



RODINNÉ CENTRUM HEŘMÁNEK:
**Pomáháme rodičům sladit
rodinný a profesní život**

Doktorka Petra Tenglerová je psycholožka, psychoterapeutka, lektorka, maminka a člověk s celou řadou zajímavých nápadů a zkušeností. Povídalý jsme si spolu o profesních i mateřských rolích, dětech, o tom, že síly rodičů mají své hranice, a také o tom, jak funguje Rodinné centrum Heřmánek v Olomouci.

BC. LENKA POLÁŠKOVÁ

Působíte pozitivně, jste plná energie, jaká byla vaše profesní cesta?

S dětmi jsem chtěla pracovat odmalička. Vzorem mi byla asi i moje maminka, která pracuje jako dětská lékařka, a myslím, že je u svých pacientů oblíbená a **práce ji naplňuje**. Po ukončení střední školy jsem volila mezi studiem jazyků a psychologie, která nakonec zvítězila. K ní jsem si pak ještě přibrala **speciální pedagogiku**. Během studia jsem měla možnost sbírat praktické zkušenosti na stážích na různých pracovištích. Nakonec jsem po roční praxi v Psychiatrické nemocnici Kroměříž – mimochodem úžasná psychoterapeutická práce na vyhlášeném oddělení 18b pro léčbu neuróz vedeném doktorem Stanislavem Kratochvílem – zakotvila na Dětské klinice Fakultní nemocnice Olomouc, kde jsem měla tu čest provázet – a doufám, že i podporovat – rodiny a jejich vážně nebo chronicky nemocné děti. V roce 2000 se nám narodil první syn, v roce 2003 druhý a já jsem se stala maminkou na plný úvazek. Na jaře roku 2006 jsem se podílela na založení **Rodinného centra Heřmánek**, což je takové moje další dítě. Do nemocnice jsem se vrátila na snížený úvazek a postupně se prakticky učila, jak **sladovat osobní, rodinný a profesní život**. V roce 2007 se nám ještě narodila dvojčata – holčičky. Přes centrum Heřmánek jsem se zapojila do projektů, které **vzdělávaly a podporovaly rodiče**, a tato profesní cesta u mě nakonec převážila. S nemocnicí jsem se téměř po dvaceti letech s nostalgii rozloučila a v současné době působím v Heřmánku a mám **soukromou praxi jako psycholožka, psychoterapeutka a lektorka**.

Můžete Rodinné centrum Heřmánek čtenářům představit a přiblížit jeho zaměření?

Jsme nezisková organizace, kterou jsme jako rodiče zakládali z potřeby setkávat se, **předcházet sociální izolaci**,

” Čas pro sebe je určitě velmi důležitý, možnost se zastavit, být sám se sebou.

kteřá rodičům malých dětí při celodenní péči hrozí. Rodičovství je práce na plný úvazek, a často vyčerpávající, a je proto důležité, aby měli rodiče především malých dětí možnost se setkávat, **společně sdílet radost z rodičovství a pokroků svých dětí**, měli místo, kde se budou cítit dobře, kde budou přijímání i s malými dětmi, kde se nebude spěchat, kde nebude potřeba podávat výkon. Během dvanácti let fungování se postupně profesionalizujeme, **zapojujeme se do projektů**, které se snaží rodiče vzdělávat a podporovat, pomáhat jim posléze při návratu na trh práce a při **sladování rodinného, osobního a profesního života**, dále do projektů orientovaných na mezigenerační setkávání, ekologii a zdravý životní styl... Naším mottem je „jako doma“, což mimo jiné znamená umožnit rodičům, aby rodičovskou dovolenou a samotnou roli rodiče prožívali v duševní pohodě, bezpečí a lásce.

A jaké oblasti se v rámci rodinného centra věnujete vy?

Já mám od začátku na starosti řízení, tj. péči o vizi, **péči o programovou náplň a tým**, které ráda doplňuji přípravou

programů přímo pro rodiče a děti. Dříve jsem vedla ještě cvičení pro pra/rodiče s dětmi, to už jsem bohužel musela ukončit. V současné době se asi nejvíce věnuji poradenství, vzdělávání a projektovému řízení. Také jsem jednou

z tváří RC Heřmánek navenek, tj. naši organizaci zastupuji ve strukturách rodinné politiky.

Jste maminkou čtyř dětí, jak se vám daří skloubit rodinný život s tím profesním? Domnívám se, že to je oblast, se kterou dnešní maminky někdy „bojují“.

I tatínčí... Někdy je to velmi těžké a složité. Osobně jsem si prošla **fází nadšení i vyhoření** a musela jsem se restartovat.

Naše děti jsou ještě pořád ve školním věku. Jsou rády (aspoň doufám), když společně snídáme, večeříme, trávíme spolu volný čas. Manžel je také hodně profesně vytížený. Jsem přesvědčená, že teplo domova dělá máma, a snažím se podle toho žít. Realita však bohužel také někdy pokulhává. Já to v současné době řeším tím, že pracuji na zkrácený úvazek. Mám možnost pracovat z domova, možnost práci si naplánovat, delegovat úkoly v sehnání týmu. Spíš než sladováním bych své úsilí nazvala důsledným **oddělováním práce a rodiny**: když jsme v práci, učím se myslet jen na práci, a když jsem doma, tak zase na sebe a rodinu,



to znamená, že doma třeba **nevyřizují pracovní e-maily ani telefonáty**. A pořád dokola si připomínám, že v práci jsem nahraditelná, ale doma ne. Velké poděkování patří také našim prarodičům a přátelům, kteří nám pomáhají.

Jak odpočíváte, relaxujete? A považujete čas „pro sebe“ za důležitý?

Já jsem vášnivá čtenářka, takže pro mě je odpočinkem čas s knížkou. Díky dětem jsem začala i sportovat – všichni

milujeme vodu, takže vyhrává plavání, a aktuálně objevuji kouzlo jógy. Pracovně jsem hodně s lidmi, většinou

” Někdy můžeme mateřstvím ztratit sami sebe, a je to i přirozené díky ponoření do lásky, péče.

v uzavřených prostorech. Ve volném čase je pro mě tedy odměnou být venku, ideálně sama v lese. Po letech jsem se

vrátila k hudbě, začala jsem zase zpívat a tancovat, to je pro mě velká radost. **Čas pro sebe je určitě velmi důležitý**, možnost se zastavit, být sám se sebou.

A jak často by měla mít „čas pro sebe“ maminka, která má děti a zároveň pracuje?

To je individuální věc. Jak mi jednou velmi citlivě napsala blízká kolegyně: „Když přestanu mít vládu nad svým časem a jsem zahlcená, když **přestanu být vnitřně spokojená**, když chci jen přežít a cítit se milovaná, když mám pocit, že všichni musí vědět, co potřebuji, a nic z toho se mi nedostává, když **přestávám být tolerantní k chybám druhých**, přestávám věřit v dobro v nich a záblesky jejich dobré vůle, přestávám věřit, že tady mám své místo, tehdy je čas se zastavit.“

Někdy můžeme mateřstvím ztratit sami sebe, a je to i přirozené díky ponoření do lásky, péče. Jednou ale přijde doba, kdy se **musíme znovu nadechnout**

nout a začít si svůj prostor opět budovat. Zapojit do péče o rodinu partnera a další blízké, budovat si záchrannou síť sociálních vztahů a aktivit, které nás naplňují. Jako důležité vidím neusilovat při tom všem o dokonalost, což se mi ale mnohem lépe píše, než dělá.

V současné době se poměrně hodně diskutuje o tom, v jakém věku je ta „správná“ doba, kdy by dítě mohlo být zařazeno do mateřské školy nebo dětské skupiny. Jaký je váš názor na tuto problematiku jako matky a jako psychologů?

Ta diskuse je skutečně bohatá. Já osobně jsem v tomhle ohledu relativně ortodoxní. Jsem přesvědčená, že **primární místo v péči o malé dítě má mít rodina**, ti nejbližší. Vztah, pevnou a jistou vazbu, si dítě bude nejdřív

PhDr. Petra Tenglerová

Klinická psycholožka, psychoterapeutka. Maminka čtyř dětí, z toho jedněch dvojčat, laktační poradkyně, lektorka STOBu. V klinické praxi se věnuje především psychoterapii rodin s nemocnými dětmi. Spoluzakladatelka a ředitelka RC Heřmánek, spoluzakladatelka Centra pro rodiny s dvojčaty a vícerčaty Morava. Pracuje i jako poradkyně a lektorka v projektech zaměřených na podporu rodičů vracejících se po mateřské a rodičovské dovolené na trh práce. Jako matka se osobně i profesně zabývá tím, jak sladit osobní, rodinný a pracovní život.



Rodinné centrum
Heřmánek
...jako doma

k mami, tátovi, pak k dalším pečujícím osobám. Spíš bych se ptala, jak to udělat, když doplníme rodinnou péči a rodinám nabídneme místo pro děti už od jednoho roku, abychom **minimalizovali riziko ohrožení vývoje nebo traumatizace dítěte** – kolik hodin denně, kolik a jakých pečujících lidí na kolik dětí.

rými vztahy v kolektivu, množstvím dětí s často velmi rozdílnými potřebami atp.

Může mít časná separace od matky či naopak otce vliv na psychiku dítěte?

Samozřejmě, to doufám vaše čtenářky a čtenáři dobře vědí.

DharmaGaia), Uvolněné rodičovství (Pavla Koucká, Portál), Jednoduché rodičovství (Kim John Payne, Lisa M. Ross, Jota) či Líný rodič (Tom Hodgkinson, Jota). Všechny vycházejí z podobných principů ontogenetické psychologie, z důrazu na to, že žijeme v nadbytku, jak materiálním, tak podnětovém, nadbytku požadavků a výkonů. A jak děti, tak dospělí jsou ohroženi přetížením.

” Vztah, pevnou a jistou vazbu, si dítě buduje nejdřív k mami, tátovi, pak k dalším pečujícím osobám.

Já se z titulu své praxe bohužel potkávám mnohem více s dětmi, které mají adaptační problémy, někdy jsou až **traumatizovány brzkým nástupem do kolektivního zařízení**, a také s učitelkami, které jsou v práci vyčerpané, zahlcené administrativní agendou, ne příliš dob-

Můžete čtenářkám doporučit nějakou zajímavou literaturu či vlastně jakoukoliv inspiraci týkající se dvouletých dětí?

Mě v poslední době inspirovaly koncepty a knihy s názvem Pomalé rodičovství (Helle Heckmannová, nakl.

Začíná nový rok, s čím vstupujete do nové etapy? Máte nějaká předsevzetí?

Mám už sice nový diář, ale přála bych si, aby se jeho stránky plnily postupně. Přála bych si, abychom i v novém roce byli všichni zdraví a žili v radosti a lásce, a to přeji i všem vašim čtenářům. ■

Autorka externě spolupracuje s redakcí

