



PŮL NA PŮL

BULLETIN SÍŤE MATEŘSKÝCH CENTER

ČÍSLO **7/2007** ČERVEN

CENA **ZDARMA** Kč

Tento projekt je spolufinancován Evropským sociálním fondem EU a státním rozpočtem České republiky.
Zpravodaj vychází v rámci projektu EU EQUAL „Půl na půl - rovné příležitosti žen a mužů“
<http://www.rovneprilezitosti.cz>



TÁTA DNESKA FRČÍ SLAĎOVÁNÍ RODIČOVSTVÍ A KARIÉRY

půl
na
půl

ROVNÉ
PŘÍLEŽITOSTI
ŽEN A MUŽŮ



OBSAH

OBSAH	2
DOPIS OD Dagmar Hamalové	3
SÍŤ VE VŠECH PÁDECH <ul style="list-style-type: none">• Mluvit, naslouchat a vnímat	4
JAK SE ŽIJE V MATEŘSKÝCH CENTRECH <ul style="list-style-type: none">• Klub tatíneků při RC Slůně Bohumín• Táta dneska bručí	5
ZA NAŠIMI HUMNY <ul style="list-style-type: none">• GWIA a Local to Local Dialog	7
PŮL NA PŮL - ROVNÉ PŘÍLEŽITOSTI ŽEN A MUŽŮ <ul style="list-style-type: none">• Informovanost může diskriminaci zmírnit• 19. června slavíme Den rovnosti žen a mužů	8
ŽENA MEZI PARAGRAFY, ROZUMEM A CITEM <ul style="list-style-type: none">• Bezplatná poradna• Sladování rodičovství a kariéry• Role otce z pohledu psychologa	10
ZKUŠENOSTI, O KTERÝCH SE NEMLUVÍ <ul style="list-style-type: none">• Jsou jiné?	19
VÝMĚNA ZKUŠENOSTÍ <ul style="list-style-type: none">• Konec dobrý, všechno dobré• On, Ono, Ona aneb mám v podstatě tři děti• Skvělý táta• Jak jsem se skamarádil s tátou	20
NÁPADY Z MATEŘSKÝCH CENTER PRO MATEŘSKÁ CENTRA <ul style="list-style-type: none">• Tati, ta se ti povedla	23

DOPIS OD DAGMAR HAMALOVÉ



Milé maminky, milí tatínkové!

Taky už do vašeho tak milého a štěbetavého žensko-dětského světa mateřského centra dorazil neopakovatelný fenomén táta? Taky jste se stejně jako vaše děti nechaly uhranout tatínkovskými schopnostmi vymyslet super hru, rozpohybovat všechny děti do všech možných tělesných poloh a postavit ten nejzajímavější příbytek pro dinosaury? Příznějme si, že mnohé z nás žen takové tatínky obdivujeme a někdy i trochu závidíme, že třeba právě takového tatínka nemáme doma.

Tatínek v mateřském centru je zkrátka a dobře neopakovatelný fenomén. Bohužel zatím jde o fenomén vyskytující se vzácně. A když už se v mateřském centru objeví, je někdy moc těžké si jej udržet.

Např. nabídnete tatínkům, že si s nimi chcete popovídat o tom, jak se v MC cítí, nebo se snažíte vymyslet tatínkovské odpoledne – kdy by se setkávalo více tatínků s dětmi, nebo se snažíte jejich neopakovatelnou hru podpořit, aby se stala pravidelnou. Nic takového „až na výjimky“ nefunguje. Tatínčí bytí v MC svým neopakovatelným, neuchopitelným způsobem – prostě

chtějí jen pobejt s vlastními a klidně i dalšími dětmi.

Tak tedy hýčkejme si je a užívejme si těch zatím vzácných okamžiků mužského světa v našem mateřsko-centrovském prostředí. A těšme se z toho, že i když pomalu, tak přesto začíná těch tatínkovských tatínků přibývat a kdo ví, co v našich „maminkových“ centrech za pár let dokážou.

Jinými slovy... Výzva pro všechny ochránce přirozenosti. Pomozte rozšířit zastoupení otců v MC!

Popis druhu:

Druh: otec milující

Příbuzný druh: otec zaneprázdněný

Lidové názvy: táta, taťka, tatínek, taťulda, taťulínek

Rod: mužský

Třída: rodina

Původ: po původu se zatím neúspěšně pátrá

Základní životní funkce: láska k ostatním členům rodiny ve fyzické a duševní podobě

Výskyt: hojně rozšířen v rodinách, v mateřských centrech se zatím vyskytuje ojediněle

Podmínky výskytu: volnost pohybu a myšlenek, deratizace prostor od zamoření ženskou výlučností, volnost přístupu k dalším příslušníkům rodiny a společnosti

Podpořte iniciativu ochránců přirozenosti:

- nevyhánějte otce z MC a neublížujte jim
- nabízejte otcům vhodnou potravu – fyzickou i duševní
- upravte fyzický i mentální prostor MC pro možnost volného pohybu otců
- podpořte každou otcovskou a rodinnou iniciativu
- podělte se o své pozitivní zkušenosti z kontaktu s otci v mateřských centrech
- dejte přečíst tento bulletin co nejvíce otcům.

A pokud právě ve vašem mateřském centru se tatínčí již zabydleli, podělte se svými zkušenostmi. Několik takových najdete na dalších stránkách tohoto čísla Půl na půl.

Dagmar Hamalová
viceprezidentka Síť MC o.s.
pro oblast projektového řízení



SÍŤ VE VŠECH PÁDECH SÍŤ MATEŘSKÝCH CENTER

MLUVIT, NASLOUCHAT A VNÍMAT

KAŽDÉ ČÍSLO ČASOPISU PŮL NA PŮL PŘEČTU JEDNÍM DECHEM...

S očekáváním v úterý otevírám mailovou poštu a u tématu komunikace si uvědomuji, že můj život je hlavně o komunikaci. Nechci se zamýšlet, proč zrovna já mám od malička takovou potřebu komunikovat, uvědomuji si jen, že asi i moje potřeba komunikace a sdílení mě zavedla až k založení mateřského centra. – Moc mě zajímají osudy různých žen i to, proč vzniklo právě to jejich centrum, a dnes vím, že málokterá si řekla, tak teď půjdu a založím centrum.

U mě to taky tak nebylo. Nejdřív jsem chodila s malým dítětem na procházky. V novém prostředí, bez kamarádek, žádné hřiště, s lidmi se člověk potkal jen v místním obchodě či u kadeřnice. Jak by se mi líbilo, kdyby u nás byla taková „YMCA“.

Časem jsem zdomácněla a našla nové přátele a na procházkách již se třemi klučičky jsem chodila okolo starého, opuštěného kina. Ve stesku po svém zaměstnání jsem si říkala: „Tady by se dalo dělat divadlo s dětmi a pro děti.“ Dodnes nevím, jaká vyšší síla mě poháněla k té neuvěřitelné drzosti, bez prostředků se zajímat o tak zdevastovaný prostor. Ale šla jsem za tím. A po cestě nacházela nové lidi a přátele. Nové osudy. Ty, kteří se mnou, cizí holkou, začali komunikovat. Poslouchali, co říkám, a světe div se, můj nápad se jim nezdál bláznivý. Divadlo, jako prostředek komunikace, to v čem jsem vlastně vyrostla. Divadlo uprostřed vesnice, pro děti a rodiče. Ale i sál vhodný k zábavám. Maškarní bály, mateřské centrum... Při prvních aktivitách ohledně shánění peněz na velmi rozsáhlou a drahou rekonstrukci se uvolnil prostor zkrachovalé restaurace, součást budovy, jediný bez zásadních oprav „obyvatelný prostor“. Mateřské centrum! Nebudu se rozepisovat o dluzích nebo úsilí, které jsme museli vynaložit, abychom prostory mohli rozjet, ani o prvotních obtížích, všichni to určitě dobře znáte.

Chci napsat všem, jejichž osudy a snaha i úspěchy mě v těchto chvílích drží nad vodou, protože jsem přesvědčená, že naše práce má smysl. Všem ze Sítě MC!

A taky chci reagovat na váš vzhled, abychom se zapojily do psaní. To mě vždycky bavilo a moc se mi zalíbily i nové kampaně. Hřiště jsme zrovna několikrát řešili, do toho se vrhneme s vervou. A táta frčí? Skvělý nápad...

Myslím, že právě v komunikaci doma máme často větší problémy než jinde. A tak se ti naši chlapi leckdy ani nedozví, jak moc je potřebujeme, jak si vážíme jejich pomoci, jak nám vadí, když ani neví, kde mají jejich prckové oblečení, jak nám vadí, že často máme doma pozici ledničky, kusu inventáře, které si ten náš všimne, teprve až vyteče (tahle úžasná myšlenka je z hlavy Mirky Vopavové). Proto mě tak moc zaujal článek paní psycholožky Špaňhelové. Nemyslím si, že když doma něco nefunguje, můžou za to chlapi, jsem přesvědčena, že za to může nedostatek komunikace. Hrajeme si na hrdiny a neříkáme, co se v nás děje. Tatínky, často nevědomě, odháníme od dětí s pocitem „já přece všechno zvládnou sama, když chlap pracuje“ a posíláme ho odpouštět. On má pak pocit, že všechno hravě zvládáme. Ani si neuvědomujeme (ne všechny, samozřejmě), že jim odpíráme to úžasné privilegium – být při tom. Podle stárnoucího a neudržitelného modelu „otec vydělává a máma se doma stará o děti“ se obíráme o možnost být spolu, pohromadě, prožívat všechno společně, zeptat se toho druhého, jaký měl dneska den. Naštěstí často mluvím s rodiči jen o málo mladšími a vidím, že věci se mění. Tátové chodí s dětmi plavat, přebalují, „nestydí“ se jít s dětmi sami na procházku. Vidí svoje ženy už jinak, než má stále tendenci moje generace. Je úžasné mluvit s druhými a zajímat se o toho druhého, protože jen tak se něco dozvíme. O těch nejbližších, ale třeba i o nových přátelích. Ale i o sobě. A tak stále víc se přesvědčuji o tom, jaký dar je umět mluvit a naslouchat.

Na 15.výročí MC YMCA jsem si uvědomila (hlavně proto, že jsem nová), že tady to funguje! A chtěla bych upozornit (hlavně pro ty, kdo nebyli na Besedě u kulatého stolu) na krásná slova o Rut Kolínské z úst paní novinářky Moniky Mudranincové. Většinou v cizině vědí mnohem dřív, jaké osobnosti okolo sebe máme. A tak to leckdy začínáme brát jako nějakou samozřejmost a zvyšujeme nároky, beze slova chvály. Pravdou je, že ti skromní je ani neumějí přijímat. Není to škoda? Vždyť to taky patří ke komunikaci.

Tak se pojďme naučit chválit - svoje děti, spolupracovníky i svoje muže, když si to zaslouží. Protože pořád je to spíš tak, že nám všem jde kritika mnohem lépe. A není to škoda?

Mirka Součková
MC Řepánek, Praha 5 - Řeporyje

JAK SE ŽIJE V MATEŘSKÝCH CENTRECH



KLUB TATÍNKŮ PŘI RODINNÉM CENTRU SLŮŇĚ BOHUMÍN

Bohumínský Klub tatínek, který funguje druhým rokem v Rodinném centru Slůňě, se pravidelně rozrůstá o nové členy - tatínky s dětmi - a je velkým přínosem nejen pro zúčastněné, ale hlavně pro celé rodiny. Z poznatků, které máme, se maminky pravidelně v čase, kdy tatínkové s dětmi jsou v klubu, oddávají zálibám, které normálně nestíhají nebo je nemohou provádět se svými ratoletmi.

Při chlupských řečech se často shodujeme na tom, jak obdivujeme ženy za vše, co musí zvládat. A právě i toto je jedna z náplní klubu tatínek, a to nechat našim ženám čas jen pro sebe.

Absolvovali jsme i akce, kde jsme se setkaly celé rodiny. Mnozí z nás poznali hodně nových lidí, a jak už to tak bývá, naše ženy se seznámily tak dokonale, že spolu podnikají společné nákupy nebo se navštěvují.



Rád bych připomenul jen pár akcí našeho klubu tatínek:

- volba „Prima táty“
- besedování na různá témata
- společné bruslení
- sportujeme v tělocvičně
- máme založený i svůj fotbalový tým „Slůňata“
- společná návštěva ZOO
- výlety do přírody spojené se stanováním

Názory některých tatíneků:

Tatínek Martin: „Do klubu chodím moc rád a hlavně děti se vždy moc těší“

Tatínek Lukáš: „Díky kolektivu dětí v klubu se naše 2-leté dítě naučilo věci dříve, než kdyby bylo doma samo“

Tatínek Láďa: „Mám dvojčata, a když jsme v klubu s tatínky, skvěle pokecám a děti se cítí spokojeně“

Tatínek Radim: „Když jsme v klubu a má manželka si užije odpoledne podle sebe, večer je doma vždy pohoda“

Dovolte závěrem poděkovat vedoucí RC Slůňě, paní Vilmě Urbančíkové, že nám poskytuje prostory, fandí všem našim akcím a pomáhá držet Klub tatíneků na skvělé úrovni a věřím že naše spolupráce potrvá i nadále.

za Klub tatíneků Jaroslav Kalous,
RC Slůňě, Bohumín

TÁTA DNESKA BRUČÍ

Vždycky jsem si myslela, že můj manžel Aleš nepatří mezi příliš tolerantní muže. Od té doby, co jsem aktivní v mateřském centru, pozoruji, jak se krůček po krůčku mění, ono mu asi ani nic jiného nezbyvá. Naše dcera Verunka se narodila v květnu roku 2005. Až do září jsem byla pořád s ní a jezdila tak maximálně s kočárkem po městě nebo k lékaře, zatímco Aleš si chodil na fotbalové tréninky, na zápas, za „klukama“ na pivo, hrát hry na počítači atd. Zdá se mi, že narozením dítěte se pro něj až tolik nezměnilo.

V říjnu jsem se odhodlala a začala navštěvovat mateřské centrum MaMiNa, které vzniklo v září. Docházela jsem tam pouze jednou týdně, v úterý dopoledne, na Miminkování. Bylo to tak krátké, že jsem se Alešovým zálibám absolutně nemohla vyrovnat, ale to mi nevadilo, alespoň na dvě hodinky jsem vyskočila z kolotoče domácí nudy a mohla jsem si popovídat o svých mateřských starostech.

Občas jsem sice zašla na nějakou tu přednášku, ale časové peklo začalo až v březnu roku 2006. Dceři byl už skoro rok a já jsem dostala nabídku, že bych Miminkování mohla převzít a také vstoupit do rady MC. Velmi mě to zaujalo a také lákalo, takže jsem to doma příliš nerozebírala a naservírovala to, jako by to byl zákusek po nedělním obědě. Aleš chvíli přemýšlel (zatím neměl moc o čem, nevěděl totiž, co ho čeká) a jen zabručel, abych při tom nezapomínala na Verunku a domácnost.

Na červnové valné hromadě jsem byla zvolena za člena rady sdružení a od září to začalo být mnohem zajímavější. Najednou jsem byla doma čím dál méně. Každé úterý miminka, ve středu přednášky, sem tam porada vedení, s kočárky na procházku aj. Času ubývalo a Aleš bručel víc a víc. Už jsem jeho záliby začínala více než dohánět a tak jako on ve mně vzbudil zájem o fotbal (někdy fandím jako anglický hooligans), snažila jsem se ho já přivést do centra. Vzpouzel se a bránil hodně dlouho, ale v prosinci se mi to konečně zdařilo. Měli jsme Andělské svícení a já jsem byla zaneprázdněná organizačními věcmi. Tím pádem jsem se nemohla aktivně zapojit, takže se toho, po dlouhém a únavném přemlouvání, ujal manžel. Bylo to malé vítězství, ale i to se počítá.

Od nového roku 2007 se změnilo ještě více. S dcerou jsem začala navštěvovat také středeční a čtvrteční programy pro větší děti a podílet se na jejich přípravě, stále vedu úterní miminka, také jsem se pustila do učení němčiny, každé dva týdny mám Babinec – tvořivě odpoledne, od září jsem ještě nevynechala jedinou přednášku, a že jich bylo, a aby toho nebylo málo, převzala jsem ruční výrobu a distribuci plakátů na akce v MC.

A doma? Každodenní vaření a péče o domácnost začínala pokulhávat. Otázku: „Kam zase jdeš a kdy přijdeš?“, jsem slyšela čím dál častěji a nesouhlasné bručení ještě více.

Teď je květen, dceři byly před týdnem dva roky. Ke všem již zmíněným aktivitám jsem se zapojila do cvičení dětí a cvičení dětí na míčích, začala jsem psát články do místního měsíčníku a dvakrát týdně chodím na internet do knihovny, abych byla akčnější. A Aleš? Každou chvíli hlídá Verunku, byl už několikrát donucen uvařit oběd, protože jsem to prostě nestihla, občas zapne vysavač nebo otre nádobí. Ale hlavně, ženy, můj bručící manžel pere prádlo! Sice se to musel naučit již před několika lety, ale za tu dobu by měl za praní prádla vysokoškolský diplom, on u toho totiž poučuje nejen mě, ale už školil i svoji maminku, a to jsem tedy zírala. Prádlo roztrhává, vypere, 2x proklepe, pověsí na milimetr přesně, sundá a složí se stejnou přesností. To, že ho potom vysype na jednu hromadu a ze spodu si vytáhne tričko, je už celkem vedlejší. To mi připomíná, že jsem neželhla snad už od Vánoc.

A jak se změnil jeho postoj k mým návštěvám v centru? (Občas si myslím, že spíš chodím já na návštěvu domů.) V dubnu Aleš strávil jednu noc s MaMiNou na horách, jednou mi pomáhal malovat obrázky, celkem často ho přemluvím, aby mi něco odvezl nebo vyzvedl, také mi vozí letáky na místa, kam muži chodí málokdy (na gynekologii), musí po mně číst a také kritizovat (což dělá poměrně rád) mé články (tento mu asi přečíst nedám) a hlavně se už zná s většinou MaMiŇáckých matek, což mu ne vždy činí potěšení a musí poslouchat o tom, co jsme zase dělali v centru a ostatní, pro něj velmi zajímavé, informace.

Fotbal mu zůstal, pivo a hry také a ještě mu něco přibýlo – aktivní žena. Já už totiž nejsem domácí myška, zdravím se s radou města, vítám delegace, pořádám výstavy, přispívám do tisku a vychovávám naši dceru, jak nejlépe dovedu. Jsem na sebe celkem pyšná a doufám, že on je na mě taky, už jsem to i párkrát zaslechla. Stále však BRUČÍ, a asi vždycky bude. A to jsem mu ještě nestačila říct, že si chci zkusit napsat nějaký ten grant a také budu připravovat program na akci s tatínky a od září...

Káta Hlávková, MC MaMiNa, Police nad Metují

ZA NAŠIMI HUMNY GWIA A LOCAL TO LOCAL DIALOG



GWIA (GRASSROOTS WOMEN INTERNATIONAL ACADEMY) A LOCAL TO LOCAL DIALOG

Když se člověk vydá na nesnadnou cestu ke spolupráci s úřady, prožívá občas pocit, že mu nikdo nerozumí, že takové starosti má jen on sám, že všude jinde na světě to nemůže být tak hrozné. Přitom většina z nás ví, že bez rovnocenné spolupráce světem nepohneme. Před lety jsme si sdílely podobné zkušenosti v rámci mezinárodních setkání mateřských center i dalších svépomocných ženských skupin sdružených v GROOTS. Zjistily jsme, že naše zkušenosti z různých koutů světa mají jeden společný rys, a sice bariéry mezi úřady a politiky na jedné straně a námi, většinou ženami z nejrůznějších občanských sdružení.

První vlašťovkou v hledání řešení jak odstranit bariéry, se stal koncept GWIA (Mezinárodní akademie grassroots žen – slovo grassroots je do češtiny nepřeložitelné, jedná se o zcela obyčejné ženy). Síť mateřských center se pravidelně těchto akademií účastní a prezentuje tam nejrůznější projekty.

Princip GWIA je zdánlivě jednoduchý. Jedná se o společné setkání odborníků, politiků, zástupců neziskových organizací a médií. Na těchto setkáních se prezentují různé projekty a hledají se řešení předem dané problematiky. Až posud se možná zdá, že na tom není nic neobvyklého. A přece se tato setkání liší, jednotliví účastníci se respektují jako rovnocenní partneři a jedni od druhých se učí (proto název akademie)

Poprvé to bylo v roce 2000 v rámci Expa v Hannoveru. Tehdy vyhrálo mateřské centrum v německém Saltzgitteru soutěž zajímavých místních projektů, které pak byly prezentovány na Expu. S německými MC spolupracujeme od počátku vzniku prvního MC u nás, byly jsme tehdy přizvány jako neformální síť. Dostaly jsme (Jitka Hermannová a já) příležitost představit na mezinárodní úrovni česká mateřská centra, historický kontext jejich vzniku a jejich vývoj. Tehdy jsme patřily k „hvězdám“ postkomunistických zemí, protože ve srovnání s ostatními zeměmi MC v Čechách docílila nečekaného rozkvětu.

Druhá prezentace na GWIA se uskutečnila v Barceloně v roce 2004 u příležitosti 2. Světového urbanistického fóra (World Urban Forum II). WUF je spojeno s problematikou bydlení a životních podmínek, a tak se témata točila kolem udržitelnosti života ve městech. Podařilo se nám zajistit účast nejen pro Leonu Walterovou z Boskovic, ale také pro boskovickou místostarostku, Jaromíru Vítkovou. Společně ukázaly příkladnou spolupráci vedení města s mateřským centrem na příkladu budování hřiště.

Podobně úspěšná byla loňská prezentace projektu tábořského MC Radost „Cesty malých chodců“ na GWIA WUF III v kanadském Vancouveru. Projekt prezentovala Klára Smolíková, sice se nepodařilo získat k účasti nikoho z obecních představitelů, ale město Tábor přispělo Kláře alespoň částečně na letenku.

Plánujeme využít zkušeností z GWIA na podzim při připravovaných „kulatých stolech“ stejně jako dosavadních zkušeností z Local to Local dialogu.

Projekt Local to Local dialog patří k další metodě oslovování úřadů ve snaze o spolupráci. Přispěly jsme k jeho zrodu a mateřská centra se už čtvrtým rokem učí, jak budovat partnerské vztahy s úřady. První zkušenosti březnického MC Pampelišky už obletěly celý svět v publikaci, kterou vydala Huairou komise. Nyní byla Síť vyzvána, aby zpracovala své zkušenosti do vlastní publikace, která bude přeložena do angličtiny, aby se našimi zkušenostmi mohly inspirovat kolegyně v jiných zemích.

Rut Kolínská, prezidentka Sítě MC



PŮL NA PŮL ROVNÉ PŘÍLEŽITOSTI ŽEN A MUŽŮ

INFORMOVANOST MŮŽE DISKRIMINACI ZMÍRNI

Diskriminace se nás netýká, nevnímáme ji ani si její existenci nepřipouštíme. Ovšem pouze do doby, kdy se s ní setkáme na vlastní kůži nebo prostřednictvím nějaké z blízkých osob. Diskriminace je jev, který zacloumá naše životy od základů. V první chvíli se cítíme být ztraceni, ochromeni, bezmocní. Diskriminace se velmi těžko prokazuje a je těžké se proti ní bránit. Někaké možnosti tu ale přece jen jsou. Pro osoby, které se ocitly v takovéto těžké situaci, jsme otevřeli informační centra - jakousi první pomoc pro lidi, kteří se s diskriminací setkali...

Informační centra pro diskriminované

V celé České republice je nízké povědomí o existujících nerovnostech mezi muži a ženami na pracovním trhu i v osobním životě. Snižování těchto nerovností a upozorňování na diskriminaci na trhu práce je hlavní činností našich infocenter. V rámci projektu Půl na půl vznikla informační centra v Libereckém, Královéhradeckém a Jihočeském kraji. Měli jsme za cíl co nejširší pokrytí naší republiky, chceme zasáhnout co největší počet obyvatel a zvýšit tak informovanost o rovných příležitostech pro ženy a muže. Naše centra vznikla jak při nevládních neziskových organizacích, tak i při významných knihovnách.

Liberecký kraj

V Libereckém kraji spolupracujeme s **Krajskou vědeckou knihovnou**. V rámci informační kampaně byly do fondu nakoupeny tisíce knih s tematikou gender, rovných příležitostí, sociálních a ekonomických aspektů trhu práce. Infocentrum je otevřeno každé úterý a čtvrtek od 15:30 do 18:30 hodin. Zájemci a zájemkyně zde mohou získat základní pomoc při hledání zaměstnání, doporučení jak postupovat, jsou-li diskriminováni na základě věku nebo pohlaví. Dále mohou využít počítače připojené na internet a zaslat svůj konkrétní dotaz týkající se diskriminace žen a mužů na trhu práce přímo na on-line právní poradnu na webových stránkách projektu www.pulnapul.cz.

Královéhradecký kraj

Obecně prospěšná společnost **Most k životu**, která sídlí v **Trutnově**, především zajišťuje rekvalifikaci a kurzy pro nezaměstnané ženy. Zabývá se vzděláváním, pořádá přednášky a besedy. Pro více informací je můžete navštívit vždy v úterý od 9:30 do 12 a každý čtvrtek od 15:30 do 18 hodin.

Jihomoravský kraj

V **Brně** jsou naše infocentra zastoupena dvěma organizacemi. Nezávislým sociálně-ekonomickým hnutím **NESEHNUTÍ** a **Knihovnou Jiřího Mahena**. Informační centrum NESEHNUTÍ je otevřeno v pondělí od 10 do 12 a od 16 do 18 hodin. Nabízí knihy a informační materiály zaměřené především na muže-otce, informují o možnostech rodičovské dovolené a o právech otců. V knihovně ale samozřejmě lze nalézt i dokumenty týkající se ženského hnutí, feminismu a dalších příbuzných témat. Infocentrum v knihovně Jiřího Mahena je uživateli k dispozici v úterý a ve čtvrtek od 15:30 do 18 hodin. V knihovně Jiřího Mahena v přednáškovém sále se pořádají ve spolupráci s NESEHNUTÍmi „Ženské čtvrky“ vždy od 17 hodin, které představují současná témata týkající se života žen a mužů. Ať už je to politická participace, přirozený porod, otcové na rodičovské dovolené nebo například ženská literatura.

Praha

Knihovna a informační **centrum Gender Studies** je svým čtenářům a všem uživatelům otevřena od úterý do pátku od 12 do 18 hodin. Nabízí více než 7000 svazků včetně nejnovějších titulů. Fond je zaměřený na rovné příležitosti, sladování osobního a pracovního života a dobrou praxi mezi Evropské unie a dalších částí světa; obsahuje výzkumy a vědecké práce zahraničních pracovišť a univerzit. „Úterky s gender“ v rámci projektu Půl na půl se snaží upozornit na nejdůležitější současná témata dotýkající se diskriminace žen a mužů na trhu práce, jako jsou nový Zákoník práce 2007, právo z feministického pohledu nebo téma aktivního otcovství. Z pražské organizace je také koordinována telefonická právní poradna. Na číslech 774 913 350 a 224 913 350 vždy v úterý od 9 do 11 a v pátek od 16:30 do 18:30 je k dispozici právnička, se kterou mohou klienti a klientky konzultovat své otázky týkající se výhradně diskriminace v zaměstnání a při hledání práce. Nedílnou součástí informační činnosti je i Mezinárodní den rovnosti žen a mužů, který se koná vždy **19. června**. První MDR jsme oslavili v roce 2006. V průběhu tohoto dne chceme ve všech regionech, kde jsou informační centra, vejít do ulic a upozornit, že diskriminace není jen slovo. Nediskriminujte a nedovoďte to jiným!

Magdalena Hornová, Gender Studies, o.p.s.

19. ČERVENA SLAVÍME DEN ROVNOSTI ŽEN A MUŽŮ

V loňském roce byl 19. červen poprvé vyhlášen Dnem rovnosti žen a mužů. Letos jej opět oslavíme. Den rovnosti žen a mužů vyhlásil projekt Půl na půl – rovné příležitosti žen a mužů ve spolupráci s partnerskými projekty v Dánsku, Lotyšsku, Polsku, Rakousku a Španělsku. V letošním roce se přidaly další neziskové organizace a rozvojová partnerství sdružená v rámci projektů EU EQUAL.

Rovnost žen a mužů otevírá svět všem bez rozdílu. Za rovné příležitosti žen a mužů je odpovědný každý z nás. Den rovnosti žen a mužů je příležitostí k diskusi o tom, co se za pojmem rovnost žen a mužů skrývá. Může jít například o různé formy sladování osobního a pracovního života, zapojení otců do péče o děti či kariéru žen. Ti, kdo respektují rovnost mezi mužem a ženou, slaví 19. červen jako Den rovnosti žen a mužů. Mnozí z nich se svou ideou vycházejí do ulic řady evropských měst.

Letošní rok budou v České republice probíhat tyto aktivity:

17.6.

Zahájení oslav mezinárodního dne - Představení skupiny **Decalages „Posedlost“** - pohybová koláž na téma neslučitelnosti ženského a mužského elementu a stálého hledání dokonalé harmonie. Program otevře náměstkyně primátora hlavního města Prahy Markéta Reedová. Palác Akropolis ve 20:00.

18.6.

Vernisáž fotografické výstavy **„Aktivní otcovství aneb když pečují tátové“** (pro Nesehnutí nafotili Radim Šašinka, Zora Javorská, Zdeňka Řezbová). 15:00 v Gender Studies

„Ze šuplíku na veřejnost...moje vlastní genderová tvorba“ - veřejné čtení vlastní tvorby v prostorách knihovny Gender Studies, Gorazdova 20, Praha 2. (17:00)

19.6.

Konference: **„Rovné příležitosti ve firemní praxi“**, Clamm-Gallasův palác Praha, 10:00 - 15:00. Konference se koná v projektu O rovnosti s firmami.

Informační stánky na třech místech v Praze, dále pak v Brně, Liberci a Trutnově (další aktivity v těchto městech).

„Kamera je rodu ženského“ - filmový maratón ve Světozoru, Filmové projekce k Mezinárodnímu dni rovnosti žen a mužů. (9:00 - 18:00)

Český svaz žen slavnostně vyhlásí výsledky novinářské soutěže **„Kariéra je ženského rodu“** o nejvýstižnější článek, reportáž, rozhovor s tematikou týkající se rovných šancí žen ve společnosti, v pracovním zařazení a v rodině, otištěný v centrálních novinách a časopisech, v pražských denících nebo odvysíláný v rozhlasu či televizi.

Záštitu nad pražskými oslavami převzala náměstkyně primátora hlavního města Prahy Markéta Rezedová.

Proč jsme se rozhodli pro Den rovnosti žen a mužů, když už máme Mezinárodní den žen?

Mezi těmito dvěma významnými dny cítíme rozdíl: Mezinárodní den žen oceňuje dlouhodobé a dodnes trvající úsilí aktivistek za prosazení práv žen. Připomíná demonstrace za hlasovací právo žen či za rovné příležitosti žen na trhu práce. V neposlední řadě pak posiluje společenskou, politickou i ekonomickou pozici ženy.

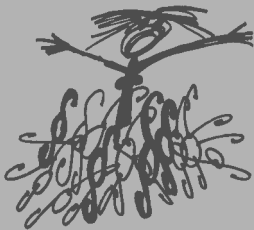
Naproti tomu **Den rovnosti žen a mužů** vyjadřuje respekt k genderové rovnosti, respektive k rovnosti žen a mužů převážně zvyšováním povědomí společnosti a informováním široké veřejnosti o relevanci problému. Cílem je kladně zobrazovat partnerství mezi muži a ženami a podpořit rovné příležitosti mezi nimi. Den rovnosti žen a mužů je zaměřen jak na ženy, tak na muže: snaží se pojem „rovné příležitosti“ vztáhnout na obě pohlaví, protože víme, že i muži mohou být diskriminováni či znevýhodněni. Oba významné dny jsou důležité v dosahování rovných práv a příležitostí pro ženy a muže.

Rok rovných příležitostí pro všechny bychom chtěli využít k ustanovení Dne rovnosti žen a mužů významným dnem Evropské unie. Tím chceme zdůraznit význam rovných příležitostí pro ženy a muže, konceptu genderové rovnosti a související genderové perspektivy celé společnosti. Hlavní myšlenkou je ukázat, že rovné příležitosti se týkají jak žen, tak i mužů, a dotýkají se jejich společenské, ekonomické a kulturní situace, stejně jako věku, etnického původu, rasy a jiných hodnot ovlivňujících jejich život. Současně poukazuje na význam kladený na rovnost příležitostí žen a mužů ve strategiích evropských institucí, ale i jednotlivých zemí, jež jsou členy Evropské unie, resp. vytvářejí bohatý kulturní a společenský kontext Evropy.

Iniciativu nad zařazením Dne rovnosti žen a mužů do „Evropského kalendáře“ převzala poslankyně Evropského parlamentu Věra Flasarová, která o Dni rovnosti žen a mužů v EP promluvila 28.3. a představila ideu poslancům a poslankyním EP. Ti mají v současnosti možnost podepsat prohlášení podporující tento den.

Program **Dne rovnosti žen a mužů** bude pravidelně aktualizován na stránkách www.feminismus.cz a www.rovneprilezitosti.cz.

Linda Sokačová, Gender Studies, o.p.s.



ŽENA MEZI PARAGRAFY, ROZUMEM A CITEM...

BEZPLATNÉ PORADENSTVÍ

Bezplatné právní poradenství zaměřené na rovnost příležitostí na trhu práce je poskytováno prostřednictvím telefonické linky v úterý 9:00 – 11:00 hod. a v pátek 16:30 – 18:30 hod. na číslech 224 913 350, 774 913 350, osobního (předem domluveného) setkání a především prostřednictvím on-line webového poradny (<http://www.rovneprilezitosti.cz>). Na vaše dotazy odpovídají:

Ana Králíková Lužaić

se narodila 1976 v Sarajevu, Bosna a Hercegovina, vystudovala Právnickou fakultu Univerzity Karlovy. Už za studií spolupracovala s organizací Člověk v tísni a účastnila se příprav filmových festivalů v Banja Luce (Bosna a Hercegovina) a Praze. V současné době pracuje jako advokátní koncipientka v advokátní kanceláři Sophos a spolupracuje zejména s Gender Studies. V oblasti práva se zaměřuje zejména na právo pracovní a rodinné, zvláště pak na oblast prosazování rovných příležitostí.

Ivana Spoustová

se narodila v roce 1964 v Praze, vystudovala v Praze vysokou školu ekonomickou (1986) a právnickou fakultu Univerzity Karlovy (2005). Pracovala jako obchodní ředitelka, vyučovala na střední škole angličtinu, ekonomii a právo. Již více než tři roky spolupracuje s neziskovou organizací proFem a v rámci projektu AdvoCats for Woman se zaměřuje na poskytování přímé právní pomoci ženám - obětem (nejen) domácího násilí včetně jejich zastupování u soudů. Autorsky se podílí na vypracování odborných publikací vydávaných organizací proFem. V oblasti práva se zaměřuje zejména na právo rodinné a trestní a na oblast porušování práv žen v naší republice.

SLAĐOVÁNÍ RODIČOVSTVÍ A KARIÉRY

Úvodem

Jak sladit rodičovství a kariéru?

Tuto otázku si dle mého názoru a zkušeností klade většina žen, které mají děti. Prozatím si ji však neklade většina mužů, což vzhledem ke stále trvajícímu společenskému pohledu na roli matky a otce není divu. Přesto – píšu prozatím, protože pevně věřím, že tomu v budoucnu bude jinak. Tento článek je, vzhledem k jeho publikování v bulletinu Síť mateřských center, určen především pro čtenářky - ženy. Ne, že by si v něm své nemohli najít i muži, téma se týká obou rodů stejně. Jde mi spíše o to, že se budu věnovat mateřství a ne rodičovství či otcovství, budu psát „mohly“ a ne „mohli“... To jen pro objasnění genderové vyváženosti článku. Já sama se tématu sladování věnuji jak profesně, tak lidsky, takže vím, o čem mluvím a píši. Mé dvě děti, práce na poloviční úvazek, dům, muž, pes, kočka, zahrada, aktivity... to vše přede mne otázku co nejlepšího sladování všech těchto činností ke spokojenosti nás všech klade takřka denně. A což teprve, když běžný týdenní stereotyp přetrhnu věci a události neběžné, oslavy svátků či nemoci dětí... Ráda bych se s vámi tedy na následujících stránkách podělila o své odborné znalosti, ale i osobní a mezilidské zkušenosti, které se týkají otázky: Jak mám sladit rodinu a práci? Ale tato otázka není přesná. Přesné vyjádření je v názvu článku, problém se týká SLAĐOVÁNÍ. Ta nedokonavost či dokonavost slovesa „obojí sladím (pozor, neplést si se slovesem osladím :o) či slađuji“ je velmi podstatná. Na vyjasněnou hned v úvodu – SLAĐENO nebudete mít asi nikdy. Slađování práce a rodičovství je nikdy nekončící záležitost. Je to práce sama o sobě, stejně tak jako budování vztahu či výchova dětí. Život se mění, mění se podmínky. Jinak budete hospodařit s časem v momentě, kdy máte děti malé, kdy máte jedno dítě či více, kdy jste na děti sama či máte kolem sebe pomáhající okolí. Jinak se slađuje ve chvíli, kdy je dítě nemocné, jinak, když doma máte pubertáka či pubertáčku. To je nutné si uvědomit, můžete toho o slađování hodně znát a praktikovat,

stejně je život stále se měnící realita, která vás kolikrát může zaskočit. I z toho lze čerpat sílu, protože, když máte pocit, že v současné chvíli vám to opravdu nejde, věřte – bude jinak a možná i lépe. Přes měnící se podmínky existuje několik zajímavých faktů i zaručených rad, které nám mohou k naší i rodinné spokojenosti pomoci. Upozornění - téma je natolik široké a rozsah článku omezený, takže zmíněno bohužel nemůže být vše.

Individualita

Přes určitá obecná pravidla a možnosti, jak s časem pracovat, je nejdůležitější si uvědomit, že jsme každá jiná. Proto hned zpočátku si zkusme dát jeden nejdůležitější cíl či pravidlo, kterým je – nesrovnávat se! Je možné, že zvěstivě koukáme na okolní matky či otce a říkáme si, jak je možné, že oni tak zvládají a my ne. Myslím, že toto je slepá cesta, neznáme natolik jejich životy, abychom z nich mohli čerpat kritiku pro sebe. Ale můžeme z nich čerpat něco jiného, což jsou – RADY, POUČENÍ, PRAKTICKÉ NÁVODY. Pokud se vám zdá, že vaše kamarádka báječně zvládá roli matky, jiná má doma báječně uklizeno, další má v kuchyni sepsané povinnosti pro sebe, manžela i děti, další... Příklady, jak kdo zvládá, je kolem nás mnoho. A nic nám nebrání v tom, abychom k nim přistoupili otevřeně a ne sebekriticky. Tedy nebát se zeptat. Pokud váš dům opravdu nepřipomíná úhlednou klíčku a kamarádka má vždy krásně uklizeno, zeptejte se jí. Zeptejte se jí, jak to dělá, co používá za čisticí prostředky, kdo co u nich uklízí atp. Možná, že zjistíte, že uklízí po nocích místo čtení a řeknete si, že takto to opravdu vy dělat nechcete... ale možná zná opravdu pár dobrých tipů, jak si v domácnosti poradit. Že stačí pravidelně zametat a ne vytírat, že si lze práci v domácnosti rozdělit do jednotlivých dnů, že je lepší uklízet každou sobotu celý den... Opět, záleží jen na vás, co vám vyhovuje a která cesta vás dovede k větší spokojenosti, co se sladování týká... A neptejte se jen na domácí práce, ale na vše, z čeho sama pro sebe můžete čerpat větší sílu porvat se s denními úkoly. Jak si kdo píše do diáře, jak se stará o nemocné děti... Můžete se ptát svých matek, babiček, prostě kohokoliv, z koho cítíte, že vám může něco poučného říct. Důraz kladu na svépomocné ženské skupinky, kdy se ženy, např. v mateřských centrech, mohou sejít a opravdu mohou zevrubně „sladování“ probrat. Věřte tomu, že si z takovýchto setkání můžete mnoho odnést. Jelikož pořádám na dané téma celodenní semináře, vím, o čem mluvím. Těch fint a receptů opravdu existuje velké množství a není nad teorii, která je již v praxi osvědčená. I já sama si z každého semináře odnáším několik poznámek o tom, jak která žena sladuje a já sama se svých přítelkyň a známých ptám, jak to a to dělají. Vřele proto doporučuji! Takže – mějte na paměti vaši individualitu, že to, co vyhovuje vám, nemusí vyhovovat ostatním

(a z toho plyne – nesudte ostatní za to, že ona nezvládá, má doma nepořádek, či nevychované děti!) a naopak čerpejte poučení z běžného života. Ptejte se a zkuste nějaké ty osobní diskutující skupinky na téma „sladování“ u vás v mateřském centru.

Změna myšlení

Sladování práce a rodiny se týká mnoha aspektů, věřím, že se mi v tomto článku podaří zmínit se alespoň o několika z nich. Je to samotné vnímání vlastního mateřství, své práce, partnerství, domácích prací, výchovy dětí... Témat je mnoho, ale pro jejich zdárné vzájemné vyladění je nutné začít pracovat sama na sobě, sama u sebe. Začít musíme u toho nejpodstatnějšího, u vlastního myšlení, přemýšlení o světě a své roli v něm. Změna se týká dvou podstatných prvků – obsahů našeho myšlení a způsobu, jak na dané věci pohlížeme.



Obsahem myšlení mám na mysli to, co si každá z nás představí, když si řekne – to je dobrá matka, to je dobrá výchova, to je správný muž či dobře vychované dítě. Opět je to o naší vlastní individualitě a vyplývá z toho poselství – není jeden ideál mateřství, jeden ideál dobrého muže, každá z nás „to máme jinak“. Proto, než se začnete cítit jako krkavčí matka, zamyslete se nad tím, zda se tak cítíte opravdu vy sama, zda vaše dítě opravdu trpí, či zda jde jen o z venku nainstalované myšlení „dobrá matka je“. Stejně tak pro kvalitní fungování vztahu či rozdělení prací v domácnosti je často nutné bořit zavedené stereotypy a přestat si myslet, že „tak to přeci je dáno, role jsou rozděny“. Protože mnoho z toho, o čem jsme přesvědčeny, že „tak přeci je“ není nic jiného, než něco vytvořeného, vymyšleného a generacemi předávaného. Ale o tom v dalších kapitolkách... Protože druhé podstatné, co se našeho myšlení týká, je změna jeho způsobu, aneb – NAUČIT SE MYSLET POZITIVNĚ. Z mnoha výzkumů plyne, že pozitivní myšlení je nejdůležitějším nástrojem pro zvládnání takřka všech životních událostí. Přesto mnoho z nás myslet pozitivně neumí. Mám klientku, pro kterou je pozitivní myšlení nálepkou, uměle vykonstruovanou dovedností a lží. Není tomu tak a pozitivně myslet a pocítit blahodárné důsledky pozitivního přístupu se může naučit každá z nás.

Zkuste si sama sobě položit otázky:

- 1. Onemocní mi dítě a já mám mnoho práce. Co budu dělat, jak se k tomu postavím?*
- 2. Mám práci večer doma a usnu při uspávání dětí. Co budu cítit ráno, až se probudím?*

K oběma situacím lze přistupovat několika různými způsoby. A obě lze přijímat pozitivně. Pokud máte nemocné dítě, buďte s ním. Přestaňte se trápit tím vším, co byste měla vlastně dělat jiného. Buďte s ním, čtete mu pohádky, konečně pročtete všechny ty komiksy z knihovny, namalujte obrázky. Čerpejte sílu z toho, že jste máma, máte nemocné dítě, to se přeci stává a buďte tu pro něj. Určitě se i dříve uzdraví a až se tak stane, práci doženete či ji předáte někomu jinému. Pointa je v tom, že s nemocí dítěte, tímto faktem, nenadělaté nic. Pouze můžete změnit přístup a místo negativního několikadenního stresu a nadávek určených samy sobě můžete pro své dítě i sebe něco dobrého udělat. Jde jen o to, se to naučit. Stejně tak v situaci druhé, kdy jste místo práce spala, je pozitivní řešení to, kdy se smíříte s tím, že se tak již stalo a vidíte pozitivum v tom, že jste minimálně dobře vyspaná a práce vám půjde lépe od ruky. Protože – opět si můžete zpětně nadávat, ale opět s tímto faktem

již nenadělaté nic. Pouze ho můžete pozitivně zpracovat.

Poselství: Věřte a vidte ve svém životě, že všechno zlé je k něčemu dobré a že pozitivní myšlení vám pomůže sladovat ze všeho nejlépe.

Mateřství

Každá z nás, ať tomu věříme či ne, pracuje s nějakým svým vlastním konceptem ideální matky. Vyplyvá i z potřeb dětí, o nichž si myslíme, že je děti mají. Jedna strana mince je naše „ideální matka“, druhá je ta, kterou nám „vnucuje“ společnost. Příkladem znám z praxe několik, kdy si žena myslí, že by něco měla dělat, aby byla dobrou mámou a často jí to není vlastní. Obecně mateřství prochází v historii velkou proměnou a dnešní model „dobré matky“ by v minulých letech neobstál. Pro naši spokojenost je nutné o této proměně vědět, vědět, že pojetí správného mateřství se mění a je na každé z nás, držet se toho, co pro nás dobrá či ideální máma je. Téma je velmi obsáhlé a příklady lze vidět všude kolem nás. Ráda je kolem sebe vyhledávám. Například v dnešní době je často jako „ideální matka“ viděna ta, která své děti pouze miluje a žádné negativní city nemá. Je to možné?

*Hajej dítě, kolébu tě,
Abys spalo, neplakalo,
své maměnce pokoj dalo.
Jestli nedáš pokojíčka,
hodíme tě do rybníčka
A z rybníčka do Dunaje,
Chyť si ho tam, hastrmane!*

Tak tato ukolébavka jasně říká, že i dříve matky měly negativní city, proto, když se budete na své dítě zlobit, nemyslete si hned, že svou roli „dobré matky“ nezvládáte. Tím samozřejmě nechci říci, že by mámy měly být na své děti zlé, pouze to, že i matka má právo se zlobit a není proto špatná máma. Stejnou proměnou prochází i koncept „kdy odejít od dítěte do práce“. Společností je nám vnucován určitý model, kdy je dobré odejít, kdy je moc brzy a kdy je moc pozdě. Opět – mějte na mysli svou individualitu a individualitu svých dětí a nenechte sebou manipulovat. Mám přítelkyni, která odešla od své dcery do práce ve dvou letech. Dcera byla velmi spokojena u babičky, přítelkyně v práci. Zdálo by se to být ideálním. Přesto ona sama o sobě v každé druhé větě prohlašovala: „jsem matka – hyena, opustím dítě, musí být u babičky“. Proč? Proč, když byly obě spokojeny? Pravděpodobně cítila ten velký tlak společnosti, poslouchala řeči svého okolí, že správná matka má být s dítětem doma do tří let. Pokud vy sama něco podobného prožíváte, jste

sama takto hodnocena či takto hodnotíte, zamyslete se nad tím. Neexistují univerzální pravdy a recepty na to, kdy má máma od dítěte jít do práce, jak se má správná máma chovat, co má dělat. Podporujte tedy spíše sama sebe i matky ve svém okolí v sebeuvědomění si toho, co vlastně chci. Protože není nad spokojenou mámu. A správná a spokojená máma, to můžete být i vy, ale opravdu se řiďte tím, co chcete vy. Na semináři jsme například probíraly téma psaní deníčků pro děti. Takové to, kdy dětem píšete, kdy začaly mluvit, chodit, co řekly a co udělaly. Vycházím z vlastní zkušenosti, kdy mi vadilo, že jsem druhému dítěti prostě nějak nestíhala ten deníček psát. Když jsem si stěžovala kamarádce, řekla mi velmi podstatnou větu: „Jak, že na to nemáš čas, prostě děláš něco jiného!“ A já si uvědomila, že pro mne je opravdu důležitější, abych měla pro svou dceru napsáno, kdy řekla poprvé máma, než abych měla uklizený stůl. Začala jsem tedy deníček psát na úkor ostatních věcí. A jedna maminka mi na semináři říká: „Tak já sem jedu, abych se uklidnila a dozvím se, že jsem špatná máma, protože nepíšu deníček!“ Ale o tom to právě je – nikomu neříkám

(a vy to také nedělejte!), že je špatná máma, protože něco nedělá. Já píšu deníček, protože sama chci, protože je to pro mne důležité, pokud to pro vás důležité není, tak to nedělejte! Je to o vašich hodnotách, vašich důležitých věcech v životě a každá z nás to máme postaveno jinak.

Není lepší a horší máma, jste vy a vaše spokojenost a vaše spokojené dítě. Stejně tak pozor na mediálně vytvořený tlak, kdy čtete o všech superženách, které s úsměvem vše stíhají. Nenechte se tím manipulovat, nechejte to plynout kolem sebe a maximálně si z toho opět vezměte pozitivní radu pro sebe, co lze dělat jinak, vylepšit a pozměnit. Celkově pozor na média a vůbec všechny rádce (a tím myslím bohužel často i psychology v manželských poradnách). Mnohdy pracují s konceptem tradiční role ženy a tradiční role muže, který vám osobně vyhovovat nemusí. Je dobré si toho všimnout, tento stereotyp lze nalézt všude kolem nás... když se političky ptají, jak stíhá kariéru a děti (kdo by se ptal politika - muže? Nikdo!), když se muzikantek ptají, co dělají v noci jejich děti, když ony koncertují (opět – mužů se nikdo neptá).

WORK – FAMILY BALANCE

S tímto pojmem, který se sladování rodiny a práce týká, se můžete setkat, věnují se mu již i odborné časopisy či konference. A ono balancování je tu na místě... Stejně tak se tématu týká i termín „time-management“ nebo-li umění řídit svůj čas, pracovat se svým časem, dnem, dny a týdny. Existují určitá obecná pravidla balancingu, mezi něž patří:

1. Určit si míru spokojenosti se svým životem. Prakticky si vezmete tužku a papír, který rozdělíte na dva sloupceky s nadpisy spokojená a nespokojená. Pod ně konkrétně vepíšete, s čím jste a nejste spokojená... a dle toho konáte. Jen pro zajímavost, který seznam máte delší?
2. Definovat své cíle. Opět si vezmete tužku a papír, napíšete si svůj cíl, stanovíte termín a to, co pro jeho dosažení musíte udělat vy i vaše okolí.
3. Vytvořit si koláč vlastního dne, což je jedna z nejoblíbenějších metod time-managementu. Opět si vezmete papír a na něj si nejprve napíšete činnosti, ze kterých se skládá váš den. Činnosti shlukujete – např. zehlení a praní je domácnost. Namalujte kruh a jednotlivým činnostem vymezte určitou procentuální část, které vám ve dni zaberou. Pořádně se na koláč podívejte, máte tam opravdu všechno? (Jen pro upozornění, opravdu se mi na seminářích několikrát stalo, že tam ženy měly děti, domácnost, samy sebe, práci...ale opravdu, ale opravdu tam neměly svého partnera. Je možné, že pro něj již čas nezbyvá...).
4. Ověřit si, jak vyvážený je váš život a to tak, že si podobný kruh vytvoříte znovu, ale ve smyslu dne takového, jaký byste ho vy sama chtěla mít. Co je jinak? Co bych chtěla, aby bylo lepší? Co pro to mohu udělat?
5. Udělat si obhlídku budoucnosti - představte si samu sebe, jak budete vypadat za deset let, co chcete, co nechcete, co musíte udělat – představa dne pracovního a volného. Klidně konkrétněji – s kým bych chtěla žít, kolik mít dětí, chci pracovat???

Tolik příklad metod, jak lze pracovat sama se sebou a se svým časem. Žijeme prostě jen jednou a nikdo jiný za nás lépe žít nebude. Proto se snažme dosahovat toho, co bychom rády. Nechceme přeci za deset let plakat, že ten život je ale úplně jiný, než bychom ho my samy chtěly mít.

Střípky sladování

Domácí práce děláme v rodině všichni, máma není neplacená hospodyně, ale je hospodyně a táta je také hospodář a děti také hospodáři každý na svém. Zadávejte svým dětem jejich povinnosti již do dětství, v momentě, kdy jsou schopny jich dosáhnout a radujme se z toho, že je dělají s radostí. Pokud tříletému dítěti zadáte, že každý den musí nakrmit kočku, tak jí bude krmit rádo, protože se bude cítit „již velké“ a stane se z toho jeho každodenní rutina, jako je čištění zubů. Stejně tak pracuje doma i partner. Opravdu existují rodiny, kde mají vypsany seznam úkolů, které má kdo na starosti. Pokud někdo něco nedělá, ani náhodou to nedělejte za něj. Společně vytvořte systém, kde napíšete, o co se kdo stará. A nejlépe jej někým vyvěste. Malé děti, které ještě neumějí číst, ale již doma pracují, mají své úkoly „napsány“ formou obrázků. A také – doporučuji se opravdu řídit tím, že „každá věc má své místo“. Ušetří vám to mnoho času jak při uklízení, tak při nekonečném hledání. Ale opět berte nedostatky s rezervou a nehleďte záminku pro každodenní



konflikty v nedodržení tohoto pravidla. Ono „snažit se“ a „být dokonalí“ je velký rozdíl.

Nicméně - pokud si myslíte, že tzv. „tradiční rozdělení rolí“ v domácnosti i životě je to pravé pro vás, ráda uklízíte nebo si prostě myslíte, že muž má vydělávat a žena se má starat o rodinný krb - nic proti tomu. Ale určitě pak nenaříkejte, že vše děláte sama a je celkem jasné, že na nic jiného pravděpodobně čas mít nebudete. Domácí práce jsou prostě nekonečný koloběh a jsou vidět jen tehdy, když se nedělají. Kamarádka mi mailem poslala tento výborný příběh, jehož autorku či autora bohužel neznám:

Otec se vrací z práce a vidí, jak jeho děti sedí v pyžamech před domem a hrají si v blátě s prázdnými krabičkami od pizzy a číny, které jsou rozházené po celé zahrádě. Vrátka na ulici jsou otevřená dokořán, zrovna tak dveře od auta. Uvnitř leží pes čerstvě vyválený v blátě a nikde ani stopa po druhém psu. Muž vešel do domu a uviděl ještě větší nepořádek. Lampa převrácená a běhoun skrčený u zdi. Uprostřed pokoje hlasitě hrála televize a jídelna byla zaházena hračkami a různými díly šatníku. V kuchyni to nevypadalo lépe. Ve dřezu stála hromada nádobí, rádio hrálo na plné kolo, zbytky snídaně rozházené po stole, na vrchu na prostírkách leží kočka. Lednice otevřená, psí žrádlo na podlaze, rozbitá sklenička pod stolem a u zadních dveří uplácaná hromádka písku. Muž rychle vyběhl schody, stoupajíc na další hračky a šlapajíc po oblečení. Ale nehleděl na to, jen hledal svou manželku. Báł se, že je nemocná nebo se jí něco vážného stalo. Viděl, jak dveřmi koupelny prosakuje voda. Nakoukl tam a uviděl mokré ručníky na podlaze, rozlité mýdlo v hromadě špinavého prádla a mezi vším další rozházené hračky. Kilometry toaletního papíru se vinuly mezi tím vším a zrcadlo a nástěnný obraz byly pomalované zubní pastou. Rychle se otočil a spěchal do ložnice, kde našel svou manželku, ležící v posteli a čtoucí knihu. Podívala se na něj, usmála se a zeptala se ho, jak se měl celý den. Podíval se na ni nedůvěřivě a zeptal se: „Co se tu dnes stalo?“ Usmála se znovu a odpověděla: „Pamatuješ se, drahý, jak se mě každý den, když se vracíš z práce, ptáš: „Co jsi dnes dělala celý den?“ „Ano,“ odpověděl muž nejistě. „Tak dnes ...DNES jsem nedělala NIC!“

Práce a vaše rodina se vzájemně vylučovat nemusejí. Je rozdíl, zda pracovat někde odcházíte, zda pracujete doma, jak staré máte děti. Přesto, pokud už děti máte, je nutné s nimi počítat. Počítat s tím, že bývají nemocné, že život se mění. Proto zkuste být vždy TADY A TEĎ, neodkládejte věci, pokud je lze udělat hned. Je to stará známá rada, ale je platná. A pokud vás chytí období lenosti, kdy se vám opravdu pracovat nechce, tak raději relaxujte a sbírejte síly. To stejné platí pro dětské nemoci,

tady a teď se děje toto, proto budu řešit toto. Pro mne bylo obrovskou zkušeností studium mé druhé vysoké školy a porovnání se studiem té první. Protože první jsem studovala bez dětí, druhou s dětmi a najednou jsem musela změnit svůj styl práce a prostě počítat s tím, že co neudělám hned, to třeba budu dělat někdy mnohem později, než jsem doufala, protože mi onemocní děti, budou Vánoce a nemohu přeci dětem říci – vanilkové rohlíčky nebudou, protože píšu seminárku. Proto pracujte systematicky a práci, pokud není nazbyt, neodkládejte! Ale někdy je odklad pro zachování duševního zdraví nutností. Jen musíte najít správnou míru. Nezapomínejte na svého partnera, mějte chvíle sami pro sebe a važte si jich. Opravdu se snažte trávit spolu čas kvalitně, povídat si spolu o jiných než o provozních věcech. A nezapomínejte také na své přátele a svou širší rodinu.

Samozřejmě chcete mít čas pro své děti a možná máte pocit, že se jim věnujete málo či ne tak, jak byste ráda. Dva mé recepty jsou:

1. Každý den věnujte chvíli času každému svému dítěti. Záleží na vás, jak dlouhá ta chvíle bude, zda půl hodina či dvě hodiny. Jde o to, abyste měla dobrý pocit, že jste opravdu pro své dítě něco udělala – přečetla si s ním knížku, popovídala o zvířátkách, namalovala obrázek... Myslím, že i v tom nejhektičtějších čase se ta malá chvílka pro dítě dá vyšetřit. Odměnou vám bude váš dobrý pocit, že jste tu byla pro dítě na sto procent a samozřejmě svému dítěti tímto dáváte mnoho. Je to lepší, než být s dítětem celý den a pouze ho nervózně odhánět vařečkou.
2. Zkuste si jeden večer v týdnu vyšetřit pro sebe a svou rodinu. Společně s partnerem a dětmi si udělejte čas hodinku, dvě, dáleště třeba každý pátek od šesti do osmi a hrajte si stolní hry, udělejte táborák... prostě cokoliv vás napadne. Ale - opravdu pravidelně každý týden tento večer bude patřit jen rodině, bude to váš rodinný večer.

Podstatné pro sladování práce a rodiny je samozřejmě dobré plánování a přehledné sepsání činností a úkolů, které vás čekají. Naučte se používat či lépe používat svůj diář a kalendář. Nedoporučuji lístečky, ty vnášejí do systému chaos, lépe je každou položku napsat a s radostí po splnění odškrtnout. Podívejte se se svými přítelkyněmi do diáře, okoukejte své fenty, jak která co zapisuje a co dělá se splněným a nesplněným úkolem. Dobře přehledný a naplánovaný diář, to je cesta k úspěchu. Pro rodiny, jejichž všichni členové mají své kroužky a pohybují se různě mimo domov, vřele doporučuji rodinný kalendář, kde má každý své políčko a o každém tak každý ví, kdy kde bude. Možná si váš partner sice pamatuje, že máte ve středu cvičení a v pátek jógu a váš syn

v úterý fotbal a dcera v pondělí balet a... Prostě myslím, že napsat si to, to je prostě pro nás pro všechny lepší. A pro děti, které ještě nečtou, se opět osvědčila forma obrázků. I ony jsou rády, když se mohou podívat a vidí – aha, dnes jdu plavat, tak to bych si měla nachystat batůžek! A pak ten výborný pocit, když vidíte, co jste vše udělali... a co vše děláte... či co byste mohli...

Důležitou složkou je vždy komunikace, kde pro lepší sladování platí tato pravidla:

1. *Otevřená komunikace – otevřeně vyjadřujte své pocity, názory, požadavky... hlavně prostě komunikujte a nenechávejte vše v sobě. Můžete tak snadno předcházet nespokojenosti.*
2. *Naučit se a nebát se říkat o pomoc – opět otevřeně o pomoc říkejte, aťkoliv mnohdy vůbec nedojde, že vy už prostě nevládáte či že chcete pomoci. Okolí nevidí, že je doma nepořádek, vnímá svět jinými očima, má jiné priority. A není to jeho chyba, je to o vás a o tom, že si o pomoc říci neumíte či nechcete.*
3. *Tolerance – nezapomínejte se malíčkostmi, pokuste se stát tolerantní bytostí. Opět – každý máme jiné priority, to, co je důležité pro jednoho, nemusí být tak důležité pro druhého a dokolečka vytýkané výčitky nic neřeší.*
4. *Vstřícnost – vstřícně pomáhejte, vycházejte vstříci a vstřícně pomoc přijímejte.*
5. *Co je důležité – opravdu lpeťe jen na tom, co je důležité a společně se na tom, co je pro koho z vás důležité, dohodněte. Tím nemám na mysli jen obecně důležité věci, jako jsou zdraví a láska, ale i malíčkosti – pro mne je důležité, aby byl uklizený stůl, když přijdu domů, partner nemá rád nepořádek v předstíni... Tyto dvě důležité věci nechtj jsou tedy denně splněny a budeme se po příchodu domů cítit mnohem lépe. A pokud to k naší spokojenosti nestačí či jsme nestačili tyto dvě podmínky splnit... vždyť důležitá je přeci láska a zdraví...*
6. *Humor – ano, naučit se brát život s humorem, každodenním nedostatkům se zasmát, transformovat zlost ve smích... To je jedna z nejdůležitějších položek dobré komunikace i spokojeného života.*

Všem ženám také doporučuji naučit se tzv. „mužský model“, neboli model mého muže. Opravdu teď vycházím z vlastní zkušenosti a tomuto modelu pracovních říkám i „Martinův model“. Můj muž rád běhá a běhal by nejraději každý den, což se neslučuje s nekonečnými opravami starého domu. Přesto si jde často zaběhat. Já jsem vždy nejprve chtěla mít udělanou všechnu svou práci a teprve potom jsem se chtěla věnovat svým koníčkům a jeho přístup jsem nechápala.

Jednou v létě jsem zjistila, že jsem už týden nebyla jezdit na kole, protože – půjdu jezdit na kole, až vyperu prádlo, až ho pověším, až vyndám nádobí z myčky, až se uspí dítě, vypleju plevel, napíšu článek... a na kolo nedošlo. Proto jsem se naučila stanovit si pouze několik prací a pak opravdu odejít a věnovat se sobě, neodkládat své radosti. S tím souvisí i základní pravidlo duševní hygieny – pokusit se jedenkrát denně dělat to, co se vám chce. Opravdu si každý den udělat radost sama sobě, udělat něco pro sebe. Celkově se pro sladování práce a rodiny hodí osvojit si alespoň něco z duševní hygieny, umění relaxace, pravidelnost, spánek, zdravé jídlo, nestresovat se, odpočívat, asertivní jednání či autogenní trénink.

Závěrem

Myslím, že z celého článku je jasné, že není universální recept, jak sladit a sladovat rodinu a práci. A především určitá pravidla a rady, které existují, jsou vždy založeny na konkrétní situaci

a hlavně se nesmí křečovitě dodržovat, protože to by se ze života vytratila hravost a humor. Možná, že se vám tím pádem některé rady mohou zdát až rozporuplné, ale i takový je život. Položte si tedy sami sobě otázku, co by vám pomohlo, aby se vám sladovalo lépe? Něco z toho nezměníme (např. nabídku polovičních úvazků), něco se můžeme snažit aktivně měnit (prosazování rovných příležitostí), ale v něčem se třeba rezervy najdou. Lze se podívat, zda-li kolem nás není vhodná hlídací služba, zda naše sousedka opravdu nechce být s našimi dětmi, zda si dítě mohu vzít do práce s sebou... prostě ve sladování zapojte vše, co vás napadne. A k tomu přidejte některé „recepty“ z tohoto článku. A pokud vám to sladování opravdu nejde, můžete se závěrem zeptat: Co počká a co uteče? Uteče mi práce? Uteče mi dětství dětí? Co je pro mne důležité? a až si odpovíte, s odpovědí se smiřte a buďte klidnější... ony si vás další otázky brzy najdou a sladovat začnete znovu.

A úplným závěrem

A když tak dopisují a kontrolují tento článek, tak:

1. dítě s horečkami přes 40 odvážím na pohotovost, dostává antibiotika na angínu...
 2. druhé dítě odvážím k babičce, protože ho nezvládám transportovat do školky...
 3. a přivážím ho od babičky, protože déle hlídat nemůže...
 4. stejný den jsem začala pracovat na poloviční úvazek ...
 5. k angíně se přidává střevní viróza, nutnost jezdit píchat ATB do nemocnice do nožiček...
 6. a celá rodina postupně odpadáváme na střevní virózu...
 7. a Velikonoce přišly a zase odešly...
- Úspěšné sladování přejí a hodně sil a lásky v životě.

*Monika Čuhelová, MC Krůček, Svitavy
členka dozorčí rady Síť MC*



Psycholožka Mgr. Monika Čuhelová je v současné době na rodičovské dovolené, zároveň vede MC Krůček Svitavy. Zabývá se tématy: rodičovství, mateřství, výchova dětí, gender, sladování rodičovství a kariéry, personalistika. Spolupracuje se Sítí mateřských center, pořádá semináře vztahující se k výše uvedeným tématům.

ROLE OTCE Z POHLEDU PSYCHOLOGA

Pokud se díváme na otcovskou tematiku z pohledu psychologického, je třeba hned zpočátku zmínit, že psychologové se bohužel zabývají především matkami a jejich vztahem k dětem. Věnují se způsobu utváření vazby mezi matkou a dítětem, která, pokud je pevná a stabilní, bývá dobrým základem celého dalšího vývoje dítěte. Zkoumají, jakým způsobem matka s dítětem mluví nebo jak ho učí nejrůznějšími dovednostem. Také zjišťují, jaké důsledky pro dítě má, pokud není v péči své matky, ale pokud např. dochází do jeslí či do školky. Výzkumy v této oblasti jsou dobře rozpracované a přináší zajímavé výsledky, ale slovo „otec“ v nich najdeme jen zřídka.

O otci se totiž dříve v psychologii téměř vůbec nemluvalo, a pokud ano, tak výhradně v souvislosti s matkou. Bylo zdůrazňováno, že otec by měl být matce oporou již od těhotenství, že by jí měl poskytnout klidné a bezpečné zázemí. To samozřejmě stále platí - je známo, že právě partnerské konflikty či špatná ekonomická situace jsou závažnými rizikovými faktory v těhotenství. Zmíněná role otce je tedy nesmírně důležitá, nicméně zdaleka ne jediná, a už vůbec ne nejdůležitější. Psychologové se začínají věnovat problematice otcovské hlouběji teprve v posledním desetiletí. V současné době již existuje odborná literatura, většinou však není přeložena do češtiny. Výsledky výzkumů a studií, které již byly publikovány, ukazují, že otec je pro vývoj dítěte stejně důležitý jako matka. Proto je rodičovská dvojice zcela nenahraditelná.

Otec pečující o malé dítě

Vztah k otci si dítě vytváří již od narození. Čím dříve a čím častěji může být otec v blízkém kontaktu se svým dítětem, tím je pravděpodobnost navázání těsného vztahu mezi nimi vyšší. Záleží samozřejmě na osobnosti otce, na stavu, ve kterém se dítě právě nachází a na mnoha dalších okolnostech. O nejmenší děti u nás většinou pečuje matka, která je proto lépe biologicky disponována než otec. Má k dítěti přirozenější cestu, již v těhotenství prožívá nový život ve svém těle a ani po porodu k žádnému radikálnímu oddělení nedojde. Zejména důležité v této souvislosti je, že matka, narozdíl od otce, dítě může kojit. Nicméně je potvrzeno, že pokud otec musí z jakýchkoliv důvodů pečovat o takto malé dítě, přejímá „mateřské chování“ velmi snadno. V Evropě lze ale nalézt státy, jako např. Švédsko, Norsko, Island či Slovinsko, kde je část rodičovské dovolené vyhrazena otci. I u nás se začínají objevovat první tatínkové na rodičovské dovolené. Na základě rozhovorů s těmito otci se ukazuje, že každodenní a rutinní péče o malé dítě otčům nově možnosti. Oceňují zejména možnost nahlédnout do oblastí, které jim byly dříve utajeny. Svůj vztah k dítěti popisují zpravidla jako pevnější a důvěrnější, a i sami se cítí spokojenější. Můžeme se setkat

i s tvrzením, že s péčí o dítě přebírá otec zpravidla i část domácích prací, čímž se vyrovnává pozice matky a otce v rodině. Tím se vytváří harmoničtější a spokojenější vztah i mezi partnery. Nicméně otcové často přiznávají, že tomu tak není. Jsou sice doma s dítětem, ale domácí práce stále vykonává žena.

Otec není matka

Pokud tvrdíme, že dítě potřebuje otce, určitě tím nemáme na mysli, že potřebuje matku v „mužském vydání“. Otec totiž nelze v žádném případě považovat za pouhou náhražku matky. Přestože je schopen matku v péči o dítě perfektně zastoupit, jeho funkce v rodině je velice specifická a s funkcí matky komplexnější. Chování otce k dítěti má některé zcela typické rysy. Předně otcové s dětmi většinou daleko více experimentují - neustále vymýšlí a zkouší něco nového. Svě děti podněcují k větší aktivitě a jejich chování také bývá daleko živější, než chování matek ve stejné či podobné situaci. Pro pozorování těchto odlišností je vhodná hra rodiče s dítětem. Bylo zjištěno, že otcové při hře děti více pošťuchují a dovádějí s nimi, což děti ve většině případů vítají s nadšením. Hra s otcem má oproti hře s matkou celkově rychlejší tempo a více náhlých změn. Otcové tak zřejmě připravují své děti na rizika a nebezpečí. Kontakt

otce s dítětem je tedy v různých rovinách celkově náročnější než ten s matkou. Odborníci v této souvislosti užívají přirovnání otce k „mostu, který vede do společnosti“, protože dítě, které je častěji v kontaktu s otcem, je lépe připraveno na přechod z rodiny do společnosti.

Je dokázáno, že dítě rozlišuje funkce svých rodičů již velice brzy. Na matku se zpravidla obrací, cítí-li se nejistě, má-li hlad, či potřebuje-li utěšit. Na otce pak, chce-li s něčím pomoci, něco vysvětlit nebo prozkoumat. Pochopitelně, rodiče si mohou tyto své funkce vědomě i nevědomě vyměnit, tj. matka může vysvětlovat a otec utěšovat. Nicméně k převzetí funkčního dyadického modelu je třeba, aby rodičovské pozice a funkce v rodině – nebo eventuálně jejich výměna - byly pro dítě jasné. Jak otec, tak i matka totiž poskytují svému dítěti určitý repertoár chování, postojů, hodnot a názorů, které dítě přijímá v rámci socializace. Dá se říci, že si tak vytváří svou vlastní představu (reprezentaci) mužských a ženských rolí i představu otce a matky a jejich fungování v rodině. A právě proto je tak důležité, aby dítě mělo možnost kontaktu s oběma rodiči. Je sice pravdou, že pokud se o dítě stará pouze matka či pouze otec, dítě prokazatelně psychicky nestrádá, nicméně o jeden model je ochuzeno. Ne náhodou např. děti z dětských domovů častěji selhávají jako rodiče - nemají totiž vytvořen model fungování rodiny.

A tak bych kampaň Táta dneska frčí ráda podpořila i z pohledu psychologického. Domnívám se, že otcové potřebují totiž především povzbudit a přesvědčit se, že nejsou raritou, pokud se aktivně věnují rodině a svým dětem.

*Lucie Svatošová
studentka psychologie a asistentka Sítě MC*

Literatura:

Langmeier, J., Krejčířová D. (2006).
Vývojová psychologie. Praha: Grada Publishing.

Maříková H. (2004).
Kdo jsou otcové na mateřské dovolené?
Gender, rovné příležitosti, výzkum. roč. 5, č. 1.
www.genderonline.cz.

Matějček Z. (1989).
Rodiče a děti.
Praha : Avicenum.

Šulová L. (2004).
Raný psychický vývoj dítěte.
Praha: Karolinum.

Šulová L., Zaouche-Gaudron, Ch. (2003).
Předškolní dítě a jeho svět,
L'enfant d'_ge préscolaire et son monde.
Praha: Karolinum.



ZKUŠENOSTI, O KTERÝCH SE NEMLUVÍ



JSOU JINÉ?

„Jé, mami, proč je ta holčička tak divná?“, vykřikne vaše malá treperenda, když se ve „vašem“ mateřském centru objeví maminka s handicapovaným dítětem. A vy najednou nevíte kam s očima. Máte své dítě okřiknout, aby si holčičky nevšímal? Nebo to přejít mlčením a honem to zamluvit? Nebo se té paní omluvit? Ale proč? Vždyť ta otázka byla naprosto přirozená a bezelstná a je třeba na ni stejně přirozeně odpovědět. „Holčička je trochu jiná, protože některé děti se jiné narodí. Některé věci dovedou stejně jako ostatní a jiné jim jdou hůř.“ Možná bude následovat otázka „A můžu si s ní hrát?“ Jistěže ano. Kdyby děcko nepatřilo do kolektivu, nevzála by ho maminka mezi jiné děti. Ale třeba se můžete maminky zeptat, nebude-li jí to vadit. A to je první krok k navázání nové, pravděpodobně zajímavé známosti.

U nás v Motýlku máme tzv. Klub rodičů. Rodiče (tedy většinou maminky) dětí s různými handicapy si tady za přítomnosti psychologa vyměňují zkušenosti nebo si třeba jen postěžují na různé trable. Nedávno sem přišla na návštěvu jedna z bývalých dobrovolnic a žádala o radu. Pracuje s těžce postiženými dětmi a neví, jak se chovat k jejich rodičům. Tato trochu neobvyklá otázka ze strany absolventky speciální pedagogiky nás přivedla k tomu, že jsme si uvědomili, že je to tak. Hodně lidí s námi nekomunikuje, protože se nás bojí dotknout třeba dotazem na postižení našeho dítěte. I v rámci širší rodiny jako by to bylo tabu, o kterém se nemluví. Ale proč ne? Samozřejmě jsme často citlivější na chování okolí a hlavně na projevy nevraživosti a určitě by mi značně vadil výslech typu „pavlačová drbna“. Ale zdravý zájem nevadí, spíš naopak potěší. Má čtrnáctiletá handicapovaná dcera Lucka překypuje láskou. A tak s ní denně bojuji při cestách do a ze školy, aby neobjímala všechny lidi čekající s námi na autobus, aby se nesnažila hlady všechny malé děti, které potká a už vůbec, aby nikoho cizího nelíbala. Zatím je má snaha marná, a proto mě těší, že většinou lidé řeknou, mě to nevadí, a s Luckou normálně komunikují, odpovídají na její, často dotěrné, otázky. Stejně tak, a ráda, odpovídám já každému, kdo se zeptá, co jí je. Díky své dceři už jsem vyslechla i řadu příběhů jiných maminek postižených i zdravých dětí, kterým často chybí možnost si povídat.

A tak, prosím, berte toto zamyšlení jen jako takové menší doporučení, jak se chovat ve vztahu k maminkám handicapovaných dětí. Nejsem psycholog, takže ze mne mluví pouze zkušenost. A pokud chcete několik konkrétních doporučení, možná varování před zakořeněnými předsudky, tak zde jsou:

- Handicapované dítě není nemocné. Je jen jiné než ostatní. Takže vaše děti se nemusí bát si s ním hrát.
- Přestože si tyto děti většinou dost užily při různých lékařských vyšetřeních, nejsou to žádní „chudáčci“, které je třeba litovat. Většinou jsou to děti šťastné, i když jejich představa štěstí je možná trochu jiná než u ostatních dětí.
- Nedovolte, prosím, svým dětem, aby se jim pro jejich „jinost“ posmívaly. Snaží se, ale někdy jsou nešikovnější, pomalejší a méně pohotoví.
- Pokud vidíte, že potřebují pomoc, pomozte, ale spíš nenápadně, jakoby náhodou. A hlavně chvalte každý sebemenší úspěch. Pochvala je jedním z našich hlavních hnacích motorů. A když zpozorujete nějaký pokrok, maminku určitě potěší, když se o něm zmíníte.
- Nebojte se komunikace s maminkou handicapovaného dítěte. Zeptejte se na to, co vás zajímá, ale neberte to jako senzaci. Myslím, že přijdete na to, že řešíte spoustu stejných problémů, a třeba na některý najdete společné řešení.



VÝMĚNA ZKUŠENOSTÍ

KONEC DOBRÝ, VŠECHNO DOBRÉ

Jsme normální rodina. Táta, máma, dvě děti. Občas bouřka, občas problém, ale většinou sluníčko a lehký váněk. Někdy se ale obloha zatáhne moc a pak je chvíli hůř a může být až ouvej – jako například tehdy, když manžel onemocněl.

Od mládí má potíže s oběhovým systémem, několikrát do roka míval záněty žil, v 29 letech šel do částečného invalidního důchodu. Je ale duší bojovník, stále se snažil chodit do „normální“ práce, svému tělu nerad naslouchal. Proto byl často nemocný, slabý, zaměstnání vystřídal několik, vždy po čase zjistil, že by ho asi nezvládal. Nebyla to lehká doba. Mezitím se nám narodilo první dítě – holčička, peněz bylo málo a nálada doma mnohdy neradostná. Manžel si stále častěji připadal neschopný, k ničemu. Poslední pokus o zařazení se do běžného pracovního procesu ho dostal definitivně na kolena. Projevila se u něho těžká deprese. Z částečného invalidního důchodu se stal plný a muž v nejlepších letech nevěděl, co dál se životem.

V té době jsem již čekala druhé robátko, chlapečka, a naše rodina se ocitla na pokraji finančního kolapsu. Ten psychický nad námi vířil neustále. Jsme ale pravděpodobně bojovníci oba, já i manžel. Dokázali jsme ty dlouhé a pochmurné dny přestát bez úhony. Máme velké štěstí, že spolu dokážeme mluvit. Jsme jeden pro druhého vrub, není nám lhostejné, co se v tom druhém děje. Snad proto přistoupil manžel na možnost, že se dva dny v týdnu bude starat o naši tehdy tříletou dceru a já budu chodit do práce. Kamarádka mi nabídla možnost tlumočit v Centru tradiční čínské medicíny nově nastupivšímu doktorovi (anglicky). Ráda jsem přijala. Já jsem zvládala, manžel taky. Ale porod se přiblížil a mně bylo líto přenechat místo tlumočnice někomu cizímu. Podařilo se mi přemluvit manžela, aby to zkusil. Anglicky uměl celkem dobře, ale ostýchal se. Nicméně se mu dařilo a angličtina ho chytla natolik, že se začal velmi svědomitě učit sám doma, vydržel to i několik hodin denně (nechápu!!). Po roce a půl měl již v kapse státnici a pracoval externě pro firmu, kde obstarával zahraniční korespondenci. No a další rok nato překládal svou první knihu. Dnes jich má na kontě už několik a elánu do dalších, doufám, stále dost.

Jelikož manžel pracuje doma, vloudila se myšlenka, že bych si i já mohla najít práci, dejme tomu na kratší úvazek. Opět byl ochoten se o děti postarat a já popustila uzdu fantazii. Chtěla jsem dělat „něco velkého“, něco, čím budu hodně prospěšná. A vymyslela jsem si, že zkusím zažádat o grant. Hrubý plán projektu jsem měla hotový během pár dnů. Teď ještě sehnat „partáka“ – a první, kdo mě napadl, bylo M-centrum pro mladou rodinu v Českých Budějovicích. Projekt byl totiž zaměřen na ženy (a muže) vracějící se po rodičovské dovolené do práce (jak mě to téma asi napadlo, že??). Chtěla jsem jim trochu usnadnit ten mnohdy nelehký návrat z několikaletého pobytu na jiné planetě zpět na zem. Dokázaly jsme spolu s předsedkyní mateřského centra (a dnes již mou dobrou kamarádkou) získat grant ve výši 1 300 000 Kč a poskytneme cca 140-ti maminkám zdarma počítačové kurzy a kurzy komunikačních dovedností. Já pracuji v poradenském centru, které s projektem souvisí. Ženy si zde mohou s mou pomocí ujasnit svá přání a možnosti, snažíme se hledat optimální cestu ke sladění jejich rodinného a pracovního života. Celkem se nám daří - o kurzy je velký zájem, z poradny odchází maminky většinou lépe naladěné, než když je vítám.

No a ještě k těm tatínkům – ten náš je prímá. Pomáhá mi a díky němu můžu být alespoň trochu užitečná o něco dřív, než půjde mrňousek do školky. Pokud to nevyzní příliš pateticky, opravdu s potěšením veřejně prohlašuji: „Díky, Marku, jsem s tebou ráda.“

Markéta Drdová, M-centrum pro mladou rodinu, České Budějovice

ON, ONO, ONA ANEB MÁM V PODSTATĚ TŘI DĚTI

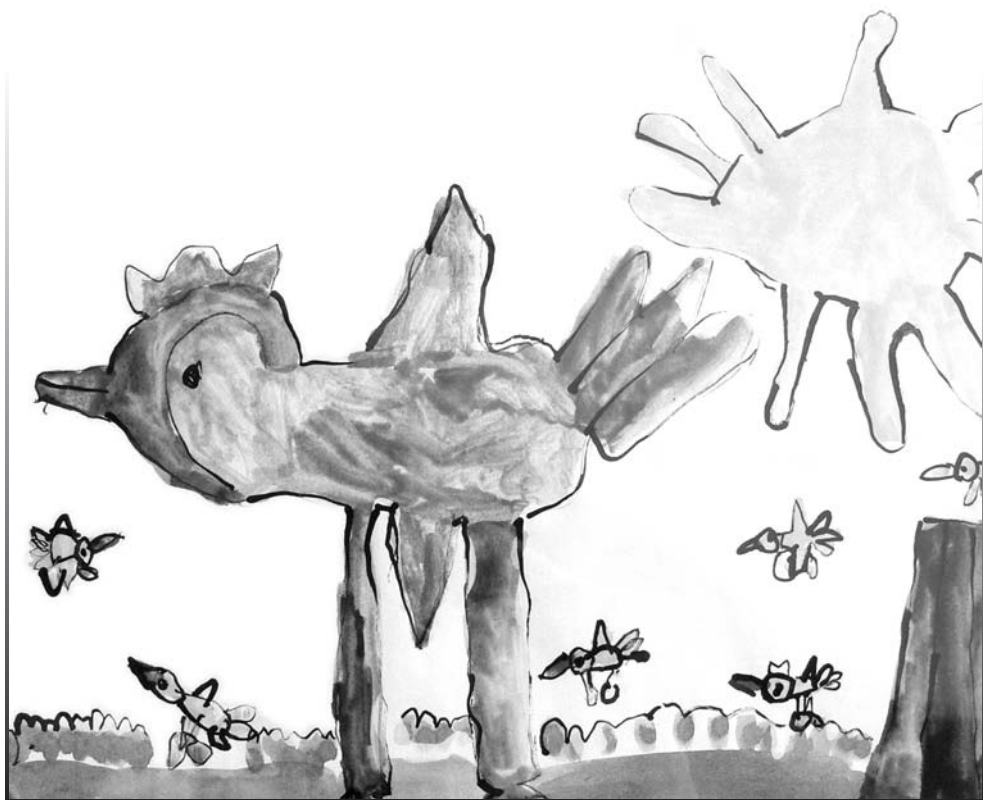
Šlo to ráz na ráz. Nejdříve nám čáp přinesl syna Bartoloměje, ten „dostal“ k prvním narozeninám Kolibříka (Mateřské centrum v Chomutově) a po dalším roce přiletěla vrána a ta nám nadělila uzlíček Marušku. Letí to neuvěřitelně rychle a když se ohlédnu, musím konstatovat, že můj muž je dobrým otcem všem třem.

Je to chlap do nepohody. Umí přebalit plínky, přivrtat polici. Uvaří oběd a předělá webové stránky. Zpívá ukolébavku, chystá dřevo na čarodějnice nebo tiskne letáky. Jde se synem překontrolovat stav mašin na nádraží a pak konzultujeme obsah projektů.

Myslím, že my, maminky organizátorky, jsme druh potrefený a k nám prostě patří táta, co frčí. Velký dík posílám všem tatíkům, taťouchům, taťulínům, tátům, kteří pomáhají, kde je třeba. Jmenovitě pak do Chomutova ...

Jožane ... Vašku ... Járo ... a taky Martine ... Patriku ... Tondo ... dííííky!

Petra Bělohlová, MC Kolibřík, Chomutov



SKVĚLÝ TÁTA

Kdysi jsem v žertu říkala, že můj muž je máma. To když zůstal se starší dcerou od jejích dvou let na mateřské a já jsem nastoupila do práce.

Vyměnili jsme si role, já jsem byla živitel rodiny, který se vrací v podvečer unavený z práce, doma očekává pohodu a teplou večeři a s dítětem si jen na chvíli pohraje. Manžel úspěšně plnil roli svědomité matky, která se dokonale postará o dítě, uklidí, navaří a buduje teplo rodinného krbu.

V té době v našem městě fungovalo dva dny v týdnu mateřské centrum, takže manžel po mně převzal i funkci služební maminky a 1x týdně si s ostatními maminkami vyměňoval recepty na dětské svačinky a připravoval aktivity pro děti i rodiče.

A i když pak manžel nastoupil do práce a já byla na mateřské s druhou dcerou, zůstal mateřskému centru věrný. Podílel se na programu, vedl jeden z odpoledních kroužků, pomáhal s přípravou velkých akcí, využíval svůj pracovní počítač pro potřeby centra, vydával měsíční zpravodaj.

Teď už mu jeho pracovní povinnosti nedovolí aktivně se podílet na každodenním chodu centra, přesto se snaží pomáhat. Pečuje o děti a domácnost, abych se já mohla věnovat práci pro mateřská centra. Bez jeho pomoci a podpory bych to určitě nezvládala.

Někdy přemýšlím, jestli se dovednost být skvělý táta dá u mužů vypěstovat, nebo se s ní už musí narodit. Každopádně jsem nesmírně ráda, že jednoho takového skvělého tátu mám doma.

*Daniela Pevná, MC Radost, Vyškov
krajská koordinátorka MC v Jihomoravském kraji*

JAK JSEM SE SKAMARÁDIL S TÁTOU

Kdysi (ještě jsem ani nebyla těhotná) mi moje starší kolegyně řekla, že jeden z nejdůležitějších úkolů pro matku je, aby naučila své děti milovat otce. Často si na ni teď vzpomenu!

Po narození jsem viděl tátu jako jednoho z prvních lidí na světě. Jeho hlas mi byl trochu povědomý, ale po pravdě řečeno, moc mě nezajímal. Máma byla celý můj svět. Později jsem pochopil, že táta bydlí s námi doma. Ráno vždycky odcházel do práce a vracel se večer. Často jsem tou dobou plakal, ale už si ani nevzpomínám proč. Máma říkala, že mě asi bolí břicho, nebo že jsem unavený. Na nějaké tátovy opičky jsem opravdu neměl náladu. Táta to brzo pochopil a šel si raději dělat nějakou svou práci.

Když jsem trochu povyrostl, máma mě nechala s tátou samotného. Říkala mi, že si půjde zacvičit a že bude brzo zpátky. Vůbec se mi to nelíbilo a vriskal jsem celou dobu, co byla pryč. Párkrát jsem to musel zopakovat, než máma konečně usoudila, že vlastně cvičit nemusí.

A pak jsem pochopil další (snad nejhroznější) věc: máma má ráda ne jenom MĚ, ale i tátu. Pusinkuje se s ním stejně jako se mnou a tulí se spolu... Uznáte přece, že něco takového jsem rozhodně nemohl nechat bez povšimnutí! Kdykoliv jsem je viděl spolu, odstrkoval jsem je od sebe vši silou a když mě máma nebo táta zvedli, demonstrativně jsem dal mámě pořádnou pusu. To jako aby bylo jasno!

Jenomže oni si z toho nic nedělali! A představte si, že jsem si třeba hrál s mámou, táta přišel z práce a máma hned všeho nechá a jde se s ním vítat. A myslí si, že mám taky radost. Musel jsem trochu přiosměřit boj a začal jsem vriskat hned, jakmile se táta objevil ve dveřích. Máma pak šla chystat večeři do kuchyně a táta se mě snažil odlákat do pokoje, že si budeme hrát. Na to Ti neskočím, táto! Co kdyby máma mezitím někam zmizela. Raději se jí budu pořádně držet za nohu, když nemá volné ruce!

Po nějaké době jsem ale přišel na to, že táta umí spoustu věcí, které máma neumí. Ukázal mi auto a nechal mě točit volantem, naučil mě psát písmenka na počítači a někdy spolu hrajeme na klávesy. A i s hračkami si hrajeme jinak než s mámou. Teď už se na tátu vždycky těším, a když přijde z práce, hned ho vezmu za ruku a táhnu k hračkám. Jen to pusinkování by si teda mohli odpustit!

Ahoj, Miša.

Pavína Matečková, RC Chaloupka, Ostrava



NÁPADY Z MATEŘSKÝCH CENTER PRO MATEŘSKÁ CENTRA

TATI, TA SE TI PAVEDLA

Naše Centrum pro rodinu M.E.D. v Semilech se rozhodlo připojit se ke kampani „Táta dneska frčí“ vyhlášené Sítí MC a Ligou otevřených mužů. Hledaly jsme s kolegyněmi nějakou možnou formu, jak do této kampaně zapojit tatínky, kteří často nemají čas, moc pracují, jsou unavení a asi nejsou tak blázniví, jako my, matky. A tak se v hlavě jedné z nás (ženské) zrodil nápad inspirovaný knížkou Zdeňka Svěráka „Tatínku, ta se ti povedla“, kde si tatínek vymýšlí pohádky Z HLAVY.

Oslovily jsme tatínky, zda by byli ochotni podělit se s ostatními, co kdy pro své děti (nebo dokonce vnoučátka) sami udělali. Může to být pohádka, říkačka, básnička, písnička, ale třeba též vyrobená hračka, nábytek, pískoviště, prolézačka. Nebo dokonce nějaký originální recept na přípravu dětní oblíbeného jídla. Z příspěvků bychom rády vydaly sborníček, který obdrží všichni, kdo přispěli. Samozřejmě se dostane i na další zájemce. Nyní jsme ve velkém očekávání, kolik příspěvků – ať už psaných či fotografií – se sejde. Začtete se do zatím jedné z prvních vlašťovek:

Palíček Smocholíček

Jednu dobu, když bylo naší nejstarší dcerce Elišce asi tak pět nebo šest let, jsem měl velkou zálibu v přesmyčkách. Bavilo mě pohrávat si se slovy a přeskupovat slabiky do bizarních tvarů, ale Eliška to rozčilovalo – až tak, že mi jednou řekla: „Tati, aspoň u večeře nech těch kravin!“ To se ví, že čím víc ji to zlobilo, tím víc jsem ji popichoval. Dnes se mi to vrací – Eliška na mě občas vybafe takovou přesmyčku, že najednou nevím, čí jsem. Tak se mi taky jednou na chalupě dostala do ruky knížka pohádek Boženy Němcové, nazvaná Maličkým. Jednou večer jsem knížku otevřel, nalistoval si začátek pohádky a začal číst – rovnou v přesmyčkách. Děti se zlobily a křičely, žena smíchy nemohla ani sedět a mě po chvíli přešla inspirace, tak jsem pohádku dočetl normálně. Ale alespoň začátek vám teď převyprávím v přesmyčkách:

„Palíček byl malý Smocholíček a byl u jeho jedena, který měl paré zlatohy. Pastven chodíval na jelu, a vždycky když odcházel, Smolazoval příkíčkovi, aby zavřel a někoho nipouštěl. Zavříček vždy měl Smolino a dlouho nikdo na klepe nezadveřal. Dnednoho je ale kdosi na klepe zadveřal, a když se ptalíček Smol, kdo to, ozvaly se zvenčí hlásezné líbky:

*„Palíčku Smocholíčku,
otevři nám sed svouničku,
jen dva strčičky tam prstíme,
jen co o sehřejeme,
hned půjde zaseme.“*

Otiček Smolevřít nechtěl; hlásky venku ještě prosezněji líbily. Smolíček byl by jim ot rádevřel, ale jel se bálena. Ne jim žeotevě, ne a ne, a neotevřel. Když jelel příšen, Smolídal mu povíček, že klekdo něpal na dveře, že hlásezné líbky prosily, aby jim otevřel; on však ne žeotevřel. – „Ubře jsi dodělal, želíčku, Smos neotevřel, to jely byskyňky. Kdybys ol bytevřel, oty by tě bydnesly.“ – Rádíček byl Smol.“

Když to teď po sobě čtu, ani se nedivím té naší chudince dceři, že to těžko snášela...



1
2006

SÍŤ MATEŘSKÝCH CENTER

občanské sdružení
IČO: 26545136
sídlo: Široká 15, 110 00 Praha 1
kancelář: Hradební 3, 110 00 Praha 1
telefon: 224 826 585
email: info@materska-centra.cz

2
2006

WWW.MATERSKA-CENTRA.CZ

3
2006

**PREZIDIUM: RUT KOLÍNSKÁ, LEONA HOZOVÁ,
DAGMAR HAMALOVÁ, DANA HUBÁLKOVÁ, KLÁRA RULÍKOVÁ**

KANCELÁŘ: JANA FAJTOVÁ, MONIKA PETRUCHOVÁ

Č.Ú. 51-0888700287/0100

4
2006

Bulletin Půl na Půl:
koordinátorka: Monika Petruchová
redakční rada: Rut Kolínská, Jana Fajtová
foto na přední straně: Eva Dittrichová
obrázky nakreslily: děti z DDM Sluníčko v Otrokovicích
grafická úprava: Petr Kolínský, ReproM
tisk: Tiskárna Brouček
korektury: Jiřina Chlebovská
datum uzávěrky příštího čísla: 5. září 2007
náklad: 2100 ks
evidováno: MK ČR E 16659

5
2007

Seznam členů Sítě MC a další informace o mateřských centrech najdete na stránce www.materska-centra.cz, kde si každé centrum samo aktualizuje svá data a vkládá své akce.

6
2007

K 1. 6. 2007 Síť MC sdružuje 219 mateřských center z celé České republiky.

7
2007

SPOLEČNOST PŘÁTELSKÁ RODINĚ

Kampaň Sítě MC o.s. na oceňování zaměstnavatelů vstřícných rodinám s malými dětmi.

Hledáme zaměstnavatele, kteří splňují následující podmínky:

- poskytují možnost zkrácených úvazků rodičům s malými dětmi
- umožňují flexibilní pracovní dobu rodičům s malými dětmi
- zaměstnávají ženy po mateřské dovolené
- podporují možnost sdílených pracovních úvazků
- umožňují rodičům s malými dětmi pracovat z domova
- či poskytují jinou formu podpory na pracovišti rodičům s malými dětmi

Může se jednat o jakéhokoliv zaměstnavatele - od malých rodinných firem až po velké mezinárodní, mohou to být podnikatelské subjekty státní i soukromé. Navrhovatelem v této kampani může být úplně kdokoliv. Ideálně by to měli být zejména zaměstnanci, přihlásit se však mohou i sami ti, kteří by chtěli ocenění obdržet. Nominace přijímáme do 31.8.2007.

Podrobné informace poskytnete: Lucie Svatošová, lucie.svatosova@materska-centra.cz.