únia materských centier

materské centrá

občasník Únie materských centier www.materskecentra.sk ročník XVII. č. 2 Október 2022

Medzinárodný deň materských centier

10. 10. 2022

Objavme svet materských a rodinných centier

www.materskecentra.sk

únia materských centier

Budujme mosty v nás

Aj to je motto tohtoročného Medzinárodného dňa materských centier. Výmena skúseností nás môže priviesť k novým obzorom a novým možnostiam. Inšpirujeme sa navzájom, aby sme robili čo najlepšiu prácu hľadaním nových a lepších riešení pre ľudí.

Únia materských centier na Slovensku ako člen Medzinárodnej siete materských centier sa rovnako zapája do tejto kampane, ktorej zmyslom je spájať materské a rodinné centrá celého sveta, aby sa navzájom lepšie spoznávali, získavali poznatky o iných krajinách, o sociálnom zabezpečení rodín s deťmi, vymieňali si praktické skúsenosti v oblasti výchovy detí, rodičovského vzdelávania a tvorivých aktivít, participovali na spoločných medzinárodných projektoch.

Aj v týchto dňoch práve prebieha medzinárodné stretnutie k projektu Erasmus+ SK: Lepší rodičia môžu zmeniť svet k lepšiemu v Budapešti a spolu s nami sa školia aj Síť pro rodinu, Česko, Centar Za Majke Plamen, Bosna, Centar Aurora, Srbsko a Single Parent Families Foundation, Maďarsko.

Tak už len...poď so mnou na kávu a #letbuildbridges

Soňa Holíková

Obsah

Support the Supporters! 4

Erasmus plus projekt "Lepší rodičia môžu zmeniť svet k lepšiemu" 5

Zážitkové leto „Učenie pre život" 8

Zo sovičkinej knižnice 9

Materské centrum Medulienka 10

Materské centrum Hernička 12

Kaspian - 25 rokov s deťmi a dnes už aj s rodinami 13

Centrum pre rodinu - Pezinok 14

Deti bez návodu: môžu malé deti prežívať stres? 16

Svet plný lentiliek 17

Paradoxy pokroku 19

Keď deti učia rodičov 19

Tlak vzduchu ako palivo pre naše pretekárske auto? 21

Galéria v knihe 22

Na koho si chceme pamätať ? 23

Poklady ukryté v spomienkach 25

Recept 26

Časopis MATERSKÉ CENTRÁ, • náklad 500 ks • vydáva **Únia materských centier, o.z,** www.materskecentra.sk, www.facebook.sk/uniamaterskychcentier, Odborárske námestie 3, 811 07 • Registrovaný na MV SR - EV 2952/09 • IČO: 30847508
Cena výtlačku: zadarmo • občasník • **inzercia a email redakcie:** umc@materskecentra.sk
• **šéfredaktorka:** Soňa Holíková • **autor titulnej fotky**: Terézia Plešová Popelková, www.top-art.sk
Tlač a grafická úprava: REPROservis Liptovský Mikuláš • BEZ JAZYKOVEJ KOREKTÚRY

Support the Supporters!

Mother Centers International Network for Empowerment

Materské centrá ponúkajú istotu, starostlivosť a pomoc k svojpomoci, samostatnosti. Únia materských centier v spolupráci s Medzinárodnou sieťou materských centier (ďalej ako MINE e.V. - Mother Centres International Network for Empowerment) naštartovala podporný program pre ukrajinské, utečenecké rodiny. Cieľom programu je prostredníctvom materských centier zabezpečiť dlhodobú podporu, poradenstvo a pomoc k samostatnosti v živote na Slovensku.

Z Ukrajiny utekajú predovšetkým matky s deťmi, resp. širšie rodiny, aby sa dostali do bezpečia susedných krajín. Členské organizácie MINE e.V. na celom svete boli vždy miestami, kde sa matky zapájali tak do organizovania programov pre seba, ako aj pre ostatných. Vychádzame preto z dobrej praxe a skúsenosti rýchlo zareagovať v prípade potreby a túto zručnosť sme naplno využili aj v expresnej pomoci pre ukrajinské rodiny – zorganizovali sa online mítingy naprieč Európou, zmapovali potreby v jednotlivých krajinách, aby sme vedeli aj s finančnou podporou MINE e.V vytvoriť bezpečný priestor, aktivity, poradenské a vzdelávacie programy v materských centrách pre tieto rodiny v akútnom strese z vojnovej situácie.

Materské a rodinné centrá na Slovensku sa tiež veľmi flexibilne prispôsobili a rozšírili svoje poslanie aj na potreby utečeneckých rodín a na budovanie komunity v novej krajine.

Únia materských centier cez spoločný projekt „Support the Supporters“ s Medzinárodnou sieťou materských centier poskytuje finančnú podporu na aktivity a prácu s ukrajinskými rodinami štyrom centrám na Slovensku – MC Medulienka Levice, MC Sovička Sečovce, MC Dupajda Nižná a RC Wings Martin.

Táto podpora dáva aj samotným ukrajinským ženám a ich rodinám príležitosť prevziať aktívnu úlohu pri pomoci ľuďom poznačených vojnou na Ukrajine, teda sebe samým. Dlhodobým efektom týchto aktivít je nadobudnutie ich schopností prispieť svojimi vedomosťami a zručnosťami k participácii na rozvoji komunity materského centra. Veríme, že toto všetko využijú aj pri budovaní siete materských centier na Ukrajine a po svojom návrate sa budú môcť o svoje skúsenosti oprieť.

Projekt Support the Supporters financuje MINE e.V. a štátne ministerstvo Baden – Württemberg.

Baden-Württemberg
STAATSMINISTERIUM

Katarína Jarinová
Únia materských centier
Koordinátorka projektu
„Support the Supporters“

Erasmus plus projekt “ Lepší rodičia môžu zmeniť svet k lepšiemu”

Aktivity na tomto projekte začali v októbri 2020, momentálne je v druhej polovici svojho života. Čakajú nás ešte školenia v Budapešti s maďarským partnerom Single Parents foundation (egyszulo.hu/english) s témou **Neviditeľní rodičia**. Táto organizácia sa venuje samoživiteľom, ktorí sa ocitli na výchovu a starostlivosť o deti sami (rodiny po rozvode, patchwork rodiny, náhradní rodičia, vdovci/vdovy a pod.). Anna Nagy a jej tím sa s nami podelia o ich príklady, ako najlepšie pomáhať takýmto rodinám, aké aktivity a podporu potrebujú. Táto mobilita je už naplánovaná na koniec septembra 2022 v Budapešti. Ďalšie školenie bude v Belehrade v októbri 2022, kde nás bude školiť srbský partner Aurora Mine (centaraurora.org), ktorý je expertom v oblasti práce so ženami trpiace násilím, diskrimináciou a finančnými problémami. Jelena Brkič nám priblíži jej skúsenosti ako motivovať a viesť tieto ženy k podnikavosti, nezávislosti a k objaveniu individuálneho potenciálu. Školenie sa bude venovať práci s rómskymi ženami – matkami. Projekt ukončíme na Slovensku vo februári 2023 posledným stretnutím všetkých partnerov z Čiech, Srbska, Bosny a Hercegoviny, Maďarska a nás z Únie materských centier. V rámci projektu tiež vydáme zbierku osvedčených postupov pri riešení problémov rodičov v prostredí materských a rodinných centier z partnerských krajín. Pôjde o online príručku, v ktorej môžete nájsť inšpiráciu a osvedčenú radu pre seba aj rodičov navštevujúcich naše centrá v Európe. Z praxe vieme, že sme to práve my v centrách, ktoré rodičov vypočujú, upokoja, skontaktujú s odborníkmi a stoja pri nich pri každom kroku na ceste k zlepšeniu rodinnej situácie. Musíme pri tom využívať svoje skúsenosti, vedomosti a postaviť sa na stranu rodičov v prípade, ak školský či sociálny systém zlyháva. Taktiež rodičov zorientujeme v problematike, aby vedeli, aké majú práva a načo majú nárok pri stretnutiach na rôznych úradoch či školách. Posilníme tak ich sebavedomie a poradíme zostaviť priority, aby sa mohli stať lepšími rodičmi. Rodičia na celom svete i v partnerských krajinách majú veľmi podobné radosti aj starosti. Veríme, že takouto príručkou s praktickými radami a návodmi na aktivity z rôznych štátov v EÚ prispejeme k posilneniu rodičovských zručností v slovenských rodinách.

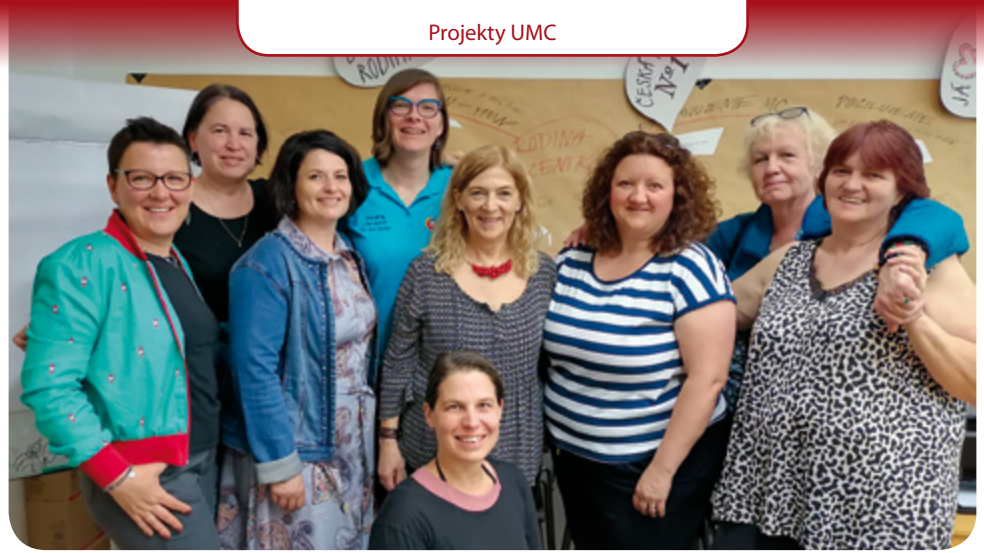
V rámci tohto projektu Rodičovstvo ako motivácia k celoživotnému vzdelávaniu sme sa v máji 2022 zúčastnili Výročného sympózia v Prahe, kde sme si mali možnosť vypočuť niekoľko prednášok a príhovorov. Celý program ukončil tento projekt. Záverečnú konferenciu moderovala Rut Kolínská, ktorá sa rozlúčila po 30 rokoch s postom prezidentky a odovzdala vedenie Síte pro rodinu (www.sitprorodinu.cz) Irene Přibylovej. Bola to skutočná oslava práce, snaženia a občianskeho aktivizmu ženskej organizácie v Čechách. Tešíme sa, že sme mohli byť pri tom, poďakovať sa Rut za mnohoročnú

neutíchajúcu snahu zlepšiť podmienky pre matky v spoločnosti a najmä v pracovnom prostredí. Rut a jej kolegyne budú pre nás inšpiráciou a pripomienkou v ťažkých časoch, že naša činnosť a energia nie je zbytočná. Práve naopak. Materské a rodinné centrá už majú dobré meno, zabezpečujú adresnú pomoc a najmä bezpečnú oázu v

čase núdze. Líderky centier sú vyškolené ženy, ktoré chápu koncept materských centier nie ako biznis, ale ako miesto na posilňovanie zdravých hodnôt pre harmonické rodinné nažívanie, stavajú dieťa ako životnú prioritu, dávajú priestor na rozhovory, zdieľanie, spoluprácu a vytvárajú tak silné vzťahy a pocit zázemia.

Sobota a Nedeľa 14. - 15. 5. 2022

Všetci partneri sa zúčastnili Sympozionu vo Vládnom paláci, ktorí organizoval český partner Síť pro rodinu. Delegáti mali možnosť si sledovať prezentácie a príhovory k téme materské centrá a ich opodstatnenosť v našich kultúrach a spoločnosti vôbec. Tlmočenie do angličtiny a nemčiny tiež zabezpečil český partner. Vypočuli sme si aj príspevok MPSVR ČR ako dlhodobého partnera Síte materských center - Prevence jako základ prorodinnej politiky. Hovorili sme o rodinnej politike, legislatíve a programovom vyhlásení vlády. Taktiež sme sa dozvedeli ako tieto dokumenty ovplyvnili dotačné schémy ministerstva, aby sa aj materské centrá mohli zapojiť a získať financie na prevádzku detských skupín. Prezentácia je uložená na zdieľanom mieste, dostupnom pre členov ÚMC. Ďalším prednášajúcim bola Prof. PhDr. Lenka Šulová, CSc. s príspevkom Jedinečnost prevence v Mateřských centrech. Vyzdvihla a označila za kľúčové dlhodobé posilňovanie statusu rodiny a materstva v spoločnosti, realizáciu prirodzenej vyváženosti otcovskej a materskej starostlivosti. Naše centrá v partnerských krajinách taktiež ukazujú modelového správanie či „ dobrú prax“ menej šťastným matkám a otcom, ktorí toto nenašli vo vlastnej rodine. Tento moment potvrdili aj zástupcovia partnerov zo Srbska a Bosny. Nasledovala prezentácia histórie MC na Slovensku, naše aktuálne aktivity a ako sme okamžite pomáhali rodinám z Ukrajiny – Mária Ondráčková z Martina a Katarína Scott z Nižnej. Vystúpila aj Senada Džankič so svojou emotívnou výpoveďou o svojom úteku bez rodičov z Bosny do Nemecka. Senada ušla počas vojny v bývalej Juhoslávii a uistila nás, že robíme to, čo naozaj ženy aj teraz potrebujú - bezpečné miesto, kde sú vítané. Porozprávala nám, ako musela rýchlo ujsť, nájsť si prácu bez znalosti nemčiny a viesť dôstojný život. Našla však materské centrum, kde jej pomohli, a preto založila svoje centrum v Zavidoviči pre všetky matky bez rozdielu. Je veľmi hrdá, že sa tam stretávajú moslimské aj kresťanské rodiny bez konfliktov. Po nej ešte vystúpil nemecký partner s prezentáciou o vzniku konceptu materských centier v 70tych rokoch, ktorý vyvrcholil v založení prvého materského centra vôbec na svete v roku 1976 a zakladateľkou bola Hildegard Schooss. Oba dni sme ukončili spoločnou večerou a zdieľaním pocitov, skúseností a zážitkov z našej bohatej praxe v rámci partnerstva.



Pondelok 16. 5. 2022

Zúčastnili sme sa prednášky spojenej s diskusiou k téme Sieť pre rodinu v praxi, ktorá sa uskutočnila v Skautskom inštitúte v Rybárně, U Sovových mlýnů 134/1, Praha 1. Partnerské organizácie mali možnosť diskutovať a hľadať najlepšie riešenie na konkrétne problémy. Zdieľaním osobných skúseností aj skúseností z partnerských centier – ako by som to vyriešila ja/ako to funguje u nás/čo určite neskúšajte (lessons learned) sa potvrdilo, že dobrá prax v jednej rodine/krajine môže inšpirovať aj druhú krajinu a teraz už ženy zdieľali, ako sa inšpirovali v minulosti v rôznych oblastiach od otvorenia jednoduchých workshopov ako napr. dekupáž, až po účasť na verejnom dianí.

Utorok 17. 5. 2022

Občianska angažovanosť a spolupráca s miestnou/regionálnou/štátnou samosprávou cez prezentáciu príručky Za jeden provaz, ktorú napísala R. Kolínska. Predstavila nám metodiku aktívnej spolupráce neziskových organizácií a predstaviteľov štátnej správy a samosprávy na lokálnej a krajskej úrovni. Bez našej osobnej angažovanosti a prítomnosti v orgánoch s rozhodovacím právom, nedosiahneme sociálny dopad a dobrú spoluprácu. Po svojej 30-ročnej skúsenosti nás všetky povzbudila kandidovať a získať miesto v orgánoch miestnej či krajskej správe. Ostatní partneri zdieľali svoje osobné skúsenosti a potvrdili, že toto je dôležité v každom prípade. Jelena Brkič zo Srbska opísala svoje ťažkosti ako nemôže ako žena v Srbsku mať úspech. Preto motivuje svojho syna, aby šiel do miestnej politiky a hájil práva a potreby matiek, žien a rodín vôbec.

Ďalej sme privítali medzi sebou špeciálneho hosťa Sandra Schilen the Executive Director Huairou Commission. https://huairou.org/governing-council/, ktorá tiež zo svojej skúsenosti hovorila o občianskej angažovanosti a našej priamej účasti v orgánoch s rozhodovacím slovom. Príklad z New Yorku, ako členka mestskej rady ľahšie lobovala za ponechanie nízkeho nájmu materskému a komunitnému centru. Mesto totiž chcelo budovu predať a získať tak peniaze. Bez kontaktov, známostí a osobného lobbingu u primátora New York by to nebolo možné. Preto náš aktivizmus veľmi úzko súvisí s politikou, i keď my radšej zostávame apolitické.

Katarína Scott (MC Dupajda, Nižná/UMC projektová koordinátorka)

Erasmus+

Zážitkové leto „Učenie pre život“

Materské centrum Nezábudka v Žiline zorganizovalo letný program pre znevýhodnené rodiny v rámci štyroch dní. Dva júlové dni sme sa stretli v žilinskom Lesoparku, kde sme spoločne s dobrovoľníkmi pripravili pre rodiny, ale i verejnosť aktivitu Rozprávkový les, po ktorom sme opekali špekáčiky a hrali hry Ako sa hrali naši starí rodičia nám rodinám pomohli ukázať deti z Detského folklórného súboru Hajovček zo Strečna. Raz nám počasie prialo, inokedy nie, ale to neprekážalo, pretože rodiny predsa fungujú aj v škaredom počasí. Zahrali sme si aj na hudobné nástroje a veľa sa naučili, zabavili, čo bolo vidieť aj v tvárach detí.

Ďalšie dva augustové dni sme spríjemnili čas rodinám v komunitných centrách (Bratislavská, Hájik), vyrobili sme si galaxie a veľa skúmali živel VZDUCH.

Zo Sovičkinej knižnice

Každé materské centrum je niečím charakteristické a má niečo stabilné, čomu sa venuje. Samozrejme, okrem toho, že vytvára zmysluplný a bezpečný priestor pre matky a rodiny s deťmi. U nás v Materskom centre Sovička v Sečovciach tento priestor, okrem iných aktivít, jednoznačne dopĺňa čítanie a čítacie aktivity už takmer päť rokov.

To, aby knihy v našej detskej knižnici boli vyberané funkčne a zmysluplne, musím sa neformálne vzdelávať a aj vďaka „Krajine čitateľov“ spoznávam „po čom deti túžia“. Neskôr sa mi to vracia v milých detských úsmevoch a spokojných mamách, ktoré deťom knihy s radosťou požičiavajú. Nič z toho by nefungovalo, keby čítanie nebola aj moja vášeň a keby som nemala niekoho, s kým môžem o detských knihách polemizovať, vyberať ich a tešiť sa vždy na novú zásielku.

Ak čítanie nie je zrovna vašou vášňou, ale poznáte, aké benefity prináša vám aj vašim deťom, možno vám uľahčím najbližší výber z knižnice či z kníhkupectva týmito tipmi na detské knihy.

Veková kategória 0 -2 roky:

Čo robí Kubko?, Marta Galewska-Kustra, Stonožka 2022

Kubko (Hravé gesta a zvuky), Marta Galewska-Kustra, Stonožka 2022

Kubko želá Dobrú noc, Marta Galewska--Kustra, Stonožka 2022

Knihy o Kubkovi sú čarovné. Ja osobne som na prvé vydanie už viac ako pred štyrmi rokmi čakala nedočkavo a s mladšou dcérou sme si ho zamilovali hneď od začiatku. Neskôr ja o čosi menej, keď sme ho vyše pol roka čítali dennodenne. Ale prišli ďalšie vydania a ďalšie a tieto menšie leporelká sú presne vhodné už pre malých drobcov, ktorí ešte len začínajú spoznávať svet a prvé slová. Vďaka týmto knižočkám vám neujde správna slovná zásoba ako aj výslovnosť, pretože autorka týchto kníh je zároveň aj logopedička. A kniha Kubkovi môže s vami rásť aj ďalej keďže má mnoho ďalších pokračovaní.

Veková kategória 0-4 roky:

Ako Fin zaplavil svet, Adam Stower, Albatros 2022

Fin je strašný zábudlivec, tak ako väčšina detí a nie je nič lepšie, ako si pripomenúť to, čo sa má a to, čo sa nemá vďaka takémuto „hrdinovi“. Lebo veru Fin je veľký hrdina, pretože tak ako všetko pokazil vďaka svojmu zabúdaniu, tak aj všetko napravil a nie je nič lepšie ako vedieť, že všetko má svoje miesto, svoje pravidlá a najlepšie je, keď je všetko tak ako má byť! Ale vlastne ako to má byť? Nooo, to sa dozviete vďaka Finovi a jeho kamarátom rybiemu kráľovi či vtáčej kráľovne.

Kniha má krásne ilustrácie a veľmi dobre

sa číta. Keďže má veľké písmená, s radosťou si ju môžete nechať, keď vaše dieťa vyrastie a bude si ju môcť prečítať samo.

Veková kategória 4+

Vieš pískať, Johanna? Ulf Stark, Anna Höglund, Verbarium, 2019

je určená malým čitateľom, ktorí už majú čo-to prečítané a vydržia v napätí dlhšie počúvať. Kniha získala Nemeckú cenu za literatúru pre mládež a bola preložená do viac ako dvadsiatich jazykov. Je to zaujímavo a citlivo napísaný príbeh o chlapcovi, ktorý nemal starého otca a túžil mať aspoň jedného a vďaka svojmu kamarátovi ho aj našiel. Dozviete sa, čo dedkovia zvyknú robiť a čo nie a vôbec nevadí, že to nie je ozajstný dedko. Kniha sprostredkovane vysvetľuje aj situáciu, keď prídete o blízkeho človeka a nestihnete sa s ním rozlúčiť, ale to, čo ste spolu zažili vám v srdci ostane navždy. Alebo aj to, čo ste sa vďaka tomu človeku naučili, napríklad aj také pískanie....

Silvia Mokrišová, koordinátorka,
Materské centrum Sovička

Materské centrum Medulienka v Leviciach

Medulienka – malý žltý domček, v ktorom sa vytvára tvorivé a podnetné prostredie pre deti a ich maminám dáva možnosť, často chýbajúceho, sociálneho kontaktu.

Srdcom Medulienky je Martina Šlapáková Ballová, ktorá motivovala niekoľko mamičiek a vytvorila tím dobrovoľníčok, ktorý sa spolu s ňou stará o Medulienku a aktivity v nej.

V úvode spomeniem aktivity, ktoré v našom materskom centre prebiehali počas leta. Na začiatok prázdnin boli naplánované Trhy tvorivých maminiek, ktoré sa kvôli nepriaznivému počasiu presunuli na august.

V rámci projektu UČENIE PRE ŽIVOT spolu s Úniou materských centier sme sa mohli stretnúť na Melónovej párty, kde to bol nielen o melónovom jedení, ale aj o tvorení melónov a z melónov. Rovnako sme vďaka tomuto projektu mohli privítať v našej záhrade Bábkové divadielko Svetielko z Nitry, a tiež sme si užili tvorivý deň s pani spisovateľkou Editkou.

Počas prázdnin prebiehal v Medulienke športový tábor, ktorý ponúkol deťom možnosť stráviť prázdninový čas plnohodnotne v spoločnosti rovesníkov.

Mesto Levice a Úrad práce, sociálnych vecí a rodiny zorganizovali Ukrajinský tábor, ktorého cieľom bola integrácia ukrajinských a slovenských detí. Aktivity, ktoré sme v rámci tohto tábora robili, boli podporené Nadáciou otvorenej spoločnosti. Vďaka podpore spomenutej nadácie existuje aj projekt „HRÁME SA SPOLU“, v rámci ktorého vytvára Medulienka aktivity v CK Junior pre deti ukrajinské i slovenské, skrátka bez rozdielu, pre všetky, ktoré sa rady hrajú. Rovnako aj v našom kolektíve máme maminy z Ukrajiny, ktoré nám pomáhajú. V súvislosti s touto témou by som chcela pripomenúť, že sa stále staráme o Zónu bez peňazí pre rodiny, ktoré sa nemôžu vrátiť domov.

Veľmi nás teší, že sme mohli byť súčasťou Artánku. Ďakujeme TEÁTER KOMIKA za oslovenie a tešíme sa na ďalšiu spoluprácu. Rovnako nás teší, že na nás mysleli ŠBK Junior Levice a Patrioti Levice a prizvali nás na otvorenie basketbalovej sezóny, kde sme pre detičky pripravili tvorivé aktivity.

Medzitým sme stihli Trhy tvorivých maminiek, a teda bola to pre nás všetkých skvelá bodka za prázdninami.

V súčasnosti u nás prebieha zahájenie sezóny a začínajú sa pomaly rozbiehať naše krúžky. Viaceré z nich v Medulienke fungujú niekoľko rokov, ako napríklad Ťapušky, Montessori hernička, Fitlopty pre našich najmenších členov a v neposlednom rade Cupi-lupi, ktoré bude prebiehať v nových priestoroch Jungle Gym-u. V novej sezóne bude pokračovať Šikovník, ktorý sa nám osvedčil minulý rok, takisto pokračuje KiddoFit. Prichystali sme aj zopár noviniek, a to príprava detičiek na škôlku na krúžku Predškôlka, poobedný krúžok Farebný svet a chystáme aj Hernička pre oteckov, ktorej budú patriť sobotné doobedia.

Rada by som spomenula, že bude v Medulienke prebiehať aj Podporka dojčenia pre tehotné a dojčiace mamičky. A s podporou Nitrianskeho samosprávneho kraja chystáme divadielko.

Naša (vaša) Medulienka má otvorené dvere pre všetky maminy a ocinov s detičkami. Budeme sa tešiť, ak si vyberiete z našej ponuky krúžkov a stretneme sa u nás, v Medulienke. A ak náhodou váhate, či prísť, verte, že sa oplatí. Možno si tu vaše dieťa alebo aj vy nájdete kamošku, či kamoša na celý život, ako sa to u nás už neraz stalo.

Tešíme sa na Vás :) Medulienky

Materské centrum Hernička

Naše Materské centrum Hernička funguje v Spišskej Belej od septembra 2020. V začiatkoch sme sa stretávali ako neformálna skupinka mamičiek s deťmi do 3 rokov, neskôr Hernička získala štatút občianskeho združenia. Hoci nám naše plány v začiatkoch komplikovala pandémia, v obdobiach, kedy bola situácia priaznivá Hernička realizovala pravidelné tematické stretnutia, počas ktorých najmenší drobčekovia tvorili, cvičili, spievali či spolu objavovali svet cez rôzne aktivity. Počas týchto dvoch rokov sa nám tiež podarilo realizovať projekt „Hernička ako odrazový mostík“, ktorý bol zameraný na sociálne slabšie rodiny s deťmi. Jeho hlavným cieľom bolo zabezpečiť všestranný rozvoj detí v ranom veku, ktoré žijú v znevýhodnených podmienkach a uľahčiť im plynulý prechod medzi domácim prostredím a kolektívom. Znevýhodneným matkám a deťom sme ponúkli rôzne pedagogické a tvorivé aktivity v rámci viacerých stretnutí, prednášku o plochých nôžkach a diastáze, deťom sme predstavili pomôcky z Montessori pedagogiky, priblížili sme im čítanie a jeho význam a na záver sme sa spoločne vybrali do Múzea TANAPu. Z poskytnutých finančných prostriedkov nadácie Volkswagen sme vďaka projektu do Herničky získali krásne a kvalitné knihy pre deti a rodičov, montessori pomôcky, hudobné nástroje a rôzny kreatívny materiál.

Naše stretnutia prebiehajú v Dennom centre Spišská Belá-Strážky, no letá sú pre nás outdoorové. S mamkami a detičkami sme si aj toto leto užili na dekách detského ihriska. Tešíme sa záujmu rodičov v našom meste navštevovať MC Hernička. Plánujeme niekoľko ďalších krásnych akcií s cieľom zbližovania komunít v meste.

Toto všetko sa realizuje vďaka úžasným mamám zo Spišskej Belej. **Zo srdca vám ďakujeme za dobrovoľníctvo, ochotu, záujem a úžasnú spoluprácu.**

Ďakujeme Únia materských centier za podporu a vytvorenie veľkej rodiny.

Mgr. Viktória Sisková
Mgr. Barbora Bombalová

KASPIAN – 25 rokov s deťmi a dnes už aj s rodinami

Na začiatku partia nadšencov, dnes profesionálna organizácia, ktorá je súčasťou komunity nielen detí. Ich základy sa za dlhé roky nemenili. Stále sú tu pre deti a mládež, ktorá je často pre ľudí neviditeľná, ktorá vyrastá v uliciach nášho hlavného mesta. Menili sa ľudia, často aj aktivity, zostáva však vždy bezpečný priestor pre rozhovor, či zvládanie situácií, ktoré prináša život dieťaťa. Posledné roky ich priviedli aj k službám pre rodiny.

Meniace sa potreby detí tvarovali aj služby KASPIANu. Na začiatku to boli tvorivé aktivity vo veľkom stane uprostred sídliska, neskôr zapojili mladých ľudí do rekonštrukcie miestneho skateparku a dnes má 4x v týždni klub pre deti a mládež, poskytuje služby terénnej sociálnej práce, spravuje skatepark, organizuje aktivity pre rodiny a miestnu komunitu.

Časť detí k nim prichádza z málo podnetného, či rizikového prostredia, respektíve sa nachádza v náročnej životnej situácii. Metódami sociálnej práce a psychológie

sa im snažia pomôcť zlepšiť ich život. V KASPIANe nájdu preventívne, voľnočasové, športové, participatívne aj komunitné aktivity. Deťom a mládeži pomáhajú rásť neformálnym vzdelávaním tak, aby boli pripravení pre život v súčasnej spoločnosti. Sú tam ľudia, ktorí sa veľa pýtajú na pohľad detí, spolu objavujú to, čo by chceli robiť, ako by chceli meniť svoj život, či svet okolo. Aktivity, rozhovory či programy preto prispôsobujú potrebám konkrétnych skupín, či jednotlivcov. „Deti tak nachádzajú svoju cestu a nás teší, že môžeme byť v tomto období pri nich." počúvame od Maríny z KASPIANu.

Postupne sa však otvorili aj komunite, rodinám s malými deťmi a rodičom, ktorí potrebujú pomoc pri výchove. Už tradičné je u nich napríklad Monte leto, kde raz v týždni na miestnom ihrisku organizujú aktivity pre deti od 1 roka, ktorými ich sprevádzajú rodičia. Aj takouto formou podporujú budovanie vzťahu a porozumenia detí a rodičov.

Konzultácie a poradenstvo pre rodičov je novšou ponukou KASPIANu. Na pubertu vlastného dieťaťa sa dokáže pripraviť málokto, aj preto nás tak zaskočí to, že dieťa sa nám mení pred očami. Rodičia sa na KASPIAN môžu obrátiť, ak svojmu dieťaťu nerozumejú, ak je pre nich vzdialený jeho životný štýl, nechápu jeho priority, či sú nešťastní z jeho rozhodnutí. „Často stačí pomôcť s komunikáciou a mnoho problémov sa v rodinách vyrieši," doplnila Marína z KASPIANu.

Súčasťou KASPIANu je aj zdieľanie skúseností cez vzdelávanie, publikačnú činnosť a sieťovanie s podobnými organizáciami. Vytvára priestor pre stáže a prax študentov vysokých škôl pomáhajúcich profesií. Význam dobrovoľníctva a práce s mládežou približujeme cez online hry OKO (www.objavkompetencieonline.sk), ktorú sme rozšírili o nový obsah aj pre rodičov, napr. bezpečnosť detí na internete.

Viac o KASPIANe nájdete na stránkach
www.kaspian.sk,
www.facebook.com/kaspian.sk,
www.instagram.com/kaspian.sk

Centrum pre rodinu – Pezinok

Centrum pre rodinu je občianske združenie, ktoré vzniklo v roku 2004, na základe iniciatívy viacerých mamín na rodičovskej dovolenke, ktoré sa túžili stretávať so svojimi deťmi...a postupne sa rozrástlo do dnešnej podoby.

V súčasnosti máme naše aktivity rozdelené do troch oblastí:

- materské centrum
- rodina
- sociálna pomoc a poradenstvo

V materskom centre sa snažíme o každodennú prevádzku – 2-3 hodiny dopoludnia alebo popoludní. Po pandemickej prestávke je naším cieľom predovšetkým pritiahnuť maminy späť ku nám. V Pezinku je veľké množstvo komerčných aktivít pre menšie deti, z tohto dôvodu nemáme platené kurzy. Rozhodli sme sa poskytovať herňu pre deti a príjemné posedenie pre rodičov. Súčasťou herne je aj knižnica s publikáciami o výchove a vzťahoch.

V oblasti „rodina" organizujeme aktivity predovšetkým „preventívneho" charakteru, pre celé rodiny. napr." letné tábory rodín, kurzy efektívnej komunikácie „Manželské večery", stretnutia rodín, prednášky, duchovné obnovy pre manželov a rodiny, výlety, opekačky, „Deň otcov". Zapájame sa do verejných aktivít ako napr. kampaň „Národný týždeň manželstva", „Deň rodiny", či „Deň počatého dieťaťa". Realizujeme aj sexuálnu výchovu, resp. výchovu k manželstvu a rodičovstvu na základných a stredných školách.

Organizujeme aktivity spoločenského charakteru, ktoré spájajú komunitu, sú príležitosťou pre jej rast, pretože do lokality Pezinka prichádzajú nové, mladé rodiny, ktoré si hľadajú svoje miesto v pezinskej komunite. Mnoho mladých, aj starších rodín chce pomáhať, robiť niečo dobré, zmysluplné, tak dávame príležitosť k pomoci a dobrovoľníctvu.

V oblasti „sociálna pomoc a poradenstvo" máme otvorený Sklad pomoci, ktorý poskytuje rodinám detské ošatenie a detské potreby, i drobný spotrebný tovar do domácností; organizujeme burzy detského šatstva, hračiek, knižiek a detských potrieb.

Sklad pomoci sa nám darí naplniť i zo zbierok trvanlivých potravín ako je „Mikulášska zbierka trvanlivých potravín" určená pre sociálne znevýhodnené rodiny alebo jednotlivcov a pred začiatkom roka i zbierka školských potrieb.

Dôležitou oblasťou je pre nás formácia dobrovoľníkov. V súčasnosti máme viac ako 60 dobrovoľníkov, ktorí nadobúdajú komunikačné zručnosti, vedomosti z oblasti psychológie, osobnostného i duchovného rastu. Odborné znalosti primerane podľa oblasti, v ktorej sa daný dobrovoľník nachádza. Väčšinu aktivít organizujú a realizujú dobrovoľníci. V materskom centre pracuje jedna zamestnankyňa na polovičný pracovný úväzok.

Andrea Bertová,
dobrovoľníčka CPR - PEZINOK
www.pezinskerodiny.sk

P.S. Zopár pocitov maminy Lucky, ktorá je našou návštevníčkou a dobrovoľníčkou:

Materské centrum vnímam ako obrovskú devízu nášho mesta. Oáza prijatia, miesto s výhodnou polohou, možnosť stretnúť sa na rozhovor bez stresu, že dieťa niečo rozbije. Skutočne inšpiratívne prostredie pre hru, ale i spočinutie pre dušu pri šálke kávy. Otvorenosť, útulnosť, ústretovosť vedúcich. Som vďačná, že môžem spolu s našimi deťmi využívať priestory materského centra.

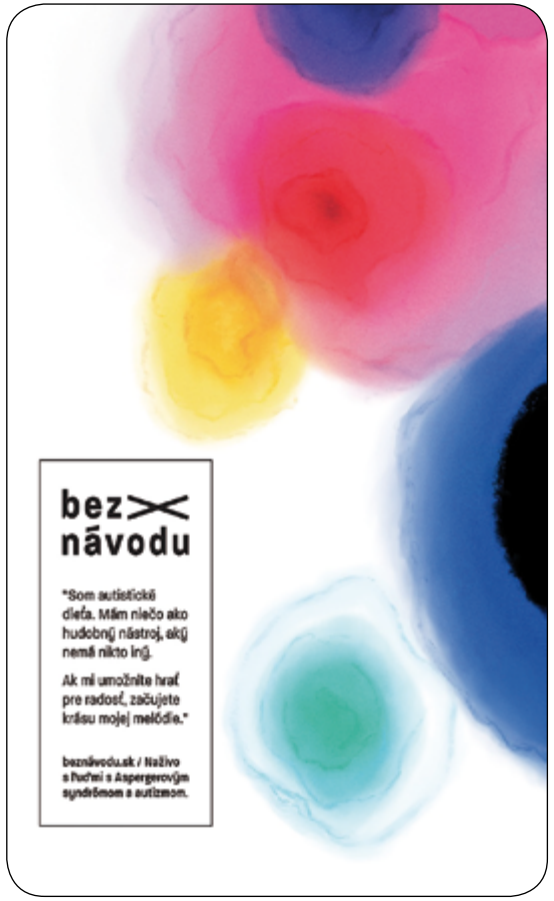
Deti bez návodu: môžu malé deti prežívať stres?

Väčšinou nepremýšľame, ako funguje náš mozog, kým naše dieťa nenarazí na problémy vo svojom prostredí.

Hyperaktivita, impluzívnosť, nesústredenosť na požadované úlohy, problém niečo dokončiť, ťažkosti s kreslením či písaním. Ukazuje sa, že každý takýto problém (ADHD, ADD, Aspergerov syndróm, dyslexia...) je možno len prejavom toho, že mozog týchto detí funguje inak: inak spracováva podnety, je citlivejší na zmyslové vnemy, potrebuje k sústredeniu pohyb... To, čo majú tieto deti spoločné je najmä to, že prežívajú vysokú hladinu stresu. Majú citlivú a často menej zrelú nervovú sústavu. Sú akoby bombardované množstvom zmyslových podnetov (zvuky, svetlá, farby, ale aj vône alebo chute). Tieto zahlcujú ich vnímanie a tak zdanlivo maličký podnet vyvolá nečakanú a búrlivú reakciu: dieťa sa začne zlostiť, kričať, útočí na iné deti. Nejde však o nič iné, iba že sa ich nervová sústava bráni preťaženiu.

Náš mozog má schopnosť sa spontánne zregulovať. Mnohé prejavy tejto regulácie však vyzerajú ako vyrušovanie alebo nevhodné správanie: točí sa na stoličke alebo na mieste, stále niečo ohrýza, čmára si, opakuje nejaké zvuky. Aktivuje sa tým parasympatická nervová sústava, ktorá je zodpovedná za ukľudnenie, odbúranie stresovej reakcie. Ak potrebujeme pôsobiť proti stresu, potom je to práve využitie týchto mechanizmov, ktoré nám môžu byť nápomocné. Patrí k nim aj hojdanie, naťahovanie sa, pôsobenie tlaku (masáže, záťažové prikrývky), tlmené svetlo či hudba, malý oddychový kútik – „domček“, v ktorom sa dieťa cíti bezpečne. Obrovským pozitívom sú aktivity ako jazda na koni, plávanie a pobyt v prírode – tie prvé dve najmä kvôli podpore svalového tonusu a rovnovážneho systému, ktorý je kľúčový v schopnosti spracovávať zmyslové podnety. A ak nemáme nič iné poruke, vždy môžeme použiť na zregulovanie dýchanie: dlhý výdych je spoľahlivým aktivátorom parasympatiku. Môžete sa s deťmi zahrať na balónik, ktorý dlho vypúšťa vzduch. Za stresovú reakciu ich nemôžeme trestať, potrebujeme ich naučiť s ňou správne zaobchádzať.

Viera Hincová, psychologička, lektorka, autorka podcastov Deti bez návodu



Svet plný lentiliek

Každý z nás pozná ten pocit, keď Vám niečo nečakane vpadne do života. Hoci aj maličkosť, ktorá Vám zmení deň. Bolesť hlavy, či prechladnutie. Zabudnuté kľúče, alebo defekt. No čo ak je to niečo vážnejšie? Choroba, ktorá Vám nie len zmení deň, ale zasiahne Vám do života a prevráti ho na ruby. Bude Vám zasahovať do každodenných plánov, spoločenských udalostí, priateľstiev, fungovania rodiny. Nakoniec si uvedomíte, že je tu a nikdy neodíde a že jej musíte prispôsobiť celý život, nie len vy ako mama, ale všetci, celá rodina.

Každá žena, ktorá čaká dieťa verí, je doslova presvedčená, že bude zdravé. Nič iné by ste nepripustili. Tak to bolo aj u mňa, keď sa nám narodil Gregorko. Zdravý a myslím, že aj šťastný. Áno sem tam nepočúva, no ktoré dieťa áno? Keď Vám takéto zdravé dieťa rastie a už nie je tým malým bábätkom poviete si prečo si ten kolobeh nedať znovu? Bezsenné noci sú preč, oblieka sa a naje sa samo, povie Vám po čom túži, či ho niečo bolí, alebo že sa nudí. Práve vtedy dostanete skvelý nápad urobiť si ďalšie bábätko, no nie je tak? No nič sa nedeje rovnako.

Grétka sa narodila o tri roky neskôr ako Gregorko. Bolo to klasické, ničím výnimočné tehotenstvo. Do roka bola ukážkovým bábätkom. Veľa jedla, dobre spala, reagovala na riekanky a pesničky. Až po jej prvých narodeninách som si uvedomila, že zrazu nereaguje na svoje meno, nereaguje na mňa. Bolo jej úplne jedno či som s ňou bola ja, či s ňou bol hocikto iný. Nepozerala sa nám do očí a začala vyhľadávať samotu vo svojej izbe. Alebo len tak polovicu dňa strávila pobehovaním z jednej strany bytu na druhý. Stále dookola bez prestávky. Nerozumela jednoduchým pokynom. Nepriš-la na zavolanie. Odmietala objatie, či pusu. Nezaujímali ju hračky, ani iné deti. Začala žiť vo svojom vlastnom svete, niekde vo svojom vnútri, až nakoniec zaniklo aj jediné slovo, ktoré dovtedy hovorila- MAMA.

Áno, keď to takto zhrniem znie to strašne, dokonca aj pre mňa. No vtedy sme to vnímali postupne, nedialo sa to zo dňa na deň. Spätne si hovorím, že som mohla reagovať aj skôr. Možno som mohla a aj mala. To už teraz, ale nezistím. Konzultovala som jej správanie s odborníkmi, prehľadávala som internet, knihy a zakaždým ma to priviedlo len k jedinému výsledku. Poruchy

autistického spektra. Priznávam bola doba, kedy som sa bála to vysloviť nahlas. Asi som sa bála, že ak to poviem, stane sa to skutočnosťou. Nemali sme uzavretú diagnostiku. Nič nebolo isté. Lekárska správa dookola opakovala, že sú tam prejavy autizmu. Dúfala som, že prejav a samotný autizmus u nej, nebude jedno a to isté. Aby ste ma ale nepochopili zle. Všetky tieto pocity a myšlienky boli v mojom vnútri. Neznamená to, že som ho popierala, skôr som dúfala v omyl. Radšej som sa tým, čo by to znamenalo nezaoberala. Na druhú stranu som začala hľadať riešenie. Začala som sa zaujímať o možnosti výživových doplnkov, rôzne terapie, možnosti komunikácie. Grétka začala chodiť na ABA terapiu. No vedela som, že to jediné nebude stačiť. S manželom sme prešli školením o ABA terapii, snažili sme sa ju uplatňovať v našej rodine dennoden-

ne. Vedeli sme, že ak nenájdeme spôsob ako s ňou komunikovať, nepohneme sa ďalej. Naozaj nastalo obdobie, kedy sa hnevala a bola agresívna. Keď sme nevedeli, čo od nás chce. Postupom času sa ale tieto prejavy zmiernili a hoci niekedy doslova hádam čo s ňou je, alebo prečo ma niekde ťahá, prispôsobili sme sa navzájom.

Uvedomili sme si, že nám to zasiahlo do života rôznym spôsobom. Niekedy nám chýbala podpora rodiny, inokedy priatelia. Ľudia sa na mňa na ihrisku a v obchode pozerali, ako na najhoršiu mamu. Ich dieťa sa pekne hralo v pieskovisku s formičkami, to moje do piesku zabáralo prsty, presypávalo ho a častokrát ochutnávalo. Zo šmýkačky púšťalo štrk a počúvalo tú symfóniu, ktorú nikto iní nepočul. V obchode si obzeralo svetlo, niekedy až s takým záujmom, že si ľahlo na zem a fascinovane hľadelo do stropu. Na oslavách, výletoch a iných spoločenských udalostiach dostávala každý deň rovnaké jedlo. Hranolky, muffin či bublaninu. Nič iné neprichádzalo do úvahy. Ako jej rodičia sme si vypočuli množstvo rád, názorov a poučaní. Časom sme sa ich naučili ignorovať, alebo jednoducho hneď zastaviť. Na vetu: Keby to robilo moje dieťa...., som odpovedala jednoducho. Skúste si to, ja Vám ju rada na pol dňa požičiam. A viete čo? Nikto nechcel.

Častokrát sa nás ľudia pýtali: Čo Grétka vie? Čo sa naučila? Väčšinou som ani neodpovedala. Cítila som tlak zo všetkých smerov. Väčšina týchto otázok pochádzala od ľudí, ktorí si predstavovali terapiu ako zázračný liek na autizmus. Nestačilo by im povedať o drobnostiach, ktoré začala robiť. Všetci chceli veľké zmeny. Neuvedomovali si ale čo všetko za tými drobnosťami je. Každý jeden pokrok, každý posun vpred, bol tvrdo vydretý. Neustále sme sa museli kontrolovať a riadiť pokynmi terapeutiek a meniť spôsob výchovy, ktorý sme mali dovtedy.

V troch rokoch nakoniec to slovo, ktoré nad nami viselo, bolo čierne na bielom. V tej dobe mi už odľahlo. Boli sme nastavení, prispôsobení. Čím dôslednejšia som bola ako mama v niektorých veciach, hovorím najmä o režime dňa a o poradí jednotlivých úkonov, tým bola Grétka pokojnejšia a šťastnejšia. Zrazu sa s ňou dalo hrať, pozerala sa viac do očí, reagovala na meno. Začínali sme aj keď pomaly a po troškách vidieť úsilie terapeutov, ako aj to naše.

V súčasnosti by som ju už označila za šťastné dieťa. Veľa sa smeje a rada sa šalie. Kreslí, listuje si knižky, stavia kocky, skladá puzzle a hrá sa s legom. Seba obslužné činnosti však stále nezvláda. Miluje cukríky, ktoré má v útvaroch porozhadzované na zemi a je ich podľa farieb. Na druhú stranu jej jedálniček je stále obmedzený a lyžička je úhlavným nepriateľom. Zareaguje, keď ju zavolám a dá mi pusu na požiadanie. Netvrdím, že nežije vo svojom vlastnom svete, možno plnom lentiliek, ale nakúka aj do toho nášho čoraz častejšie. A predtým ako sa spýtate... Nie, stále nerozpráva, možno sa slova mama ani nikdy nedočkám. No stačí, že ma v spoločnosti ľudí vyhľadá pohľadom, príde ku mne a drží sa pri mne. Že mi dá prednosť pred ostatnými, že ma vníma ako potrebnú.

Napriek pokrokom nie je ľahké prijať takúto správu. Autizmus je nemenný, zostane s nami navždy. Čím skôr ho ale začneme tolerovať a hľadať spôsoby ako ho „potlačiť, utlmiť," zistíme, že život plynie ďalej a sú horšie veci. Tie, s ktorými sa takto pracovať nedá.

Paradoxy pokroku

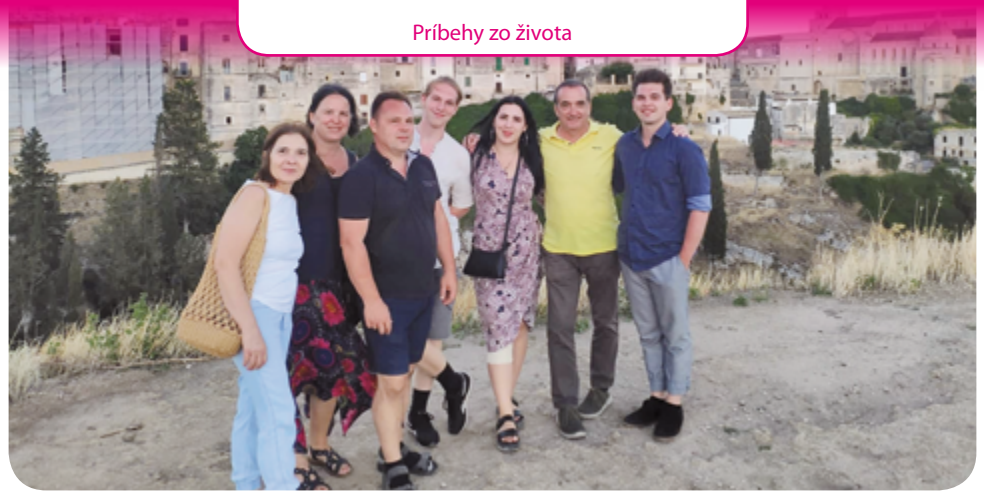
Rodičovská láska patrí medzi najsilnejšie city a medziľudské putá na svete. Láska matky k dieťaťu prekoná snáď všetko na svete a ruka v ruke s medicínskym pokrokom dokáže priam zázraky. Kedysi boli cintoríny plné malých detských hrobov, neskôr sa pred svetom skrývali v špeciálnych zariadeniach. Dnes však lekári dokážu zachrániť predčasne narodené polkilové dieťatko a vložiť do náručia zmäteným rodičom. Malý človiečik, ktorý by pár desaťročí nazad nemal absolútne žiadnu šancu na prežitie, dnes vďaka pokroku medicíny žije. Vytúžený a vymodlený uzlíček šťastia a nešťastia zároveň, ktorý si rodičia domov prinesú, zmení ich životy na nepoznanie. Rodičia nastúpia do kolotoča lekárskej starostlivosti, operácií, rehabilitácií a špeciálnej starostlivosti, ktoré vyžadujú neskutočne veľa času, trpezlivosti, nesmierneho sebaobetovania sa a financií. Rodičia majú dieťa, starajú sa oň a venujú mu všetku svoju lásku a pozornosť a tak je to správne. Za normálnych okolností. Keď si však rodičia domov donesú dieťa so špeciálnymi potrebami, syndrómami a diagnózami na pol strany, zmení sa všetko. Celý život blízkej či širšej rodiny sa koncentruje okolo človiečika, ktorý častokrát ani nemá kapacitu pochopiť, akú obrovskú zmenu svojím príchodom na svet vyvolal. Pokroky medicíny sú častokrát fascinujúce a neuveriteľné, ale, paradoxne, nie vždy prinášajú radosť a spokojnosť. Experimentálne lieky či operácie mnohokrát len predlžujú agóniu, ktorú si mnoho rodín nechce pripustiť. Odložený odchod takéhoto dieťatka na druhý svet častokrát býva vyslobodením z pomyselného väzenia vlastného svedomia. Príroda je múdrejšia ako ľudia, nemali by sme proti nej neustále bojovať.

Keď deti učia rodičov

S deťmi cestujeme odkedy sa narodili a naše cestovateľské ciele sme si vyberali doma aj v zahraničí.

Vyberali sme si čas mimo hlavnú turistickú sezónu, bez organizovaných zájazdov a cestovali sme individuálne alebo s dobrými priateľmi. Našim cieľom bolo oddýchnuť si od pracovných povinností a vedieť sa naplno venovať deťom. Veľmi nám vyhovovali májové dovolenky v kempingoch v Taliansku a všetko bolo poloprázdne. A hlavne počasie umožnilo aj cestovanie do okolitých mestečiek a spoznávanie miestnej kultúry.

Deti sme vždy učili, že v cudzej krajine sme hostia a máme sa tak aj správať, všímať si zvyky a kultúru, jedlo a spôsob, ako sa ľudia dorozumievajú. Tiež sme zdôrazňovali, že svojím správaním reprezentujeme aj Slovensko a ako sa správame my, taký obraz si môžu „domáci" urobiť o celej našej krajine. Vždy nám však chýbalo niečo osobnejšie, možnosť nazrieť do domovov viac, nielen



ako turisti.

Deti postupne vyrástli, ale táto láska k spoznávaniu im zostala. Keď boli na strednej škole, rozhodli sme sa ako rodina zapojiť do medzinárodného programu štúdia v zahraničí. Nevedela som si predstaviť, že moje dieťa odíde na celý školský rok z domu, a tak sme prvý rok prijali do našej rodiny študentku z Thajska. Doniesli sme si „inú kultúru“ domov a to je neopísateľný zážitok. No deťom sa tento nápad veľmi páčil a syn Samko začal rozmýšľať, že aj on by niekde išiel. Dohodli sme sa, že skúsi 10-mesačný program v Taliansku. Mal 16 rokov.

V septembri 2017 nám zakýval a zmizol na letisku Schwechat, a potom sme ho tam vyzdvihli v júni 2018. Samozrejme sme boli v kontakte, no oslávil tam 17. narodeniny, Vianoce bez nás, celý školský rok v novom prostredí, novej rodine. Puglia a mestečko Gravina di Puglia sa stalo jeho druhým domovom. Posielal nám fotky, niekoľko x sme si telefonovali a na diaľku sme spoznali aj jeho rodinu. Musel sa rýchlo naučiť po taliansky kvôli škole a preto, že v tej oblasti málokto vie anglicky.

Jeho sen bol zobrať nás tam a všetko nám ukázať a to sa nám tento rok aj podarilo.

Práve kvôli znalosti taliančiny celá organizácia pobytu zostala na Samkovi. Vybral miesto, ubytovanie, všetko odkomunikoval, naplánoval výlety a ukázal nám mestečká, ktoré sa mu počas pobytu tam páčili. Naša dovolenka bola však výnimočná práve tým, že sme sa stretli s jeho talianskou rodinou, ľuďmi, ktorí sa oňho starali ako o vlastné dieťa a s takou láskou, že sme mali slzy v očiach. Pripravili nám typickú taliansku večeru a veľmi sme sa nasmiali, lebo nehovoríme poriadne ani jedným spoločným jazykom. Zažili sme prechádzky mestom a Samko nám vysvetľoval, kde dobre pečú, kde kupovali najlepšie cestoviny, kde fungoval ten pravý študentský život a aj čo sa tam patrí a čo nie. Pochopila som, prečo tam nechal kus srdca. Aj to, ako sa dá s úplne cudzími ľuďmi fungovať keď nás spoja deti.

Tiež som rada, že jeho rodina a okruh priateľov spoznali Slovensko a majú o ňom dobrý obraz.

V našom prípade sme sa vzdali dieťaťa na jeden rok, ale získali sme ďalšiu rodinu a ja chuť učiť sa taliansky, aby sme si ešte lepšie rozumeli.

Maja Ondráčková

PS: Tento august odletel na svoj pobyt aj syn Nino, svojej fínskej rodine už navaril naše halušky a ja sa teším na spoznávanie Fínska, keď príde čas. Dcéra Ema zase zažila Indiu, no to je už iný príbeh.

Tlak vzduchu ako palivo pre naše pretekárske auto?

To je skvelý nápad. Ale dá sa to vlastne? No jasné, že to ide. Pozrime sa na náš nápad bližšie.

Budeme potrebovať:

Hracie autíčko, kúsok záhradnej hadice, balón a lepiacu pásku. (Obr.1)

Postup ako si dokážeme postaviť pretekárske auto bez motora a bez batérie:

Odrežte kus tenšej záhradnej hadice a prilepte ju lepiacou páskou k autíčku. Nasuňte hrdlo balóna na jeden koniec záhradnej hadice, a prilepte ho lepiacou páskou. (Obr.2) Ak chcete, aby vaše autíčko išlo dopredu, tak balónik musí byť nasunutý na prednom konci hadice. A opačne. Ak chcete, aby vám išlo autíčko dozadu, tak nasuňte balónik na zadný koniec hadice.

A teraz nafúkneme náš balón, a hadicu upcháme prstom. (Obr.3) Teraz autíčko položíme na zem a rýchlo pustíme prst z otvoru hadice. Zrazu sa autíčko pohne, a fičí o preteky do priestoru. (Obr.4)

VYSVETLENIE:

Pohyb balónika demonštruje fyzikálny zákon akcie a reakcie. Pohyb autíčka je reakciou na vzduch prudko unikajúci z balónika do priestoru. A ten nám uvedie balónik do pohybu. Teda v našom prípade balónika a autíčka. Preto sa aj naše pretekárske autíčko dá rýchlo do pohybu.

A ešte vám dám malý tip, priatelia. Nahovorte kamaráta, suseda alebo spolužiaka, aby si takéto pretekárske autíčko postavili s vami. Keď budete hotoví, tak si zorganizujte veľké preteky malých autíčok.

Veľa zábavy vám želám, priatelia.

Autor: Peter Reiter

Obr. 1

Obr. 2

Obr. 3

Obr. 4

Galéria v knihe

PaedDr. Katarína Kosánová sa snaží spopularizovať výtvarné umenie aj deťom. Vyštudovala učiteľstvo pre prvý stupeň ZŠ v Bratislave, pedagogiku výtvarného umenia v Trnave a obhájila rigoróznu prácu na tému interaktívna interpretácia umeleckých diel v Banskej Bystrici. Pracovala ako dramaturgička v Bibiane, bola galerijnou pedagogičkou v SNG a Múzeu dizajnu, teraz vedie vlastné kurzy (Maľovanie je čarovanie v RC Ráčik v Bratislave) a spolupracuje s Bibianou, Mestskou knižnicou mesta Piešťany, račianskou knižnicou a galériou Nedbalka. Je autorkou dvoch kníh o umení pre deti.

Ako maliari vidia svet je kniha, ktorá ti vyšla v roku 2017 a na ňu nadväzuje druhá Ako umelci vidia svet, ktorá vyšla v roku 2020. Trošku nám ich priblíž...

Sú to interaktívne knihy o slovenskom výtvarnom umení pre deti. Prvá kniha približuje deťom slovenských moderných a súčasných maliarov a v druhej, ktorá je voľným pokračovaním, nájdeme aj iné druhy umenia ako len maliarstvo. Nech si deti uvedomia, čo všetko môže byť umenie. Ponúkame v nich obrazy, výklady s vysvetlením niektorých pojmov výtvarného sveta, krátke básne a komiksy a zaujímavé aktivity. Toto všetko podporuje hravé vnímanie umeleckých diel a skúšanie výtvarných postupov, ktoré si zvolili umelci. Aj keď sme my v detstve boli vedení k tomu, že do kníh sa nepíše, v týchto dvoch tá možnosť je, priam sa to žiada. Deti píšu, kreslia, maľujú, a tak aj spoluvytvárajú obsah knihy. Z môjho pera vyšlo niekoľko hravých básní, no väčšinu vymyslela obľúbená spisovateľka pre deti Andrea Gregušová. Knihou sprevádzajú dve postavičky Galé a Ria (spolu Galéria), ktorým podobu vymyslela a knihy ilustrovala známa výtvarná umelkyňa Nataša Štefunková.

Deti zvyčajne nebaví chodiť do galérií a myslím, že aj my dospelí máme rešpekt. Zhodnotíme – páči – nepáči a to je asi všetko. Pomôžu nám tieto knihy vnímať výtvarné umenie inak?

Knihami sa snažíme zbúrať ten povestný prehnaný rešpekt pred umením a umelcami, ktorý my dospelí poznáme z dávnejších čias. Zároveň poukazujeme na jedinečnosť diel, ktoré vytvorili. Veď sa vyrovnajú dielam svetových umelcov a tvoria časť nášho kultúrneho dedičstva. Bariéry lámeme aj aktivitami, ktoré zmysluplne podporujú vnímanie diel, aby deti niečo z nich prežili na vlastnej koži. A vôbec neprekáža, keď si dieťa nezapamätá meno umelca a diela a nebude ich vedieť spojiť. Ide skôr o cibrenie ich vizuálnej gramotnosti a vkusu, pričom upozorňujeme na detaily, ktoré oku môžu uniknúť. Ponúkame ponorenie sa do obrazov, nad ktorými uvažujeme i tešíme sa z nich zároveň.

Môžem si ju kúpiť a čítať aj ja? Či je treba mať aj nejaké vedomosti o maliaroch a ich obrazoch?

Knihy sú pozvánkou do „galérie v knihe" úplne pre všetkých. Sú síce určené pre deti od 7 rokov, ale s dobrým vedením rodiča, či pedagóga sú vhodné aj pre mladšie deti. Samozrejme, môžu poslúžiť ako vstup do umenia aj pre dospelých, a práve pre takých, ktorí vedomosti o slovenských maliaroch a ich obrazoch nemajú. Mám ohlasy od viacerých dospelákov, že knihy ich dostali do základného obrazu. Fullu, Benku, či Galandu a ich pár diel si možno len matne pamätáme zo školských lavíc, no naše knihy hravo priblížia ich rukopisy a sčasti aj ich výtvarné rozmýšľanie.

Pre mňa sú obrazy zachytené spomienky na zážitky, miesto, udalosti, názory, postoje danej doby...ako ich dokážu vnímať deti? Pre aký vek sú vhodné tvoje knihy?

Deti sú oslobodené od rokmi ovplyvneného vnímania vizuálnych obrazov ako dospelí. Aj moja skúsenosť hovorí, že deti sú pri vnímaní dotknuté zatiaľ tým, čo prežili a žijú ony. Čiže, keď Fulla namaľuje na obraz ozdobený máj v tvare trojuholníka, deti v ňom vidia dielik pizze. Môžem im vysvetliť, čo to naozaj je, ale môžem im „dovoliť" predstavovať si pizzu, ak majú z tejto asociácie radosť. Dokonca z celého obrazu môže zrazu vzniknúť celkom iný príbeh a dielo tak nadobudne iný význam. Toto sa veľmi často stáva pri vnímaní diel moderného umenia plného abstrakcie. Ja osobne v ňom vidím úžasnú výzvu k cvičeniu obrazotvornosti a tvorivosti. Ako som už uviedla, knihy sú ideálne pre samostatné čítanie a tvorenie od siedmych rokov, no obohatia i menších napríklad s rodičmi, kedy majú možnosť zmysluplne tráviť spoločný čas.

Pracuješ v súčasnosti na niečom novom?

Pripravujeme interaktívnu knihu o anjeloch v slovenskom umení Nie je anjel ako anjel. Vyjde vo vydavateľstve Perfekt asi v novembri tohto roku. Bude v nej cez 40 podôb anjela. Aj keď je to kniha monotematická, je fascinujúce, ako k tejto téme pristúpili rôzni umelci. Zobrazili anjelov svojimi rukopismi, rôznymi výtvarnými technikami, v rôznych kontextoch a významoch. Očarujúce básne napísala opäť Andrea Gregušová a diela som vyberala s odbornou pomocou kunsthistoričky a výtvarníčky Zuzany Kalickej. Bola to veľmi náročná, ale veríme, že osožná práca.

Ďakujem za rozhovor
Soňa Holíková

Na koho si chceme pamätať?

Už starí Rimania stavali monumentálne sochy bohov, mytologických postáv i samých seba. Ich zámerom nie vždy bolo uctiť si dielo zosnulého či pripomínať si jeho výraznú osobnosť. Mali aj iné dôvody. Velebiť, ohúriť, zapáčiť sa. No ako plynuli stáročia, dôvody, pre ktoré si ľudia nechávali stavať pamätníky sa menili. S nástupom kresťanstva bolo potrebné dať svätcom „tri dé" podobu, aby k nim veriaci vzhliadali, aby sa modlili k niečomu konkrétnejšiemu, k niečomu, čoho sa môžu dotknúť a prijať tak zo svätého jeho silu, ochranu, požehnanie, čokoľvek, čo potrebovali. S príchodom renesancie sa vrátil zvyk zdobiť domy, zvonku i zvnútra, antickými sochami. Na vzostupe boli alegorické sochy. Znázorňovali symboly múdrosti, vzdelania, ľudskosti, miernosti a lásky. Nie vždy a nie všetci sa týmito hodnotami dostatočne inšpirovali. Takí sme my ľudia. Rôzni. Doba reformácie i protireformácie priniesla barokové umenie. Sochy sa dostali do pohybu, znázorňovali emócie. Smútok i radosť. Očakávanie i sklamanie. Telá svätcov vytesané do kameňa vyzerali ako živé. Svätá Alžbeta už nestála s košíkom v ruke, ale rukou žehnala žobrákovi. Svätý Štefan pokľakol a prosil o pomoc Pannu Máriu, dávajúc jej pod ochranu celé Uhorsko. Takéto

Hans Christian Andersen (1805 – 1875) a rozprávkové postavičky v bronzovej soche na Hviezdoslavovom nám. v Bratislave. FOTO: Jana Kollárová

Wolfgang von Kempelen (1734 – 1804) vynálezca, polyhistor, polyglot, diplomat a umelec má sochu v parku Vodárenského múzea v Bratislave. FOTO: Jana Kollárová

sochárske výjavy nútili človeka zahľadieť sa, premýšľať, vžívať sa do znázornenej situácie. A súcitiť. Časom, s príchodom klasicizmu boli sochy čoraz viac prepracované, realistické a získavali už aj farebnosť. Už neboli len z dreva, z kameňa, z mramoru, bronzu či z rôznych odliatkov. Sochári svojim dielam dávali živosť. Modré oči, zlaté vlasy, červený plášť. Sochy boli sťa živé postavy. No ich účinok sa menil a vlastne, menil sa i zámer, pre ktorý sochy stavali. Navyše, i osoby, ktoré boli znázornené už nemuseli byť len dávno zosnulí ľudia. Pribúdali sochy živých. Dokonca tí si svoju kamennú podobu sami nechávali zhotoviť. Zrazu mali svoje sochy aj šľachtici, básnici, hudobníci dokonca i štátni úradníci. Symbolika zostávala. I túžba velebiť osobnosť a poznať jej tvár aj po smrti. To všetko pretrvalo naveky. Zvlášť zaujímavá bola sochárska tvorba po druhej svetovej vojne s nástupom komunistického režimu. Kdeže kvalita! Na tú sa neprihliadalo. Prioritou, jedinou prioritou bolo ukázať veľkosť osobnosti. Nie je jej charakteru, ale veľkosť jej moci. Obrovské, monumentálne pamätníky muselo byť vidno zoširoka, zďaleka. Na umeleckom prevedení záležalo menej ako na tom, kto je vytesaný do pamätníka. Socha komunistického pohlavára v tých časoch zdobila námestie snáď v každom meste. Na slávnostné odhaľovanie museli prísť malí i veľkí. Každoročne kládli vence k pomníkom, bez ohľadu na to, či tí, z kameňa vytesaní, konali za života dobro či zlo. Časom sa i toto zmenilo, tak ako sa mení doba, ako sa menia i miesta, kde stoja pomníky. Dnes už pribúda nepomerne menej pamätníkov osobnostiam. Len malé reliéfy na stenách. Staré sochy niekde zostávajú, inde miznú, občas ich niekto vezme opraviť a už nikdy nevráti. Tie monumentálne pamätníky, čo kedysi „strašili“ na námestiach ľudia mnohé zhodili. V hneve. Rozvášnení legionári zrútili sochu panovníčky Márie Terézie s uhorskými šľachticmi, nie pre ňu samotnú, lež pre symbol, ktorým bola. Pre monarchiu, ktorú zosobňovala. Pritom, samotná Mária Terézia priniesla pre svoj ľud právo na vzdelanie pre každého, na zdravotnú starostlivosť, na súdnu spravodlivosť. Podobne, o dekádu neskôr v návale rovnako silných emócií zhodili občania sochu Stalina. Šialenca, despotu a vraha miliónov, ktorého až do jeho smrti v desivom strachu museli velebiť. Otázka je, či sme sa už poučili. Či už vieme, komu má zmysel stavať pamätník. Či tomu, kto po sebe zanechal to, čo dodnes teší ľudské duše, alebo tomu, kto získal moc šírením strachu. Pýtajme sa sami seba, na koho si chceme pamätať. Komu chceme stavať pamätníky? A prečo?

Katarína Králiková, sprievodkyňa dejinami a blogerka, www.katarinakralikova.sk

Poklady ukryté v spomienkach

Pred rokmi bol môj život spojený s materskými centrami a malými deťmi. Deti aj ja sme však postupne zo sveta centier „vyrástli“. Bolo to úžasné obdobie a rada naň spomínam, no život sa posunul ďalej. Deti v mojom bezprostrednom okolí vystriedali ľudia, ktorí sa na sklonku života častokrát deťom v niečom začínajú podobať. Vo svojej práci sa stretávam so starými ľuďmi, ktorí prežili zaujímavý život plný dejinných politických, spoločenských či súkromných zvratov. Zbieram príbehy 20.storočia a ukladám ich do Pamäti národov organizácie Memory of Nations. Fascinuje ma sedieť a počúvať rozprávanie tých, ktorí prežili druhú svetovú vojnu, holokaust, politické procesy či okupáciu. Ľudská pamäť je fascinujúca. Každým dňom sa do nej ukladajú vrstvy spomienok a zapisujú do hlbších či plytších rýh. Pamätníci sa v spomienkach opäť vracajú do detstva a vedia si dokonale vybaviť ako voňala nedeľa či ako im neskôr do života zasiahli zásadné dejinné udalosti. To všetko formuje nielen človeka ako jednotlivca, ale aj človeka ako súčasť našej spoločnosti. Ešte stále medzi nami žije niekoľko zaujímavých ľudí, spomienky ktorých je hodné zachovať. Vojnoví veteráni, preživší holokaust či obete politických procesov. Stretávam sa s hýbateľmi dejín, ale aj s obyčajnými svedkami doby. No takúto možnosť má každý z nás. Nemusíme chodiť ďaleko, stačí sa obzrieť okolo seba. Prastarí rodičia, starí rodičia, susedia či známi. Ich spomienky sú živou učebnicou dejepisu a spoločenských vied. Máme úžasnú možnosť dozvedieť sa, ako to naozaj bolo. Veľakrát sa hovorí, že človek sa na sklonku života vracia do detstva. Áno, aj ja mám takú skúsenosť. Rozprávať sa s dieťaťom a so starším človekom je v mnohých ohľadoch veľmi podobné. Obaja si vyžadujú plnú pozornosť a trpezlivosť. Obaja sa nám vedia úplne odovzdať a zároveň nás nesmierne obohatiť. Niekedy stačí len sedieť a počúvať. Čas je drahá komodita a vždy je ho málo, ale čas strávený rozhovorom s človekom, ktorý nám odovzdá svoje spomienky a s nimi kus seba, je ako nájsť dávno stratený poklad. Obohatíme tým nielen seba, ale prostredníctvom spomienok zanecháme odkaz aj pre naše deti. Čo je však dôležitejšie, naučíme ich počúvať a tráviť čas so starými ľuďmi. Využime to, kým takúto možnosť máme. Verím, že naše deti nám to neskôr vrátia, keď budeme seniormi aj my, ich rodičia.

Škoricové trojuholníky

- 200g tvaroh (nie hrudkovitý)
- 125g maslo
- 250g múka hladká
- 1/2 prášku do pečiva
- škoricový cukor

Postup:

Zo surovín vypracujeme hladké cesto, vyvaľkáme na 3mm a vykrajujeme kolieska. Tie obaľujeme v škoricovom cukre. Kruh preložíme na polovicu opäť obalíme, opäť preložíme na polovicu a opäť obalíme. Uložíme na plech vystlaný papierom. Pečieme cca 30 minút 180 stupňov.

Dobrú chuť želajú sestry
Adelka a Barborka zo Žiliny

Takíto my sme!

Máme tričká, ktoré pomáhajú.
Finančný výťažok z ich predaja poputuje na pomoc deťom zo znevýhodnených rodín v rámci programu **Učenie pre život.**

Buď aj ty taký a kúp si tričko na **www.kompot.sk.**
Pomôžeš tak deťom, aby ich sny neostali snami.

GENERALI | The Human Safety Net | únia materských centier

Ženy v komunite

od dobročinnosti k rovnocennej práci v komunitách

Projekt **Ženy v komunite - od dobročinnosti k rovnocennej práci v komunitách** je systémom opatrení a aktivít, ktoré systematicky **vzdelávajú a zvyšujú povedomie o rodovej rovnosti**.

Projekt plánuje **dosiahnuť spoločenský pohyb** nielen v odbornej rovine, ale aj s mladými ľuďmi v rámci vzdelávania – o tom, ako je možné **žiť bez predsudkov, rovnocenne**, upozorňuje na stereotypy a predpojatosť.

Ženy v komunite je projekt Únie materských centier spolufinancovaný z Nórskeho finančného mechanizmu 2014 – 2021 a štátneho rozpočtu Slovenskej republiky.

únia materských centier

Norway grants

www.materskecentra.sk