnes je pre mňa nepredstaviteľné, že by som pustila svoju 3-ročnú dcéru v Bratislave von so 6-ročným dieťaťom. Okrem toho, že bol „svet bezpečnejší“, mali sme k sebe zrejme väčšiu dôveru, lepšie sme sa poznali (dodnes si pamätám mená mnohých susedov a ich detí, ktoré sme bežne doma navštevovali, dnes poznám po mene sotva susedov cez chodbu...). Materské centrá majú tú skvelú vlastnosť, že prestávame byť anonymnými obyvateľmi obce - keď zdravíme mamičky s deťmi v obchode alebo na ihrisku, manžel len žasne, odkiaľ s dcérkou poznáme toľko ľudí - no predsa z MC :-) A vzájomné poznávanie sa a dôvera sú základom komunitnej istoty a bezpečia našich detí;
- potrebujú aj pozitívne sociálne skúsenosti, pozitívne medziľudské vzťahy, lenže kde ich vziať? Súvisí to s predchádzajúcim bodom. V minulosti sme nemali MC, napriek tomu sa deti komunitne vychovávali - či už v širšej rodine, alebo sa poznali všetci v paneláku alebo na dedine. Dnes sú mnohé rodiny omnoho viac uzavreté a izolované - a deti majú mnohé ťažkosti (komunikačné, adaptačné a pod.), ktoré sme my ako deti zrejme nemali (porovnávam vlastné spomienky s rokmi praxe na ZŠ);
- potrebujú „živé vzory“, ktoré ich vlastným príkladom naučia, ako riešiť konflikty, ako otvorene komunikovať, ako raz vychovať svoje deti a mnoho ďalších užitočných vecí. Opäť sa dostávam k MC, myslím, že práve tam môžu od útleho detstva deti tie vzory nájsť - ale nielen deti, ale aj my rodičia sa môžeme poučiť na pozitívnych príkladoch iných;
- potrebujú aj mantinely - vedieť „odkiaľ - pokiaľ“ dáva deťom istotu, práve v MC vidíme, ako odlišne majú rôzne rodiny tie mantinely nastavené...

A hlavne potrebujú odvážnych rodičov, ktorí im to všetko dokážu dať. Deti asi potrebujú stále to isté, len ktovie prečo, často dostávajú niečo iné...“

Lenka Sokolová - webadministrátorka a moderátorka diskusného fóra na **www.akademiarodicovstva.sk**

Eva: „Deti - tínedžeri potrebujú niekam patriť, byť uznané, ale mať aj pocit istej výnimočnosti (odlišnosti), teda byť ocenené. Deti dnes majú problém v sebe identifikovať predpoklady pre niečo, potenciál, talent.“

Čo je možno nové a iné a čo má na deti i výchovu nové vplyvy, je rýchly rozvoj a dostupnosť informačných technológií- počítače, internet, mobilná komunikácia. Na tomto sa zhoduje veľmi veľa rodičov.

Katka: „Je potrebné deti naučiť ako efektívne hľadať informácie, ako ich spracovať a odfiltrovať balast. Sú veci, ktoré, bohužiaľ, neovplyvníme: masmédia - TV - keď cez deň vysielajú upútavky na večer, správy v štýle, že muž manželke odrezal nohy, potom zabil ju aj dieťa a seba- je mi až zle, keď to môj syn náhodou počúva. Od tohto by som aspoň v rannom veku chcela deti uchrániť. Potom v 15-ke zoberú zbraň do školy a dopadne to zle...“

Danča: „Myslím si, že deti môžu mať také potreby, ako rodičia, ako to vidia vo svojom okolí. Keďže my máme mobily, chcú ich mať aj deti, keď my celé dni presedíme pri počítači, chcú to aj ony. Takže výchova by sa mala začať od rodičov, to, čo hovoríme (že deťom nedovolíme toľko času presedieť pri telke, pri počítači), mali by sme vlastne robiť my. Ak sme doma vo svojom voľnom čase, nesadnime si pred TV, alebo počítač, ale hľadajme iné spôsoby vypĺňania voľného času detí a vlastne aj nás. Ak pôjdeme do prírody a patrične deti zmotivujeme, oni sú tam spokojné a šťastné."

Helga: „Určite nové potreby alebo problémy súvisia s používaním internetu alebo mobilu, myslím tým , že deti nie sú chránené pred závislosťou alebo zneužívaním. Druhý rok učím na strednej škole a tak to vidím. Deti techniku nevedia využívať správne, je to pre ne veľký hltač času."

No asi tým najhodnotnejším, čo deti potrebujú, je čas ich rodičov, venovaný len a len im, vzájomnú komunikáciu, rozhovory, cítiť záujem, vyjadriť sa, počuť dobré slová a cítiť lásku. Nič, čo by ktokoľvek z nás - rodičov nedokázal zabezpečiť, naviac bez jediného centu.

Slávka: „ Deti dnes viac ako kedysi potrebujú mať viac času svojich rodičov pre seba. Aby sa im venovali, hrali. Dnes sú deti od mala zahŕňané rôznymi aktivitami, ktoré realizuje ale niekto mimo rodiny, prípadne super technika. Deti majú plyšové hračky, ktoré ich majú naučiť prvé slovíčka... a pracujúce matky. Myslím tiež, že dnešným rodičom chýba trpezlivosť, poznanie, že niektoré veci majú svoj čas. Deti majú potrebu rozprávať sa, vyjadrovať názor a byť k vyjadreniu názoru vyzývané- to je skôr problém detí školského veku- vlastný názor je poväčšine v škole nežiaduci. Nie je priestor, kde by sa učili rozmýšľať, vyjadrovať, argumentovať, porovnávať. Pokiaľ sa tak nedeje ani v rodine, je to veľký deficit, pritom deti rozprávajú, fantazírujú a mudrujú rady."

Katka: „Myslím, že deti potrebujú vidieť možno viac ako inokedy žiť v šťastných rodinách, kde sa spolu komunikuje, zmysluplne trávi čas, riešia sa konflikty, kde cítia prijatie. Deti potrebujú vidieť príklad v rodičoch, aby ich „nezožral" dnešný svet, musia sa naučiť mať vlastný názor a za ním si stáť, aj keď 4/5 triedy bude mať iný názor. Naučiť deti, aby sa nebáli a nehanbili za to byť iný - hlavne v zmysle nepridať sa k nerozumným a hlúpym veciam, aj keď ich robí väčšina, aj ak by sa im vysmievali. Deti potrebujú mať zažitú svoju skutočnú hodnotu, aby ich prijatie samých seba nezáviselo len od prijatia spolužiakov, či rovesníkov."

Olga: „Ja osobne mám skúsenosť, že deti potrebujú počúvať, ako sú milované, myslím tým to slovíčko „ľúbim ťa", „ľúbime ťa" ako aj „sme na teba pyšní" a pod. Kým sa rodičia nenaučia vyjadrovať svoj pozitívny vzťah k dieťaťu bez hanby a okolkov, dovtedy sa deti nenaučia spontánne prejaviť svoje pocity nielen voči blízkym, ale aj v okolí. Kým sa v rodine nebudú prejavovať pocity ako prirodzená súčasť dňa, ako zaužívané raňajky či obed, naše deti nebudú vedieť pomenovať, čo cítia. Či už to je niečo pozitívne alebo negatívne, deti by mali vedieť pomenovať: „som nahnevaný", „som nervózny", „som veselý", „som šťastný". Je to veľmi podstatné pre ich ďalší vývoj, sebareflexiu a mnoho ďalších vecí, ktoré musia v živote zvládnuť."

Elena: „Citové nádoby" našich detí musíme dopĺňať - veď z čoho potom neskôr budú rozdávať? Nerada generalizujem, ale vzhľadom na to, že sa mi striedajú deti v divadelnom súbore, ktorý vediem s prestávkou na MD už 20 rokov, môžem porovnávať. Súčasné deti majú veľmi chudobný už aj „citový" slovník - keď sa ich opýtate na ich pocity, vedia nanajvýš povedať „dobre, zle" a len veľmi málo medzi tým."

Je dobre, ak rodičia o výchove premýšľajú, porovnávajú svoje prístupy s prístupmi iných, doba sa naozaj zmenila a že je potrebné zmeniť aj výchovné prístupy, ak sa v budúcnosti chceme vyhnúť problémom, naznačuje mnoho faktorov. Nedávna javová analýza voľnočasových potrieb žiakov istej školy odhalila, že z 348 detí až 131 spadalo do skupiny rizikových z rôznych hľadísk - či už je to málo podnetné prostredie, diagnostikované príznaky porúch správania, učenia, zhoršený prospech, problémová dochádzka, strata záujmu o kamarátov, učenie, uzatvorenie sa, emočné problémy - nutný kontakt so psychológom, hmotná núdza...

MEDZINÁRODNÝ DEŇ MATERSKÝCH CENTIER

Medzinárodný deň má už ktokoľvek a čokoľvek - sú dni mlieka, ľavákov, priateľov, parkov, bez mobilov... Vedeli ste napríklad, že dnes je Svetový deň kultúrnej diverzity? Medzinárodný deň MCčiek jednoducho ešte nebol – ale po poslednom stretnutí medzinárodnej siete MC mine sa už pripravuje. Našli sme preň pekný dátum 10.10.2010, v roku 10.výročia založenia **mine**.

Pri tejto príležitosti sme vymysleli projekt: **Mother Centres Story Telling Book** – teda niečo veľmi podobné ako naša kniha Materské centrá, s tým rozdielom, že príbehy z MC a sietí MC budú z 22 krajín, cez ktoré kniha bude putovať počas celého roka. Knižka sa už vydala na cestu – momentálne ju má v rukách Monika Jaeckel, autorka konceptu MC, zakladateľka siete **mine** a jej prvá šéfka. Zvláštnosťou knižky je, že bude písaná rukou a jedno z pravidiel znie, že sa nesmie posielať medzi jednotlivými krajinami bežnou poštou – lebo bude naozaj vzácna. Cez **mine** e-mailovú konferenciu budeme hľadať rôzne spôsoby, ako ju doručiť – samozrejme, osobne to bude určite najspoľahlivejšie. Ozaj, nechystáte sa niekto do Kene? :-)

Už teraz vieme, že z Rakúska do Južného Tirolska pôjde na motorke s aktivistkou Traude z MC v Mödlingu. Knižka do novembra 2009, kým príde na našu medzinárodnú konferenciu a kde jej vymyslíme ďalšiu cestu, prejde cez tieto krajiny: Argentína, USA, Kanada, Jamajka, Nemecko, Taliansko, Rakúsko a Česko. Pred sebou bude mať ešte nasledovnú púť: Bulharsko, Bosna, Kamerun, Keňa, Nepál, Holandsko, Poľsko, Rusko, Srbsko, Španielsko, Švajčiarsko, Turecko a Uganda. Tu všade sú materské centrá, ktoré v podobe knižky dostanú k svojmu prvému medzinárodnému dňu skutočne hodnotný darček.

Knižke želáme šťastnú púť!

Elena Bakošová, ÚMC

INTERNET – KONIEC ČI ZAČIATOK?

Posledným zo 41 materských centier, ktoré boli v rámci spoločného projektu Únie materských centier a spoločnosti Slovak Telekom, a.s., skončilo bezplatné pripojenie do internetu tento rok.

Počas dvoch rokov mohli návštevníci a predovšetkým mamičky na materskej a rodičovskej dovolenke bezplatne využívať široké možnosti virtuálnej komunikácie a hľadania informácií prostredníctvom internetového pripojenia. Aj vďaka bezplatnému pripojeniu sme počas projektu vyškolili vlastné lektorky internetu, ktoré v kurzoch poskytovali záujemcom v materských centrách užitočné rady a naučili ich pracovať s internetom a využívať e-mailovú komunikáciu.

Projekt internetizácie priniesol pozitívne zručnosti aj členkám a aktivistkám materských centier, ktoré sa naučili zapájať do konferenčnej komunikácie v rámci materských centier, využívať možnosti internetu na zviditeľnenie svojej práce smerom k verejnosti, pracovať s webovou stránkou Únie materských centier, mnohé si vytvorili vlastné web stránky.

Ďakujeme spoločnosti Slovak Telekom, a.s. za tieto dva „štartovacie" roky!

Slovak Telekom

Rubriku pripravila Slávka Kvasnicová

STRECHA NAD HLAVOU

Akú úlohu pri vzniku MC zohráva samospráva

Na začiatku býva obrovské odhodlanie čeliť akémukoľvek problému. Nadšenie nás poháňa dopredu, strácame pojem o čase. Máme šancu urobiť niečo pre seba, pre ostatné mamičky, pre naše deti. Začiatky bývajú oveľa zložitejšie, ako sme si predstavovali, mnohé to odradí a nás, čo zostávame na lodi, to viac zocelí. Tvoríme zohraný tím. Riešime našu najdôležitejšiu potrebu – priestory. Chceme fungovať v spoločnosti, chceme byť aj popri materskej dovolenke aktívne a nápomocné. Chceme spoločensky žiť. Máme predsa na to právo. Sme tá nežná, ale silná POLOVICA...

V materskom centre nežijeme komerčný život, a tak si nemôžeme dovoliť komerčné nájomné. Nemáme ani na komerčnú reklamu. Ale mamičky by o nás mali vedieť. Hľadáme, kde môžeme. Akákoľvek pomoc je vítaná. Nabeháme kilometre, popíšeme tony papiera, prevoláme toľko minút, že telekomunikační operátori by nám mohli zostavovať špeciálne programy (ibaže to už platíme z našich rodinných rozpočtov). Akosi samozrejme sa v začiatkoch nášho MC obraciame na našu samosprávu. Je predsa akousi pomyslenou strechou pre všetkých svojich občanov. A tak sa pokúšame získať tú MC-čkovskú malú striešku. Nie pre seba, ale pre všetky mamy, deti a rodiny. Po prvom kontakte so samosprávou zvyčajne zistíme, aké sú postoje k MC, aká cesta nás ďalej čaká. Mali by sme byť pripravené na rôzne možnosti.

• • • • •

„Začínali sme najprv v obývačke jednej z nás, potom v malilinkatej miestnosti materskej školy u nás na sídlisku vďaka ochote pani riaditeľky. Po čase sme sa obrátili na náš mestský úrad, ale s neúspechom. Zistili sme, že nás budú podporovať, až keď budeme niečo znamenať. Tomu sme nerozumeli – načo je komu potom pomoc? V priebehu piatich minút sme dostali zoznam škôl a jedální a boli sme vybavené. Povzbudivé to veru nebolo.“

Mária Kohútiarová,
MC Bambuľkovo, Galanta

• • • • •

„Prvé skúsenosti so samosprávou som zažila dva roky pred samotným založením nášho MC. Vedeli sme, že nutne potrebujeme nové moderné ihrisko pre naše deťúrence. Takže sme spísali petíciu – prečo ihrisko, aké, kde by malo byť a ako môžeme pri realizácii pomôcť. Zozbierali sme asi 300 podpisov a vybrali sa za pánom primátorom. Pre mňa veľmi dôležité bolo, že som dostala malé knowhow na našu samosprávu. Pán primátor totiž srdečne privítal nás aj náš zámer, ale upozornil nás, že petícia nie je práve najvhodnejší spôsob komunikácie. Nové ihrisko mala samospráva v pláne a my sme podľa jeho slov zbytočne kopali do otvorených dverí.“

Gabika Oršulová,
MC Nováčik, Nováky

• • • • •

Prvý kontakt so samosprávou by sa mal niesť v duchu predstavovania MC, jeho poslania, cieľov, doterajšej činnosti, prípadne plánov do budúcna. Mali by sme sa zamerať na nadviazanie kontaktov, dôkladné spoznanie samosprávy a hľadanie spoločných záujmov. Keď je samospráva od začiatku myšlienke MC naklonená, odpadá časovo náročné získavanie dôvery a snaha o zmenu postoja samosprávy. MC sa môže od začiatku naplno vrhnúť na aktivity, kvôli ktorým vzniklo.

• •

„Keď sme v roku 2007 zakladali MC Nováčik, vytipovali sme si najvhodnejší priestor (bývalá kuchyňa v ZUŠ uprostred obytnej zóny) a spísali žiadosť na samosprávu. Priestory boli mestské, vyhovujúce a nik o ne nemal záujem. Dôkladne sme si pripravili portfólio s informáciami a fotografiami. Písomne sme mali podchytené, čo MC je, aké aktivity by sme chceli robiť, pre koho a prečo, koľko nás je a nechýbali ani čísla o úžasne stúpajúcej natalite v Novákoch. V rukách sme mali aj súhlas riaditeľky ZUŠ, že nás rada v ich budove prichýli a, samozrejme, zmluvu ÚMC a ZMOS-u. Boli sme vyzbrojené po zuby :. Musím úprimne povedať, že sme sa stretli s ústretovosťou, v akú sme ani nedúfali. Pán primátor nás so záujmom vypočul, vyobracal nás otázkami a nakoľko samotné rozhodnutie je v kompetencii zastupiteľstva, dohodli sme si ďalšie stretnutie. Naša ústretová samospráva nám budúci priestor prebudovala na mieru! Neplatíme ani náklady na energie a navyše nám mesto platí aj členské v ÚMC, nakoľko vedia, aká je pre nás Únia dôležitá. Sme za takú ústretovosť našej samospráve veľmi vďačné.“

Gabika Oršulová,
MC Nováčik, Nováky

• • • • •

Žiaľ, v mnohých prípadoch je cesta MC k vytúženým priestorom oveľa tŕnistejšia. Stojí nás oveľa viac energie, času a chuti do dobrovoľníckej práce. Samospráva nie je len o svojom inštitucionálnom postavení. Tvoria ju predovšetkým ľudia s rôznymi hodnotovými rebríčkami, osobnými zvykmi a záujmami. Pri získavaní ľudí zo samosprávy vstupujú do hry aj sympatie či antipatie aktérov jednaní a samotný verejný záujem v presadzovanej veci nemusí byť vždy úplnou prioritou. V prípade nepriaznivého postoja samosprávy je pre nás najlepšie prijať tento fakt s nadhľadom a hľadať dočasné či alternatívne riešenia.

• • • • •

„Príbeh našich pekných priestorov je o „ušľachtilom rytierovi“. Keď sme ich zháňali po fiasku v jednej nemenovanej škôlke tri dni pred otvorením, do veci sa veľmi vložil pán riaditeľ Úradu verejného zdravotníctva, s ktorým úzko spolupracujeme s oddelením zdravotnej výchovy – sú tam úžasné dievčatá a naše kamarátky. No a jednoducho, tento pán, ktorého dodnes osobne nepoznám, nám po zamietavej odpovedi mesta na poskytnutie priestorov a mojej „žalobe“ našim kamarátkam /čisto len ako babský výlev bez vedomia, že by to mohlo pomôcť/ vybojoval u pána primátora nielen priestory bývalého školského klubu, ale aj zníženie nájomného oproti Všeobecne záväznému nariadeniu mesta, ktoré malo byť 12 tisíc SK (400€) mesačne. Teraz platíme okolo 100€, aj to je dosť v týchto našich podmienkach, ale nesťažujeme sa –snažíme sa obracať, ako sa dá. Žijeme však život len finančne napojený na mesto – tým, že splácame to nájomné mesiac čo mesiac. Inak sme nezávislý subjekt a je to svojím spôsobom dobre. A to, čo nejde prelomiť, neriešime – dívame sa na veci pozitívne. Táto situácia nás naučila postaviť sa na vlastné nohy a za to paradoxne môžeme len nášmu primátorovi ďakovať. Niežeby to bolo jednoduché – ale o to viac sme na seba v týchto podmienkach patrične hrdé!“

Mária Kohútiarová,
MC Bambuľkovo, Galanta

Takáto situácia však nie je pre dobrovoľníčenie príliš priaznivá. Mnohých aktivistov odrádza, znechucuje, alebo príliš vyčerpáva. Ako dodáva Gabika Oršulová z MC Nováčik: *„Bez podpory samosprávy by sme možno boli, ale veľmi slabé a vyčerpané zháňaním peňazí na nájom, energie, vymýšľaním, ako zohnať peniaze na prevádzku. Možno by sme sa dohnali k aktivitám, do ktorých sa teraz nenútime. A možno by sme už ani nefungovali, lebo dobrovoľnícka práca by mala robiť radosť a toto by nás určite ničilo. O to viac si ceníme ústretovosť našej samosprávy.“*

Vytváranie priaznivých podmienok pre vznik a existenciu materských centier podporuje aj Združenie miest a obcí Slovenska (ZMOS), ktoré v roku 2006 podpísalo s Úniou materských centier dohodu o spolupráci. ZMOS sa zaviazalo vplývať na svoje členské mestá a obce, aby v rámci svojich možností materské centrá podporovali prostredníctvom materiálnych, ľudských a finančných zdrojov.

„Samospráva by mala by akceptovať materské centrum ako priestor, ktorý poskytuje širokému okoliu služby na celkom inej úrovni, ako je spoločnosť zvyknutá. Určite je to iné vo veľkých mestách, kde je viac možností aktivít, kde majú deti viac príležitostí zmysluplne tráviť voľný čas. V tomto smere je u nás, v obci, materské centrum jedinou aktivitou svojho druhu, čo je pre nás obrovská výhoda, pretože s nikým nebojujeme, skôr spolupracujeme. Aj keď sme na začiatku za naše priestory platili, keď samospráva pochopila, že to myslíme vážne, hneď nám odpustili nájom aj náklady. Je to obrovská podpora pri začiatkoch vzniku materského centra, pretože keď už je priestor, dajú sa riešiť ďalšie dôležité veci. Spolupráca so samosprávou nám už párkrát aj zachránila našu centrácku kožu, pretože sme boli na spadnutie, nemali sme ľudí a nevládali sme. Ale spoločne sme našli riešenia. Podpora samosprávy je preto, myslím, jednou z najdôležitejších vecí, ktorú materské centrum pri svojich začiatkoch potrebuje.“

Eva Rakovanová,
MC Dupajda, Nižná na Orave

Základom akejkoľvek spolupráce je komunikácia. Aj so samosprávou, ktorá nejaví o MC záujem, je nutné komunikovať. O prípadných výsledkoch rokovaní so samosprávou môžeme verejne informovať (napríklad prostredníctvom miestnych médií, vlastnej web stránky), čím využijeme mienkotvorný vplyv vo svoj prospech, či preukážeme vďaku nášmu partnerovi. Verejnoprospešné organizácie, akými MC bezpochyby sú, by sa mali so samosprávou dopĺňať a vybudovať si vzájomne stabilný partnerský vzťah. Na zmene postoja musíme pracovať systematicky, postupne prekonávať nedôveru informovaním o činnosti a objasňovaním poslania a cieľov MC. Nemenej dôležité je spoznávať svoju samosprávu, jej organizačnú štruktúru a reálne možnosti. Postupne spoznávať ľudí v samospráve a ich kompetencie, ale aj pozorné sledovanie zasadnutí, rozhodnutí a problémov, ktoré samospráva rieši. Ako sa hovorí, byť v obraze : . V takom prípade je veľká šanca, že môžeme v pravý čas ponúknuť riešenie či pomoc a ocenenie na seba určite nedá dlho čakať.

Podľa prieskumu* materské centrá komunikujú so samosprávami v priemere pomerne často. 19% MC komunikuje so svojou samosprávou každý mesiac a 30% MC jedenkrát za 2 – 3 mesiace. 30% MC jedenkrát za pol roka a 7% jedenkrát za rok. Len 4% MC nekomunikuje so samosprávou vôbec. Z prieskumu tiež vyplynulo, že MC komunikujú so samosprávou približne rovnako intenzívne bez ohľadu na podporu či nepodporu herne. Najintenzívnejšia komunikácie medzi MC a samosprávami je v Banskobystrickom kraji, kde až 60% MC komunikuje so samosprávou každý mesiac. Nasledujú Bratislavský a Trenčiansky kraj, kde 20% MC komunikuje so samosprávou každý mesiac a 40% MC jedenkrát za 2 – 3 mesiace. V Žilinskom kraji 25% MC komunikuje so samosprávou jedenkrát za 2 – 3 mesiace a rovnaké percento jedenkrát za rok. V Trnavskom kraji polovica MC komunikuje so samosprávou jedenkrát za pol roka a druhá polovica jedenkrát za rok.

Až 81% MC udáva, že iniciatíva na komunikáciu vychádza skôr z MC. V 15% MC prichádza podnet na komunikáciu rovnako zo strany MC ako aj zo strany samosprávy, zároveň všetky tieto MC majú priestory podporované samosprávou.

Martina Lukáčová
Ilustračné foto autorka

*prieskum bol vykonaný v novembri 2008 a spracovaný do výslednej štúdie: Prieskum aktuálneho stavu podpory materských centier (MC) samosprávami a intenzity a kvality komunikácie medzi nimi (rok 2008), ktorú nájdete na www.mcsrdiecko.sk.

SAMOSPRÁVA Z BRATISLAVSKÉHO STARÉHO MESTA MÔŽE ÍSŤ PRÍKLADOM !!!

Rodinné centrum Prešporkovo s krásnymi priestormi v jednej z najlukratívnejších mestských časti na Slovensku sa pýši dobrou spoluprácou so svojou samosprávou. *Krásne a veľké priestory s rozlohou 199 m2 Prešporkovu poskytuje Mestská časť Bratislava – Staré Mesto. Nájomné platí Prešporkovo vo výške symbolickej 1 slovenskej koruny za meter štvorcový ročne. Náklady za energie hradí za rodinné centrum Mestská časť Bratislava – Staré Mesto od jeho otvorenia v súčasných priestoroch v roku 2006.*

Samozrejme, nie je to všetko také jednoduché, ako by sa zdalo. Kľúče od priestorov na Grosslingovej ul. č. 48 získalo Prešporkovo až po štvrtvrte roku navštevovania samosprávy a intenzívnej komunikácie. V súčasnosti, po štyroch rokoch nespočetných aktivít je už druhú jar vystavené riziku presťahovania. Rodiny z Prešporkova sa tomu bránia, hoc chápu dôvody prípadného sťahovania. Napriek tomu je dôležité vyjadriť veľkú vďaku a uznanie starostovi Mestskej časti Bratislava – Staré Mesto, ako i jeho zástupcom a kolegom za nesmiernu ústretovosť a slušnosť v jednaní. ***Samospráva uznáva významné postavenie „rodinného centra“ vo svojej mestskej časti a rodičia z Prešporkova zas chápu dôvody, kvôli ktorým by sa malo sťahovať do iných, hoci oveľa menších priestorov.*** *Veď už len fakt, že samospráva Mestskej časti Bratislava – Staré Mesto nechce Prešporkovo vysťahovať na ulicu, ale ponúka mu iné, náhradné priestory je chvályhodné.*

A práve na tomto mieste chce Prešporkovo vyjadriť veľké poďakovanie svojej Mestskej časti Bratislava – Staré Mesto nielen za takmer bezplatné priestory, za pravidelnú účasť zástupcov samosprávy na podujatiach v Prešporkove, ale hlavne za ústretový a úctivý spôsob komunikácie. Kiežby si aj ďalšie samosprávy brali príklad z tejto formy spolupráce.

Katarína Králiková, ilustračné foto archív MC Prešporkovo

Rubriku pripravila Martina Lukáčová

VYTVORME PRIESTOR MAMÁM A DEŤOM

Únia materských centier vedie od roku 2001 dlhodobú kampaň „Dovoľte mi vstúpiť s dieťaťom“, ktorej prvoradým cieľom je dať spoločne všetkým výdobytkom, službám a produktom nášho 21.storočia to najdôležitejšie – srdce.

V rámci tejto kampane má Únia materských centier za úlohu okrem iného monitorovať a označovať zariadenia, ktoré spĺňajú príslušné kritériá nálepkou „Vstúpte s dieťaťom“ a udeliť im certifikát „Zariadenie priateľské k deťom a rodinám“. Doteraz bol certifikát udelený 84 zariadeniam na celom Slovensku.

V roku 2009 Únia materských centier zviditeľňuje kampaň „Dovoľte mi vstúpiť s dieťaťom“ prostredníctvom osvetovo-mediálneho projektu „Vytvorme priestor mamám a deťom!“ a vyzýva širokú verejnosť k ústretovosti voči rodinám s malými deťmi .

„Únia materských centier chce prispieť k vytváraniu spoločnosti priateľskej k deťom a rodinám v čo najširšom ponímaní. Zohľadňovanie ich potrieb by malo byť pozitívnou súčasťou a samozrejmosťou spoločenského a podnikateľského myslenia na Slovensku,“ vysvetľuje hlavné posolstvo Ing. Andrea Čvapková, koordinátorka osvetovo-mediálneho projektu „Vytvorme priestor mamám a deťom!“.

Zámerom projektu je upriamiť pozornosť okolia na problematiku mladých rodín a predovšetkým na skutočnosť, že k vytvoreniu priestoru pre mamy a deti stačí skutočne málo.

Únia materských centier vypracovala návrh, v ktorom sumarizuje okolnosti, ktoré by prispeli k otvoreniu spoločnosti voči matkám s deťmi ako znevýhodnenej sociálnej skupine.

Tieto odporúčania sú často jednoduchými princípmi tolerancie a akceptácie, ktoré však majú potenciál priniesť pozitívny úžitok pre spoločnosť ako celok. „Ak sa bude cítiť matka šťastne, budú šťastné aj jej deti,“ znie jeden z pilierov kampane „Dovoľte mi vstúpiť s dieťaťom“, ktorá je nosnou kampaňou Únie materských centier.

Pozitívne zmeny v spoločnosti bude Únia materských centier aj naďalej oceňovať pridelením certifikátu „Zariadenie priateľské k deťom a rodinám”.

BILBORDOVÁ KAMPAŇ

Mediálno-osvetová kampaň Vytvorme priestor mamám a deťom bola odštartovaná 5.mája. Odvtedy ste mohli o kampani počuť vo vysielaní rozhlasových a televíznych staníc a čítať v printových médiách.
ÚMC bude vo verejnosti šíriť posolstvo tejto kampane počas leta prostredníctvom rôznych reklamných plôch a ostatných médií. Bude informovať, ako okolie môže prispieť k prekonaniu prekážok a k vytvoreniu priateľského PRIESTORU pre mamy, otcov a deti.
S bilbordom sa stretnete na celom Slovensku. Rovnako tak s plagátmi, ktoré dopĺňajú mediálnu kampaň.

Vyhlásenie Únie materských centier k mediálno-osvetovému projektu „Vytvorme priestor mamám a deťom!“

„Rodičia malých detí potrebujú pomoc okolia, aby sa cítili v spoločnosti akceptovaní a vítaní, aby im bol venovaný dostatočný priestor a to nielen fyzický, ale aj v srdciach ľudí.”

Poslanie matky je nádherné v tom, že dáva všetko pre to, aby jej dieťa bolo šťastné. Tento nekončiaci altruizmus lásky však v poslednom čase stráca v súčasnej spoločnosti svoj prirodzený morálny kredit.

Dlhé roky panuje všeobecne známy verejný názor, že mamička s malým dieťatkom nepatrí inam ako do domácnosti, do parku alebo na detské ihrisko. Mamy nie sú vždy rovnocenne a dôstojne prijímané pri pôrodoch, v zamestnaní, v prostriedkoch hromadnej dopravy, v mnohých obchodoch a v reštauračných zariadeniach, v inštitúciách verejnej a štátnej správy, v zdravotníckych zariadeniach.

Najsmutnejšia a najzraniteľnejšia je však ľudská bariéra – neochota ľudí uprednostniť mamičky s malými detičkami, či tehotné ženy v obchode, na úrade či u lekára.

Veríme, že je možné a potrebné obnoviť status materstva a poskytnúť mu plnohodnotný priestor na verejnosti a v spoločnosti, a preto:

Vyzývame politikov:

- aby svojou legislatívnou prácou znižovali sociálnu a ekonomickú diskrimináciu rodín na Slovensku.

Vyzývame zamestnávateľov:

- aby ich firemná kultúra zohľadňovala špecifickosť práce matiek s deťmi a umožňovala pohyblivý pracovný čas, skrátené pracovné úväzky, prácu z domu.

Vyzývame občanov:

- aby voči mamám a deťom prejavili láskavosť, trpezlivosť a ústretovosť.

Vyzývame podnikateľov, úrady a banky:

- aby viedli personál k ústretovosti a pozitívnemu prístupu k rodinám s deťmi;
- aby boli vybavené zariadením uľahčujúcim prítomnosť malých detí (najmä detské kútiky).

Vyzývame starostov a poslancov:

- aby vybavili svoje mestá a obce herňami pre deti, materskými centrami, ihriskami a športoviskami;
- aby sa stali partnermi kampane „Dovoľte mi vstúpiť s dieťaťom“ a presadzovali kritériá tejto kampane vo svojich mestách a obciach.

Vyzývame médiá:

- aby mediálnymi výstupmi informovali a aktivizovali verejnosť k diskusii o probléme diskriminácie rodín s malými deťmi;
- aby presadzovali pozitívne hodnoty rodiny a poukazovali na dôležitosť starostlivosti o deti a ich výchovu v rannom veku.

Vyzývame rodiny:

- aby boli pozorní k svojmu okoliu a nebáli sa hodnotiť nepriaznivý alebo priaznivý stav správania sa verejnosti k rodinám s deťmi;
- aby svojou kritikou alebo chválou prispeli k pretváraniu poskytovaných služieb voči rodinám s deťmi.

V rámci projektu „Vytvorme priestor mamám a deťom!“ sa z billboardov a z plagátov rozmiestnených po Slovensku budú verejnosti prihovárať rodičia s deťmi. Budú vysvetľovať, ako okolie môže prispieť k prekonaniu prekážok a k VYTVORENIU PRIESTORU pre mamy, otcov a deti. Zástupcovia materských centier budú v printových a elektronických médiách rozprávať o tom, ako sa zmenilo postavenie rodičov v spoločnosti oproti minulosti. Zároveň budú hovoriť aj o tom, ako sú na nich kladené zvýšené nároky dôsledkom trhového prostredia, ktoré dokážu zvládnuť len a len s pomocu premeny spoločnosti na ústretovú k rodinám s deťmi.

Osvetu vo vzťahu k verejnosti v rámci projektu „Vytvorme priestor mamám a deťom!“ môže Únia materských centier realizovať vďaka podpore spoločnosti

AEGON Životná poisťovňa, a.s.

AEGON Životná poisťovňa

Hlavným zameraním spoločnosti AEGON Životná poisťovňa, a.s. je neustále skvalitňovanie každodenného života a snaha o zabezpečenie istôt do budúcnosti pre všetky vekové kategórie. Participujeme na projektoch, ktorých cieľom je zlepšovať a zjednodušovať život mladým rodinám s deťmi. Naša spoločnosť sa rozhodla podporiť kampaň Únie materských centier „Dovoľte mi vstúpiť s dieťaťom“ a najmä osvetovo – mediálny projekt „Vytvorme priestor mamám a deťom!“, pretože sa stotožňujeme so základnou myšlienkou tohto projektu. Vzájomnú spoluprácu s Úniou materských centier sme odštartovali na tlačovej konferencii, ktorá sa konala dňa 5.5.2009.

Zjednodušovanie každodenného života rodičov a ich detí, sprístupňovanie služieb a produktov, odstraňovanie bariér je základnou ideou projektu, a zároveň aj cieľom aktivít spoločnosti AEGON Životná poisťovňa, a.s.. Preto sme veľmi radi, že máme príležitosť tento humánny projekt plne podporiť a stať sa jeho súčasťou.

Aj vďaka tejto kampani si naša spoločnosť jasnejšie uvedomila existenciu mnohých prekážok, s ktorými sa stretávajú mamičky s deťmi doslova na každom kroku.

Uvedomenie si tejto situácie prispelo k našej aktívnej účasti na projekte, a to nielen formou finančnej podpory, ale hlavne každodennou snahou nás – ľudí, kolegov, rodičov, matiek a otcov o to, aby naše deti mohli byť šťastné. Naša spoločnosť však zároveň myslí aj na budúcnosť detí, a preto ako ochranu a riešenie finančného zabezpečenia dieťaťa **AEGON Životná poisťovňa, a.s. ponúka deťom a rodinám výnimočné detské životné poistenie JUVENTUS, v ktorom vždy vyhráva dieťa.**

Čo prináša poistenie JUVENTUS pre vás a vaše dieťa?

- poistnú ochranu nielen pre dieťa, ale zároveň aj pre vás;
- štartovací kapitál do života pre dieťa;
- efektívne zhodnocovanie vložených prostriedkov v prospech dieťaťa;
- vyplatenie nasporenej sumy vrátane výnosov dieťaťu vo vami zvolenom čase.

Akú základnú poistnú ochranu poskytuje JUVENTUS?

- V prípade úmrtia ktoréhokoľvek poisteného, ktorý JUVENTUS v prospech dieťaťa uzatvoril (tzv. tútora), sporenie pre dieťa pokračuje ďalej a povinnosť platenia poistného na seba preberá naša poisťovňa.
- V prípade úmrtia dieťaťa sa oprávneným osobám vyplatí hodnota dovtedy nasporených prostriedkov.

Aké ďalšie výhody ponúka JUVENTUS?

JUVENTUS ponúka možnosť rozšíriť poistnú ochranu o mnohé zaujímavé pripoistenia.

Pre dieťa

- krytie vážnych úrazov s trvalými následkami – drobných a častých úrazov detí (zlomeniny, podvrtnutia a pod.); progresívne zvýšenie – čím je úraz závažnejší, tým väčšie odškodné sa vyplatí; denné odškodné - v prípade úrazov, ktoré si vyžadujú následnú liečbu, a bolestné v prípade operácie alebo hospitalizácie dieťaťa v dôsledku choroby alebo úrazu.

Pre rodičov / túторov (akýkoľvek dospelý)

- poistná ochrana v prípade hospitalizácie, závažných ochorení a invalidity, úmrtia, oslobodenie od platenia v prípade plnej invalidity; efektívne zhodnocovanie dočasne voľných finančných prostriedkov v podobe zaplatenia mimoriadneho poistného; splátky poistného podľa vášho výberu; príležitosť prispôsobiť dĺžku poistnej doby životným potrebám dieťaťa; možnosť odložiť splátky poistného, ak je hodnota osobného konta dostatočná; ochrana pred infláciou.

Východisko v prípade dočasných finančných ťažkostí v podobe čerpania prostriedkov z osobného konta formou čiastočných odkupov.

Viac informácií nájdete na:
www.aegon.sk.

V prípade akýchkoľvek otázok vám ochotne poradia naši operátori AEGON kontaktného centra na tel. čísle:
0850 1234 66.

AEGON Životná poisťovňa, a.s.
Slávičie údolie 106,
811 02 Bratislava
www.aegon.sk, aegon@aegon.sk

AEGON Slovensko patrí do koncernu AEGON, jednej z najväčších finančných skupín na svete, ktorá poskytuje produkty životného poistenia, dôchodkového zabezpečenia a sporivo-investičné produkty už viac ako 160 rokov. Koncern AEGON má sídlo v holandskom

Haagu a spoločnosti pod neho patriace zamestnávajú viac ako 30 000 zamestnancov po celom svete. AEGON má dôveru viac ako 40 miliónov klientov po celom svete. Hlavnými trhmi koncernu sú Spojené štáty americké, Holandsko, Spojené kráľovstvo Veľkej Británie a Severného Írska, Kanada, Čína, Maďarsko, Poľsko, Španielsko, Slovenská republika a Česká republika.Na slovenskom trhu okrem životnej poisťovne pôsobí aj Dôchodková správcovská spoločnosť AEGON, d.s.s., a.s. a Doplnková dôchodková spoločnosť AEGON, d.d.s., a.s.

REPORTÁŽ SPOD MÍĽOVÉHO SLNKA

V 26 mestách a obciach na Slovensku prejavilo niekoľko tisíc ľudí svoju lásku k mame účasťou na krásnom rodinnom podujatí Míľa pre mamu. Túto akciu ku Dňu matiek organizovali mamy z materských centier už po šiestykrát. Pre mnohé z nich to boli ťažko odrobené hodiny práce, na úkor svojich detí a voľného času. Za každou Míľou pre mamu je obrovský kus ich dobrovoľníckej práce. Spoločne sa zhodujú v tom, že aj tohtoročná Míľa pre mamu stála za to!

ZA KAŽDOU MÍĽOU PRE MAMU HĽADAJ NADŠENÚ MAMU Z MATERSKÉHO CENTRA.

Nie je jednoduché zorganizovať veľké podujatie pre širokú verejnosť. Treba vybaviť veľa formalít, zaplatiť mnoho poplatkov, získať peniaze. Samozrejme, ani program sa nevymyslí sám. Aj účinkujúcich je nutné pozvať, prehovoriť na benefičnú účasť, pripomínať sa im. Vytvorenie scenára chce čas a skúsenosti. Pre účastníkov treba pripraviť zaujímavý program, hry, rekvizity, súťaže, pomôcky a aj darčeky. A to všetko treba koordinovať, propagovať, zapisovať a aj vyúčtovať.

Zvyčajne tieto a stovky iných pridružených povinností zabezpečujú agentúry, či celé oddelenia vo firmách. Pracujú na tom celé tímy rôznych odborníkov s riadnym rozpočtom.

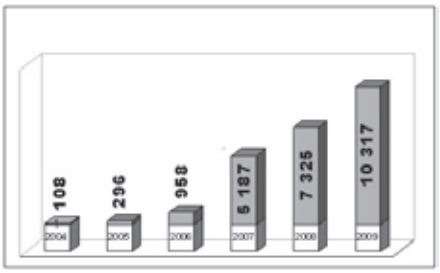
Ale v materských centrách je to všetko inak. Tam všetko robia mamy na materskej dovolenke. Zvládajú pripraviť rovnako krásne a profesionálne zorganizované podujatie. Verejnosť si ani neuvedomuje, že to všetko urobili mamy malých detí. Často im ani najbližší neveria, že za svoju prácu nedostávajú ani cent.

Čo dáva mamám z materských centier Míľa pre mamu?

V prvom rade príležitosť ukázať svetu, že mama nie je samozrejmosť. Byť mamou je krásne a výnimočné poslanie. Míľa pre mamu nám všetkým dáva šancu prejaviť svojej mame vďačnosť, lásku, úctu i obdiv. Mamám z materských centier dáva toto podujatie príležitosť vyskúšať si svoje schopnosti, prekonať vlastné hranice i naučiť sa niečo nové.

Míľu pre mamu z lásky a vďačnosti prešlo v sobotu, 9. mája 2009, spolu 10.317 detí i dospelých.

Prehľad počtu účastníkov počas oslavy Dňa matiek organizovanej Úniou materských centier.



SPRÁVY ZO SLOVENSKA

Slovenská republika sa môže pýšiť ďalším unikátom - počtom ľudí, ktorí prešli aj v roku 2009 jednu Míľu pre mamu. Únia materských centier tak upriamuje pozornosť verejnosti na oslavu materstva a zároveň poukazuje na bariéry, s ktorými sa mamy stretávajú. Na Slovensku sa takto oslavuje Deň matiek od 2004. Odvtedy sa ku Slovensku pripájajú rôzne krajiny z celého sveta – lebo mama je dôležitá všade. V roku 2009 organizovali „Míľu pre mamu" ženy z 35 materských centier v 26 mestách a obciach na Slovensku.

Tesne pred štartom...

586 BANSKÁ BYSTRICA

V deň „D" nám štyria oteckovia z MC Mostík od rána pomáhali a popri práci nás nakazili svojou dobrou náladou. Predpoludním sa k nám pridalo asi 13 dobrovoľníčok z pedagogickej fakulty. Deti i rodičia sa tešili z divadielka „Postrach Samko" v podaní charizmatickej Nely Dušovej (Teatro Neline). Muzikanti z Fervida otvorili našu míľu piesňou „O mame" a pridali pár ďalších vlastných skladieb. Detský folklórny súbor „Radosť" roztancoval aj pár deťúreniec a vystúpenie tanečnej školy „K-dance" bolo oživením celého programu. Tri hodiny skvelej zábavy sme uzavreli ocenením Zariadenia priateľského k deťom a rodinám – obchodu „TIP TOP Baby" a ocenením víťazov súťaže „Mamin najlepší koláč", ktorej sa zúčastnili aj dve deti Samko a Rebeka. Takmer 600 účastníkov, ktorí prešli 1 míľu, boli zaradení do zlosovania o pekné ceny. Celé to odmoderovala Mariana Kovačechová, ktorá je nielen profesionál, ale aj mama s veľkým srdcom. Ďakujem maminkám a oteckom z MC Mamina, MC Mostík, MC Kľúčik, dievčatám z pedagogickej fakulty, Europa SC, Mestu Banská Bystrica, Dopravnému podniku BB, Múzeu SNP, PKO, Mc Donalds, kvetinárstvu Clivia, škole Fantázia, obchodu Baby svet, TIP TOP Baby a Deichmann, kníhkupectvu Svet knihy, Stanici prvej pomoci a hlavne skvelým ľuďom, ktorí sa za týmito názvami skrývajú.

818 BRATISLAVA

Míľa pre mamu v Bratislave bola tento rok akási iná, krásna, pokojná. Napriek veľkým otrasom v koordinácii tohto významného podujatia dokázali mamy z materských centier, že dokážu zabrať! Veľkou pomocou a prekvapením boli muži, ktorí nám v deň „míle" prišli pomáhať. Míľu pre mamu sme tentokrát presunuli ďalej od centra a smogu a vychutnali si celodenný pobyt v prírode na Partizánskej lúke. Po celý čas bola skvelá atmosféra, pospevovali sme si s účinkujúcimi, ktorí boli úžasní. Aj návštevníci boli nadšení, spokojní a vysmiati. Deň matiek sme potom spolu oslavovali ešte dlho do noci. Touto cestou ďakujeme nášmu pánovi primátorovi Ing. Andrejovi Ďurkovskému, celému Magistrátu Bratislavy a Bratislavskej Kultúrnej Informačnej Službe za prevzatie skutočnej záštity. Ďakujeme aj skvelej moderátorke Ivete Malachovskej a všetkým našim úžasným účinkujúcim: Detské baletné štúdio M. Thierovej, Folklórny súbor Trávniček, Mária Podhradská a Richard Čanaky, Tanečné štúdio Eleganza, Rock´N´Roll Club Hydrorock, TJ Danubia, Tanečný súbor Latiniko. Špeciálne poďakovanie patrí Michalovi Kubalovi, ktorý nám nesmierne pomohol so všetkou distribúciou hovoriac: „neni problem".

237 BA-RUSOVCE

Po tretí rok organizovali dobrovoľníci z MC Kukulienka pod záštitou starostu MČ Rusovce a za pomoci MP RUSEKO a SĽUK rusovskú Míľu pre mamu. Zábavou i potešením pre deti a mamy bolo vystúpenie malých aj veľkých tanečníkov z tanečnej školy Mirky Kosorínovej a Mateja Chrena a z DFS Gerulata. Radosť v očiach detí a aj ich rodičov, popoludnie, počas ktorého si našli na seba čas, stretli sa s kamarátmi a známymi. S hrdosťou sme prečítali tohtoročné výsledky - v roku 2009 sa Míle pre mamu na Slovensku zúčastnilo 10 317 registrovaných účastníkov a k tomu sme my, v Rusovciach, prispeli svojím malým, ale dôležitým dielom. Stretlo sa nás 237. Všetkým vám ďakujeme, že ste prišli. Naša vďaka patrí aj mamičkám a babičkám, čo upiekli koláčiky, dievčatám pri registračnom stolíku, Mirke Ondríkovej, ktorá maľovala viac ako štyri hodiny detské tváričky. Mamičkám a babičkám zo šikovných rúčok z Čunova. Ich mamám, manželom a deťom, ktoré ich podporovali nielen v tento deň, ale po celý rok. Ďakujeme za to, že ste!

344 DOLNÝ KUBÍN

Míľa pre mamu 2009 v Dolnom Kubíne mala pomerne veľký úspech. Za veľkej pomoci členiek a nášho jediného mužského člena MC, ktorý nám akciu moderoval, a za podpory mesta sa nám podarilo vytvoriť príjemné popoludnie pre rodiny s deťmi. Materské centrum Píšťalka v Dolnom Kubíne pripravilo pekný kultúrny program, pre detičky sme mali pripravené hry a súťaže, za ktoré boli, samozrejme, sladké odmeny, predstavili sa nám dve skupinky dievčat zo ZUŠ I. Ballu so svojimi zaujímavými tanečnými choreografiami a deti určite zaujalo aj divadelné predstavenie divadla Ofina z Ružomberka „Ako išlo vajce na vandrovku“. Tento ročník bol pre nás výnimočný aj tým, že nás poctil svojou prítomnosťou aj pán primátor, ktorý prišiel prestrihnúť štartovnú pásku Míle a prešiel ju spolu so zúčastnenými rodinami. Pripravený kultúrny program obohatili aj stánky sponzorov, Wüstenrot - mal pripravené pre deti pekné odmeny, a šikovné kočky z Oriflame sa postarali o to, aby sa maminky, ktoré mali záujem, nechali nalíčiť. Mobilný operátor O2 sa postaral, aby deťom nechýbali balóniky a veľkú obľubu majú naše tradičné sladké odmeny na konci akcie, kedy deti za prinesené odpadky, papieriky, puknuté balóny dostanú ako odmenu cukrík. Ďakujeme všetkým, ktorí nám pomohli túto peknú akciu zorganizovať, ďakujeme Mestu Dolný Kubín a všetkým sponzorom a veríme, že Míľa pre mamu 2010 bude rovnako úspešná ako tohtoročná.

130 GALANTA

Tohto roku sme sa rozhodli zmeniť nielen trasu, ale aj náplň Míle, pridali sme ťahák pre deti, aby ťahali rodičov späť a zažili jednu zvláštnu, ale príjemnú pikošku: Mesto Galanta sa stalo jediným lokálnym sponzorom míle, keď nám schválilo grant vo výške 500 Eur na míľové výdavky! Pár dní pred míľou šiel notebook ako namydlený, zablúdené rozprávkové postavičky a balóny prišli na poslednú chvíľu, ale skvele sa zaradili do programu a detskej priazne. Mária Kohutiarová v improvizovanej pozícii moderátorky bola neuveriteľná a vyše 200 ľudí sa hodinu zabávalo na

Účastníci sa mohli zaregistrovať hodinu pred štartom

programe v Estrádnej sále MSKS. Míľu počas určeného času prešlo 130 ľudí, a mnoho z nich prišlo na registráciu až pár minút po piatej, pretože na súťažných stanovištiach sa všetkým veľmi páčilo. Záverečné hodnotenie a prekvapenie pre vytrvalcov v podobe bábkového divadla boli tou správnou čerešničkou na torte. Ľudia odchádzali vyslovene spokojní a myslíme si, že Míľa pre mamu sa už v Galante nestratí...

185 HRIŇOVÁ

Tento rok bolo zaregistrovaných míliarov presne 185. Do programu sme pozvali miestnu kapelu School Park, podarilo sa nám nájsť chovateľa orla skalného. Nacvičili sme divadielko, usporiadali workshop moderného tanca, lektorka s deťmi nacvičila krátke choreografie na MPM, pripravili sme kúzelnícke číslo. A program bol hotový. Nadviazali sme spoluprácu s kresťanskou mládežou, ktorí nám ako rozprávkové postavičky zabezpečili priebeh míľovej cesty. Naša členka a manžel druhej členky zobrali na seba milú povin-

Míľa sa po šiestich rokoch stala skutočným rodinným podujatím

nosť moderovať podujatie. Keď sa to takto pekne napíše, nezainteresovaný človek môže mať po prečítaní pár riadkov pocit, aké je to všetko jednoduché, ľahké. Tie hodiny a dni, ktoré sme my, mamy, s maličkými deťmi na krku, kolenách, či spiacich v kočíku, alebo aj na zemi v kancelárii nášho primátora, ako organizátori podujatia museli stráviť – telefonovaním, surfovaním po internete, nacvičovaním choreografií, divadla, cestovaním za potrebnými nákupmi, vybavovačkami na úradoch a kdekoľvek inde, len kvôli jednému dňu. Dňu matiek. Áno, naša míľa bola úžasná! Myslím, že usmiate tváre rodičov a vymaľované tváričky našich dietok hovoria za všetko. Stálo to za to!

560 KOŠICE

Tretí ročník košickej míle pod taktovkou Materského centra Haliganda sa v mnohom odlišoval od predchádzajúcich ročníkov. Kríza zaúradovala na úradoch nepríjemným spôsobom a nedovolila nám oceňovať košické matky za ich výnimočné materstvo, ako to bolo zvykom v minulosti. Avšak všetci účinkujúci sa ukázali ako ľudia s veľkým srdcom. Moderátori Ela a Hop, Martin Husovský zo skupiny Komajota, košické hádzanárske špičky Tomáš a Marek Urbanovci, košická basketbalistka Zuzana Egedová a deti zo ZUŠ Jantárová – všetci vystúpili benefične. Neoceniteľnou pomocou nám boli 12 mladí dobrovoľníci z OZ Žabky, ktorí sa v pestrých kostýmoch venovali deťom pri tvorivých a športových stanovištiach. Míľová trasa na Hlavnej ulici ožila deťmi, kočíkmi a ľuďmi rôzneho veku. Matkám sa prihovoril aj primátor F.Knapík.

Najviac si z našej míle ako organizátori odnášame príjemné poznanie, že ľudia nezabudli byť ľudskí, ústretoví a priateľskí, aj keď sa im môžete odvďačiť „iba“ dobrým slovom. Aj preto to bola naša doteraz najmilšia Míľa pre mamu.

314 LEVICE

Prípravy na našu míľu prebiehali veľmi dobre. Podarilo sa nám na meste vybaviť všetky povolenia vo veľmi krátkom čase. Získali sme dobrovoľníkov z PaSA. Zabezpečili sme ľudí ochotných pomôcť, aparatúru, kvety pre mamičky. Všetko vyzeralo super, takmer žiadny problém. ALE!!! Deň pred míľou sme nemali moderátora, nepodarilo sa nám presvedčiť toho, ktorého sme chceli. Na poslednú chvíľu nám odriekli divadlo. Večer o 22.00 pred míľou sme sa dozvedeli, že sľúbená aparatúra nebude.To bolo radosti. Nakoniec sme našli aj DJ-a a vzápätí aj aparatúru. Tak sme si šťastné zaželali dobrú noc a verili, že všetko dobre dopadne. A aj tak bolo. Nepršalo, Divadlo na kolesách bolo výborné, všetci sa zabávali a smiali na šašovskej dvojici. Malí cvičenci vystúpenie zládli, nikto neplakal, neušiel,ani nezaspal na fit lopte. Deti sa vyhrali a vybláznili na rôznych stanovištiach. Aj tento rok nám podujatie spríjemnili naši ľudoví remeselníci. Míľu 2009 prešlo v Leviciach 314 účastíkov, viac ako vlani. Presvedčili sme sa, že hlavná myšlienka tohto podujatia, pocta matke a materstvu, zaujíma stále viac ľudí. Ďakujeme ÚMC za podporu a tešíme sa o rok na ďalšiu krásnu míľu.

374 LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ

Aj my sa pripájame k spokojným organizátorom. V Liptovskom Mikuláši sa míľa vydarila, ľu-

dia prežili pekné májové popoludnie. Bola to pre nás satisfakcia po kope stresu pred míľou. Tento deň sme si aj my užili v pohode a s úsmevom na tvári a s nami veľa rodín z Liptovského Mikuláša. Ďakujeme všetkým dievčatám z ÚMC za obetavú prácu a vždy prítomnú ochotu pomôcť, poradiť. Tiež všetkým členkám materských centier, ktoré nás vždy ochotne podporia, keď si niekedy nie sme v niečom isté. Ďakujeme nášmu mestu, ktoré nám pomohlo a podporilo nás. Ďakujeme všetkým, ktorí s nami akokoľvek spolupracovali. A veľká vďaka všetkým dievčatám z nášho MC, za neuveriteľnú energiu, za čas a našim rodinám, manželom a deťom za trpezlivosť a podporu, bez ktorej by sme to určite nezvládli.

176 LOZORNO

V Lozorne nám tento rok prešlo míľu 176 zaregistrovaných účastníkov, čo je síce o trochu menší počet ako vlani, ale aj tak veľmi slušný, pretože sme mali tentokrát zmenenú trasu – nebola v centre Lozorna, ale sme ju vysunuli trochu do prírody. Štart bol pri Lozornskej priehrade a cieľ si účastníci vychutnávali v krásnom prostredí ranča Abeland. Po trase dostali detičky lízanky a v cieli dostali všetci zaslúženú odmenu. Občerstviť sa mohli čajom z materinej dúšky a chutnými domácimi koláčikmi. O program sa postaralo Divadielko Dunajka, pre deti sme mali pripravené hry a zábavu pri hudbe, vozenie na koníkoch, či prehliadku miestnej zvieracej farmy. Na záver chcem poďakovať všetkým domácim, ktorí nejakým spôsobom prispeli k uskutočneniu a hladkému priebehu tohoto podujatia - mamičkám za napečenie koláčikov a vyznačenie trasy, potravinám Zlatica Murániová za lízanky pre deti, Drogérii u Romana za malé darčeky, miestnej mládeži za ochotu a pomoc, Rišovi Dvoranovi za púšťanie pesničiek a hlavne dvom šikovným mamičkám – Lucke H. a Katke S., ktoré to v „deň D“ organizačne všetko výborne zvládli. No a, pravdaže, veľká vďaka patrí našej Únii materských centier.

602 MALACKY

Už tretí rok sa členky z Materského centra Vánok v Malackách rozhodli pripojiť k veľkolepej akcii s názvom Míľa pre mamu. Tento rok míľové pódium opäť ožilo deťmi. Na javisku sa vystriedalo vyše 100 detí z krúžkov tanečnej rytmiky Centra voľného času, Tanečného štúdia Saltatrix – Saltave Liberi a Balerínky a folklórneho súboru Leváranek. Okrem nich sa na javisku objavil Šašo Luboš s balónovým kúzlom, na ktorom mohli deti oči nechať. A krásne slnečné popoludnie nám spestril aj Maťo Žák s interaktívnym divadielkom O pyšnej Margarétke. Nám na radosť tohtoročnú míľu odštartoval primátor mesta Malacky Jozef Ondrejka spolu so štatutárkou materského centra Andreou Langerovou. Mestu Malacky, ktoré prevzalo záštitu nad týmto mamičkovským podujatím, vyjadrujeme veľké ĎAKUJEME!

Míľu prešlo spolu 602 zaregistrovaných účastníkov, ktorí boli na konci odmenení darčekom. Rovnako vyjadrujeme vďaku všetkým sponzorom, ktorí sa pričinili o obdarovanie všetkých účastníckych rodín.

Radostný smiech detí sa zo Zámockého parku ozýval až do večera. Ako útechu za to, že je koniec tohto krásneho dňa, dostalo každé dieťa „vánkový“ balónik. Biele a modré balóniky zaplavili celé naše mesto.

Spokojnosť, ktorá sa niesla celým podujatím, nás všetkých naplnila silou, preto dúfame, že o rok sa nás v Zámockom parku zíde ešte viacej a opäť si uctíme všetky maminy na svete.

361 MARTIN

Na akciu sme sa dobre pripravili (vďaka ÚMC, ktorá všetko stihla v termínoch), nachystali sme darčekové tašky (vďaka všetkým partnerom, ktorí nimi prispeli), rozložili stany a stanoviská (vďaka manželom, ktorí si to v nich nakoniec aj odsedeli), zaregistrovali rekordný počet účastníkov (vďaka počasiu), úspešne odštartovali, odmíľovali, porozprávali ľuďom o našom centre a aktivitách a odmenili sme 3 Zariadenia priateľské k deťom a rodinám. Účastníci prišli, zaregistrovali sa, prešli sa po centre mesta, otlačili svoj prst na plátno a v cieli dostali darčekové tašky. Medzitým si užili bohatý program (divadielko, kúzelnícku show, ľudové, disco aj spoločenské tance, maľovanie na tvár, spevácke vystúpenie). V Martine sa MPM uskutočnila súčasne s podujatím Deň Európy, a tak mohli účastníci aj skladať europuzzle, dať si kúsok z eurotorty a preskúšať svoje vedomosti o EÚ. Nakoniec sa všetci tešili z vystúpenia skupiny The Backwards. To sme si už naplno vychutnali aj my – organizátorky, veď všetci šťastne došli do cieľa, nespadla ani kvapka a všetko sme postíhali aj popri dojčení, kŕmení, uspávaní a nosení našich ratolestí...

Mimoriadne obľúbené maľovanie na tvár

Ďakujeme Mestu Martin, Kancelárii Zdravé mesto a neziskovej organizácii M´ ART´ IN – centrum kultúry za možnosť spolupráce, propagáciu akcie a zabezpečenie bohatého kultúrneho programu... a všetkým ostatným, ktorí sa na akcii akoukoľvek formou podieľali.

652 NITRA

Aj ja sa chcem poďakovať všetkým, ktorí spravili tohtoročnú míľu ešte lepšou, krajšou a bohatšou na ľudí, na lásku, na odkazy. U nás v Nitre sme sa prekonali, pretože zaregistrovaných účastníkov bolo trikrát viac ako v minulom roku. Náš pán primátor strávil s nami celú hodinu a prekvapene sa nás viackrát pýtal: „Kto toto organizuje?“ a my: „MC Klokanček, samozrejme, za vašej pomoci.“ /pozn. dostali sme z fondu primátora 330 €/ A on na to: „Ale kto to všetko zorganizoval a pripravil?“ a ja znovu, že: „Materské centrum Klokanček“ ... zjavne mu to nešlo do hlavy. Na pódiu sme mali úžasnú mamičku Luciu, ktorá bola v kostýme kráľovnej, a tak sa nás všetci pýtali: „...tá herečka je z ktorého divadla?“(Pozn. V Nitre máme dve divadlá). S hrdosťou som všetkým hovorila, že je to naša mamina z emcéčka. Tiež sa na pódiu aj mimo neho pohybovala naša babka Katka, ktorá privítala primátora so slovami: Nevedela som, že ste taký pekný a vysoký ...“ Takže bolo aj veselo. Zmobilizované maminy boli úžasné, bolo ich asi 15, ešte naše deti, 7 rozprávkových bytostí na míli, a zvládli sme to. V tomto roku viackrát zaznel názor, že vykašlime sa na to, nemáme dosť ľudí a ani energie. Keď sme končili, nikto nezaváhal, že či na budúci rok tiež a Lucia už oznamovala termín budúcoročnej Míle pre mamu. Aj keď nám na poslednú chvíľu padal všetok dohodnutý program, na 90 % sme si všetko odtiahli sami, ešte aj divadielko, ktoré sa veľmi páčilo a navyše na naše divadielko „O kozliatkách“ sme dostali ďalšie ponuky na hranie.

288 NIŽNÁ NA ORAVE

Posledné dni pred míľou boli hlavne o minime spánku. Po mesiaci príprav, nekonečnom prerábaní programu, zháňania financií, pomocníkov, zbúchania módnej prehliadky tehotných mamičiek a nádherného počasia konečne prišla sobota, ktorá nás prebudila dažďom a úplne dokonale zatiahnutým nebíčkom. Ako jedna z malých obcí sme sa do míle pôvodne vôbec nechceli púšťať. Chceli sme ju narýchlo zrušiť, našťastie sa však našli ľudia, ktorí nás prehovorili a pustili sme sa do spoločných príprav. Obec nám vyšla v ústrety, nakoniec sa s každým dalo nejako dohodnúť a o všetkých úžasných pocitoch, ktoré v nás ostali asi ani nejdem písať. Je úžasné mať možnosť, pomoc, podporu, aby sme mohli ľuďom a hlavne rodinám, maminám, deťom dávať to, čo si zaslúžia a zanechá to v nich silný dojem. Míle pre mamu v Nižnej na Orave sa zúčastnilo 288 registrovaných účastníkov, nechýbali ani nezaregistrovaní diváci. Tento na naše pomery obrovský počet nám všetkým znova ukázal, koľko nás tu je, koľko tu máme detičiek a ako nádherne spolu dokážeme tráviť čas. A keď teraz, po všetkom, pozerám na líčko mojej dcéry, kde ešte ostal kúsok ornamentu od dievčat, čo maľovali deťom tváričky, vidím úžasný kus lásky, ktorý sme znova dokázali ukázať ľuďom okolo seba. Pretože v úplne „čistej podstate“ je to láska, prečo to všetci robíme. Ďakujeme.

174 NOVÁ BAŇA

Prežili sme krásne slnečné popoludnie so svojimi deťmi a my, mamy, sme hrdé na svoje jedinečné poslanie. Zostáva nám ďakovať všetkým, ktorí akýmkoľvek spôsobom podporili podujatie „Míľa pre mamu 2009“ v Novej Bani. Ďakujeme našim účinkujúcim: deti zo ZUŠ, folklórny súbor Alžbetka z cirkevnej školy, dievčatá z Gymnázia F. Švantnera, súbor Country Zuzana a Novobanček z CVČ, DJ Škvarka, moderátori, VPP pracovníčky, žienky z Oriflame a Wustenrotu. Ďakujeme našim spoluorganizátorom a partnerom: Mesto Nová Baňa a pani primátorka Mgr. Anna Miháliková, ktorá privítala míľujúcich, SC ZAMKON, p. Műller, CUKRÁREŇ ALŽBETKA, COOP JEDNOTA ŽARNOVICA, Autoškola SACO Detské dopravné ihrisko Žiar n/H, Prázdninový dom Alex Jabloňovce, Penzión Sedlo, DEKORA, Oriflame, lekáreň Vitae, Detský textil Sabinka, MUDr. Obertová, MC Gašparko, Soľná jaskyňa Starý Tekov, www.premamu.sk, Motorest STOP Kozárovce, Reštaurácia HUGO, ABC Plavko, výtvarník F. Paluška, Silvia Ďatková-fotografika, Záhradkárstvo p. Ďurček, NBsieť internet, Gombík, Hana, CRO- MAGS, EURONICS, Anna Glezgová - REMESLO, MDANAPE, Knauf Insulation, www.darcek.eu, Neosport. Ďalej ďakujeme všetkým mamám, obzvlášť Ľubke Krajčovičovej, Evke Mikuškovej a Dadke Mikuškovej, otcom a ostatným nadšencom, ktorí prispeli k realizácii tohto nádherného podujatia. Ďakujeme všetkým účastníkom, ktorí prešli „Míľu pre mamu“ v Novej Bani a podporili MC Gašparko zapojením sa do zbierky alebo do tomboly.

245 NOVÁKY

„Verím, že táto akcia bude o pár rokov popularitou dobiehať Vianoce a Mikuláš bude iba smutne pozerať na jej vzďaľujúci sa chrbát,“ povedala mamička vizionárka.

Materské centrum Nováčik má úspešne za sebou 2.ročník nováckej Míle pre mamu. Ešte sme si ani nevydýchli a už rozmýšľame nad ďalšou MPM. Už plánujeme, čo nabudúce určite vylepšíme, čo pridáme. Tešíme sa z ľudí, ktorí sa hlásia, aby sme na nich určite o rok nezabudli, lebo aj oni nám chcú nejako pomôcť, prispieť, podporiť nás. Tento rok sa v našom ani nie 5-tisícovom mestečku zaregistrovalo 245 účastníkov (minulý rok to bolo 167) – prišli ľudia nielen z Novák, ale aj z okolitých dediniek, mali sme tu návštevníkov z Čiech, prišli celé rodiny. „ Dievčatá, máte tu skutočne veľa ľudí, krásne počasie vám praje a celé sa vám to pekne vydarilo,“ pochválil náš primátor Dušan Šimko mamy z MC Nováčik. Za úspechom Míle pre mamu 2009 v Novákoch stoja hlavne: členky MC Nováčik a ich rodiny a naši dobrovoľníci: Jarka Tkáčová, Gabika Mihálová, Karin Dzúriková, Martin Záhorský, Zuzka Marková, Lídia Marková, Hanka a Klára Poliakové, Darinka Gogová, Lucka Pivarčiová, Silvio Hagara, Lenka Kmeťová, Lukáš Nižný, Peter Oršula. MPM v Novákoch podporili: Mesto Nováky, Gymnázium Nováky, Vaša s.r.o., Kultúrne centrum mesta Nováky, Mestská polícia mesta Nováky, Emília Zaťková – Pivareň Kviták, Zmrzlina Špeciál, Rastislav Dzúrik – KAMO, Solárium Carmen, Jazyková škola EXCELLENT.

468 POVAŽSKÁ BYSTRICA

Míľa v Považskej Bystrici je každým rokom lepšia. Nielen čo sa týka počtu účastníkov a rodín, ktoré svoju „Míľu pre mamu“ prejdú, ale aj z hľadiska organizácie, programu a spolupráce všetkých zainteresovaných.

Každý vedel, čo má robiť, úlohy boli vopred rozdelené a každý splnil, čo sľúbil. Osvedčil sa nám program, v ktorom vystupujú malé detičky, sú rozkošné a k podujatiu pre mamy a rodiny s malými deťmi sa hodia najlepšie. Deti sú naviac veľmi šikovné a spontánne. Najväčší záujem v rámci tvorivých dielničiek je už tradične o maľovanie tváričiek, ešte o 18:00, keď už bolo po všetkom, mali dievčatá plné ruky práce. Darčeky od sponzorov a najmä

V Senici sa zišiel rekordný počet účastníkov – 1100

voľná vstupenka od Mesta Považská Bystrica pre rodinu na mestskú plaváreň mali úspech a záver programu, kúzelník, zabezpečil dynamiku a zábavu pre deti i dospelých až do konca. Ceníme si záštitu primátora, p.Adameho, ktorý okrem želania ku Dňu matiek spolu s manželkou prechádza štartom Míle medzi prvými. Počasie prialo, ľudia boli dobre naladení a po hodinách náročných príprav a vybavovania si oslavu Dňa matiek užili aj všetky aktívne a pomáhajúce maminy z MC Včielka aj so svojimi rodinami. Ďakujeme všetkým vám, čo ste sa do dnešnej Míle pre mamu zapojili a venovali ju svojim i iným mamám. Ďakujeme všetkým partnerom a sponzorom podujatia, mediálnym partnerom, všetkým účastníkom, ktorí dnes vystupovali benefične a všetkým dobrovoľníkom na trase, v stánkoch, tvorivých dielničkach, všetkým organizátorkám- mamičkám z materského centra Včielka, všetkým vám, ktorí ste si zakúpili magnetku a podporili verejnú zbierku a materské centrum v Považskej Bystrici.

372 PRIEVIDZA

„Ďakujeme, naozaj nie je čo dodať, ten pocit sa nedá opísať a fakt stojí za to! Dievčatá, koordinátorky, ďakujeme za relatívne hladký priebeh! Je to za nami! Vďaka!“ Helga, MC Slniečko, Prievidza.

Aj tretí ročník MPM v Prievidzi sa konal v prírodnom prostredí Lesoparku Prievidza. Tento rok napriek predpovediam počasie krásne vyšlo a myslíme si, že Míľa pre mamu sa v Prievidzi stáva už etablovanou akciou. Hoci nás mesto Prievidza finančne nepodporilo, pomohli nám aspoň s technickým zabezpečením a to bolo pre nás aj hlavné, aby sme opäť ukázali dobrovoľnícky potenciál ľudí. S vytýčením trasy a so súťažami, ktoré boli krásne a originálne, nám opäť pomohol „14.zbor prievidzských skautov“. Program na amfiteátri pritiahol aj účastníkov súbežnej akcie Strunobranie. Prišiel aj viceprimátor ako zástupca mesta o hodinu skôr, ako bolo v pozvánke, chcel vidieť viac len ako oficiálnu časť. Potom prišla aj p. Mgr. Miklasová z mesta a spoločne odštartovali míľu. Bolo nás menej organizátorov ako minulý rok, bolo to cítiť, ale zvládli sme to a výsledok bol viac ako dvojnásobný počet registrovaných účastníkov ako minulý rok. Veľký úspech, ako tradične, malo maľovanie na tvár. Ponúkali sme aj napečené koláčiky, ktoré dotvárali pohodovú atmosféru. Ďakujeme koordinátorkám MPM 2009.

260 ROHOŽNÍK

Všetky členky MC Kvietok sme vrátane našich polovičiek pripravovali našu druhú míľu a veľmi sme sa tešili, pretože naše detské ihrisko už konečne vyzerá podľa našich predstáv a mohli sme sa ním pochváliť. Začiatok pochodu odštartoval náš starosta obce a sprevádzal ho kŕdeľ holubov, ktoré sme vypustili po prestrihnutí štartovacej stuhy. Mali sme dve stanovištia, na ktorom mamičky a ostatní dostávali tašky s darčekmi. Registrácia prebehla bez najmenších problémov a zastavila sa na čísle 260, čo nás veľmi potešilo. Program trval približne 1,5 hod a vystupovali v ňom malé mažoretky, tanečné súbory, brušné tanečnice, folklórny súbor, speváci zo Superslávika a mnoho ďalších. Deti sa zabávali rôznymi hrami a najviac ich motivovali sladké odmeny. Program sme ukončili tombolou a k tomu nám hrala kapela Atlantik. Touto cestou ďakujeme hlavne obecnému úradu a nášmu starostovi, Únii žien a samozrejme mamičkám z MC Kvietok. Ďakujeme aj našim lokálnym partnerom: Holcim, 101 drogérie, Avion shopping park, Fun rádio, Orange Slovensko, Kartago Tours, Adlo, Pohotovosť, Skloramo, Air Slovakia, Ecorec, F.dios-Hurban, Tupperware od Žanety Rečnej a Márii Balintovej, D.Z. relax Dáša Zaťková-medicinálna pedikúra sauna masáže, Reštaurácia u Beneka, Bar u Kaňúrky, Reštaurácia pri potoku, Ovocie-zelenina Blaženiak, Petronella Pohánková-kozmetika, Zmrzlina p.Slobodová, Panda-Peter Tóth, Obecný úrad a mamičky z MC Kvietok.

1100 SENICA

Veru, dlho som váhala, či sa do Míle pre mamu zapojiť ako organizátor v našom meste... V januári, cestou z toho stretnutia som vo vlaku premýšľala... skúsiť to?... nie? ...zvládnem to?... sama určite nie!... Doma zasadla rodinná rada – tam v prvom rade potrebujem podporu. Po tomto odobrení som zašla do CVČ, kde sa naše materské centrum zrodilo. Súhlasili... A potom ešte zájsť k primátorovi... Tak sme sa do toho pustili a zrazu bol 9. máj... Veľkým šokom bol pre nás zástup ľudí už pred 15. ho-

dinou, ktorý naberal gigantické rozmery, čím bolo bližšie k 16. hodine. Pomedzi ľudí poletovali balóniky, ktorých, našťastie, bolo dosť, šašo so šašuľou, ktorí po celý čas držali patronát nad ihriskom pre batoľatá, výrobky MC išli „na dračku“, registráciu stíhalo 7 šikovných ženičiek, v hrade sa skákalo, súťaže frčali, pribúdalo nádherne pomaľovaných tváričiek a v dielni pre detičky sa rodili rozkošné výtvory pre mamulienky – od ich slniečok... U nás mala míľa takmer 3000 metrov, inak to nešlo. My sme tušili, že číslo zaregistrovaných bude zaujímavé a veru – bolo to presne 1100 ľudkov!!! Boli sme šťastní – všetci, ktorí sme podujatie pripravovali, sme cítili, že robíme dobrú vec, že tá námaha stála za to... Ďakujeme ÚMC za krásnu myšlienku, mamičkám z MC za pomoc, ako aj pracovníkom CVČ a mládeži zo senického Študentského parlamentu. A úplne najväčšie ďakujem patrí Mestu Senica, že nás podporilo po každej stránke... môžeme byť naozaj pyšní ako to tu, na Záhorí funguje! Ďalej nás v našom meste podporili firmy DEMA, DDK, COOP Jednota Senica a mamičky Lívie a Gabika : ... ĎAKUJEME všetkým za možnosť zorganizovať toto krásne podujatie a tešíme sa o rok!

350 SABINOV

Tohtoročnú Míľu pre mamu sme v Sabinove presunuli z centra mesta do prírody. Trasa viedla miestnym lesoparkom. Všetci si to pochvaľovali, aj keď museli tlačiť kočíky do kopca a prekonávať úskalia lesných cestičiek. Cieľ a program boli v športovom areáli, kde sa nás tento rok zišlo asi 800. Tým, že sme štartovali a končili míľu na rozličných miestach, počet registrovaných sa zastavil na čísle 350. Daždivé sobotňajšie ráno sa zmenilo na prekrásny slnečný deň. Program sa vydaril, deti vyrábali srdiečka pre mamky, kreslili na chodník, nechali si maľovať zvieratká na tvár, súťažili. Všetci posedávali v tráve a vychutnávali si naozaj rodinné popoludnie. Jediným problémom bola predvolebná kampaň dvoch kandidátov na europoslancov z dvoch politických strán, ktorí využili príležitosť dostať sa k mase ľudí. Či im to pomôže, ukážu voľby.

324 SNINA

Napriek obavám z nepriaznivého počasia a ďalším akciám okolitých mestách sa nám akcia vydarila. V úvode pri príhovore pána primátora Ing. Š. Milovčíka sa rozdávali kvety mamičkám. Krásne piesne v podaní Petra Bažíka a Márie Petríkovej rozozvučali srdcia mladých i dospelých. Deti sa zase vybláznili v detskom kútiku, v skákacom hrade, na vláčiku Thomas, autíčkach, jazdili na koníkoch z AJC Snina. Na štarte, okrem primátora, ktorý prestrihoval pásku, stáli aj známe osobnosti, ako poslanec VÚC Prešov, riaditeľka SČK Snina , riaditeľ CSŠ a hosť: regionálna koordinátorka materských centier východného Slovenska Monika Čopáková. Títo predstavitelia prešli symbolickú míľu so svojimi deťmi, vnúčatami a rodinou. Na čele zástupu stáli a viedli nás až do cieľa mažoretky z CVČ Snina. Jedna mamička – babička, si odniesla darčekovú poukážku na masáž lávovými kameňmi od salónu Sunflower. Týmto ďakujeme dobrovoľníčkam z SČK Snina a Únie žien Snina, ktoré pomáhali pri tejto akcii bez nároku na odmenu.

317 ŠAĽA

Po dvoch rokoch váhania a naberania odvahy sme aj my v Šali urobili tento rok Míľu pre mamu. Som rada, že sme do toho išli, tie pocity sa nedajú opísať. Aj počasie a fantastická moderátorka nám vyšli! Ďakujem všetkým, ktorí nám zabezpečili to, čo sme mohli ľuďom dať – tašky s darčekmi od partnerov, texty, ktoré mali odznieť, podrobný rozpis scenára i celkový návod, ako zorganizovať Míľu pre mamu. Ďakujeme!

Rozprávkové postavičky sprevádzali míliarov takmer vo všetkých mestách

719 TRENČÍN

Naša míľa bola čarovná! Od mesta sme dostali záštitu, námestie a rozvoz stánkov za „ďakujeme“, naše Zariadenia priateľské deťom a rodinám darovali mamkám malé pozornosti, zadarmo sme mali už tradične skákací hrad, dobrovoľníkov z našich spriatelených škôl, detského a študentského parlamentu... Ako tohtoročný bonus sme mali historických rytierov na koníkoch, ktorí povozili aj detičky. Mamy sme pri registrácii vyzdobili hlinenými srdiečkami, deti dostali vrtuľky, tatovia registračné lístky a poďho na prenasledovanie žltých šípok, zbieranie pečiatok a drobných pozorností. Štartovnú pásku prestrihli pre nás tie najväčšie celebrity, naše deti : Veľmi nás potešilo, že sa k nám pridali aj deti z Domova sociálnych služieb Demy. Keďže míľa je aj o prekonávaní bariér, chceli sme im podať akúsi pomocnú ruku pri prekonávaní tých ich prekážok. Skvelú prácu odviedol aj tím z Červeného kríža, ktorý deťom ukazoval praktické záchranárske ukážky. No a jasné, že veeeľká vďaka patrí všetkým našim partnerom, ktorí nás finančne aj nefinančne podporili. Míľa bola krásna! Program bohatý, všetci spokojní, my „míľovo zaangažovaní“ poriadne unavení... Ocenili sme ďalšie Zariadenie priateľské deťom a rodinám v našom meste a hneď ďalšie zariadenie sa nám prišlo samo ponúknuť! No mohlo to všetko mať lepší efekt?!

226 ZLATÉ MORAVCE

Hodnotenie tohtoročnej Míle pre mamu môžeme začať aj tým, ako sme zistili, ... že sa z pátrov Tešiteľov stali omylom „majstri“ Tešitelia, že sme päť minút pred prestrihnutím štartovej pásky zistili, ... že sme túto pásku zabudli pripraviť a nevedeli sme ju nájsť a že páter Jozef prestrihoval fiktívnu pásku, ... že pán zvukár bol polhodinku nezvestný ... a ešte k tomu nám praskla jedna fitlopta, ...že sme o šiestej zistili, že je vlastne koniec a že nás strašne bolia nohy. Tak toto nie je sťažovanie, ale bilancia zlatomoraveckej míle. Čo všetko „zahaprovalo“, na to sa časom zabudne. Ale na vysmiate decká, na škôlkarov, ktorí si pamätajú predlhé básničky o mame, na cyklojednotku mestskej polície, ktorá vyštartovala na čele našej míle a zvolila také tempo, že z pochodu sa stal poklus : , na mamičku, ktorá na poslednú chvíľu venovala do tomboly sedem balení šampiňónov, na parádne vystúpenie tanečníčok z JUMBA, na bábkoherečku Oľgu Hoffmanovú a jej rozprávku, na to, že sme sa super opálili, na pocit, že sme to zvládli a bol potlesk, bol smiech a snáď aj do pokladničky niečo pribudlo... Tak z toho budeme žiť a čerpať ešte dlho. Míľu pre Mamu v Zlatých Moravciach prešlo 226 ľudí, hoci na sprievodných podujatiach ich bolo nakoniec viac. A k tomu všetkému sme našli novú moderátorku – našu členku Soňu. A zvládla to výborne, aj s úprimným uznaním pána zvukára. A tak sme vďaka tohtoročnej míli objavili nový talent.

135 ŽILINA

Míľa pre mamu roztancovala celé námestie

Oslavu Dňa matiek pripravilo v Žiline Materské centrum Nezábudka. V sobotu popoludní vládla na Hlinkovom námestí rodinná atmosféra. Pre deti a ich rodičov bol pripravený pestrý program. Jeho hlavnou časťou bol „míľový beh“, ktorý zahájil primátor mesta Ivan Harman. Počet zaregistrovaných účastníkov bol po dôkladnom spočítaní až 232, hoci oficiálne náhlásený počet bol 135 účastníkov. Program spestrili aj detské tanečné, folklórne či hudobné predstavenia i súťaže pre divákov. Slnko šteklilo usmiate a pomaľované detské tváre celý deň. Tým, ktorým nestačilo behať, si mali možnosť zaskákať v nafukovacom hrade. Park sa premenil na rozprávkovú krajinu, kde deti mohli stretnúť rôzne rozprávkové postavičky, ktoré pre ne pripravili aj pekné súťaže. Deti sa veľmi tešili aj z bábkového predstavenia Janko Hraško. Popoludnie spestrila kapela, ktorá si pripravila jedinečný repertoár na danú akciu. Niektoré deti sa odvážili prísť na pódium a súťažiť o hodnotné ceny. Touto cestou ďakujeme všetkým zúčastneným, organizátorom a dobrovoľníkom za podporu.

Zozbierala Katarína Králiková,
koordinátorka projektu
Míľa pre mamu 2008

MÍĽA PRE MAMU ZA HRANICAMI VŠEDNÝCH DNÍ

Naša Míľa prekročila hranice Slovenska už pred tromi rokmi a odvtedy ju prešli tisícky ľudí v Bosne, Čechách, Holandsku, Maďarsku, Nemecku, Rakúsku, Rusku, Taliansku, Spojených štátoch a Ugande. V rámci novovzniknutej medzinárodnej siete matiek (**www.internationalmothersnetwork.org**), ktorej je členom aj medzinárodná sieť materských centier mine (**www.mine.cc**), sa konalo, koná, alebo ešte len bude konať viacero podujatí ku Dňu matiek, míľa je len jedným z nich. Doporučený medzinárodný slogan bol Vytvárame priestor mamám a deťom, nebol však záväzný a tak mnohé krajiny tlmočili posolstvá, ktoré viac vyjadrovali ich akútne potreby. Je to tak v poriadku – svet je oveľa farebnejší, ako si vieme predstaviť :

Kde všade vo svete sa „míľuje“ tento rok?

Argentína - O míli v Argentíne hovorí koordinátorka Renate Stein: „Míľu pre mamu sme odkráčali 24. mája. Požiadali sme o spoluprácu viacero organizácií a prizvali aj politikov. Naším sloganom je: „Chceme zdravú vodu a vzdelanie pre naše deti“ – situácia u nás je skutočne neopísateľná!

Rusko - V Rusku (Rodinné centrum „Tri generácie“) organizovali míľu na dvoch miestach: v Pušine a Voroneži 10. mája.

Jamajka - Ako napísala As Ann – Marie Lynch z Jamaiky, míľu kráčali už 8.marca 2009 pod sloganom: „Stop násiliu na ženách a deťoch!“. „Dôvodom, že sme vyšli do ulíc, je nezmyslené vraždenie našich detí. Toto podujatie je súčasťou našej dlhodobej kampane „Preč zbrane z ulíc!“ – toľko nevinných detí zomiera kvôli zbraniam – musíme to zastaviť, skôr než zastavia ony nás“.

USA - V U.S.A. (National Association of Mothers Centers) míľa prebehla tak, ako hovorí Lori Rappa – Rodriguez: „ Mali sme jedno „národné“ podujatie tu na Long Islande a tiež sme povzbudili naše centrá v krajine, aby si zorganizovali podobné podujatie vo vlastných komunitách. To naše bolo v sobotu, 9.mája, v spolupráci s partnerskými organizáciami “The Sounds of Silence Foundation” a the Post Partum Resource Center, New York, s ktorými spolupracujeme na projekte diskusných skupín žien po pôrode v . Okolo míľovej trasy sme mali plagátiky s informáciami o materstve v USA a našej advokačnej práci. Náš slogan je: „Vážite si deti? ...Starajte sa o mamy“.

Elena Bakošová, ÚMC

BEZPROSTREDNÉ ZÁŽITKY

„Dievčatá, všetky čo ste organizovali Míľu pre mamu, klobúk dole pre vami všetkými! My sme sa v Myjave tento rok najprv odhodlali, ale nakoniec sme to vzdali, keďže nikto tu nevedel čo a ako... a ešte aj z iných dôvodov, no boli sme s celou našou veľkou rodinou, aj s babkami na Míli pre mamu v Trenčíne a sme ešte aj dnes všetci z tohto krásneho podujatia nadšení ... Naozaj výborne pripravené, musím všetkých organizátorov vychváliť, bolo nám strašne príjemne, deťičky sa zabavili, babičky nám pri toľkých deťoch a mladých rodičoch omladli a ja som si vychutnávala atmosféru a všetko okolo. Keď som sa 3,5 ročného syna pýtala dnes ráno, čo sa mu najviac páčilo, tak že pečiatky : “

Slávka Michalková,
MC Pampúšik, Myjava

Krásny sviatočný deň všetkým míliarkam a najmä MAMÁM, chcela by som nám zaželať veľa veľa lásky, optimizmu, trpezlivosti, šťastia, zdravia a všetkého ostatného, čo je pre nás dôležité, čo je tak neoddeliteľné späté s našimi životmi, rodinami a našimi MCčkami... Ešte dnes doznievajú vo mne tie úžasné pocity z míle, pocit spolupatričnosti, hrdosti, lásky a uznania, pre všetky usporiadateľky a nás ostatné, ktoré sme vás podporili „iba“ účasťou. Ďakujem za úsmevy, za nádherné popoludnie so svojimi deťmi, ktoré ste mi včera darovali, za obrovské množstvo pozitívnej energie, za všetko, čo robíte...

Športové atrakcie a veselé masky patria k zaručeným ťahákom

P.S. Zorničkovci v Liptovskom Mikuláši, boli ste super...!!!

ĎAKUJEM, ŽE STE MAMY!
s láskou Blanka Szaboová, Kežmarok

Tento víkend jsem absolvovala rozvoz časopisů do 13 měst uprostřed Slovenska, ve kterých budou letošní rok mateřské centra organizovat Mílu pre mamu.

Všechno začalo tím, že se v nevelkých prostorech naší Únie materských centier v Bratislavě nahromadila halda 10-ti tisíc časopisů určených na rozdávání na míli a my jsme na ně hodnou chvíli zoufale koukali a lámali si hlavy, jakým (co možná nejlevnějším a nejjednodušším) způsobem je dostaneme do mílových MC.

Naštěstí, Katku Králikovou, napadla (a zdaleka ne jediná : geniální věc - a to, že „vybavila“ na distribuci časopisů akčního prešporkovsko/ráčikovského otecka Michala Kubalu, který je majitelem nejen velkého auta, ale hlavně velkého srdce. Když jsem se dozvěděla, že se Mišo podujal na tuto náročnou 2-denní práci, rozhodla jsem se nenechat ho v tom samotného. Takže jsem kromě úhledné excelovské tabulky s přesnými počty časopisů určenými na distribuci, vyrobila za pomoci moderních vymožeností na internetu ještě itinerář rozvozu s přesností na minuty : , abych mohla každému předem oznámit, kdy se k němu dostaneme : .

Musím říct, že v reálu pak probíhalo všechno úplně hladce.V sobotu ráno jsme za pomoci ještě 1 dobrovolníka - manžela Kačenky Králikové : – naložili v ÚMC plné auto časopisů a posilněni kávou vyrazili na cestu. Očekávali nás v Trenčíne, Považské Bystrici, Žiline, Martine, Dolnom Kubíne, Liptovskom Mi-

kuláši, Banské Bystrici, Hriňovej, Prievidzi, Novákoch, Nitre, Šali a Galante. Vše šlo jak na drátkách, všichni byli v domluvených časech na domluvených místech. Mišo šoféroval jako profik a navigovala nás profesionálně GPSka. Všude jsme trefili na první pokus, neztratili jsme ani minutu a nenajeli ani kilometr zbytečně. Noc jsme plánovali strávit poblíž BB, což jsme trochu neplánovaně využili a byli se podívat na svatbě kamarádčiny sestry : . Na svatbu „jsme se dívali" do jedné ráno : a byla to pro nás dokonalá odměna a relax po tom náročném dni.

V neděli nás čekala v podstatě cesta zpět do Bratislavy a po ní dalších pár zastávek.

Tímto chci poděkovat hlavně Mišovi Kubalovi, že nám tak velmi pomohl, pak všem spolehlivým a disciplinovaným zástupcům MC, kteří ode mne převzali zásilky. Pak taky Zuzce Ondkové, která vybavila odvoz hromady časopisů pro východ a jejich distribuci tam, takže my jsme tam už nemuseli jet. A taky děkuju Renátce Juhásové z Gašparka, která vzala časopisy přímo z Bratislavy do Novej Bane, Zlatých Moraviec a do Levíc. A i všem mnohým dalším, protože jste mi všichni velmi ulehčili práci. Děkuji vám.

A nakonec jeden průbežný dík Kačence. Tuším, spolu už fakt miiilujeme.

Vaše offiska Marta

PS: A ještě mně napadlo, že můj muž strážil celý ten víkend naše 2 ratolesti, tož tak aj jemu patří dík, bez jeho podpory bych to těžko zvládla...

Míľa –zbierka: Súčasťou Míle pre mamu bola aj verejná zbierka pre materské centrá „Ďakujem, že si mama" spojená s predajom magnetiek

OBETE MÍLE

Co člověk neudělá pro dobrou věc?

Dnes jsem zažila nervové zemětřesení, které se rozuzlí zítra.

Chystala jsem dnes v práci k odeslání poslední zásilky k Míli - trička (dorazily kurýrem dnes) a pak časopisy nemílovým MC-čkům (asi 40 obálek), když vysvitlo, ze je třeba ještě doposlat poslední 2 loga na MPM. Měla jsem na Godrove celý den soplavou mladší dcerku, která jako vždy krásně spinkala a vzbudila se dokonce až o půl šesté. Tehdy jsem ji štandopéde nasadila do auta a fičela do FaxCopy pro vyrobené loga, abych je nastrkala do obálek k tričkám a zanesla bleskurychle na poštu. Ve FaxCopy vysvitlo, že mají problémy s laminovaním (loga bylo třeba zalaminovat), takže jsme na to s Barborkou čekali asi hodinu. (Moje druhá dcera mezitím byla po kopě telefonátů vyzdvihnutá ze školy a trávila už několik hodin u kamarádky.) Když se podařilo zalaminovat všech 50 log, dofičeli jsme asi v 19.15 na poštu (otevřená do 20 hodin), kde jsem opět bleskurychle strkala loga a lepila obálky. Paní z pošty mně došla „kuknut" a měla přípomínky typu: proč chodím tak neskoro a že mi to možná ani nevezmou apod. Ale nějak jsem je obměkčila a balíčky si postupně přebírali a vážili. Jenže mezitím (stále s dítětem) jsem si nepochopitelně nepozorně položila u okýnka peněženku a odběhla od ní, abych podala balíčky přes dveře. Peněženku s hromadou peněz a s kompletními doklady jsem ten večer už neviděla...

Baby, myslela jsem, že mě od zoufalství rozerve. Volala jsem manželovi, aby přijel taxíkem (naším autem jsem si dovezla tu tunu pošty) a zaplatil za mě účet na pošte, abyste to hlavně všichni dostali do Mile!!!!!! Pak jsem ještě zablokovala, co se dalo, a jen seděla zoufalá na zemi a čekala na místě činu na mojho chlopa s penězi. Barborka mi mezitím starostlivě utírala slzy a říkala, maminko neplakej, to nějak vyřešíme!

Ale možná přijde zítra happyend. Šli jsme se pak totiž ještě zeptat pánů z SBSky, jestli něco nedokáží zjistit z kamer. A přitom jsme se od nich dozvěděli, že někdo donesl podobnou peněženku paní na informacích, ale že je tam zamčená a odemkne se až ráno v devět. Takže v devět ráno stepuju u informací a kdo máte dobré vztahy s Bohem, tak se za mne přimluvte. Jelikož já jsem se dnes málem přerazila, abych pomohla ostatním lidem, aby byli všichni spokojení a šťastní z dobře vykonané práce...

Vaše Marta

EPILOG

Svoji peněženku jsem skutečně našla na informacích druhý den ráno. Nechybělo v ní nic, kromě všech peněz. Nemusela jsem vybavovat ani občanku, ani řidičák, mám zas všechny kartičky na slevy, na pošty, jízdenky a všechny nepostradatelné blbosti, co v té peněžence nosím. Akorát jsem lehčí o 200 eur. Přemýšlela jsem, co mi tím chce pán Bůh naznačit – i vzhledem k tomu, že to nejsou první peníze, o které jsem za poslední dobu přišla různými zajímavými způsoby. Znamená to snad, že ty peníze nepotřebuju? Že je potřeboval nutně někdo jiný? Proč můj muž potom vysedává celé dni v práci s upřímným úmyslem, aby zabezpečil rodinu. A pak si naše poctivě vydělané peníze někdo jen tak vezme. Nevím,, skutečně nevyspitatelné jsou ty cesty boží a já se mám stále co učit. A pokud mě chce pán Bůh naučit přestat úplně lpět na materiálnu, uff, tož to těch ztracených peněženek a obitých blatníků na autech : bude ještě pár.

Míľa 2009 bola úspešným podujatím aj vďaka šikovnosti fundraisorky Andrei Čvapkovej a celoslovenskej koordinátorky Katky Králikovej. Vďaka ich nasadeniu a profesionálnej práci sa podarilo nájsť množstvo sponzorov a organizácia podujatia naprieč celým Slovenskom prebehla hladko. Nebola to ľahká úloha a za jej úspešné splnenie im v mene Výkonného tímu ÚMC vyslovujeme poďakovanie a uznanie.

Slávka Kvasnicová a VT ÚMC

Podujatie Míľa pre mamu 2009 finančne podporili:

Generálny partner:
Wüstenrot poisťovňa, a.s.
Hlavní partneri:
Spoločná zdravotná poisťovňa, a.s.
Minimax TV
Partneri: **Vodax, a.s.**,
Eurocord Slovakia (Slovenský register placentárnych krvotvorných buniek),
CEPTRA (Centrum pupočníkových transplantátov s.r.o.)
Nadácia Slovenského plynárenského priemyslu
Prvá stavebná sporiteľňa, a.s.
IMUNA Pharm, a.s.
Bayer, spol.s r.o.
BEBE TV
HANA s.r.o.
HAMÉ Slovakia spol. s r.o.

PLÁNOVANIE RODINY NIE JE ČISTO ŽENSKÁ ZÁLEŽITOSŤ

Čo sa väčšine ľudí vybaví pod pojmom plánovanie rodičovstva? Antikoncepcia. Hormonálna, chemická, bariérová... Ale je to naozaj jediná cesta, ako naplánovať svoje (ne)rodičovstvo? Sú spomínané formy ochrany tou jedinou cestou, ako spolunažívať a nebáť sa pritom neželaného otehotnenia? Mať, či nemať sex bez „následkov"? Alebo, ako počať dieťa a kedy je ten „správny" čas? Odpoveď môžeme nájsť v obyčajnom, ale dokonalom fungovaní ľudského tela. Žena samotná je tým najjednoduchším a pritom najdokonalejším fungujúcim organizmom na plánovanie rodičovstva. Hovoríme o alternatívnych formách plánovania rodičovstva, ktoré z tejto dokonalosti vychádzajú.

Plánovať rodičovstvo patrí k zodpovednosti muža a ženy, ktorí sú rozhodnutí prijať do svojho života deti ako dar. Aj tu existuje viacero možností, akým svoje plánovanie budú realizovať a je na ich postoji k životu, svedomí, vedomí a dostupných informáciách, pre ktorú z metód sa rozhodnú. Mimo veľmi rozšírenej antikoncepcie sú k dispozícii aj metódy prirodzeného plánovania rodičovstva, ktorú neprávom PR farmaceutických firiem odsúva ako nespoľahlivú a náročnú. Otázkou je, čo vlastne o nich vieme?

Prirodzené metódy plánovania rodičovstva existovali od nepamäti. Rešpektujú prirodzený cyklus ženy a jeho prejavy. Zjednodušene by sme mohli tiež povedať, že je to komplexné ponímanie a spôsob intímneho života manželov. Plánovanie počatia, resp. nepočatia dieťatka vychádza z poznania prirodzeného striedania období plodnosti a neplodnosti v každom ovulačnom a menštruačnom cykle ženy. Nepoužíva sa pritom ani bariérová, ani chemická či hormonálna antikoncepcia. Vychádza sa z toho, že napriek tomu, že muž aj žena sú rôznych pohlaví, majú rovnakú hodnotu i osobnú dôstojnosť. Ani jednému nie je jeho plodnosť odoberaná alebo deformovaná. Deti sú prijímané, pretože ich počatie je dôsledkom slobodnej voľby na základe zodpovedného rozhodnutia a nie ako zlyhanie metódy. Predpokladom, resp. zárukou spokojnosti je však dostatok kvalifikovaných informácií, pozitívna motivácia a osobné presvedčenie páru o správnosti tejto cesty.

EKOLOGICKÉ DOJČENIE

Jednou z najstarších možností je napríklad tzv. ekologické dojčenie (dojčenie vždy podľa potrieb dieťaťa bez fľaše a cumľa v sústavnej prítomnosti matky), ktoré však vzhľadom na rýchly životný štýl a odklon od pôvodného fyzického naviazania sa matky a dieťaťa je ešte stále spoločensky neprijímaný – i keď funkčný. Bližšie info: **www.lpp.sk**

KALENDÁRNA METÓDA

Prvou známou metódou, ktorá sa zakladala na periodickom princípe menštruačného cyklu ženy, je tzv. Knaus-Oginova alebo kalendárna metóda (KM). Predpokladala približne rovnaký čas nástupu ovulácie každej ženy. Na svoj čas to bola revolučná metóda, ale nakoľko nezohľadňovala individuálny cyklus ženy, v súčasnosti je používaná minimálne.

Výhody: jednoduchosť.

Nevýhody: nepresnosť vyplývajúca z nerešpektovania individuality ženy.

BILLINGSOVA OVULAČNÁ METÓDA

Boom v tejto oblasti spôsobila Billingsova ovulačná metóda (BOV), ktorú „priviedli na svet" manželia Billingsovci z Austrálie. Jednoduché pozorovanie zmeny hlienu krčku maternice a veľmi názorné záznamy konečne rešpektovali jedinečnú fyzickú osobnosť ženy a jej cyklu. Plodnosť či neplodnosť ženy sa určuje podľa kvality cervikálneho hlienu. Pre ženy, ktoré majú jednoznačný hlienový príznak, je táto metóda výhrou. Počas ovulačného cyklu sa kvalita, vlastnosti a ťažnosť hlienu menia. Počas plodného obdobia je hlien ťažný a klzký, naopak, počas neplodného je hustejší a lepkavejší, resp. žiadny. Na správne vyhodnotenie plodných a neplodných dní dobre poslúži záznamová tabuľka, kedy si žena svoje pocity zaznačuje. Avšak nie je to také zložité, ako by sa mohlo zdať. Neskôr sa toto samopozorovanie zautomatizuje a stane sa jednoduchou súčasťou každodenného života.

Výhoda: jednoduchosť, žiadne finančné výdavky.

Nevýhoda: predpoklad jasného hlienového príznaku, disciplína.

Viac info o metóde na **www.billings.sk** .

SYMPLTOTERMÁLNA METÓDA

Keďže viacero žien má napríklad vďaka množstvu stresových faktorov problémy so sledovaním a kvalitou hlienu, BOV bola pre ne nepostačujúca. Aj pre páry, ktoré chceli vsadiť z rôznych dôvodov na väčšiu istotu, je k dispozícii tzv. symptotermálna metóda, ktorá pri určovaní plodných a neplodných dní každej zdravej ženy vychádza nielen z pozorovania hlienu ako v BOV, ale pridáva ešte aj ďalšie symptómy – merania, ktoré dodávajú páru istotu v určení obdobia cyklu: ide o sledovanie bazálnej teploty (teplota ľudského tela meraná v rovnakom čase každý deň v ústach, v konečníku alebo v pošve) a tiež o možnosť kontroly zmeny stavu krčka maternice počas cyklu. STM je metódou, ktorá vznikla v USA a mimo poslania docieliť alebo oddialiť počatie svoj okruh tém rozšírila aj na obdobie dojčenia a prirodzenej materskej starostlivosti, ako aj na riešenie tzv. nepravidelných cyklov. Zaoberá sa tiež výživou vplývajúcou na úpravu problémov s plodnosťou, problémami v tehotenstve a predmenštruačným syndrómom. Jej spoľahlivosť je daná tzv. Pearlovym indexom a je 94 až 99%. Bližšie informácie na **www.lpp.sk**.

TECHNICKÁ POMôCKA

Pre tých, ktorým sa zdá meranie a sledovanie náročné, alebo majú akýkoľvek objektívny problém s meraním alebo jed-

noducho chcú mať ešte „technicky“ potvrdenú istotu, existuje prístroj menom Persona, dostupný na anglickom, nemeckom a rakúskom trhu. Je to domáci „počítač“, ktorý sleduje hladinu hormónov počas ovulačnej fázy menštruačného cyklu ženy. Testovanie prebieha zo vzorky ranného moču prostredníctvom testovacích tyčiniek. Počítač potom výsledky vyhodnotí a diagnostikuje vám plodný alebo neplodný hlien. Hoci pracuje rýchlo, nemôže ho používať každá žena a je nepožičiavateľný – môže s ním manipulovať len jeho majiteľka.

Bližšie info: **www.lpp.sk**
Výhody: presnosť, rýchlosť, nenáročnosť.
Nevýhody: finančné náklady, nie je vhodný pre každú ženu.

Keďže ovulačné a menštruačné cykly má každá žena vo fertilnom veku bez ohľadu na jej vzdelanie, rasu či náboženské presvedčenie, svetonázorovú orientáciu, kultúrny či etnický pôvod, jeho zákonitosti môže využívať každá žena, ktorej záleží na vlastnom zdraví. Je morálne i zdravotne prijateľná pre všetky kultúry.

ALTERNATÍVNE METÓDY verzus ANTIKONCEPCIA

Čo hovorí medicína

Hormonálna antikoncepcia ma za úlohu potlačiť ovuláciu. Za normálnych okolností je ovulácia v cykle prejavom zdravia. Tiež zamedzuje zahniezdeniu zárodku (nízka sliznica maternice), bránenie pohybu spermií (keď zničím to, čo ich pohyb umožňuje, môže vypovedať službu, keď to budem potrebovať, či chcieť dieťa). Hormonálna antikoncepcia tiež vyvoláva zmeny vo vajíčkovodoch a to tým, že riasinky, ktoré posúvajú vajíčko i spermie, sa nepohybujú tak, ako by mali, čiže zase niečo patologické. Vplyvom umelo dodaných hormónov dochádza k ukončeniu tehotenstva, ak k nemu predsa len dôjde. Zárodok sa jednoducho „odmenštruuje.“ Hormonálna antikoncepcia tiež vplýva na zvýšenú krvnú zrážanlivosť, hrozí riziko infarktu srdcového svalu, mozgu, obličkových tepien, poškodenie očnej sietnice a podobne. Zvyšuje riziko vysokého krvného tlaku, čo tiež súvisí okrem iného aj s mechanizmom zrážania krvi, rakoviny prsníka (najnovšie tabletky – ešte neuplynul dostatočne dlhý čas potrebný na vyslovenie definitívnych záverov. Riziko je vysoké zvlášť u žien, ktoré ešte nerodili, resp. užívali tabletky dlhšie ako päť rokov), rakoviny krčka maternice (súvisí aj s dĺžkou užívania, počtu a hygieny sexuálnych partnerov), nádorov pečene, preto sa u užívateliek ATK starostlivo sledujú pečeňové testy. Hormonálna antikoncepcia sa niekedy ordinuje aj na „liečbu“ nepravidelnosti cyklu. Avšak pravidelná „menštruácia“ pri užívaní ATK je krvácaním v dôsledku hormonálneho spádu po dobraní 21. tabletky v cykle, nie vyliečenej poruchy. Ďalej sa vyskytujú migrény, zníženie sexuálnej túžby, depresie, nevoľnosti, pošvové infekcie a podobne.

Čo hovorí bioetika

Úlohou ATK je za každých okolností zabrániť otehotneniu. Plodnosť sa považuje za „chorobu“, ktorú treba liečiť, a to je proti prirodzenej logike. Inak by žena dobrovoľne neužívala hormonálne preparáty ako cukríky. Hormóny sa predsa používajú na liečbu závažných endokrinných ochorení a pacientom sa pravidelne kontrolujú tieto „syntetické“ hormonálne hladiny v krvi. A to sa pri ATK nerobí, pretože ak aj ide o napodobenie normálneho cyklu, tak je zámer urobiť ho neplodným, a teda nenormálnym, akoby nezrelým alebo menopauzálnym, s potenciálnym potratovým účinkom, kedy sa prípadný zárodok jednoducho „odmenštruuje“.

Ak máme urobiť dobré PR prirodzeným metódam plánovania rodičovstva pre nerozhodných, tu sú:

- minimálne finančné náklady;
- ekologický spôsob života bez zásahu chémie do plodnosti = žiadne vedľajšie následky;
- estetika pohlavného vzťahu /žiadne kondómy, pesary, atď/;
- efektivita minimálne rovnako spoľahlivá ako hormonálna antikoncepcia;
- úcta k životu;
- spoločné plánovanie muža a ženy – nie je to len ženská záležitosť;
- upevnenie vzájomného vzťahu v manželstve;
- pokoj v duši.

Nevýhody:

- disciplína;
- sebaovládanie;
- spolupráca páru.

spracovali: Adriana Demjanovičová a Mária Kohutiarová
4x ilustračné foto Martina Lukáčová

VLASTNÚ PLODNOSŤ BY SOM NEOBMEDZOVAL. TAK PREČO BY TO MALA ROBIŤ ŽENA?

Mladý sympatický manželský pár Barbora a Miloš Karellovci , rodičia 4.- ročného Martinka a 20.- mesačného Adriánka. Pôsobia na Pedagogickej a sociálnej akadémii sv. Andreja - Svorada a Benedikta, kde vyučujú Billingsovu ovulačnú metódu. Tiež sú súčasťou tímu manželov, ktorí vedú predmanželské náuky.

Ako ste sa dostali k metóde prirodzeného plánovania rodičovstva?

Barbora: Po prvýkrát som sa s Billingsovou ovulačnou metódou „zoznámila“ na Jesséniovej lekárskej fakulte v Martine, kde som študovala. Kolegovi medikovi sa podarilo pozvať manželov-lekárov Laukovcov, ktorí už vtedy viedli v Poprade Poradňu pre zodpovedné rodičovstvo a mali mnohoročné skúsenosti s výučbou a praxou pri využívaní BOM. Zorganizoval víkendový rýchlokurz pre celkom slušný počet záujemcov. Okrem informácií, ktoré sme, samozrejme, ako študenti, čo už mali za sebou skúšku z gynekológie, riadne podkopávali, ale Laukovci sa nedali a tieto slovné smeče šikovne vracali. Tu niekde sa začalo moje niekoľkoročné samosledovanie cyklov.

Miloš: K metóde som sa dostal cez moju manželku. Ešte z gymnaziálnej biológie som si pamätal, že žena má plodné a neplodné dni, ale nevedel som si nič z toho v praxi predstaviť. Informácie o ATK nám boli podávané ako niečo, čo je moderné, a preto by ju teoreticky mali všetky trendy a coolové ženy užívať. Hoci som to vtedy nepotreboval riešiť, pripadalo mi to proti logike. Veď striedanie plodných a neplodných období by sa dalo využiť. Načo dávať žene hormonálne tabletky, veď nie je chorá!? Až keď som mal na vysokej škole vážny vzťah so svojou budúcou manželku, ktorá sa už metódou zaoberala, táto informačná diera sa mi zaplnila. Bolo pre mňa prirodzené akceptovať to.

Zrejme to nie je len o plánovaní či neplánovaní rodiny...

Barbora: Je to skôr životný štýl, pre aký sme sa rozhodli. Spôsob, akým funguje ženský reprodukčný systém, je jedno geniálne dielo a všetko v ňom má svoj zmysel a ... bol by nezmysel si zničiť to, čo dokonale funguje. Vôbec nemám na mysli pravidelný menštruačný cyklus. Zdravé vajíčka, riasinky vo vajcovode, funkčná sliznica maternice a jej krčok - to mi dávalo cyklus čo cyklus najavo, čo sa vo mne aktuálne deje. Už len toto poznanie bolo úžasné, hoci som svoje pozorovania ešte nepotrebovala prakticky využiť. Získaná istota ma utvrdila v tom, že chcem v budúcnosti žiť štýlom prirodzeného plánovania rodičovstva (PPR) – a to bez obáv z neplánovaného otehotnenia. Potom prišlo manželstvo, skúška BOM „naostro“, naše plánované deti, získanie certifikátu WOOMB o spôsobilosti vyučovať metódu a lektorské pôsobenie.

Znie to trocha zložito a odborne. Vyžaduje si to dlhé štúdium a prípravu?

Barbora: Osvojenie si BOM je, naopak, veľmi jednoduché. Moje skúsenosti ukazujú, že už tínedžerky sú schopné pri jednoduchom, no správnom a dostatočnom vysvetlení adekvátne sledovať, robiť si záznam o vývoji svojej plodnosti. Čiže keď to zvládne 15-ročné dievča, dospelá žena by nemala mať problém. Ide o porozumenie princípom striedania plodných a neplodných období, pochopenie, že každý cyklus je jedinečný. Zo začiatku stačí sledovať sa, spravidla stačia tri cykly, a môžete začať aplikovať. PPR a teda i BOM vychádza z meraní hormonálnych hladín a analýz hlienu krčka maternice uskutočnených u niekoľko tisíc žien vo všetkých reprodukčných obdobiach. Čiže žena sa môže sledovať od prvej menštruácie až po klimaktérium. O stave svojej plodnosti je informovaná každý deň, v ktorúkoľvek hodinu... a podľa toho sa s manželom v intímnych záležitostiach rozhodujú.

Miloš: Nie je to zložité. Keď som to pochopil ja, pochopia to aj iní. Plodné a neplodné dni sa dajú naplno využiť podľa toho, či plánujeme ďalšie dieťa. Dôverujem svojej manželke a jej „rosničkovskej“ predpovedi „sucho – mokro“... A keby sa nám náhodou „zadarilo“ mimo plánu, bolo by to síce prekvapenie a pátrali by sme po tom, kde sme spravili „chybu“ my. Dieťatko by sme samozrejme prijali a BOM ďalej využívali. Vyplýva to z presvedčenia o jej morálnej správnosti a zdravotných aspektov. A nabudúce budeme dôslednejší.

Je Billingsova ovulačná metóda vhodná pre každého? Ako môže používanie metódy ovplyvniťprípadné zdravotné problémy?

Barbora: Metóda nie je vhodná pre každého. Skôr by som povedala, že ak žena vie, čo jej u nej normálne, veľmi ľahko odhalí, že niečo nie je v poriadku. Čo sa týka žien s problémami, ako napr. srdcovo-cievne ochorenia, cukrovka, endokrinné poruchy a podobne, tak pre tie je metóda nepoužiteľné. Príznaky hlienu a pocitu klzka sú odrazom hladín pohlavných hormónov v krvi a obraz ich vývoja v rámci cyklu môže, no nemusí byť nezvyčajný.

Poskytujete poradenstvo aj iným párom. Prečo to robíte?

Barbora: Túto „službu“ ponúkame zadarmo každému páru i jednotlivcom, ktorí prejavia záujem. Z osobného presvedčenia, že ide o jedinečnú vec. Je to, ako keď sa delíte s inými o svoje šťastie a túžite, aby sa tešili aj oni. Mrzí nás, že PPR je už len pri zmienke väčšinou odmietané, hoci ľudia vlastne ani nevedia prečo. Mnohí tvrdia, že to skúšali ... a zlyhalo. Avšak ľudské (ženské) telo nezlyháva vo svojich príznakoch, zlyháva človek. Chýba dobré porozumenie príznakom plodnosti. Ale toto všetko sa naozaj dá veľmi rýchlo naučiť. Tu musí byť efektívna komunikácia medzi partnermi. Inak to nejde.

Miloš: Som si istý, že sprostredkovanie týchto informácií ďalej je správna vec a pomôže zorientovať sa pri rozhodovaní o PPR. Rozprával som sa o tom aj s mužmi – kamarátmi - a reagovali pozitívne. Hlavne u párov, kde žena nemohla otehotnieť a predtým užívala hormonálnu antikoncepciu. Chlapi, ktorí nemajú problém s akceptáciou PPR v komplexnom ponímaní, si pomocou BOM neriešia iba problém, ako mať či nemať deti.

Koľko máte „klientov“? Vediete si aj štatistiku, koľkým ste pomohli?

Barbora: Oficiálne by sme možno narátali do dvadsať a neoficiálne veľmi veľa. Ľudia sa skôr poradia v rámci neformálneho rozhovoru. Intimita sa predsa nedá s niekým cudzím rozoberať „na povel“. Manželia, ktorí sa pre tento štýl rozhodli ešte dávnejšie pred sobášom, žena mala odsledovaných niekoľko cyklov a rozumie im a muž toto akceptuje a emočne ju podporuje, majú krásne výsledky v podobe chcených detí, ľubovoľných vekových odstupov medzi nimi, uspokojivého vzťahu medzi sebou... Ak sa rozhodnú začať, až keď majú deti, je to ťažšie. Hlavne preto, že najlepšie sa BOM učí na cykloch „nevyrušovaných“ intímnou aktivitou, aby sa dvojica zbytočne nepomýlila pri rozlišovaní vývoja plodného hlienu. Takže dá sa, no treba popracovať na sebe hlavne mentálne.

Čo si myslíte o hormonálnej antikoncepcii?

Barbora: Som jednoznačne proti. Z dôvodu medicínskeho, bioetického aj osobného. Vychádzame z presvedčenia o hodnote nášho života a zdravia a života a zdravia našich detí. Jednoducho, máme sa radi, tešíme sa zo svojho zdravia a jeden druhého si veľmi vážime.

Miloš: Ja ako chlap by som takisto neužíval tabletky na obmedzenie vlastnej plodnosti, tak prečo by to mala robiť žena...

„Odskúšali“ ste metódu na sebe?

Áno, päť rokov praxe, s dvomi deťmi, ktoré prišli vtedy, keď sme si to želali na prvý pokus. Máme pohodu a spokojnosť v intímnom živote, žiaden stres, vedomie, že neničíme najcennejší dar, ktorý sme dostali, ŽIVOT!

Za rozhovor ďakuje Adriana Demjanovičová

MÁM PROBLÉM, PORAĎTE!

Na webovej stránke www.materskecentra.sk sa nachádza aj on-line psychologická poradňa. Na Mgr. Zlaticu Baricovú sa s prosbou o radu obracajú desiatky rodičov malých detí, škôlkarov i školákov.

HYPERAKTÍVNE DIEŤA? NEČAKAJTE SPOLOČENSKÉ POCHOPENIE.

Máme 11- ročného syna s diagnózou ADHD. Učíme sa s ním denne a naše úsilie prináša to, že končí ročníky maximálne s dvojkami a je vyznamenaný. V tomto problém nevidíme. Lenže jeho správanie má všetko typické pre ADHD. Má nevhodné reakcie, hneď vykríkne, čo má na jazyku a je to úplne drzé ,,papuľovanie". Naháňa sa v škole, keď ho pustíme bez dozoru von, robí zle. Nehrá sa ako iné deti, ale stále sa niečo okolo neho udeje - vždy nejaký problém, konflikt. Preto nosí samé poznámky. Navštevujeme aj psychológa, ktorý napísal nejaké správy do školy, ale nič nepomáha. Stále nosí poznámky a nás to už privádza do zúfalstva. Ako máme my ovplyvniť to, čo robí v škole, keď tam nie sme? Čo sú takí nevzdelaní všetci, že nevedia, čo je ADHD? Štyri roky im stále opakujeme, že to nie je nevychovanosť, lenže úplne zbytočne. Niekedy závidím iným rodičom, ktorý sa starajú o dieťa oveľa menej ako my, že nemajú žiadne problémy. Nám naše dieťa berie všetok čas, my nemáme nikdy čas pozrieť si večer film. Nemôžeme niekam ísť, pretože všade máme len hanbu.

ODPOVEĎ:

Vychovávať dieťa s ADHD je nesmierne náročná záležitosť. Keď máte postihnuté dieťa, je to náročné, ale máte aspoň aké – také spoločenské pochopenie. Pri ADHD nemáte takmer žiadne, skôr okaté nepochopenie a skryté obviňovanie z neschopnosti disciplinovať dieťa. Žiaľbohu, ani v pedagogických kruhoch sa veľa pochopenia nenájde, hoci tu by človek čakal, že o probléme budú čosi vedieť. Oni aj vedia, ale v praxi to nezvládajú. Do istej miery ich aj chápem, pretože treba spravodlivo povedať, že vy ho máte doma len jedného a ono v tej triede sa určite ďalší jeden, dvaja podobní nájdu. To im môže značne komplikovať hlavnú úlohu, ktorú majú – totiž, voľačo tie deti aj naučiť. V praxi obyčajne zúrim pre to isté, čo vy. Vypisujem správy, litánie, ako s takými deťmi pracovať, ale veľmi často mám pocit, že je to úplne márne úsilie. Niektorých pedagógov proste nepresvedčí nič.

Takže čisto pragmatická rada : vydržte s nervami. Rozlišujte poznámky hodné pozornosti a poznámky za hlúposti. Hodné pozornosti sú všetky prejavy úmyselného ublíženia spolužiakom, zvieratám a prejavy vandalizmu. Netolerujte tiež vulgárne vyjadrovanie voči učiteľom. Poznámky typu : behal po chodbe, vyrušoval pri vyučovaní, rozprával (oponoval) cez hodinu – môžete vypustiť. V tomto zmysle urobte so synom dohodu, aby mu bolo jasné, za čo môžu nasledovať sankcie a aké budú.

Keďže chodíte ku psychológovi, máte možnosť konkrétne postupy konzultovať s ním.

Nič nie je márne, aj keď práve teraz sa vám to tak vidí. Iba v dospelosti vášho syna, v tom, ako si bude v živote počínať, uvidíte, akú cenu mala vaša snaha. Je veľa ľudí, ktorí majú deti akože bezproblémové, ale v dospelosti majú s nimi problémov až-až. Nikdy nevieme, ako to dopadne. Treba však urobiť všetko, aby mali dobrú šancu uspieť.

Čo sa týka školského prístupu, na nejakú systémovú reformu som už rezignovala a obávam sa, že aj mnohí naozaj dobrí učitelia. Tí sa potom v školstve ani dlho nezdržia, na škodu detí a spoločnosti.

Pozn.: ADHD - attention deficit hyperactivity disorder – porucha pozornosti sprevádzaná hyperaktivitou. ADHD je definovateľné súborom príznakov: porucha pozornosti (nesústredenosť, slabá výdrž, nedbalosť, zábudlivosť), poruchy správania (impulzivita, netrpezlivosť), hyperaktivita (neposednosť, hlučné správanie, nadmerná výrečnosť), poruchy učenia (dysgrafia - porucha grafického prejavu, najmä písania, dyslexia - porucha čítania, dysortografia - porucha pravopisu, dyskalkúlia - porucha matematických schopností), poruchy motoriky, vývinové chyby reči.

STOLIČKA TRESTU

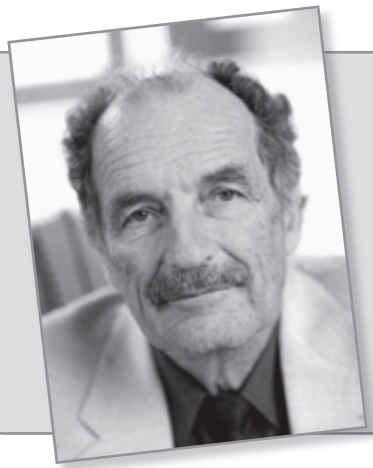
Mám 4,5 - ročného syna, ktorého v januári minulého roka preložili z tzv. malej triedy škôlky do väčšej a tu začali naše problémy. Došlo to do takého štádia, že sme museli ísť za riaditeľkou, lebo akonáhle sme sa ako rodičia objavili vo dverách škôlky, hneď na nás učiteľky vychrlili, čo všetko náš syn stihol za ten deň v škôlke „napáchať". A, samozrejme, nezabudli dodať, že bol podľa nich správne potrestaný, napr. tým, že mohol jesť, až keď sa ostatné deti najedli, že sa nemohol hrať, že presedel celý deň na stoličke trestu atď. No dopálilo ma, keď mu zo škôlky dali domov opraviť rozbitú hračku. A keď som sa sťažovala riaditeľke, povedali, že ho musia trestať, lebo stratia autoritu u detí...

ODPOVEĎ

K výchove detí patria tak odmeny, ako aj tresty. To predsa ako rodičia určite poznáte a nemôžete si myslieť, že to v škôlke funguje inak. Mali by ste uvažovať predovšetkým o tom, prečo sa váš synček zrazu začal chovať spôsobom, ktorý vyvoláva toľko sťažností. Pokiaľ ide o spôsoby trestania, mala by som výhradu akurát voči tomu celodennému sedeniu na stoličke – pripadá mi to úplne neskutočné, že by mohol niekto takto potrestať 4,5 - ročné dieťa, nech už by urobilo čokoľvek. To, že dostane neskôr najesť, nie je nič hrozné a že má opraviť doma hračku, ktorú pokazil, je dokonca veľmi užitočné. Je to pre vás príležitosť posedieť so synčekom, povypytovať sa, prečo to urobil, ukázať, koľko to dá námahy dať veci do poriadku a zároveň ho k tej oprave prizvať, aby si trochu tej námahy zažil. Chápem, že vás nijak netešia ponosy na dieťa, ale tam, kde je aj 20 detí na výchovu, určite je aj iný pohľad na niektoré veci, ktorým doma možno nepripisujete žiaden význam. Rozprávajte sa s učiteľkami a hľadajte spoločné riešenia. Aj ony majú svoju zodpovednosť a musia brať ohľad na všetky deti, nielen na vaše. Ak však ide o zrejmú nespravodlivosť a neochotu s vami ako rodičmi diskutovať (aj to sa stáva), tak potom riešte veci inak v záujme dieťaťa – trebárs aj zmenou škôlky.

Príspevky sú krátené. Využite služby psychologickej poradne na www.materskecentra.sk.

Pripravila Slávka Kvasnicová



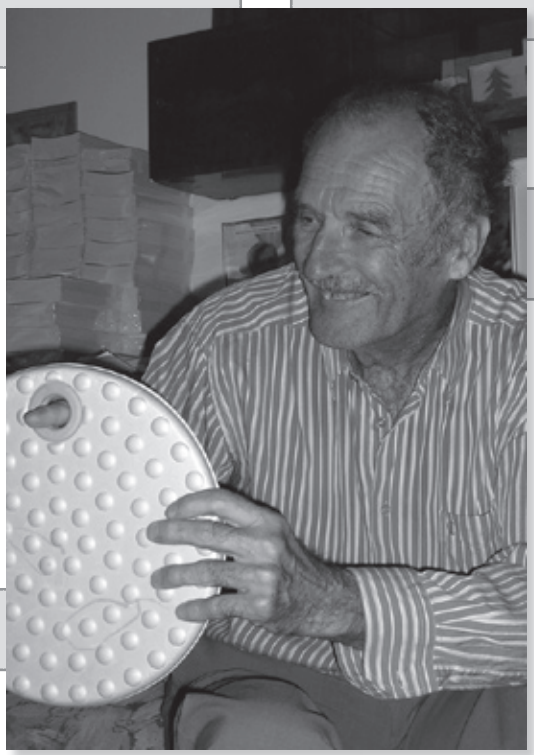
NÁVRATY OTCOV

V júni oslavujeme ďalší rodinný sviatok. Je oproti Dňu matiek trocha zaznávaný, a väčšinou neprávom. Na Deň otcov si deti v škôlkach nenacvičujú špeciálne vystúpenia a pritom tatovia a ocinovia majú v rodine rovnako dôležitú úlohu. Prizvali sme preto na stránky nášho časopisu muža – psychológa, člena expertného tímu našich Akadémií praktického rodičovstva, ale aj otca a starého otca - IVANA ŠTÚRA .

Hovorili sme o rodičoch a deťoch, ľudskosti, zdrojoch radosti a ceste, ako dobre kráčať životom...

Pán profesor ma privítal vo svojom panelákovom byte ruka v ruke s malým vnukom. Zastavil sa uňho na chvíľu najstarší z jeho troch synov, a tak som mala možnosť zažiť na chvíľku hneď tri generácie Štúrovcov: otec, syn a vnuk – všetci traja vyžarovali zo seba to isté: smelosť, hravosť a hlboký vnútorný pokoj. Keď som sa chcela voľačo dozvedieť od syna pána profesora, nedal sa: „Opýtajte sa otca, on vie všetko najlepšie“. Nebol v tom skrytý ani kúsok irónie, len sa prejavil ich vzťah, postavený na úcte a vzájomnom rešpekte. A hoci som sľúbila, že sa v rozhovore vyhnem osobným otázkam, nedalo mi to...

Pán profesor, prezradíte nám, aké ste boli dieťa? Čo vás inšpirovalo k voľbe vášho povolania?



Mal som dobrý štart – napriek vojne a neskoršej totalite, ktorú sme prežívali. Moji rodičia ma nikdy neuderili, vždy na úrovni vysvetlili veci. Otec aj mama – obaja boli univerzitní profesori, mama, lekárka, bola dokonca spoluzakladateľkou univerzity. Bol som prostredný z troch detí – mám dve sestry, mali sme aj slečnu k deťom, čiže vyrastal som obklopený ženami – možno preto som si zvolil pedagogiku, nuž a ako druhý predmet som si vybral psychológiu, čo dodnes neľutujem. Nežilo sa nám ľahko - otca trikrát vyhodili z fakulty pre jeho názory – nesúhlasil s fašistickou ideológiou – ale dal mi do vienka tento model – stáť si za svojím názorom.

Tento model sa opakoval aj neskôr vo vašom živote...

Áno, v šesťdesiatom deviatom ma vyhodili z fakulty, pretože som nesúhlasil so vstupom spojeneckých vojsk. Mal som základy, na ktorých som mohol stavať, lebo na dvoch veciach v živote záleží: na atmosfére rodiny a sebavýchove. Moji rodičia často hovorievali: „Vychoval si sa napriek našim snahám, ale sme radi“ . Najlepšie dedičstvo je, keď deťom ukážeme, ako správne žiť.

Máte veľa nažitého – vidíte nejaký rozdiel v potrebách detí kedysi a dnes?

Hovorieval som študentom – aj keď vás zobudia uprostred noci a opýtajú sa, ktoré sú tri najväčšie potreby detí, musíte vedieť odpovedať: pozornosť, porozumenie a ocenenie. A tie sa nemenia. Deti treba viesť k tomu pozitívnemu. Aj keď dnes sa trošku stráca ľudskosť...

Čo to znamená, že sa stráca ľudskosť?

Ľudia nemajú kritické myslenie, chýbajú im hlbšie city a pevná vôľa. Mnohí majú túžby, ale nevedia ich dosiahnuť. To je tá sebavýchova – neustále preverovanie informácií, ktoré sa k nám dostávajú, neprijímanie dogiem.

Myslíte, že v tomto zohrávajú úlohu aj médiá? Informácie sa na nás valia zo všetkých strán...

Médiá sú nebezpečné, keď ich nevieme kriticky zhodnotiť. Ale svoj podiel má aj dedičstvo totality – mali sme príkaz nemyslieť a držať krok.

Zdá sa, že ste napriek zložitostiam osudu nestratili radosť zo života. Prezradíte, odkiaľ ju čerpáte?

Je päť stĺpov, na ktorých stojí osobnosť človeka: Prvý pilier sú vzťahy k ľuďom – mal som a mám veľa vzácnych vzťahov, hoci mnohí mi aj ublížili, ale tie pozitívne vzťahy si stále udržujem. Po druhé: akákoľvek činnosť, aktivita, štúdium – otec mi vždy hovorieval: „aspoň dve hodiny denne študuj“ – a to sa snažím dodržiavať. Tretí pilier: umenie – vnímanie toho najkrajšieho, čo človek vytvoril. Umenie by malo povznášať človeka. Žiaľ, mnohé dnešné predstavenia sú skôr degradáciou krásy. A ak dnes mladí ľudia nevidia niečo pekné, ako môžeme chcieť, aby z nich vyrástli pekní ľudia? Odmala som mal rád hudbu a aj svoje deti som od malička brával do filharmónie, do opery. Dnes berú ony mňa... Po ďalšie: pohyb. Keď vám je zle a vy sa prebehnete, zabudnete – je to oveľa lepšie, ako si zapáliť, opiť sa, alebo si dať tabletku. K tomu mám blízko – nemyslím na vrcholový šport, ktorý je dnes skôr obchod a jednak choroba. Ale rekreačný – keď pomaličky bežíte... tá eufória z behu, uvedomíte si, ako voľne sa vám dýcha... Mnohé problémy zaniknú v pohybe. Nuž a ten posledný pilier je príroda – ľudia, ktorí chodia do prírody, zabúdajú na vlastné trampoty. Príroda učí odvahe, odriekaniu. Je veľmi dôležité zrieknuť sa možného – napríklad máte plný stôl, ešte by ste mohli jesť, ale už si nedáte.

To mi pripomína jeden pokus s deťmi a cukríkmi, o ktorom som počula...

Áno, známy cukríkový test – deti zavreli do miestnosti, kde boli čokoládové cukríky s tým, že keď vydržia 20 minút si nevziať, dostanú ešte jeden. Vydržali len dvaja. Čo je zaujímavé, tieto deti sledovali aj neskôr v živote – a práve títo dvaja boli ako piataci najlepší v triede. To je tá pevná vôľa...

Súhlasím s vami, len ako k tomu deti priviesť?

Predovšetkým si musíme uvedomiť, že my sami sme najlepším vzorom pre naše deti. Všetci hovoríme, čo urobiť s deťmi, ale nerozmýšľame, čo urobiť so sebou. Najlepšia výchova je sebavýchova. Nemusím vôbec vychovávať, keď sám dobre žijem – to je odpoveď na to, ako vychovať dobré dieťa.

Stretli ste sa s nejakými problémami pri výchove svojich detí?

Niekedy mi vyčítali, že som im vo všetkom vyhovel. Ale to je tak, keď môžem vyhoviem, a keď potom nemôžem, tak vedia, že už to naozaj nejde. Spolupráca je dôležitejšia, než poslušnosť. Uvedomil som si, že najkrajším prejavom rodičovstva je mať radosť z dieťaťa. Aj keď som bol v ambulancii, hovoril som rodičom: prvá vaša povinnosť je zamilovať sa do svojho dieťaťa a potom to ide všetko samé. Tvrdím, že 95% detských problémov sú problémy rodičov. Sťažovať sa na vlastné dieťa je skrytá sebakritika.

Niekoľkokrát ste zdôraznili oceňovanie. Ako sa pozeráte na situácie, keď napríklad niektorí rodičia prehnane chváli svoje deti pred druhými ľuďmi?

Na jednoduchú otázku nemá psychológia jednoduchú odpoveď. Záleží na tom, aké dieťa, v akej situácii a pred akými ľuďmi. Každý z nás potrebuje ocenenie - aj v partnerských vzťahoch. Keď napríklad poviete: s tebou sa nedá žiť, tak váš partner nakoniec bude taký – točíte ho negatívne. Ale keď mu poviete: je s tebou ťažko, ale páči sa mi, že ma vieš v tých najťažších situáciách podržať, tak si ho točíte k sebe tým pozitívnym. A to platí aj u detí, aj u dospelých. Som vyznávač Kantovej zásady: „Nemôžeš človeka urobiť lepším inak, len tým zvyškom dobra, ktoré v ňom je.“

Dá sa vôbec skĺbiť oceňovanie s kritickým myslením?

Nuž, niekedy je potrebné opustiť bojové pole. Ako hovoria Číňania: „ Keď je miestnosť zadymená, tak treba otvoriť okno, alebo odísť“. Otec mi niekedy vyčítal, že niektoré problémy nevidím, alebo ich nechcem vidieť. Ja však zhodne s českým psychológom tvrdím: „Neber život tak vážne, aby si sa z neho zabúdal tešiť“.

V tomto mesiaci oslavujeme Deň otcov. Môžete nám priblížiť svoje vnímanie otcovstva?

„Pán, ktorý sedí vo vedľajšej izbe a číta noviny, ešte nemusí byť váš psychologický otec“ – verím, že táto metafora vystihne viac, ako celý odsek k tejto téme.

Zmenila sa rola súčasných otcov?

Tak ako mama zisťuje, že sa potrebuje realizovať, tak otec zisťuje, že dieťa mu prináša radosť. A nielen radosť, ale aj sebavedomie – dnešní muži už vedia dieťa nakŕmiť, okúpať, prebaliť, nakúpiť... Keď sa svet odcudzuje, návrat otca do rodiny znamená aj pre neho obrovské pozitívum.

Čo by mali dnešní muži odovzdať svojim deťom?

Vypozoroval som, že dcéra sa učí svojej ženskosti od mužného otca. Čím mužnejší otec, tým ženskejšia dcéra. A syn sa od otca môže naučiť mužnosti – nielen fyzickej sile, ale najmä mravnej.

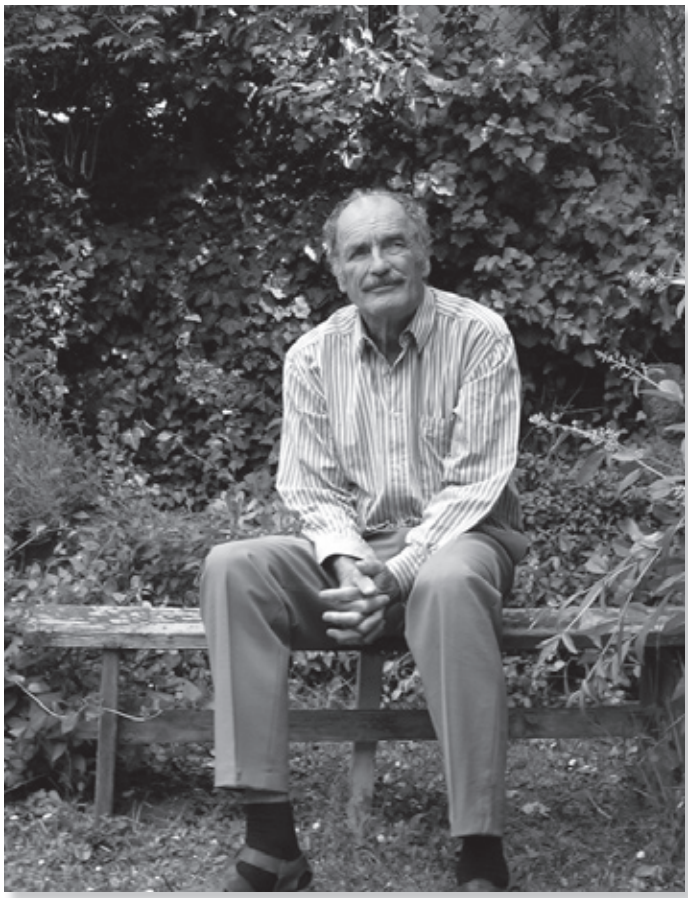
To je zaujímavé. Platí to aj opačne? Čím ženskejšia mama, tým mužnejší syn?

Určite. Najväčší vzťah, ktorý existuje, je vzťah matka – syn. Ale každý človek potrebuje človeka a keď nemá niekoho blízkeho, tak mu niečo veľmi podstatné chýba. Čítal som jednu zaujímavú vetu: ženám, ktoré majú dobrého muža, to vidieť na tvári. A ja som to parafrázoval: na deťoch, ktoré majú dobrých rodičov, to vidieť na ich správaní. Vzťah je pre obe strany dôležitý, presne tak, ako hovorí Dostojevský: „Kto chvíľu miloval, splnil Boží zákon na Zemi“. Platí to aj v rodičovstve - môžete urobiť plno chýb, ale keď máte to dieťa radi, ono má potom šancu sa sebavýchovou dovychovať.

Myslíte si, že človek musí mať rád sám seba, aby mohol mať rád iných?

Jednoznačne súhlasím. Je to najkrajší odkaz Evanjelia: „Miluj svojho blížneho ako seba samého“. Rodičia, ktorí sami na seba pozerajú pozitívne, majú lepší vzťah k svojim deťom. Deti sú prejavom života – a kto má rád deti, má rád život.

Za rozhovor ďakuje Elena Bakošová



Titul, meno a priezvisko:

Ing. Anita Sventeková

Vek: 33r.
Počet a mená detí: 2 - Anitka 9r., Dominik 6r.
Stav (rodinný aj duševný): vydatá
Vzdelanie: vysokoškolské (biomedicínske inžinierstvo)
MC a pozícia v ňom: **ROC EMERKA Prešov**, štatutárka

1. Aké si mala detstvo? Aký bol Tvoj najobľúbenejší predmet v škole?
Detstvo bolo fajn (také ako v socializme). So sestrou radi spomíname na rodinné výlety, školské akcie... A najobľúbenejší predmet, určite matematika a telesná výchova.

2. Čím si chcela byť, keď si mala trinásť?
To si už presne nepamätám, ale asi krajčírkou? Nie, to bolo v jedenástich...

3. Prezraď nám nejaký osobný, tajný dôvod, prečo „pracuješ" v MC?
Stála som pri jeho zrode, napĺňa ma vymýšľanie stále nových aktivít. Spoznala som tam veľa zaujímavých ľudí.

4. Aké chvíle máš vo vašom MC najradšej?
Keď je v ňom veľa hluku, smiechu, radosti a hlavne šťastné tváre rodičov, keď vidia svoje ratolesti, ako sa bezpečne hrajú...

5. Čo robíš v MC – najčastejšie?
Varím kávu... dostala som aj titul: „kávovarníčka", ale hlavne plánovanie nových aktivít.

6. Aký si dostala najkrajší kompliment?
Naposledy od mojich detí, keď mi povedali aká som pre nich dôležitá.

7. Kedy si sa naposledy najlepšie zasmiala?
Ja sa smejem vždy, keď som v centre, doma, dokonca aj keď mi dochádzali sily pri prvomájovej túre z Turnianskeho hradu do Zádielskej doliny a chytil nás hustý lejak a nebolo sa kde ukryť.

8. Aké ročné obdobie máš najradšej? A prečo?
Leto, keď môžem len tak nerušene ležať na pláži a počúvať šum vody a krik detí, a samozrejme zimu, krásnu bielu (lyžovačku pri mrazivom slnku), mrazivú, keď sneh vŕzga pod nohami.

9. Čo budeš robiť, keď odpovieš na tieto otázky?
Určite budem pozerať hokej.

Meno, priezvisko, titul: **Ivana Kováčiková**, trojmatka
Znamenie: vodnár
Počet a mená detí: tri, Ondrej 6r., Klára 3r., Ela 8mes.
Stav (rodinný i duševný :): vydatá - jeden manžel Rasťo (bohato stačí), stav duševný ako počasie - slnečná pohoda, občas pod mrakom, občas hromy -blesky a zase slniečko : , ale väčšinou každodenný chaos
Vzdelanie: nedoštudovaná architektka, v ostatných sférach „samoučka"
MC, pozícia v ňom: **MC Srdiečko Trenčín**, dlhoročná členka, grafička a momentálne sympatizantka

1. Ako dlho si v MC? Prečo si sa na to dala, kto ťa tam dostal?
Pri MC Srdiečko sa „motám" od jeho zrodu... Keď som bola ešte slobodná, bezdetná, oslovila ma moja kamarátka, Katka Griffin, aby som vymyslela logo. Logo som vymyslela, potom som sa vydala, narodil sa Ondrejko a o vízie materských centier som sa začala zaujímať stále viac a viac...

2. Nebývaš v meste pri MC, ako často ho navštevuješ?
...potom sme sa odsťahovali asi 20km od Trenčína, tak moje návštevy centra sa stávali skôr sporadické. Intenzívnejšie ho navštevujem hlavne cez internet a keď je nejaká akcia.

3. Čo ti dalo a čo vzalo, resp. tvojim deťom a rodine...?
MC a únia mi dali nové priateľstvá, „známosti", zručnosti... a ukrojili z voľného času, z nocí, keď zase niečo graficky tvorím... (tie noci chýbajú hlavne môjmu zákonitému).

4. Ako dlho si v ÚMC? A čo všetko pre úniu robíš?
Keď únia robila konkurz na grafičku časopisu Materské centrá, prihlásila som sa a nakoniec som zvíťazila... Hoci prvé čísla vyzerajú všelijako, myslím, že každým ďalším číslom posúvam latku svojich zručností vyššie a vyššie... (teda hlavne, keď mi čas a deti dovolia). No a to, že sa zlepšujem, pociťujem tak, že dostávam aj ďalšie zákazky pre úniu - plagáty, letáky, brožúrky...

5. Ako dlho trvá „pozliepať" jedno číslo časopisu? Koľko ti ich vlastne už prešlo pod rukami?
Keď mám na prácu ČAS, stačil by mi jeden týždeň, ale... keďže mám tri relatívne malé deti, nie som si istá žiadnym časom... Hlavne ak nás zaskočí nejaká choroba, ešteže mám také ústretové šéfky : .

6. Čo si robila pred materskou dovolenkou a čo sa chystáš po nej?
Pred MD som si užívala bezstarostný život, trošku som pracovala, veľa chodila do kina, na koncerty a na festivaly... bola som taký umelec života. Keď mám teraz deti, dochádza mi, čo mi mama hovorila o prebdených nociach! Po materskej neviem, čo bude..., to je ešte „ďaleko"... žeby ďalšia materská? Dúfam, že sa mi podarí zúžitkovať to, čo som sa naučila robiť počas materskej (grafické veci) a ak nie, pokladňa v obchode to istí : .

7. Nejaké životné krédo?
Mám momentálne dve: 1. Čo neprišlo s materským mliekom, s kravským už nepríde. (tatárske príslovie) 2. Vaše deti nie sú vaše. Neprichádzajú vám, ale cez vás. Ani vám nepatria, hoci žijete spolu. (Chalíl Džibrán)

8. Čo robia práve teraz tvoje deti?
Sú úžasné. Spia : .

ZAVÁDZAME CENNÍK REKLAMNÝCH SLUŽIEB V MATERSKOM CENTRE

Nemalo by byť nepríjemné vypýtať si protihodnotu za poskytnutie priestorov v materskom centre, za zorganizovanie publika a za spropagovanie danej podnikateľskej aktivity. Podnikateľ je zvyknutý platiť za služby.
Foto: archív MC Nováky

„Naše MC bolo oslovené mamičkou zo susedného MC, že by nám rada urobila prezentáciu výrobkov, ktoré ponúka ako predajca istej firmy.

Po prekonzultovaní ponuky v našom MC sme dospeli k záveru, že síce mamičky o prezentáciu záujem majú, ale pre naše MC sú ich firemné darčeky z viacerých dôvodov viac-menej nezaujímavé. Takže sme začali spomínať cenník ÚMC. Z tohto bola zaskočená zase druhá strana. O cenníku predtým ani nepočula, takže si zobrala čas na rozmyslenie.

Deň pred prezentáciou sme absolvovali náročnú sériu telefonického vyjednávania. Vyjasňovali sme si, čo oni chcú získať a my chceme poskytnúť, kto tu pracuje neziskovo a ako sa ide v podnikaní do rizika. Padali návrhy na zaviazanie účastníčok ku kúpe v určitej sume, prípadnom platení až podľa obratu, hovorili sme o priestoroch a ich cene v iných zariadeniach. Cenovo sme zišli pod hranicu, ktorú sme sa zaviazali neprekročiť – znížili sme cenu na 25,-€ z oficiálne stanovených 33,-€. Zaviazali sme sa zabezpečiť istý počet účastníkov. No keďže prebehli tieto ťažké debaty, naša vzájomná dôvera bola naštrbená. Dlho sme sa dohadovali, či na darovacej zmluve môže byť uvedená fyzická osoba alebo len firma...

Napokon sme sa dohodli, prezentácia sa uskutočnila a všetky zúčastnené strany ju ohodnotili ako úspešnú.

Mať dopredu stanovený cenník je dobrá vec, lebo vieme, čoho sa máme držať. Vidíme, že je pre komerciu dobre nastavený. Uvedomili sme si, čo všetko ako MC poskytujeme, a povedali sme si to nahlas. Neponúkame iba priestor a čas a výsledok niekoľkoročnej práce – návštevníčky MC, ale zároveň otvárame komercii trh, na ktorý sa ťažko prebojúva.“

MC Nováčik - Nováky

POUŽIŤ ČI NEPOUŽIŤ CENNÍK?

Materské centrá v Únii materských centier majú spoločnú črtu a tou je, že sú organizované prácou dobrovoľníkov. Mamičky na materskej dovolenke pracujú bez nároku na odmenu preto, aby ich materské centrum poskytlo priestor pre iných rodičov a ich deti. Stojí to nemálo energie. Veď tieto ženy musia byť schopné komunikovať so samosprávou, aby našli a udržali vhodné priestory. Ďalej musia byť dostatočne kreatívne, aby pripravili pre návštevníkov pestrý dvojgeneračný program - pre deti aj pre rodičov. Zariaďujú priestory materských centier vhodným vybavením. Aby na toto všetko získali finančné prostriedky, musia hľadať rôznych sponzorov a po večeroch písať projekty. Len sami organizátori vedia, koľko schopností a znalostí do existencie materského centra vkladajú, koľko ich to stojí času a osobných finančných prostriedkov. Robia to všetko z lásky k materskému centru a pre schopnosť dávať kus zo seba tomu druhému a robiť niečo pre dobrú vec.

Cieľovou skupinou, ktorej sa materské centrá venujú, sú rodičia na rodičovskej dovolenke, predovšetkým mamičky a ich deti, ktorí sa považujú za sociálne ohrozenú skupinu. Týmto ľuďom podávajú materské centrá pomoc v sociálnej izolácii, pretože systém štátu to zatiaľ nezabezpečuje. Mnoho rodičov sa popri niekoľkoročnej starostlivosti o dieťa vďaka materským centrám zoznámi s novými priateľmi z miestnej komunity, dostane sa k novým informáciám, k rozšíreniu vzdelania a aj k realizácii v rámci práce pre materské centrum.

Jediným finančným zdrojom pre materské je asignácia 2%, dary od fyzických či právnických osôb, alebo financie z projektov, ktoré si však vyžadujú dostatok znalostí a veľa času na administráciu zo strany dobrovoľníkov.

Pripomínam tieto základné fakty o materských centrách preto, aby si všetci dobrovoľníci v materských centrách uvedomili, že robia úžasné veci, na ktoré môžu byť právom hrdí, ale o ktorých, žiaľ, okolie nemusí nič vedieť. Žiadny potenciálny finančný partner nemusí mať informáciu o tom, za akých podmienok materské centrum pracuje. Myslím si, že keby partneri vedeli o dobrovoľníctve v materských centrách a súčasne by ho vedeli oceniť, nežiadali by napríklad poskytnutie priestoru, či spropagovanie ich činnosti zo strany materského centra zadarmo.

Preto je na materskom centre, aby každému partnerovi vysvetlilo, čo materské centrum robí, pre koho to robí a z akých biednych prostriedkov to robí .

Radím všetkým, ktorí majú odhodlanie spolupracovať s partnermi a chcú používať cenník služieb v materskom centre, aby si vždy našli čas na vysvetlenie spôsobu práce materského centra. Verím, že prezentovanie cenníka bude potom jednoduchšie a partner ho s väčším pochopením prijme.

Materské centrá by si mali uvedomiť, že dobrovoľníctvo vykonávajú vo vzťahu k sociálne znevýhodnenej skupine – teda pre rodičov na rodičovskej dovolenke. Do tejto skupiny však nepatria podnikatelia, ktorí prídu do materského centra za ziskom. Vo vzťahu k tejto skupine by nám nemalo byť nepríjemné vypýtať si protihodnotu za poskytnutie priestorov v materskom centre, za zorganizovanie publika a za spropagovanie danej podnikateľskej aktivity. Podnikateľ je zvyknutý platiť za služby. Naopak, váš dobrovoľnícky postoj sa mu môže zdať zvláštny, hoci ho s radosťou prijme.

Žiaľ, dobrovoľníctvo na Slovensku je veľmi málo poznané a chápané. Málo ľudí dokáže uveriť, že niekto pracuje pre druhých zadarmo. Preto naše okolie bude len veľmi pomaly chápať a rozumieť tomu, ako fungujú materské centrá.

Dúfam, že opakovaním a osvetou prevychováme našu spoločnosť tak, aby materské centrá nemuseli bojovať s rozhodnutím o použití cenníka. Aby sa stalo prirodzeným, že kúpou akejkoľvek služby v materskom centre podporujeme aktivity dobrovoľníckych materských centier. Aby sa stalo cťou takouto formou podporovať materské centrá.

Andrea Čvapková
Fundraisor ÚMC

Zodpovedná redaktorka Silvia Sorgerová

Pani Alica (vřavo) pri rozhovore s Martou

„Potrebovala som okolo seba ruch“

Moj pôvodný úmysel bol urobiť rozhovor s jednou veľmi neobyčajnou mamou – mamou mojho manžela:-). Dohodli sme sa na termíne rozhovoru, ale ešte pred jeho uskutočnením mi svokra dala tip a kontakt na svoju kamarátku s vysvetlením, že táto pani je EŠTE NEOBYČAJNEJŠOU mamou. Takže osud chcel, a my sme sa s pani Alicou Valentovičovou zišli v našom útulnom sídle únie na Godrovej, aby sme sa porozprávali o veciach materských, všedných aj nevšedných.

KOĽKO ROKOV MAJÚ VAŠE DETI ?

Sú to štyria chlapci a poviem radšej roky ich narodenia, lebo vek sa mení príliš rýchlo:-)- Bohdan 1972, Martin 1974, Rastislav 1976, Peter 1980.

AKO SI SPOMÍNATE NA OBDOBIE, KEĎ BOLI DETI MALÉ? BOLO TO NÁROČNÉ?

Narodenie každého dieťata som predovšetkým vnímala ako zázrak. Tým, že boli viacerí, som mala niektorých povinností možno paradoxne menej - deti si nevyžadovali toľko pozornosti, vystačili si samy. Získaný čas sa vyplnil zasa inými činnosťami – praním, varením…

V čase narodenia prvých dvoch detí sme bývali na internáte LaFranconi v jednej izbe, medzi študentami. Bolo to v tých divokých rokoch. Keďže ja som nemohla robiť svoju profesiu vysoškolskej pedagogičky - pôvodne som učila na katedre filozofie, ale v šesťdesiatom ôsmom sme museli niektorí odísť. V rámci univerzity som si našla úradnícku prácu na internáte a zároveň sme tam dostali izbu. Tretí syn sa narodil, keď sme bývali vo švédskych drevených domčekoch, ako je dnes lodenica pri Dunaji. Tam to bolo ešte romantickejšie ako na internáte :-). Posledný sa narodil, keď už sme mali byt v Bratislave - Lamači.

BOLA STE S DEŤMI PO CELÚ TÚ DOBU DOMA?

Nie, nedalo sa. Pomáhala mi teta a mama. Prvý syn musel ísť od 6 mesiacov do jasličiek, inak by sme z jedného platu nevyžili. Do toho prišiel druhý syn, to som bola chvíľu doma, takže šiel až do škôlky. V tej dobe existoval zákon, že aby mi dali materskú na toho tretieho, tak som musela ísť na 6 týždňov do práce. Tak som chvíľu pracovala. A štvrtý syn potom išiel tiež ako polročný do jasličiek. Kvôli financiám to inak nebolo možné urobiť. Niesla som to dosť ťažko, hlavne keď zo začiatku plakávali. Aj som mala pocit, že od tých 6 mesiacov to nie je dobré, že deti sú malinké. Ale všetko má svoje plusy aj mínusy, deti sa prispôsobili, boli odolnejšie, čo sa týka sociability. Keby som bola mala na výber, rada by som s nimi ostala doma.

AKO STE SI PODELILI STAROSTLIVOSŤ O DETI S MANŽELOM? MAL ČAS VENOVAŤ SA DEŤOM?

Manžel robil v akádemii, chodieval ráno na ôsmu do roboty a predtým brával deti do škôlky, jasličiek. Ja som pracovala na úrade presne od siedmej do pol štvrtej, takže som deti po práci okolo štvrtej hodiny „pozbierala“, zišli sme sa všetci doma a trávili poobedie spolu. Mali sme úplne pravidelný režim, čo bolo veľmi dobré. Dala som si záležať, aby sme v prvom rade poctivo napísali úlohy, potom išiel manžel s deťmi ešte trochu von a po večeri ich po ôsmej manžel uspával. Ja som si pokojne mohla urobiť svoju prácu v domácnosti.

Nepotrebovala som žiadne úniky od detí

OSUD VÁS ZAVIAL AJ DO ZAHRANIČIA…

Keď mal najmladčí syn 3 roky, v roku 1983, dostal manžel prácu v zahraničí – robil jadrový výskum v Ústave spojených jadrových výskumov v meste Dubna v Sovietskom zväze, a tak sme sa tam so všetkými deťmi presťahovali a žili tam ďalších 5 rokov. Celé toto obdobie som bola doma, čo bolo veľké plus. Doobeda chodili deti do ruskej školy, ja som ich čakala doma, a poobede mali slovenskú školu, v ktorej som ich ja súkromne učila spolu s ostatnými deťmi manželových slovenských spolupracovníkov, ktorí prišli do Dubny s nami.

ŤAŽKO SA PRISPÔSOBOVALO NOVEJ KRAJINE, ŠKOLE…?

Našťastie, deti to zvládali veľmi dobe. Nadobudla som tam presvedčenie, že deti veľa vydržia a majú schopnosť rýchlej regenerácie. Zvládali vyučovanie aj v ruštine, aj v slovenčine a neboli nijak preťažené. Zaujímavé bolo napríklad aj to, že úplne zlyhal pokus hovoriť doma medzi sebou po rusky, aby sme sa my aj deti čo najrýchlejšie naučili jazyk. Nedalo sa to. Znelo to veľmi komicky, takže sme doma nakoniec hovorili len slovensky a vonku zasa rusky.

Mala som aj obavy o zdravie detí, aby náhodou neochoreli takto ďaleko od domova.

A potom nám občas dali Rusi pocítiť, že sme v ich krajine predsa len cudzinci „innostranci“ – cudzinci. Hlavne som mala obavu, aby sa nestrhla v škole kvôli tomu nejaká bitka...

Čo sa týka ruskej školy, jej úroveň bola výborná - hlavne matematicko-fyzikálne predmety. A taktiež prístup učiteľov k žiakom bol úžasný – učiteľky mali úplne materský, neoficiálny prístup, čo mohlo byť ovplyvnené tým, že deti ich neoslovovali pani súdružka, alebo súdružka učiteľka (ako v tej dobe u nás), ale vlastným menom, napríklad Mária Ivanovna. Takže moje deti mali ruské uciteľky veľmi rady.

Ďalšia vec, v ktorej som cítila veľký rozdiel, bola možnosť opraviť si známku. Tam keď dieťa nevedelo a dostalo zlú známku, tak mohlo kedykoľvek prísť na preskúšanie a učiteľka mu to opravila. U nás to bolo nemysliteľné. Ale moje deti na to boli zvyknuté, a keď náhodou dostali zlú známku a nedostali možnosť si ju opraviť, boli z toho nešťastné. Pri porovnaní oboch prístupov som došla k záveru, že u nás zisťujú učitelia hlavne to, čo deti nevedia, a tam kládli učitelia dôraz na to, čo deti vedia.

VÁŠ MANŽEL JE ELEKTROINŽINIER. VYBRALI SA AJ DETI TECHNICKÝM SMEROM?

Ten najstarší je softwerista - odborník na počítače. Dvaja strední sú manažéri, vyštudovali fakultu manažmentu s ekonomickým zameraním a najmladší je profesionálny hudobník - dirigent. Všetci sú hudobne nadaní, ale

u Petra sme to podchytili hneď v 3 rokoch, požičali sme si klavír, začali sme ho učit. Ostané deti sa naučili samy. Povahovo boli a sú každý úplne iný. Najstarší bol ako dieťa veľmi živý, mal veľa kamarátov, ďalší bol zasa taký introvert, že sa doma sám pohral a nikoho nepotreboval.

HUDOBNÉ NADANIE MALI PO KOM ZDEDIŤ, VEĎ AJ VY SPIEVATE V ZBORE.

Áno, spievam celý život. Spievala som v súbore Technik. S výnimkou tých rokov, keď boli deti ešte malé. Vtedy som na to nebola naladená, bola som plná materstva. Aj obdivujem mamy, ktoré i počas materských povinnosti chodili do zboru. Ja som sa od toho nevedela odpútať, bola by som nervózna. Keď deti odrástli, tak som sa v podstate náhodne k tomuto koníčku zase vrátila. Nepotrebovala som žiadne úniky od detí a najviac energie som načerpala z toho, že som mala doma všetko v ažurite, na poriadku, deti boli obriadené...

ČO STE ZVYKLI PODNIKAŤ VO VOĽNOM ČASE?

Deti chodili von hlavne s manželom do lesa v Lamači, zobral ich všetky, k tomu aj cudzie, na rôzne výlety. Mňa to nelákalo, ja som bola rada, že mám doma pokoj, aby som si mohla spraviť, čo som potrebovala. Ale zaujímavé bolo, že keď boli preč na dlhšie - v pionierskom tábore, u mamy - proste keď nikto nebol doma, tak som mala v pláne, že si všetko porobím, ale aj tak sa mi to nepodarilo. Ako keby som na to potrebovala ten ruch okolo seba.

MANŽEL VÁM BOL PRI VÝCHOVE VEĽKOU OPOROU...

Áno, manžel mi pomáhal napríklad aj s takou prácou, ako bolo šitie pyžamiek, košieľok pre deti, aby sme ušetrili peniažky. Oblečenie bolo dosť drahé, deťom som plátala nohavice, nosili oblečenie po sebe. Napríklad taká vec ako dojčenské dupačky mi ako úplnú raritu priviezol manžel zo zájazdu v Anglicku.
Manžel bol jedináčik a vždy túžil po veľkej rodine. Teraz ju má a váži si ju.

UŽ STE AJ STAROU MAMOU. MÁTE INÝ VZŤAH K VNÚČATÁM, AKO STE MALI K SVOJIM DEŤOM, KEĎ BOLI V ROVNAKOM VEKU?

Máme dvojročného vnuka, s ktorým trávime vela času. Dá sa povedať, že mám oňho väčší strach, než som mala v dobe, keď boli naše deti malé. Asi preto, že vtedy som toho musela veľa riešit a nebol čas niektoré veci tak intenzívne prežívať. A možno aj preto, že ten vzťah k vnukovi je taký zdvojený – keby sa mu niečo stalo, tak aj vnuk bude trpieť, aj syn bude trpieť. Preto sa umocňuje láska k vnúčaťu.

VYCHOVÁVAJÚ SA DNES DETI INAK AKO ZA VAŠICH ČIAS?

Občas si všímam deti a ich matky. Síce sa hovorí, že niektoré deti sú zlé, agresívne, ale ja sa ich zastávam. Pretože si myslím, že na vine nie sú deti. Ich nevhodné správanie je len reakciou na Mirčo, napr. na nespravodlivosť, nepochopenie zo strany rodičov alebo učiteľov. Bola som svedkom, ako niektoré matky vedia svoje dieťa znervózniť. Napríklad na poštu prišla maminka s trojročným dieťaťom, ono tam chodilo, obzeralo sa, nakúkalo za priehradku, a ona mu zakaždým povedala: „Nechoď tam!, Poď sem! Čo to robíš?“, stále ho okrikovala. Potom pokyny sprísnila, až sa to vyhrotilo do „Poď sem, lebo dostaneš!“ Dieťa sa rozplakalo a matka reagovala: „Buď ticho, neplač!“. Čiže hromada absolútne zbytočných a nesplniteľných požiadaviek. A pritom počínanie dieťaťa nikomu nevadilo a všetko, čo robilo, bolo pre neho prirodzené.
Keď si spätne spomínam, tak som na deti nekričala, možno to je v mojej povahe. Nenechala som ich len tak, ale z diaľky som ich pozorovala a pokiaľ nerobili nič zlé, tak som ich proste nechala. Pripadá mi to, že niektorí ľudia sa chcú realizovať ako rodičia, utvrdzovať sa vo svojej autorite. Vyžadujú od nich, aby na slovo poslúchali, ako by mali psa a nie dieťa.

„Nadobudla som tam presvedčenie, že deti veľa vydržia a majú schopnosť rýchlej regenerácie.“

Z TOHO MI VYCHÁDZA, ŽE VAŠI CHLAPCI MUSELI MAŤ ÚŽASNÚ REŠPEKTUJÚCU VÝCHOVU BEZ ZBYTOČNÝCH ZÁKAZOV A PRÍKAZOV.

Mala som inšpiráciu u mojej sestry, detskej psychiatričky, ktorá vypozorovala napríklad pri upratovaní zaujímavú vec. Niektoré mamičky nútia svoje deti už od malička upratovať za každú cenu. Ja som ich nenútila nasilu, skôr som navrhla, že to urobíme spolu. Malé deti nechápu význam upratovania. Aj keď som ich k tomu nenútila, ale viedla som ich k tejto činnosti, uložilo sa to v nich. A mnohí ľudia, ktorí boli ako deti k upratovaniu donútené, tak ako dospelí aj tak neupratujú, už ich k tomu nikto nenúti a naviac z nich môžu byť aj neurotici. Aj keď ich chceli mať rodičia perfektne vychované. Myslím si, že deti sú od prírody dobré. Citlivo vnímajú krivdu a nespravodlivosť a reagujú svojím spôsobom. Mnohokrát skutočne nevedia pochopiť, čo a prečo od nich dospelí požadujú . Keď se dieťa spýta, prečo má upratovať, tak to pokladáme za drzosť. A ono to pritom myslí úprimne, pretože význam tej činnosti skutočne v istom veku nechápe...

V takomto príjemnom duchu sa niesol náš rozhovor. Pozreli sme si rodinné fotky s dnes už dospelými mužmi. Pritom som sa dozvedela, že chlapci sa ako malí medzi sebou nebili, nežiarlili na seba a pekne sa k sebe chovali. Keď sa im narodil nový súrodenec, prijali ho s úžasom a láskou. Rodičia pri výchove nepoužívali telesné tresty a ani po deťoch nekričali, darilo sa im riešiť veci v pokoji, bez negatívnych emócií. A nepozeravali televíziu, lebo mali dostatok iného zaujímavého programu...
Pani Alica sa po revolúcii vrátila k svojej profesii, vyučovala etiku a dejiny filozofie. Teraz je na dôchodku a venuje sa vnúčatku a svojmu koníčku - spievaniu v zbore.

Toto bol môj prvý pokus o rozhovor do časopisu. Než som rozhovor přepásala, stálo ma to omnoho viac času a síl, než som pôvodne predpokladala . Ten skutočný rozhovor s pani Alicou bol síce úplne spontánny, ale mnohé veci mi pri ňom unikli, niektoré som akoby nestihla pochopiť. Našťastie, tichý a príjemný hlas pani Alice zachytil diktafón a ja som si potom doma pri opakovanom prehrávaní nášho dialógu mohla všimnúť všetky dôležité detaily.
Snažila som sa preniesť všetko podstatné na papier, ale je možné, že to najdôležitejšie ostalo skryté niekde medzi riadkami...

Napadlo mi, že to vôbec nebolo také samozrejmé, že mi pani Alica dovolila nahliadnuť do svojho súkromia, keď sa vôbec nepoznáme. Bolo od nej veľmi láskavé, že mi venovala svoj čas a energiu, že odpovedala na moje otázky. Veľmi jej za to ďakujem.

Marta Štefánková
Foto Rodinný archív Valentovičovcov

MULTIFUNKČNÁ A NEPOSTRÁDATEĽNÁ (?)

Minulý týždeň som sa po dlhom čase odhodlala niekam si vyraziť. „Odhodlala" je silný výraz, pretože toto odhodlanie odo mňa absolútne nezávisí. Moja polovička už tri týždne chodí z práce domov tesne pred uložením detí do postele.

Takže som sa rozhodla, že je čas ísť sa rozptýliť.

Manžel mal, pod hrozbou rozvodu, nakázané prísť z práce skôr. Po polhodinovom meškaní som zdvihla telefón, že kde je?! A on na to : „Jáááj. A to som mal prísť skôr už dnes? No...mám tu ešte dosť práce,...ale dobre." Nahodil tón bezmocného: „Tak to teda budem musieť nechať tak."

Rýchlo som zahnala závan pocitu viny a zúrivosti zároveň. Nenechám si predsa kaziť deň. Ešte som medzitým stihla uložiť svoje menšie škvŕňa do postele (čo je samo o sebe úctyhodný výkon), keď zavolala kamarátka, že nemôže so mnou ísť na žiaden výjazd, lebo jej zlyhalo opatrovanie detí. Bezva!

Sedela som v obývačke a rýchlo som sa snažila vymyslieť, čo urobím. V tej chvíli dorazil otec rodiny. S úľavou si vydýchol, že Sára spí a keď zistil, že sa mi kazia plány, okamžite sa toho chytil : „Môžeme ísť niekam spolu, maminka."

Tak to teda prrr! Toto už poznám. Pôjdeme spolu a mám deti znova na krku. A ja fakt už potrebujem vypadnúť. Pôjdem hoci aj sama.

V tej chvíli jeho nálada klesla o päť stupňov na škále 1 – 6. Kým som si pobrala veci, popri tom sa mu snažila vysvetliť, čo kde má (aby náhodou malej Sáre neobliekol veci o tri roky staršieho Samka ako naposledy), on nepovedal ani slovo a tváril sa patrične vyčítavo.

Na chvíľku som zaváhala, či predsa len neostať s nimi doma. Veď nemám nič dôležité...je to len môj rozmar...

NIE. Rýchlo som tú výčitku zahnala. Musím..!

Medzitým ako som sa obula, bola už hore aj Sára, samozrejme s revom, a keď zbadala, že sa obúvam, tak rýchlo si priniesla svoje topánky a kabátik...výčitka sa vrátila. Keď som zavrela za sebou dvere, jej rev sa strojnásobil. Ďalšia výčitka...

Zaťala som zuby, zrušila sluchové vnemy (mimochodom všimli ste si aj vy, že odkedy máte deti akosi horšie počujete?), naštartovala auto a vyrazila....do neznáma. Bolo jedno kam...kamkoľvek by som išla, všade som ich mala so sebou.

Ak majú môj muž a deti na niečo talent, tak je to toto. Nalepia sa na moje myšlienky, provokujú pocity viny a ja ich ťahám všade so sebou. V tom som zase talentovaná ja. Nechám ich. Bojujem s pocitom, že som hrozná matka, ktorá nevenuje dostatok (cha – cha) pozornosti deťom, manželovi, domácnosti, sebavzdelávaniu, materskému centru, svojej matke...vlastne ničomu a nikomu.

Som vcelku racionálny človek a je mi jasné, že tieto pocity nemajú s realitou nič spoločné a nedá sa nimi dlhodobo udržiavať duševné zdravie. Ale zdá sa, že aspoň na mňa platí, že čím viac s niekým trávim čas, čím viac mi na niekom záleží, tým väčším pocitom viny trpím. Hrôza!

Vošla som do dvoch obchodov a rozmýšľala, či nezavolať domov a neskontrolovať ich... „Ešte to chvíľu vydržím." Sadla som si na kávu... sama... a pozorovala jednu mamičku, ako sa snaží odviesť pozornosť svojej ratolesti od pouličných stánkov a ako vzdor mrňať a naberá na decibeloch.

„Chudák Ľuboš," napadlo mi a chystala som sa mu zavolať. V predstavách som videla neutíšiteľne plačúcu Sáru, ktorá sa driape z náručia svojho otca a bez prestávky búcha na dvere, snažiac sa dostať von za svojou mamičkou. Do toho mu celkom určite Samko hučí za ušami, že on chce práve teraz ísť ku kamarátovi ukázať mu medailu zo škôlky a rozhodne nebude jesť, čo mu dal na tanier, lebo ho hrozne bolí zub a pravdepodobne tiež riadne ziape. Našťastie prišla čašníčka, tak som to odložila na neskôr.

Blížil sa čas ukladania detí do postieľok. „Pôjdem domov. Ani ja nemám rada, keď ich ukladám sama," skonštatovala som sama pre seba. Napriek tomu som sa ešte zdržala pri jednej známej. Takže keď som zaparkovala pred domom, značne nervózna, či sú muž i deti celí, som vrazila do dverí.

Ľuboš len priložil prst na ústa.

Fúú, ony sú už v postieľkach?

„Samko ešte nespí."

„Mamí, poď ku mne na chvíľočku!" zaznelo z jeho izbičky hneď, ako zaregistroval, že som dorazila. S úľavou, že nemusím do postele nikoho naháňať, som mu išla dať pusinku na dobrú noc. S nadšením mi porozprával, ako boli u starej mamy, on kopal a sadil kvetinky a tato mu už čítal rozprávku a Sára trochu plakala, ale tato ju dal na koníka a naháňali sa a ....

Je toto možné? Kým ja som celý čas zvažovala, či Ľuboš pri deťoch neošedivie, či deti budú mať čo robiť, čo jesť, či nebudú tata trápiť... a ony si pritom užívali a ani si na mňa nespomenuli.

Som vôbec normálna? Mám skvelého muža a deti, čo ma (chvalabohu) v podstate nepotrebujú. Budem chodiť von častejšie a najbližšie na nich ani nepomyslím. Konečne si to vychutnám.

Ale „najbližšie" je opäť až o tri týždne.

Takže som si tak pre seba navrhla vymyslieť priebežný tréning ničenia materských pocitov viny. Možno pomôže aj iným. A prišla som na to, že druhý najpodstatnejší dôvod, prečo mám nejaké výčitky, sú moje známe mamičky. Príliš poctivé a pedantné, s večne podozrievavým pohľadom a otáznikom pri zdieľaní svojich materských skúseností.

„A ty ju necháš loziť vonku po štyroch?"....

„Tak pre srandu...ako často umývaš doma podlahy?"....

„To nemyslíš vážne. Už ideš von? A kedy si si stihla všetko porobiť? Ja toho mám ešte dosť. Musím...."

„Ako dlho si kojila? Možno si to mala skúsiť častejšie, určite by si mala mlieko dlhšie!"

No, maminy, povedzme si to rovno. Občas sa tvárime, že ten náš recept na život, na výchovu a na prácu je ten naj. Priznávam, aj ja sa občas pristihnem, že to robím, a tak trochu mi to mastí brucho. A možno mám na chvíľku pocit, že som lepšia...(fakt len na chvíľu:-)).

A preto úloha číslo jedna: ruším akýkoľvek náznak porovnávania v komunikácii a v prípade nenapraviteľných podrývačok - ignorujem ich.

Úloha číslo dva: už sa nikdy nenechám oklamať hereckým talentom svojho manžela (a nie je to len jeho výsada. Ako tak pozorujem mužov vo svojom okolí, sú talentovaní všetci zaradom), pretože v záujme svojho pohodlia prezentuje svoju neschopnosť a závislosť, len aby nemusel vyjsť zo svojho zabehaného stereotypu a aby som mu náhodou nenaložila na plecia nejakú povinnosť, ak zistím, že je schopný ju spraviť.

Nuž a nakoniec trošku sebareflexie: fakt nie som nenahraditeľná a nepostrádateľná. Bohužiaľ? Či našťastie?

Zuzka Kuniaková, mama Sáry (1) a Samka (4)

LOKÁLPATRIOTI ZA HRANICAMI

Pred pár rokmi som s manželom a dcérkou strávila rok v zahraničí. Ako sme sa dostali na rok do zahraničia? Manžel získal vedecké štipendium od Nadácie Alexandra von Humboldta. Nechcel však opustiť rodinu, dcérka mala iba rok a tri mesiace a nadácia podporuje pobyty celých rodín, takže rozhodnutie odísť nebolo z mojej strany vôbec ťažké. V tom čase som bola doma, študovala som diaľkovo. Raz za dva tri mesiace sme prišli domov, ja som urobila skúšky a išli sme naspäť. Nakoniec sme ostali celý rok v Gőttingene v Nemecku.

Začiatok bol ťažký. Hneď na druhý, či tretí deň po príchode sa ma na ulici čosi opýtal úplne cudzí človek, jasné, že som mu nerozumela, takže sme prešli na angličtinu a vysvitlo, že mi len chcel pomôcť preniesť buginu s dieťaťom po štyroch schodoch!!! Obidvaja s manželom sme z generácie, ktorá sa ešte učila ruský jazyk a mimochodom, bola som tomu veľmi rada. Angličtinu sme pestovali veľmi krátko, skôr nijako, po nemecky sme sa neučili, uff, a vybaviť všetko potrebné... Až teraz si uvedomujem, aké to mal manžel ťažké. Našťastie mal skvelých kolegov, ktorí mu pomohli naozaj so všetkým. Od vybavenia účtu v banke, až po pripojenie internetu do bytu. Náš bytík bol v komplexe, ktorý sa volal Medzinárodné ubytovacie centrum (IBZ). Bol to komplex mezonetových bytov v pokojnom prostredí na okraji štvrte, neďaleko od inštitútu, kde pracoval manžel. Obyvateľov tvorili rodiny z celého sveta. Väčšinou ockovia pracovali na univerzite. Boli to štipendisti na vedeckých pobytoch, prípadne hostia, ktorí vyučovali na univerzite. V strede komplexu IBZ bolo veľké ihrisko z dreva a lúka. Na ihrisku sa hrali deti z celého komplexu. V podstate sme sa tak, vďaka deťom, všetci zoznámili. Keďže tam bývali ľudia z celého sveta, väčšinou sa hovorilo po anglicky, takže som sa po nemecky ani nenaučila. Univerzita alebo ženský klub organizovali program pre rodiny, takže napríklad pre maminy sme mali priamo v klubovej miestnosti tohto zariadenia kurzy nemčiny, ktoré vyučovali dobrovoľníčky zo ženského klubu. Do schránok sme dostávali mesačný program pre IBZ, napríklad tvorivé dielne, exkurzie a pod.

Kamarátka Noriko s dcérkou Hannou z Japonska a so Svetlankou

Našli sme sa štyri maminy s deťmi, a počas zimných mesiacov sme sa stretávali doobeda raz u jednej raz u druhej. Skoro ako naše MC : . Bola to Jo Ann z USA, potom Noriko z Japonska s dcérkou Hannou, pricestovali do IBZ v ten istý deň ako my, no a napokon Irina z Ruska, s malou Jelizavetou, Lizkou. Stále hovorím o ženách, ale muži boli väčšinou od rána do večera v práci.

Malá rozlúčková párty - Maja uprostred, zľava Japonec Jotaro s maminou, vzadu malá Charlotte z Nemecka s maminou Ninou a Svetlanka

Ale susedov sme mali naozaj zovšadiaľ. Z Európy – Taliansko, Španielsko, Poľsko, Česká republika, Veľká Británia, ale aj z iných krajín sveta – Izrael, Čína, Japonsko, USA, Venezuela, Kanada, Namíbia, Sýria.

Bola som prekvapená bilingválnymi deťmi, niektoré z nich boli dokonca viac ako bilingválne. Napríklad otec Talian, matka Španielka a škôlka nemecká. Väčšinou deti nemali problém s komunikáciou. Dokonca, niektoré vôbec nevedeli po nemecky, ale na ihrisku sa všetky krásne hrali. Naša Svetlanka sa ale zo začiatku dosť hnevala, keď som hovorila anglicky. Nakoniec sa ako prvé naučila povedať „Nein“ a „Das ist meine“ : .

Veľmi som napríklad obdivovala maminku zo Španielska, ktorá na univerzite prednášala. Mala jednu štvormesačnú a dve staršie dcérky. Najmladšiu doma nadojčila, odišla prednášať, zatiaľ čo sa manžel staral o deti, po prednáške sa vrátila, opäť ju nadojčila.

Göttingen je univerzitné mesto. Študujú a bývajú tu rôzni ľudia, rôzne národnosti a rasy. Na ulici stretnete kohokoľvek, ženy zahalené od hlavy po päty, černošky v špeciálnych turbanoch, Indky v úžasných sárí, Číňanov, Japoncov, Kórejčanov. Jednotlivé inštitúty (podobné ako naše fakulty) sú po celom meste, ktoré má okolo 100 000 obyvateľov. Všade sú cestičky pre cyklistov, keďže drvivá väčšina obyvateľov jazdí do práce a do školy na bicykloch takmer v každom počasí. Zimy nebývajú veľmi studené. My sme zažili asi desaťcentimetrovú snehovú nádielku a to bolo čosi ako nečakaný raj. Rodičia často vozievajú deti vo vozíkoch za bicyklom.

V časoch, keď sme boli v Göttingene, bola som ešte mladá matka. Dnes, odchovaná na MC : , by som už k veciam pristupovala inak. Čas s dcérkou som si v podstate užívala, hoci manžel bol od rána do večera v práci. Vnímala som rozdiely vo výchove rodičov, ale neviem posúdiť, do akej miery boli rozdiely spôsobené individualitou rodičov alebo skôr tradíciou a kultúrou. Asi sme mali šťastie na ľudí. Najlepšia kamarátka Japonka sa nesprávala ako typická Japonka :-). Výborne sme si rozumeli s Ruskou, bolo to spôsobené aj jazykom. Keď sa hovorilo rusky, chvalabohu som tej kuchynskej ruštine rozumela. Ale aj naša európska kultúra, rovnaká mentalita, to zaváži. Aj teraz toľko spomínané telesné tresty, Irina nemala problém capnúť malej Lize na zadok, keď na pieskovisku vystrájala. Američania to prijali s riadne povytiahnutým obočím a slovným upozornením, že nonono, toto by si u nás nemohla urobiť!

Uchvátilo ma ale čosi iné, čo som potom aj skúšala na Svetlanke. A v podstate to používam doteraz. Zvyk priniesla rodina z USA, netypickí Američania (asi preto, že on mal starých rodičov slovensko-česko-nemeckých a ona škandinávskych rodičov) : . Mali tri úžasné, slušne vychované a šikovné deťúrence. Keď deti vybehli na ihrisko, rodič im oznámil, koľko majú času na hru. Napríklad, OK, teraz sa vybláznite dosýta, máte polhodinu, potom bude večera. Z obývačky sme videli priamo na deti, takže ich nechali na ihrisku, chystali večeru a keď ubehla polovica času, prišli im oznámiť, že majú ešte 15 minút. Keď ubehla ďalšia polovica, opäť prišiel rodič, u nich to bol väčšinou tatino, a oznámil, že ešte 7 a pol minúty. Potom prišiel a oznámil posledné tri minúty a napokon sa postavil k pieskovisku a vyhlásil, posledná minúta. Ešte stihol prehodiť pár viet so susedovcami a vyhlásil, čas vypršal, ide sa domov, rozlúčte sa s kamarátmi. Deti sa bez reptania zdvihli, rozlúčili sa a odišli. Jasné, že sa najskôr päť minút lúčili s každým osobitne, ale nemodlikali, že chcú ešte ostať. Mali presne určené, čo, dokedy. Pýtala som sa ich na to, pretože pri mojej Svetlanke to takto ľahko nikdy nešlo a ich mamina mi povedala: „Och, to u nás počuješ na ihrisku z každej strany. Carrie, ešte päť minút, Sophie, posledná minúta.“ Začala som túto metódu aplikovať aj na svoje dieťa a musím povedať, že funguje. Netreba však zo začiatku ustúpiť pri modlikaní, mami, ešte nie, ešte chvíľku. Baby sa na mne zabávali, keď som v MC vyhlásila, Svetlanka, posledných päť minút, a stále som jej opakovala, že sa blíži koniec zábavy. Zo začiatku vyjednávala, ale keď videla, že neustúpim, prestala. A nemusela som ju domov ťahať „na šmyku,“ ako sa mi stávalo predtým.

Myslím si, že pobyt v zahraničí prospel manželovi aj mne. Nadobudli sme nové skúsenosti, veľa sme sa naučili. Hoci sme asi zarytí lokálpatrioti, už nemáme problém ísť kamkoľvek a je úplne jedno, akou rečou sa tam hovorí. Získala som určite oveľa vyššiu mieru tolerancie voči „inakosti“ v akejkoľvek forme. A hlavne, užila som si také krásne obdobie s dcérkou, aké už asi nikdy nezažijem.

Maja Fabriková - Zdurná
Foto : archív autorky

UKÁŽ MI SVOJ BALKÓN A JA TI POVIEM...

Podľa balkóna alebo terasy sa dá predpokladať miera vášho vkusu, či ste poriadkumilovní, či máte cit pre proporcionalitu, či sa dokážete zladiť s okolím... Dá sa vycítiť aj to, ako vyzerá celý byt - či má nádych gýčovosti, je prepchatý predmetmi, dokonca aj to, akú povahu a správanie majú jeho majitelia. Odzrkadľuje štýl bývajúceho. Na balkónoch sa odohráva časť ľudského života. Slúži na relax, stravovanie, posedenia, alebo je plný zbytočností, ktoré sa nezmestili do bytu? Ukrýva tajomstvá? Využívate balkón ako skladisko, alebo z neho vytvárate hustú botanickú záhradu? Je správne, keď na ňom vystavujete vypranú bielizeň, alebo uskladňujete bicykle? Je ten váš bezpečný pre deti? Je zanedbaný, pokrytý vrstvami prachu a prepchatý zbytočnosťami?

CHRÁŇTE DETI PRED PÁDOM!

Matky sa nedokážu vzdialiť od balkóna, na ktorom sa hrá ich dieťa. Zvedavosť malých je nekonečná, a preto túžia vidieť ponad múry či zábradlie balkónu. Počas vymedzeného obdobia ich rastu je dobré, keď sa na lodžiu alebo balkón s pevnými bočnými stenami silno napne a uviaže volejbalové či tenisové sito takým spôsobom, aby zadržalo pri páde aj dospelého človeka. Nie je to príliš estetické – hľadieť z bytu cez vypletenú sieť, ale verte, že pocit bezpečia počas hry na čerstvom vzduchu stojí za to. Ak nemáme žiadnu zábranu proti náhodnému vypadnutiu, nenechávajme stoličky a rôzne podstavce deťom na balkóne k dispozícii, aj keď sa zdržiavate nablízku.

POLOPRÁZDNE LOGGIE, BALKÓNY A TERASY

Sú oveľa krajšie, keď nie sú stiesnené. Naopak, evokujú pocit veľkolepej, otvorenej a priestrannej miestnosti, ktorá byt rozširuje. Ak máme príjemne upravený balkón či terasu, stane sa miestom, kde sa aj návštevníci cítia neviazane a uvoľnene. Čo ľudí priťahuje a čo odrádza od častých posedení na balkóne? Príjemný čerstvý vzduch, zeleň a kvety, pozorovanie okolia, blahodárny tieň markíz a slnečníkov, posedenie v záhradných kreslách - to všetko je fajn, ale... Keď príde „stádo“ komárov, máme rozpálené múry od slnka, veternú stranu, obmedzený výhľad kvôli protiľahlej zástavbe, zvedavých susedov, ktorí vidia celý váš balkón alebo terasu ako na dlani... to nie sú príjemné stránky života na balkóne.

BLÍŽI SA „BALKÓNOVÁ SEZÓNA“

Prichádzajúce jarné dni lákajú vyjsť von na vzduch - nielen na výlety do prírody, ale vychutnať si ich môžu aj domáci, pokiaľ si ponechajú na balkóne, lodžii alebo terase voľné miesto na záhradný nábytok. Ak sa prejdete obytnou zónou a pozriete sa do okien, často vidieť neudržiavané balkóny. Ich majitelia majú svojské predstavy o súhre s okolím. Sem-tam sa objaví na paneláku s ošúchanou zelenou farbou namaľovaný sýtooranžový balkón, modré rámy zasklievacieho systému, „umelecké“ mriežky, alebo svojpomocne vyrobené striešky proti dažďu. Niektorí si inštalujú uprostred zábradlia drevený domček pre vtáctvo a iní sa v ich blízkosti bránia vtáčiemu trusu povesením nepotrebných cédéčiek a iných pohyblivých drobností, odrážajúcich slnečné záblesky. Pri budovaní prvých bytoviek a panelákov sa prihliadalo na upravený vzhľad balkónov napríklad aj tým, že záchytné očká na šnúry boli umiestnené len vo výške zábradlia, aby sa bielizeň nevystavovala zraku okoloidúcich. Dnes už farebný svet rozličných handier už nikomu „netrhá žily“. Balkóny na slovenských panelákoch pripomínajú čínske štvrte. Na balkóne sa často odohrávajú drámy. V záchvate nervozity naň vybiehajú fajčiari upokojiť svoje vášne, ventilovať svoj hnev a „konzultovať“ problémy. Zazvonenie mobilu je impulzom pre značnú časť ľudí, aby utekali na balkón „vykričať svetu“ všetko, čo majú na srdci. Je to záhada – časť nájomníkov si myslí, že väčšie súkromie pri telefonovaní nájdu na otvorenej terase, lodžii alebo balkóne. Letné grilovanie je príjemná a chutná záležitosť, pokiaľ sa nedeje na susednom balkóne. Šteklivé situácie vyrábajú lehátkové „bronzuchtivé“ typy na spodných poschodiach, do ktorých je ideálny výhľad pozorovateľov zvrchu. Rozpálené múry uprostred leta vyženú podaktorých ustlať si na čerstvom vzduchu za balkónovými dverami. Byt bez balkóna je pre mnohých nepredstaviteľný variant bývania.

ČÍM VYPLNIŤ PRIESTOR?

Jednoznačne rastlinami, ktoré oživia celý priestor. Dôležitý je i ľahký, umývateľný, dobre skladovateľný nábytok a hladký, protišmykový povrch, na ktorý sa príjemne našľapuje. Slnečník zafixujeme pevne, aby vydržal nápory vetra. Je radostné vidieť zladené farby slnečníkov s obrusmi a sedadlami, vyrobenými z podobnej textilnej látky. Svietidlá večer na balkónoch používajme opatrne – sú lákadlom pre hmyz. Výrobcovia zasklených lodžií sa zhodujú v názore, že sú mimoriadne účinné, keď balkón či lodžia ústia do hlučnej a prašnej ulice. Zasklievanie vytvára pocit ďalšej miestnosti – zväčšuje byt. Pokiaľ zvolíme uzamykateľný systém, zvýšime bezpečnosť v byte. Nesnažme sa vynikať nad ostatnými, ale zosúlaďme vzhľad a počet sklenených tabúľ so susednými bytmi. Ideálne je použiť služby rovnakého výrobcu. Môžeme očakávať aj nevýhody: zhoršenie prúdenia vzduchu, zarosenie okien kvôli vlhku a vytvorenie uzavretého skleníkového efektu s možnými pliesňami. Slnečná žiara za sklom zväčšuje horúčavu pre rastliny i ľudí. Rozmerné tabule niekedy odolávajú vetru za zvukov rezonacie a drnčaní pri netesnostiach. Kvôli ochrane pred roztrieštením skla vo víchriciach sa zamerajme na kúpu spoľahlivých certifikovaných systémov. Pripravme sa na umývanie a čistenie celej dlížky zasklenenej steny, ktoré nám pribudne k doterajším oknám.

PESTROFAREBNÉ KVETY NEPREKÁŽAJÚ...

Farebné kombinácie sú pôsobivé. Ak chceme od jari do jesene kvitnúce druhy, nasaďme jednoročné spolu s trvalkami, aby nám postupne zakvitali. Do hrantíkov a nádob umiestňujme druhy s rovnakými požiadavkami na vlhkosť a kyslosť pôdy. Niektoré neznášajú veterné, ani príliš slnečné pozície. Rašelinu v pôde obľubujú petúnie, fuchsie, begónie. Pravidelne odstraňujme odkvitnuté časti. Zohľadňujeme druhy, ktorým sa darí výlučne na južných balkónoch. Na balkónoch v mestách je vždy vyššia teplota a prispôsobujme tomu druhy kvetín. Záhradní architekti varujú, aby výber rastlinstva na severné balkóny tiež zohľadňoval jeho nároky, pretože väčšina druhov sa tu len ťažko „uchytí“. Na rozdiel od reálnej prírody, výhodou je, že na balkónoch a terasách vieme predĺžiť aj o niekoľko týždňov kvitnutie takým kvetom, ktoré sú na konci sezóny už vo voľnej pôde odumreté. Radosť nám určite prinesú zasadené bylinky na prípravu jedál a drinkov. Vysoká zeleň vytvára príjemný polotieň, chráni pred slnečnými lúčmi a dodáva blahodárnu energiu. Život na terase a lodžiách môže byť naozajstný relax. Dajme si záležať na vzhľade tohto betónového „fliačika“, ktorý aj uprostred najrušnejšieho mesta dokáže vytvoriť čarovnú oázu pokoja.

PREČO ROZPRÁVKY?

Chcete, aby ho ostatné deti mali rady? Rozumný rodič môže dieťaťu dopriať kvalitné detstvo a venovať mu dôležitý dar vnímania citov akými sú: neha, ľudskosť, empatia, rešpektovanie iných, spravodlivosť, láska k ľuďom, k prírode i k zvieratkám a ochrana slabších... Čo je na to potrebné?

Zabudli ste, čo všetko môže dať dieťaťu rozprávka? Nejde iba o pasívne a povrchné vnímanie jej televíznej podoby. Oveľa úprimnejšie a vzrušujúcejšie je najmä rozprávanie ústami skutočných ľudí – starých rodičov, rodičov, alebo hercov (živých i neživých bábok) v divadelných predstaveniach.

Robia chybu všetci rodičia, ktorí v dnešnej pretechnizovanej dobe zabúdajú na svet naozajstného dobrodružstva, boja za šťastie, lásku i spravodlivosť...

Neoberte svoje dieťa o tento zážitok. Ani dospelý v hľadisku sa nemôže ubrániť dojatiu nad tým, čo sa deje pri sledovaní bábkového divadla v duši jeho potomka. Poďte si aj vy pozrieť, ako naplno vníma dej. Tu sa ocitne akoby v kruhu tohto deja, stane sa jeho súčasťou, dokonca nahlas a spontánne reaguje - aj keď ide o nesmelého a zakríknutého drobčeka. Herci to cítia, neraz spolupracujú a reagujú na tieto situácie. Je to zážitok, na ktorý dieťa rýchlo nezabudne, darmo ho doma obklopíte všakovakými predmetmi, hračkami alebo video-hrami v počítači. Skutočné bábkové divadlo je oveľa tajomnejšie a napínavejšie. Nechýba v ňom príťažlivá svetelná show, ktorá umocňuje záhadnú atmosféru. Sú v ňom aj pesničky s „chytľavými“ melódiami i slovami, na ktoré deti ihneď reagujú...

Prevzaté z WWW.WOMAN.SK
– M. Tallová

DILEMA NIELEN O LUNAPARKU

Starať sa o deti a a zaoberať sa ich výchovou nie je jednoduché. Byť svojim deťom dobrým rodičom je vec ešte zložitejšia. Ťažké je už aj samotné zisťovanie, aký vlastne dobrý rodič má byť.

Pre dieťa a jeho kamarátov je najlepší rodič ten, ktorý hneď prvý deň, ako do mesta prídu kolotoče, zoberie svoju ratolesť, aby nemusela chodiť obzerať a čakať, kedy bude mať dospelák čas, alebo si nebodaj vymyslí niečo, čo treba urobiť, aby odmenou boli kolotoče. A nielenže ju tam zoberie, ale kúpi aj lístky na všetky atrakcie, ktoré malý dobrodruh chce vyskúšať a na tie najlepšie aj niekoľkokrát za sebou. K tomu pravdaže nezabudne kúpiť v jednom stánku zmrzlinu, v ďalšom cukrovú vatu, ešte „cumlíkové lízatko“ a opicu na gume a v maringotke vystrelí najväčšieho plyšáka hneď prvou ranou. Mať takého rodiča je, zrejme, v snoch každého dieťaťa niečo úžasné.

Pre iných dospelých, hlavne tých, čo majú deti v podobnom veku, je dobrý rodič taký, ktorého deti na kolotočoch nejačia ako o život a nehádžu sa na zem, ak nedostanú, čo si zmyslia, domov odchádzajú v rovnako čistom oblečení, ako prišli, poslušne sa povozia tam, kde ich rodič posadí a nedomáhajú sa so slzami a krikom ďalšej jazdy. Spôsobne zjedia malú zmrzlinu, odmietnu ďalšie nezdravé farebné sladkosti a okolo strelnice prebehnú bez povšimnutia. Od kolotočov odchádzajú vysmiate ruka v ruke a rodičovi sa podarilo neurobiť dieru v rodinnom rozpočte.

Samotný rodič sa potáca niekde medzi týmito dvoma predstavami. Veľmi dobre si spomína na svoje detské časy a vie, aké čaro majú lunaparkové svetlá a pesničky pre deti. Ako ďaleko je vidieť z najvyššieho bodu ruského kola a ako sa žalúdok obracia na húsenkovej dráhe. Už roky pri pohľade na kolotoče zacíti na jazyku chuť skaramelizovaného cukru prilepeného na horkastom celofáne. A vie aj to, že cukrová vata sa veľmi zle dáva dole z dlhých jemných vláskov a že po osemkrát opakovanej rýchlej jazde na rozhojdanej lavičke sa ťažko udrží v žalúdku. Chce svojim deťom dopriať bezstarostnú radosť a opojný pocit beztiaže, chce vidieť v ich očiach to, čo ešte kdesi vnútri skrýva a zároveň zvažuje, že 2 týždne nemôžu žiť o chlebe a vode. Vie, že lavór pri posteli nie je práve najlepší spoločník. Aj to, že kolotočiari z mesta neodídu navždy. A pretože svoje deti ľúbi najviac na celom svete, s láskou vystrčí tykadlá, zasonduje v malej hlávke a hľadá cestičku, ktorá sa pozdáva veľkým i malým. Skúša zoptimalizovať racionálne veci s naivitou šťastia detského sveta.

Byť dobrým rodičom je myslieť svojou hlavou nielen za seba, vnímať vlastným srdcom aj za iných a vidieť dvoma očami svet plný farieb a vôní zo všetkých strán.

Mária Martinková

*** *** VOŇAVÁ ÚVAHA *** *** *** *** *** *** *** *** *** *** ***

Najprv ani nechcela. Zrazu vhupla do zimy. Otvára náruč, srdcia, duše... Prebúdza túžby, nádeje, sny. Prebúdza život.
Jar. Plná pestrých farieb. Stavajú sa obydlia, zabezpečuje sa potrava, rodí sa nová bytosť... V ríši zvierat sa kľujú na svet...
Človek jediný privádza na svet dieťa počas celého roka.
Denne aj každú hodinu sa deje tento zázrak. Z energie dvoch ľudí, nazývanej aj láska, prichádza... Iba tak dokážeme vytvoriť nový život.
Vážme si životodarnú energiu, z ktorej sme zrodení. Netreba ju potláčať, zatracovať, či obchodovať s ňou.
Nový život je posvätný, dieťa nevýslovne čisté a krásne... Božie. Uvedomujeme si to? Alebo žijeme prirýchlo, aby sme vnímali tú nevýslovnú nádheru? Nie je čas?
Prestaňme byť malicherní, keď sa máme posunúť v autobuse, lebo nastúpila matka s kočíkom a vezie sa zadarmo. Netvárme sa, že nevidíme, ako mamička potrebuje pomôcť s kočíkom hore schodmi, lebo inak sa do obchodu nedostane. Ušetrime ich dymu z cigariet, keď musia za nami drobčiť so svojimi ratolesťami... Nie každý si rád zdravie ničí. A už vôbec nie deti.

Mnohé matky dnes bojujú so základnými každodennými problémami: Ako uživiť svoje „mláďa“? Ako mu zabezpečiť strechu nad hlavou, keď manžela prepustili z práce? Vezmú ma do roboty, keď mám malé dieťa? Ako sa o dieťatko kvalitne postarať, keď musím pracovať?
Zamestnávatelia sa pýtajú: Koľko máte detí? Budete môcť byť v práci aj desať hodín denne...?
Tie silné budú môcť. Na úkor koho a čoho? Musia sa rozhodnúť. Rýchlo a hneď. Čas beží...
Zastavme sa na chvíľu! Málo myslíme na matky detí!
Pritom každý z nás bol dieťaťom a tak strašne potreboval svoju mamu – spokojnú, veselú, šťastnú.
Keď plakala, plakali sme s ňou. Keď cítila strach, tiež sme sa strachovali. Keď sa trápila, trýzeň preniesla na nás. Na deti.
Na malých ľudí, ktorí raz vytvoria veľkú spoločnosť.
Od šťastia matiek závisí šťastie sveta.
Vytvorme priestor mamám a deťom!
Vzdávajme úctu nositeľkám života, ktorá im právom patrí.

Z. Škařupová

Dnes ráno môj prváčik Danielko pri raňajkách ,,zahviezdil“:
,,Mami, bolí ma hlava.“
„A z čoho, zlatko?“ pýtam sa.
„No, asi mi ide puknúť. Z toho, že som taký múdry, mi asi rastie mozog.“
(Danko chodí do školy pre nadané deti : : :)

Aj ako viacnásobná ostrieľaná mama dokážem ešte vždy žasnúť nad malými detskými objavmi. Nuž ale je to prirodzené, veď tie malé duše, ktoré nás sprevádzajú každodennou všednosťou, sú vzácne osobité a jedinečné. Tak ma náš najmladší, 1,5-ročný Ondrej, rozosmial, keď objavil sám seba a pochopil, že odraz v zrkadle, ktorý sa na neho usmieva, nie je nikto iný, len on sám. Stojac pred veľkým zrkadlom s úľubou v tóne hlasu a s iskrou radosti v oku vyriekol: „Ma-Mka, Ondejinko, šááák?!?“
Zábavný bol i moment, keď toto naše dieťa nadránom precitlo a v polospánku oznámilo: „Sonne lacht!“ (Slnko sa smeje).

„Dáma nevyjde z bytu ani k poštovej schránke bez toho, aby bola upravená.“

Náš šesťročný chlapec svojsky porozumel odbornej terminológii súvisiacej s profesijnou praxou a logicky si odvodil pomenovanie pre zamestnancov v banke takýmto spôsobom: „Mamka, toto je bankomat, však? Hm, tak potom pani, ktorá pracuje v banke, musí byť bankomatka!“

„Mami, ja už viem, kto je naším prezidentom, aj viem, ako sa volá jeho manželka!“
„Vážne? A ako?“
„No, prezident sa volá Ivan Gašparovič a jeho manželka je Iveta Radičová.“

Tatinko krúti hlavou nad neposednosťou svojho synátora a hovorí:
„Adamko, ty si ale číslo!“
A Adamko na to pohotovo vychrlí z rukáva: „Ja nie som žiadne číslo, ja som písmenko!“

MODLITBA ZA BRAČEKA:
„PANE JEŽIŠU, ĎAKUJEM TI, ŽE SOM TVOJA OVEČKA A RASTÍK TVOJ BARAN.“

Viete, čo môže trápiť našich malých školákov? Sedemročný Jakub sa nedávno prihováral v závere svojej večernej modlitby Pánu Bohu: „A ešte, Bože, daj, nech už sa rýchlo skončí táto finančná kríza. Amen.“

„Maminka, ty si mi namiesto pudingu uvarila krupicovú kašu! Ty si sa asi pomilovala!“
prehlásil štvorročný Adamko, ktorý si zasadol k večeri. Samozrejme, chcel povedať, že maminka sa pomýlila...

„Pokojne seď, oci, len čo doperieme, prinesiem vám zemiakové lupienky a bráško vynesie smetie. Mami, a ty vyber nejakú komédiu alebo romantický film.
Veď ste si už tak dávno nespravili pekný večer a zaslúžite si...“

Manžel opravuje počítač a nedarí sa mu už celý večer. Je pokročilá hodina, roztržitosť narastá, ale deti stále vybiehajú z postele, aby ockovi dopovedali, čo cez deň nestihli.
Škôlkarka Anka sa sťažuje na kamarátku a vyhlási, že sa s ňou už nikdy nebude hrať. Keď vybehne z detskej izby z postele aj školák Maťo už asi po stý raz, ockovi pri rozobratom počítači dôjde trpezlivosť a chce poslať „do hajan“ obe deti čo najskôr. Nechápe, prečo ešte nejdú spať a chce zároveň od dcéry vysvetlenie ohľadom konca priateľstva. A tak sa s vážnou tvárou a starosťou v očiach obráti na deti, viac na Maťa a podarí sa mu vypustiť: „Prečo s ňou vlastne nechceš spať?“

„Veronika, zamkla si dvere?“ pýta sa mamička štvorročnej Veroniky.
„Zvnútra áno, ale zvonku zostali otvorené!“ pohotovo odpovedá dcéra.

Prispeli Adriana Demjanovičová, Daniela Lihotská, Adriana Machovcová, Katarína Králiková