



Kúpte rodičom
POISTENIE
v odkázanosti

**SMUTNÉ
VÍŤAZSTVO
NAD DCÉROU**

**AKTIVIZUJTE
SENIOROV!
AKO NA TO?**

Živá tabletku
optimizmu?
**VOLÁ SA
KAMILA KAY
STRELKA
KANKOVÁ**

**PREDÁVAME
BÁBÄTKÁ!**
VIANOČNÉ TRHY
V BRATISLAVE
A V NITRE

Chcete si kúpiť bábätko?

Tak príd'te

do Nitrianskeho vianočného mestečka
20. 12. 2012 o 15.00, Svätoplukovo námestie, Nitra
Medovníkové bábätká vám budú predávať
známi herci Divadla Andreja Bagara
moderuje Eva Pavlíková

a na Vianočné trhy
21. 12. 2012 o 16.30, Hlavné námestie, Bratislava
Medovníkové bábätká vám budú predávať

Ady Hajdu • Martin Mňahončák • Karin Haydu
• Matej Cífra Sajfa • Katka Brychtová • Filip Tůma
• Lenka Šoóšová • Elena Podzámska • Peter
Varinský • Dominika Dadíková • Karin Majtánová
moderuje Iveta Malachovská

Akcii so štvorročnou tradíciou príde v Bratislave
spríjemniť aj spevácke trio **TRJOF** a **Mirka Partlová**

Výtťažok pôjde na priamu pomoc nechceným deťom a mamám
v tiesni cez projekty Hniezdo záchrany a Náruč záchrany

Za podporu ďakujeme:

MESTO
NITRA

BKIS BRATISLAVSKÉ
KULTÚRNE
A INFORMAČNÉ
STREDISKO

ŠANCA

NÁRUČ
záchrany

HNIEZDO
záchrany

Koniec sveta nepríde



Cez sociálnu sieť sa ku mne dostalo nádherné indické príslovie: „Všetko nakoniec dobre dopadne, ak to dobre nedopadlo, ešte to nie je koniec“. Keď som to prečítala, mala som pocit, že sa vo mne zapálilo svetlo. Ako som mohla bez tejto pravdy doteraz žiť? Ide len a len o to, aby sme sa na všetko, čo k nám život prinesie, pozreli pozitívnymi očami a nikdy, nikdy sa nevzdávali svojho sna a presvedčenia.

Mojím snom bolo okrem želania zdravia a šťastia pre mojich blízkych, vybudovať organizáciu, ktorá bude pomáhať trom generáciám ľudí – nechceným deťom, opusteným mamám s deťmi v núdzi a odkázaným seniorom. Nemala som nič okrem tohto sna a motivácie premeniť ho na skutočnosť. Tá mi pomohla presvedčiť prvých ľudí, s ktorými sme vybudovali prvé tri Hniezda záchrany na odloženie nechcených bábätiek (dnes ich je 20 a našlo sa v nich 39 deťí). A snehová guľa sa začala nabaľovať. Pridávali sa k nám ďalší ľudia a my sme začali pridávať nové projekty. Preto prišla krízová Linka Hniezda záchrany, budovanie útlukov pre matky s deťmi a domovov sociálnych služieb pre seniorov, vďaka ktorým sú aj útluky dlhodobu udržateľné. Pre klientov, dnes už v dvoch prevádzkach, robíme 6 projektov, ktoré im pomáhajú či už v prípade seniorov prežívať aktívnejšiu a veselšiu starobu a mamičkám s deťmi dávajú výzbroj na samostatný a zodpovedný život. Iste, bojujeme so zlou legislatívou, s nedostatkom financií na prevádzky a projekty, snažíme sa motivovať a morálne ohodnocovať zamestnancov, ktorým žiaľ nevieme za ich ťažkú a záslužnú prácu dať vyššiu mzdu, ale na konci roka si všetci napokon povieme: zvládli sme to, dopadlo to dobre. Zráтали sme to a čísla nás až prekvapili. A to si ani neviete predstaviť tie emócie! Je to krásny pocit pomáhať konkrétnym ľuďom odbremeňovať ich od kríža, ktorý im osud nadelil, meniť ich život a vkladať do neho svoju pečať. Toto sa číslami zrátať nedá. Tvár každého jedného seniora, každú mamičku a jej dieťa máme akoby vryté do srdca. Naši klienti sa stali súčasťou našich životov a ja mám nesmiernu radosť, že rovnako to cítia nielen moji kolegovia, ale aj naši dobrovoľníci. Ďakujem im za to. Ľudia, ktorí nezištne navštevujú našich seniorov, alebo pomáhajú konkrétnej mamičke a dieťaťu. Sú aj takí, čo nemôžu venovať čas a lásku, ale rozhodli sa byť účastní na našej misii aspoň finančnou pomocou – pravidelne mesačne

hoci aj 10-timi eurami prispievajú na pomoc pre našich zverencov. Aj tým som vďačná, hoci sa im neviem poďakovať individuálne, keďže kontakty na nich nemáme.

Áno, žijeme v ťažkej dobe. Kríza a korupcia zožiera nielen túto malú krajinu, ale celý svet. Napriek tomu ma každý vybojovaný deň v našej organizácii a v kanceláriách sponzorov presvedča o tom, že ľudia nezabudli byť ľuďmi. A možno práve kríza nás zomkyna k väčšej spolupatričnosti a k snahe pomáhať si. V tomto zmysle je pre nás možno požehnaním. Nebojím sa konca sveta. Nepríde. Lebo z celosvetového hľadiska „to ešte dobre nedopadlo“ ☺

Anna Ghannamová

V ROKU 2012 SA NÁM DOTERAZ PODARILO

zachrániť	5	detských životov v Hniezdach záchrany
zriadiť	4	nové HNIEZDA ZÁCHRANY Dunajská Streda * Skalica * Vranov * Svidník
otvoriť	2	trojgeneračný spoločný domov NÁRUČ ZÁCHRANY pre opustené matky s deťmi a odkázaných seniorov v Solčianoch v Nitrianskom kraji
príjať	26	telefonátov na krízovú Linku Hniezda záchrany 0905 888 234
zrealizovať	6	vlastných projektov Trvalá náruč * Usmej sa, mama! Kmotričky * Adoptuj si starých rodičov Otcovská škôlka * Seniordance
poskytnúť bývanie a pomoc	35	opusteným mamám s deťmi
dosiahnuť	121	úspešných úkonov sociálneho poradenstva
postarať sa o	143	odkázaných seniorov



Dáva ŠANCU konkrétnym ľuďom

Šanca • senior&junior • trojgeneračný informačný a praktický občasník

Vydáva občianske združenie Šanca pre nechcených, Jadranská 34, 841 01 Bratislava, e-mail: sanca@sancaoz.sk, tel: 0903 903 298
• ŠÉFREDAKTORKA • Mgr. Anna Ghannamová • EDITOR • Mgr. Alena Petrželková • REDAKTORKA • Mgr. Eva Gantnerová
• ART DIRECTOR • Starion, s.r.o. • OBÁLKA FOTO: J. Žilčayová • INZERCIA • GWAY, s.r.o., sanca@sancaoz.sk, • TLAČ • NAVI GRAF s.r.o.
• EVIDENCIA • EV 2936/09 • REDAKČNÁ RADA • PhDr. Daniela Čechová, PhD. MUDr. Michal Kliment, Csc., • Nevyžiadané rukopisy
a obrazový materiál nevraciam. Za obsah inzercie zodpovedajú inzerenti. Autorské práva vyhradené.

Nikto nemiluje
život tak, ako

SENIOR

Foto: Jana Žilčayová a Náruč záchrany

Často sa hovorí o kvalite života a úsuliach, ktoré starobu sprevádzajú. O to viac je povzbudivý rast terapeutických postupov a rehabilitačných prístupov, ktoré umožňujú robiť život seniorov, aj ľudí s demenciou a inými zložitými diagnózami bohatším. Terapeutické postupy a rehabilitácia sú zamerané na rozvoj schopností, udržanie aktivity a nezávislosti tak dlho ako sa len dá. Dokonca je možné aj učenie – používajú sa stratégie, nástroje a podporné komunikačné techniky, ktorými sa dajú využívať zvyšky pamäte a schopnosti seniora. Nie všetko je však vhodné pre všetkých.

Seniorov môžeme rozdeliť na:

- Go - goes („chodiaci seniori“) – seniori vo výbornej fyzickej a psychickej kondícii, samostatní,

nezavislí, sebestační

- Slow – goes („pomaly chodiaci“) starší ľudia, ktorí potrebujú pomoc v určitej oblasti
- No – goes („nechodiaci“) seniori odkázaní na starostlivosť iných

Go – goes

Táto skupina aktívnych seniorov prirodzeným spôsobom vytvára spoločenstvá – profesijné, záujmové (športové, kultúrne, edukačné). Zaujímajú sa o kolektívne aj individuálne ponuky – kúpeľné pobyty, dovolenky, jazykové a iné kreatívne kurzy, vzdelávacie akcie – Škola tretieho veku, kurzy zmeny životného štýlu. Združujú sa v Kluboch dôchodcov, alebo v iných spolkoch. Uvítajú pomoc koordinátora, metodiku, finančnú podporu, právne služby (informácie o zákonných zľavách).

Ktoré aktivity sú pre nich vhodné?:

- Pamäťové tréningy
- Mozgový jogging
- Tanečná terapia
- Skupinová psychoterapia (tematické stretnutia, spracovanie aktuálnych, stresujúcich faktorov, vyrovnávanie sa so stratami)
- Tréning každodenných zručností

Slow – goes

Do tejto skupiny patria aj seniori s Alzheimerovou chorobou v začiatkových a stredných štádiách. Komunikáciu prispôbujeme mentálnym schopnostiam, emočná blízkosť je obvykle silná, spojená s potrebou dotykového kontaktu, silným a bezprostredným vyjadrovaním sa.

Sofoklov citát potvrdia všetci, ktorí sa pohybujú v blízkosti seniorov. Každý deň je pre nich jedinečný, každý deň túžia prežiť aktívne. Európsky rok aktívneho starnutia a solidarity medzi generáciami sa pomaly končí. Dúfajme, že povedomie o hodnotách, ktoré spoločnosti starší ľudia prinášajú zostane aj po závere roka. Čo vôbec aktiváciou seniorov rozumieme a ako je možné seniorom v ich vlastnom úsilí pomáhať?

Ponuka aktivácií pre týchto seniorov:

- Pamäťové tréningy
- Tréning zameraný na realitu
- Sebaobslužné tréningy
- Reminiscenčná terapia (vyvolávanie a vedenie spomienok)
- Pohybové aktivity (aj relaxačné cvičenia) včítane dychových cvičení
- Pracovná terapia
- Podpora voľnočasových aktivít (vyžadujú prítomnosť terapeuta, ktorý motivuje, usmerňuje, udržuje koncentráciu. Je dobre vyhnúť sa pasívnym činnostiam – ako napr. sledovanie televízie. Ak áno, tak následne monitorujeme čo klient zachytil, čo si zapamätal a ako to emočne spracoval.)
- Tanečná terapia
- Animoterapia (liečenie pomocou zvierat)

Dôležité je aby mali sociálne zariadenia vytvorené podmienky na terapeutické úkony – priestory (odhlučnené, uzavreté, bez rušivých vplyvov), kvalifikovaných terapeutov,

dostatočnú flexibilitu pre zmenu, príp. špeciálne priestory – izby na reminiscenčnú terapiu, snoezelen terapiu (využívajúcu vizuálne, zvukové, dotykové stimuly), otvorené priestory pre pohyb klientov.

No – goes

Túto skupinu tvoria seniori, ktorí už nie sú schopní samostatnej chôdze, ani za pomoci zdravotných pomôcok a sú buď odkázaní na lôžko alebo vysadzovanie na vozík (a tým sa aspoň krátkodobo stávajú „mobilnými“). Patria sem aj seniori v pokročilom štádiu Alzheimerovej choroby. Okrem odborne správnych opatrovateľských činností je dôležitý prístup ku klientovi (činnosti orientované na klienta, schopnosť empatie, úcta a váženie si ľudskej dôstojnosti).

Najvhodnejšie aktivity:

- Bazálna stimulácia
- Primerané pohybové aktivity
- Ergoterapia (terapia prácou), arteterapia (terapia umením), muzikoterapia (terapia hudbou)

- Reminiscenčná terapia
- Dotykové terapie
- Animoterapia

Z mojich skúseností odporúčam využívať všetky formy dostupných terapií, vrátane psychoterapie, s vnímaním potreby prispôbiť ich individuálnej potrebe klienta. Je našou povinnosťou podporovať tie aktivity, ktoré udržiavajú radosť, sebahodnotu a vyrovnanie sa s vlastným životom.

Príklady dobrej praxe - z práce so seniormi v CSS Náruč záchrany Senior&Junior

Pracovná terapia

Pre väčšinu seniorov je pracovná činnosť prirodzeným pokračovaním „pracovného procesu“. Terapeutický proces sa však viac zameriava na podporu funkcií, ktoré sa v dôsledku zdravotných obmedzení okliešťujú a ich výkonnosť sa znižuje. V skupinovej forme pracovnej terapie sa môžu do prípravy jednoduchých dekorácií, spomienkových predmetov, praktických darčiek zapojiť

Trhanie, strihanie novinového papiera je na prvý pohľad nepochopiteľná činnosť. No po spojení novín s lepidlom sa buď vytvorí modelovacia hmota alebo sa pásiky nanášajú na predlohu (nádoby, mištičky, nafúknuté balóny) a po zaschnutí vzniknú praktické nádoby, podklady pre masky, ktoré sa môžu následne farbiť či dekorovať.



Pri spracovaní ovčej vlny – do jej čistenia a zjemňovania sa zapoja aj klienti s diagnózou Alzheimerovej choroby. Pokojná, nenáročná činnosť ich koncentruje. Druhá skupina na textil obkresľuje a vystrihuje z dekoratívnej látky s vianočným motívom srdiečka. Úlohou terapeuta je srdiečka zošit' a ďalej už pokračuje iná skupina seniorov, ktorá ich naplňuje očistenou ovčou vlnou a zašiva a výzdoba na vianočný stromček je pripravená. Iná forma sú srdiečka z bielej textilnej látky, ktoré po naplnení a zošití, môžu klienti farbiť farbami na textil.

všetci klienti bez ohľadu na diagnózu. Každý je súčasťou fragmentu finálneho výrobku. Práca s prírodným materiálom stimuluje hlavne jemnú motoriku (čo vo vyššom veku potrebujú všetci seniorskí klienti) a podporuje kooperáciu a tým aj komunikáciu. Osvedčujú sa činnosti, ktoré sú pre seniorov nové (podporuje to aj učiace procesy) a majú tak malú možnosť porovnávať svoju výkonnosť z minulosti.

Reminiscenčná terapia

je spôsob zámerného vyvolávania a vedenia spomienok klienta a podporovanie ich rozvoja. Je nezastupiteľná pri osobách s demenciou, pri aktivácii imobilných, dlhodobo ležiacich a nesebestačných osôb. Podporujeme spomínanie na všetky dôležité životné udalosti – rodinný život, školu, prácu, výchovu detí, záujmy, koničky, dovolenky, šport. Používame pomôcky ako sú fotografie, výstrižky z novín, staré časopisy, spomienkové predmety, oblečenie, symboliky sviatkov (napr. vianočný stromček vyzdobený starými ozdobami), staré filmy, nahrávky hudby, staré tance (štvorylka). Tento prístup pomáha



vyplavovať príjemné spomienky a precítiť pozitívne emócie.

Spiritualita a seniori

Seniori často majú tendenciu bilancovať, hodnotiť svoj život, ohliadať sa späť, dávajú sebe aj okoliu otázky o zmysle svojho života, či splnili svoju úlohu, čo ešte majú dokončiť. V tejto fáze potrebujú aktívne počúvanie, porozumenie a priestor k tomu, aby odpovede na svoje otázky našli v sebe. Otázky s ktorými sa stretneme ako správdzajúce osoby sú najčastejšie tieto:

- V čo verím?
- V čo dúfam?
- Čo dáva môjmu životu zmysel?
- Čo pre mňa znamená „spiritualita“?
- Aké mám vzťahy? A čo na nich potrebujem, môžem zmeniť?

Našou úlohou je rešpektovať všetky formy spirituality a byť otvorenými a podporujúcimi. Pomáhajú nám formulácie ako:

- To musí byť ťažké...
- Počujem aké je to pre vás zložité...
- Vidím, že vás to trápi. Čo by sa s tým dalo robiť?
- Čo pre vás môžem teraz urobiť, aby ste sa cítil/a lepšie?

Pohybové aktivity

Každodenné cvičenie na začiatku dňa, prispôbené možnostiam klientov, pomáha fyzickej stimulácii, prekrveniu organizmu a vyrovnávaniu mozgových hemisfér. Môžeme precvičovať len horné končatiny (napríklad u klientov pripútaných na vozík), alebo aj dolné končatiny – podupávanie, dotyky.

Adoptuj si starých rodičov

Aktivizovať seniorov možno aj priateľstvom. Projekt Adoptuj si starých rodičov prináša už 4. rok seniorom v CSS Náruč záchranu SENIOR & JUNIOR celkom 17 individuálnych dobrovoľníkov, ktorí každý týždeň navštevujú svojho seniora a trávia spolu čas rozprávaním, spomínaním, alebo len tichou prítomnosťou. Seniori sú dychtívi po správach a novinkách zo sveta, ktoré im dobrovoľníci prinášajú a zažívajú radosť, ktorú už ani nečakali. Jedna seniorka to vyjadrila pozitívnymi slovami: „Mňa to štípe až v päťach, ako sa teším, keď vás vidím!“ O tom, že je táto radosť obojstranná svedčia aj slová dobrovoľníčok: „Vďaka dobrovoľníctvu som získala reálnejší pohľad na vlastné problémy, ktoré sú oproti starnutiu a chorobe v starobe oveľa menšie. Našla som relax a upokojenie. Pochopila som, že najdôležitejšie v živote je dávať si navzájom medzi ľuďmi lásku, súcť a pochoopenie. Pravidelné návštevy sa stali súčasťou môjho života a je to premňa príjemne strávený čas s človekom, s ktorým si mám stále čo povedať.“

ADOPTUJ SI STARÝCH RODIČOV



Podporujeme spoluprácu – napr. využívaním lopty. Učíme dýchaniu (seniori majú problémy s plytkým dýchaním a málo využívajú bráničné dýchanie) – fúkanie do pierka, stolnotenisovej loptičky. Môžeme aplikovať prvky tanečnej terapie pre seniorov – tu odporúčame kvalifikovaného tanečného terapeuta. Výborné sú vychádzky – v areáli zariadenia alebo mimo neho, ak to umožňuje kondícia klientov – (zno-vu) poznávanie okolia, návšteva obchodov, posedenie v kaviarni,

Senior Dance



Seniordance

Život seniorov v zariadeniach býva občas jednotvárný, ale tanec všetko zmení! Zlepšuje koordináciu, pamäť, stabilitu, posilňuje a udržiava hybnosť, zlepšuje náladu a komunikáciu, podporuje sociálne väzby. Uboľených, ujojkovaných seniorov všetko prestane zázračne bolieť, keď sa blíži hodina tanca, ktorú seniori navštevujú priamo v Náruči záchranu každý týždeň pod vedením obľúbenej tanečnej terapeutky, bývalej tanečnice z Lúčnice, Eleny Cenkej.

cukrárni, účasť na kultúrnych podujatiach. Udržiava sa tým kontakt so širším sociálnym okolím, podporuje pohyblivosť a záujem o dianie vo „svete“. Následné vyjadrenie zážitkov, pocitov a dojmov môžeme využiť na tematických skupinách alebo pri reminiscenčnej terapii.



Často príbuzní, ktorí majú rodičov v Domovoch sociálnych služieb zažívajú situácie, že ak svojej mame, alebo otcovi položia pri návšteve otázku: čo si dnes robil? Odpovie zväčša, že „nič“. Preto je dôležité, aby sociálni pracovníci dávali vedieť príbuzným aké konkrétne aktivity so seniormi robia a ako presne ktorému seniorovi aktivizácia pomáha. A veru, pomáha. Pociť užitočnosti, úspechu z vykonaného – či už ručného diela, tanca, alebo inej činnosti prinášajú seniorovi radosť a spokojnosť zo života. Lebo aj keď sa Vám to na prvý pohľad nezdá, vedzte, že nikto si neváží život a nemiluje ho tak, ako senior. Snažme sa preto spestriť im ho pri domácej starostlivosti, alebo v zariadeniach pre seniorov, tak vrúcne a trpezlivo ako sa oni snažili o spokojnosť a šťastie svojich detí. Zaslúžia si to od nás. ☺

Pripravila PaedDr. Zlata Šramová a Alena Petrželková

VÁŠ SPRIEVODCA SVETOM TEHOTENSTVA, RODIČOVSTVA A DETSTVA

dieťa

www.dieta.sk

Objednávku na predplatné nájdete aj na www.dieta.sk

PREDPLAŤTE SI MESAČNÍK DIETA A ZÍSKAJTE 2 ČÍSLA ZDARMA!



Bližšie informácie o predplatnom – pani Heršlová 02/49 11 12 03.

*** Poradňa pre tehotné * Detská poradňa * Poradňa materstva a dojčenia * Gynekológ radí * Sprievodca ochoreniami u detí * Psychológ radí * Zdravie ide cez bruško * Bábätkám pod zubok * Ekorodina * Potraviny pre zdravie * Predškolačik * Školák * Fytoterapia * Krotitelia kíľ**

a množstvo ďalších odborných rád, rodičovských príbehov a skúseností.

S DIETAŤOM JE VAŠA RODINA KOMPLETNÁ ☺

PRIDAJTE SA K NÁM AJ NA FACEBOOKU

www.facebook.com/mesacnikDieta

Denne nové príspevky na veselú i vážnu rodičovskú aj partnerskú nótu.



Váš sprievodca svetom tehotenstva, rodičovstva a detstva

Milionárka ČASU

Optimizmus, veľké srdce, nákazlivá energia, ale aj spoľahlivosť a pracovitosť – to je Kamila Kay Strelka Kanková. Takto sme ju spoznali, keď prišla do Náruče záchrany, aby sa podelila o svoje životné skúsenosti so svojimi rovesníkmi – našimi seniormi. Svojím rozprávaním však prilákala aj nás ostatných, o generáciu – dve mladších, ktorí sme jej rozprávanie doslova hltali. Slovenská spisovateľka, americká podnikateľka, cestovateľka, ktorej život vydal nie na jednu knihu, ale hneď na niekoľko – Letenka do raja, Letenka do minulosti, Letenka do Bratislavy... Jej neobyčajne aktívny život sa nezastavil ani v seniorskom veku, na ktorý sa pozerá úplne opačne ako sme zvyknutí. Dôvodom sú okrem jej povahy levice najmä zlomové okamihy v jej živote.



Foto: archív K. Strelkovej

V šesťdesiatych rokoch mal rozhlas oveľa významnejšie postavenie ako dnes. Vznikali zábavné relácie ako Panoráma, ktorá dala príležitosť mladým – Lasicovi, Satinskému, Krajčíkovi. Kamila Strelková ako jej redaktorka patrila medzi obľúbené osobnosti kultúrneho života. Jej život bol ako z rozprávky – mala skvelú prácu, milovaného manžela, malú dcérku, mali družstevný byt, auto, chatu. Stalo sa však niečo, s čím nikto nerátal.

Odchod do ničoho

„Dátum 21. augusta 1968 sa zapísal do našich myslí ako najčernejší deň. Každý bol nervózny. Matky okríkali ustrašené deti, otcovia krotili bezbrannú výbušnosť synov,“ spomína Kamila v Letenke do raja na deň, ktorý jej navždy zmenil život. Bola ako paralyzovaná. Išla do práce, ale na večne rušných chodbách rozhlasu bolo zrazu čudné ticho. Ľudia sa len mlčky, alebo so slzami v očiach zdravili. Vtedy rázne zakročil jej manžel a rozhodol, že odídu, nechcel pripustiť, aby ich dcéra vyrastala v krajine plnej cudzích tankov. Nedokázala nesúhlasiť, ale nevedela si to predstaviť. Tušila však, že manželovo rozhodnutie je správne. Tanky v uliciach a ťaživú neistotu už zažila... V jej prvý školský deň vypukla 2. svetová vojna. Jej otec pracoval na stanici, kde aj bývali. Videla vlaky plné židov, ktorí išli do koncentračného tábora, videla vlaky plné zubožených zajatcov z jednej či druhej strany. V ich

dome bývali nemeckí vojaci. Jeden z nich, Franz, sa zaľúbil do jej staršej sestry. Na konci vojny ju požiadal, aby naňho 5 rokov počkala, že si po ňu príde, a budú spolu žiť v horárni v bavorskej krajine, odkiaľ pochádzal. Po 5-tich rokoch čakania sa sestra vydala. Po 7-mich rokoch prišiel list s fotografiou predčasne zostarnutého človeka, v ktorom len ťažko spoznali Franza. Písal, že bol v ruskom zajatí, že vie, že sa sestra vydala, a že jej ďakuje, že čakala tých 5 rokov. Kamila vedela, ako vojna ničí ľudské životy, aj bez toho, aby museli zomrieť... Odísť bolo jediné možné riešenie.

Emigranti

Do Kanady prišla v horúčkach. Taký nápor emócií inak vždy silná a odvážna Kamila nezvládla. Asi ako jedinou vec vo svojom živote. Dostali prvé skromné ubytovanie, slovenský farár pre nich usporiadal zbierku šatstva. Čechov a Slovákov tam bolo veľa a stále pribúdali ďalší. Rovnako ako oni, stali sa emigrantmi. Nemali vôbec nič. Z úspešnej redaktorky sa stala čašníčka, ktorá pracovala aj 15 hodín denne, a keď nadránom prichádzala domov, so slzami v očiach hľadela na svojich milovaných, muža a dcéru, ktorí už dávno spali... A v mysli sa jej vynáralo milión maličkostí, ktoré sa spájali do veľkej lásky k rodnej krajine, a ktoré jej pripomínali tú veľkú stratu – krajinu prvých lások, prvých bozkov, priateľov a najmä milovaných rodičov, ktorých už nikdy nevidela.

Americký sen

Najviac jej pomáhala práca. Z Kanady sa presťahovali do Spojených štátov, kde si kúpili reštauráciu, potom druhú, neskôr rozbehli úspešnú realitnú kanceláriu – ich klientom bol aj synovec posledného ruského cára. Bola to drina, ale keď sa dostávajú výsledky, motivuje vás to. Kamila si prežila svoj americký sen, ktorý je o Slovenke, ktorá sa nezľakla ani Ameriky, ale Amerika sa zľakla Slovenky. V americkom sne svojich rodičov pokračovala aj ich jediná dcéra Eva. Bola najlepšou študentkou štátu Florida, dostala vyznamenanie od amerického prezidenta a stala sa plukovníčkou amerického letectva. Rodičov potešila aj vnučkou Katarínkou.

Domov

Prišla sem hneď ako to bolo možné. A vracia sa sem pravidelne a vyhľadáva inšpirujúce Slovenky v zahraničí a sprostredkováva ich osudy v slovenských médiách. Vrátila sa tak nielen domov, ale aj ku svojej profesii redaktorky a pridala k tomu aj dráhu spisovateľky. Stretáva sa so svojimi čitateľmi a rozdáva dobrú náladu všade, kam príde. Svoj sen si plní aj ako seniorka a užíva si novú vášeň, ktorou je cestovanie. Pri tom všetkom, čo prežila, nedalo nám neopýtať sa jej, kedy bude podľa nej možné prežiť americký sen aj na Slovensku?

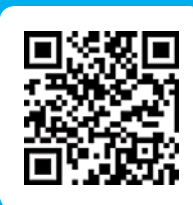
„Dali ste mi veľmi ťažkú otázku. Ale budem otvorená. To, čo sa deje na Slovensku má ďaleko k demokracii. V Amerike si demokraciu budovali postupne niekoľko desať až storočí. Ale náš národ plný nádeje naletel tým, čo sľubovali spraviť z nášho krásneho Slovenska druhé Švajčiarsko. Ľudia neboli dosť ostražití a Švajčiarsko si spravili len tí, ktorí v tom vedeli behať v predchádzajúcom systéme. Za dvadsať rokov, ktoré prehrmeli nad krajinou ani čarodejník nie schopný socializmom zničenú krajinu postaviť na nohy. Áno, dokáže postaviť, cesty, domy, banky, vily, golfové ihriská, obchodné centrá, chaty, hotely ale nedokáže zmeniť myslenie človeka. Nedokáže splniť



túžby po spravodlivejšom živote, nastoliť ľudskosť, poznať pravý význam slova láska, priateľstvo, spolunažívanie a prejať úctu jeden k druhému a predovšetkým k starším. Demokracia je myšlienka, ktorá ak človeku padne do lona, nevie čo s ňou. Nevie, že je to dodržiavanie zákonov, ale dobrých zákonov, nevie že treba poctivo pracovať a myslieť. Myslieť na všetkých, nie len na seba. Za odpoveď na vašu otázku, čo robiť aby všetko fungovalo lepšie, by som si asi zaslúžila Nobelovu cenu. Osobne však chcem veriť, že mladí, ktorí sa hŕfnu rozbehnú do sveta nazbierajú dostatok skúsenosti, aby keď sa vrátia ich využili tu vo svojej vlasti. Život je najlepšia škola.“

A čo sa môžeme od Kamily naučiť my? Že ničoho v živote, ani staroby sa netreba báť. Starobu totiž zvyčajne vnímame ako obdobie, kedy sa nám čas kráti, ale Kamila toto vnímanie úplne otočila a vraví, že ako seniorka je milionárkou času a má ho naopak veľmi veľa na splnenie si všetkého toho, čo si vďaka pracovným povinnostiam nemohla dovoliť. A my jej za tento skvelý recept na aktívnu a zaujímavú starobu ďakujeme.

Eva Gantnerová



www.bielemore.sk

spodná bielizeň

Biele More

PONÚKAME: podprsenky, nohavičky, pyžamá, tielka, plavky celoročne, thermo bielizeň, tehotenský program, funkčné podprsenky špeciál

Kupón Vám odrátame pri nákupe nad 25 EUR
Platí do 31. 1. 2013 vo všetkých predajniach. Viac na www.bielemore.sk

Kupón na
5 EUR

Náruč záchrany v Solčanoch ŽIJE NAPLNO

Foto: Náruč záchrany



Náruč záchrany v Solčanoch otvorila svoje brány len vo februári tohto roka, ale už sa v budove s nádhernou atmosférou naplno stará o seniorov, pomáha opusteným mamám a ich deťom, skvelo spolupracuje s obcou a miestnymi obyvateľmi, inšpiruje k pomoci dobrovoľníkov, pre svojich zamestnancov vytvára prostredie, v ktorom môžu poskytovať čo najlepšiu starostlivosť v regióne.

V Náruči záchrany Solčany nie je jeseň života pochmúrnym ani pasívnym obdobím človeka. Usilujeme sa vyplňať čas našich klientov tak, aby nestrácali chuť do života ani v pokročilom veku. O každodenný program seniorov sa starajú sociálne pracovníčky. Práve ony vedia najlepšie, čo klientom robí radosť, v čom sú dobrí a čo ich zaujíma. Dôležité je, že seniori nie sú izolovaní, ale sú stále obklopení deťmi a mladými ľuďmi.



Usilujeme sa, aby naši klienti vnímali Náruč záchrany Solčany ako svoj domov. To by však nebolo možné bez našich zodpovedných a spoľahlivých zamestnancov na všetkých pozíciách. Dávajú do svojej práce nielen to, čo musia, ale často aj svoj čas navyše a najmä svoje

srdce. Preto sme pre našich zamestnancov, ich rodiny a samozrejme aj pre našich skvelých dobrovoľníkov pripravili Rodinný deň, ako poďakovanie za to, že Náruč záchrany je vďaka ich práci, ktorá je aj poslaním, príjemným miestom.



Príjemnou posilou sociálnych pracovníčok sú traja dobrovoľníci zapojení do jedinečného projektu Adoptuj si starých rodičov. Svojou prítomnosťou poskytujú seniorom oporu a prinášajú do ich životov mnoho radosti, za čo im ďakujeme.



72 hodín je trojdňový maratón dobrovoľníctva. Kedykoľvek počas týchto troch dní a zároveň akokoľvek dlho sa dobrovoľníci po celom Slovensku púšťajú do najrozmanitejších aktivít. Do Náruče záchrany prišli mladí ľudia a deti zo základných a stredných škôl z Topoľčian, ktorí patria do Hnutia kresťanských spoločenstiev detí eRko. Priniesli napečené burgiňonové kabáče a čokoládové guľky, potom si každý z nich zobral na starosť jedného seniora, s ktorým vyrobil užitočný suvení a na záver starých obdarovali lepoprelom, do ktorého vypísali všetky pekné a obdivuhodné vlastnosti starých ľudí.



Našich seniorov si obľúbili aj deti zo Základnej školy s materskou školou Solčany. Do Náruče záchrany Solčany sa veľmi radi vracajú a vždy s novo nacvičeným programom. O dobrú náladu, úsmev na tvári a predovšetkým hrejivý pocit na srdci sa našim seniorom postarali práve deti. Nezabudli na našich obyvateľov počas Medzinárodného dňa žien, v Deň matiek a vystúpenie si pre nich pripravili aj na Halloween.

Našich seniorov si obľúbili aj deti zo Základnej školy s materskou školou Solčany. Do Náruče záchrany Solčany sa veľmi radi vracajú a vždy s novo nacvičeným programom. O dobrú náladu, úsmev na tvári a predovšetkým hrejivý

šanca Z NOVEJ NÁRUČE

Život je krátky, a preto si treba vychutnať každú jeho chvíľu

ING

Čože je to päťdesiatka... spieva sa v jednej piesni. A skutočne, čože je to? Vyšší vek so sebou prináša mnoho výhod, treba si ich len vedieť vychutnať. Deti vyleteli z hniezda, financie zabezpečujú stabilný príjem a čo – to je aj našetrené. Čo takto splniť si dávny sen? Pozrieť sa do vzdialených kútov sveta? Alebo sa naučiť hrať golf? Možností je veľa... A ani výhovorka „čo ak sa mi niečo stane, kto sa o mňa postará“ už neobstojí. Je tu totiž životné poistenie ušité starším špeciálne na mieru, ktoré pomôže v prípade, že by ste pomoc skutočne potrebovali.

Časom, keď ste si lámali hlavu kvôli tomu, že budete príťažou pre svojich najbližších, môže práve v tejto chvíli odzvoniť. Zaisťte si svoju sebestačnosť a samostatnosť aj na staré kolená. Jednoduchým, komplexným a cenovo dostupným riešením je životné poistenie ING Smart Senior od spoločnosti ING Životná poisťovňa s pripoisteniami určenými špeciálne pre seniorov. Práve pripoistenie asistenčných služieb a pripoistenie pre prípad nesebestačnosti zaisťujú seniorom v prípade potreby pomoc alebo niektoré služby domácej alebo zdravotnej asistencie. To ocenia nielen tí starší z nás, ale aj naši rodinní príslušníci, ktorí tak budú mať istotu, že o ich najbližších bude vždy postarané.

Ako to celé funguje?

Životné poistenie ING Smart Senior je určené pre vekovú skupinu 55+, a to najmä tým, ktorí sa zaujímajú o svoju budúcnosť v dôchodkovom veku a plánujú byť (finančne aj rodinne) čo najdlhšie samostatní. Prináša skutočne veľa výhod:

- Poskytuje finančnú rezervu na blížiaci sa dôchodok
- Poskytuje asistenčné služby vo forme lekárskeho konzultácií, ale aj napr. zabezpečenie stravovania či prepravu k lekárovi alebo od lekára
- Pokrýva riziko hospitalizácie, úrazu, invalidity a smrti
- Poskytuje pomocnú ruku v prípade neschopnosti poisteného postarať sa o seba samého
- Umožňuje vybrať si časť nasparených prostriedkov kedykoľvek počas poistenia, ak klient vložil mimoriadne poistné
- Umožňuje získať dodatočný výnos z vložených prostriedkov
- Je dostupné už od 9 € mesačne

Už sa teda nebudete musieť obávať vybrať sa na výlet kvôli hrozbe zranenia s tým, že by ste v nasledujúcich týždňoch „ostali na krku“ svojim deťom. Užite si voľný čas a starosti prenechajte ING Životnej poisťovni.

Viac informácií nájdete na stránke www.ingpoistovna.sk. Vaše prípadné otázky vám radi zodpovedajú naši operátori na linke **0850 111 464**.



Ubránila som sa voči VLASTNEJ DCÉRE

O pani Oľge sme už písali. Na prahu šesťdesiatky sa ocitla na ulici, lebo na návrh dcéry predala byt a išla s ňou a jej mužom bývať do domu, ktorý aj za jej peniaze kúpili. Z dnes už bývalého zaťa sa však vykľul násilník so sklonom k alkoholu, hádky a krik boli na každodennom poriadku. Nedalo sa to vydržať, musela odísť. Hľadala si prácu opatrovateľky s bývaním po celom Slovensku, za 3 roky sa osemkrát sťahovala. **Napokon našla útočisko v Náruči záchrany, kde sa odhodlala svoju situáciu radikálne vyriešiť.** Nielen kvôli sebe, ale aj kvôli vnúčatám, ktoré ostali v dome bývať naďalej. A možno aj kvôli ostatným matkám, ktorým deti dobré oplatili nevďakom. So svojou dcérou sa po rokoch stretla až na súde.

Celý ten čas, čo bola mimo domu ju dcéra nikdy nekontaktovala, nezaujímal sa, ako a kde žije. Pani Oľga si zatiaľ cez inzerát, ako jej poradili priateľky, hľadala opatrovanie s bývaním. Bolo to však ako zo zlého filmu, seniori, ktorých mala opatrovať, po nej vyžadovali aj vzťah. Natrafila dokonca na psychicky chorého človeka. Po tretej negatívnej skúsenosti si povedala dosť a obrátila sa na Úrad samosprávneho kraja, kde jej odporučili Náruč záchrany. Tu mala ubytovanie aj prácu a najmä pokoj, aby si rozmyslela, čo ďalej, lebo aj v Náruči záchrany mohla byť len dočasne... Tajne, aby dcéra o tom nevedela, sa stretávala s vnučkou, od ktorej vedela, že situácia doma je zlá... Musela konať.

Súd s vlastnou dcérou

Požiadala o súdne späťvzatie daru, pretože našťastie s dcérou spísala darovaciu zmluvu, v ktorej za finančný dar v podobe peňazí za jej predaný byt, sa dcéra zaviazala postarať sa o matku. Pani Oľga vedela, že súd bude náročný. Bola však pripravená nevzdať sa. Ešte

teraz, kým vládze. Vedela aj to, ako sa jej dcéra zmenila. Dobre si pamätala, aké to je žiť v strese a pod tlakom s alkoholikom.

Ešte keď s nimi žila, videla, ako sa postupne dcére menilo myslenie, ako ju život pri jej manželovi ničí. Že aj keď sa ním napokon rozviedla, nedokázala sa od neho celkom odpútať, naďalej býva v dome spolu s ňou a jej deťmi, nikde nepracuje a neprispieva jej na domácnosť, pretože takmer všetky peniaze z jeho výsluhového dôchodku idú na dlhy. Že krik a hádky sú stále dennodennou súčasťou ich života.

Nerozumela tomu, prečo jej dcéra žije takýto život, ale vedela, že ona chce žiť opäť ako predtým – vo vlastnom byte, bez strachu, bez ďalších sťahovaní, bez toho, aby neustále myslela na to, čo bude na druhý deň.

Klamstvá, ktoré bolia

Na súde si vypočula veľa klamstva: Ako jej dcéra nevie, prečo mama odišla, že si myslela, že budú bývať spolu, že jej bude pomáhať s deťmi

a nie že bude na staré kolená naháňať chlapov... Trpezlivo čakala, ako jej dcéra odprezentuje svoju snahu všetko vyriešiť, a aké je to ťažké, až nemožné usporiadať si majetkové vzťahy s bývalým manželom.

Bola pokojná a pred súdom dcéry pripomenula, ako sa im všetkým jej opitý manžel vyhrážal, že ich zabije a nič sa mu nestane, lebo s jeho psychiatrickou diagnózou pôjde na psychiatriu a odtiaľ ujde... Aj ako obťažoval ju, aj jej vnučku, na čo jej dcéra na súde povedala, že psychologické vyšetrenie u vnučky nič podobné nedokázalo, avšak žiadny psychologický posudok o tom súde nepredložila, a súd sa tak len dozvedel, že vnučka mala zo spoluzití s novým mužom svojej matky psychické problémy, ktoré musel riešiť odborník... Keď sa dcéra na súde posťažovala prečo teda pani Oľga odišla a nechala ju v problémoch, opäť jej pripomenula, že bola bezdomovec a keď jej volala, že nemá kam ísť, dcéra jej povedala, že sa v žiadnom prípade nesmie vrátiť. Dokonca si vypočula aj to, aká vraj bola zlá matka. Napriek tomu, že ju vy-

chovala sama, každý rok jej platila tábory, chodievali spolu na dovolenky k moru, výživné jej ukladala na knižku a celú sumu jej dala, keď sa dcéra prvýkrát vydávala...

Pani Oľga bola dobre pripravená, aj jej právnička jej zložila poklonu, ako si všetko pamätá, ako na všetko presne reaguje. Lenže ak človek hovorí pravdu, nepomýli sa.

Ale aj jej dcéra sa niečo dozvedela. Že pani Oľga nie je nezodpovedná žena, ktorá s nikým nevie vyjsť. Práve naopak, cudzí ľudia priniesli svedectvo, že sa v Náruči záchrany zapájala nielen do práce, ale aj spoločenských akcií pre seniorských klientov, ktorým aj pomáhala, so všetkými jej obyvateľmi mala dobré vzťahy, nikdy sa nikomu na nič nesťažovala, aj keď jej dcéra svoju mamu opísala presne opačne...

Vit'azstvo, ktoré neteší

Súd rozhodol. Pani Oľga vyhrala. Po takmer dvoch rokoch od podania návrhu. Radosť však necíti. Nie kvôli tomu, že dcéra pre ňu nemá

slušné slovo, s tým rákala. Trápi ju, že v spoločnej domácnosti ostali vnúčatá, ktoré tak stále nemajú pokoj, vnučka je už dospelá, ale vnuk nemôže nikam odísť... Vie, že kým príde k vykonaniu rozsudku a dcéra jej vráti peniaze za byt, to bude ešte dlhá cesta a do svojho sociálneho bytu, ktorý má opäť len dočasne, vnúčatá privesť nemôže. Napriek tomu má plány a chce si užiť roky, ktoré jej ešte život prinesie. Potrebuje sa dať zdravotne do poriadku, pretože osem sťahovaní sa podpísalo na jej chrbtici. Chce si dozariadovať svoje bývanie, lebo z nábytku, čo mala, jej neostalo vôbec nič. Musí vrátiť všetky dlhy, veľký dlh chce splatiť predovšetkým svojej neterke. Do mesta svojho pôvodného bydliska sa vrátiť nemieni. Rozhodla sa ostať tam, kde jej v čase veľkej núdze ponúkli pomoc, kde si našla nových priateľov a zázemie.

Nevie, či si s dcérou k sebe ešte nájdu cestu. Svoj život si však váži a dokázala oň zabojsť. A svojej jedinej dcére žela to isté. Alena Petrželková

Plníme sny

Obyvatelia Náruče záchrany majú praktické sny, nepotrebujú vzdušné zámky. Sme radi, ak nájdeme pre nich pomoc u ľudí, či firiem, ktoré im ju výhodne, alebo zdarma poskytnú. Ďakujeme, že ich vo svojom okolí máme.

Naše mamičky, aj keď to nemali v živote ľahké, chcú byť svojim deťom dobrou a zodpovednou mamou. Počas pobytu v Náruči na sebe pracujú, aby ich maličká rodina mohla raz samostatne fungovať. Zatiaľ však potrebujú podporu, lebo ešte nemajú na to, aby deťom kúpili celkom novú hračku.

Na Deň detí takto ich deťom sen vlastnej hračky splnil Dráčik.



Chýbajú prostriedky aj na iné praktické veci ako je drogeria, či už do kuchyne alebo do kúpeľne. Kým to zvládnú sami, spoločnosť dm drogerie markt opätovne každej z mamičiek poskytla darčkové poukážky v hodnote 20 EUR, ktoré mohli použiť na tovar podľa vlastného výberu.



Niekdde som čítala: „Porodiť dieťa je umožniť vášmu srdcu, aby sa tmolilo okolo vášho tela“. Pripútanie matky k dieťaťu (a naopak) za zvyčajných okolností spôsobuje, že dieťaťu spontánne vytvárajú bezpečné prostredie na to, aby sa mohlo zdravo a šťastne vyvíjať. Starajú sa o neho, krmia ho, usmievajú sa, udržiavajú v pohodlí telesnom i psychickom. Čo však, ak pôvodné zázemie neposkytlo mladým mamičkám vhodný vzor na imitáciu správania a sú odkázané na rodičovský inštinkt? Prípadne sa dostali do situácie, keď nemôžu svojim deťom poskytnúť ani základné životné podmienky?



Foto: Jana Žilčayová

Najdôležitejšie v rámci Trvalej náruče je rozvoj citu spolupatričnosti. Pochopenie toho, že pomoc dostávame a dávame, že závisíme jeden od druhého, že ak sa angažujeme a prispievame, povzbudzujeme sa navzájom. Veríme, že tento odkaz pomôže v živote po odchode z Náruče záchrany aj Klaudii a jej dcérke Säre.

TRVALÁ NÁRUČ

Trvalá náruč TRVÁ

Trvalá náruč je projekt pre mladé mamičky, ktoré sa ocitli v tiesni, a napriek tomu vyvíjajú veľké úsilie a chcú sa čo najlepšie postarať o svoje deti. V Náruči záchrany majú dočasne strechu nad hlavou, no potrebujú všetku dostupnú pomoc, aby boli schopné uvedomiť si svoj potenciál, svoje schopnosti a silné stránky a rozvíjali ich. Psychologická podpora v oblasti individuálnej a skupinovej terapie a aktivizujúce prednášky, hranie rolí – to sú prostriedky, ako to dosiahnuť.

Začiatok? Sebapoznanie a sebadôvera

Tematicky pracujeme na rozvoji sebapoznania formou analýzy pôvodnej rodiny, identifikovaním vzorov otca a matky, pozitívnych aj negatívnych, ich výchovných metód, rodinných hodnôt. Keďže nevyriešené rodinné ťažkosti sa stávajú brzdou osobnostného rastu a problémy nevyriešené v jednej generácii majú tendenciu šíriť sa na ďalšie generácie, zážitkovými metódami umožňujeme mamičkám získať vhľad do ich rodinnej konštelácie. Venujeme sa aj vplyvu súrodencov, priateľstva a rivality medzi nimi, ako i poradia narodenia, na vývin osobnosti, životného štýlu. Analyzujeme atmosféru v ich pôvodnej rodine a na základe ich záverov, ktoré si utvorili v období ranej adolescence, ich vedieme k formulovaniu pozoruhodných zistení. Napríklad: „V našej rodine bolo dobré, že my, deti, sme držali pri sebe a pomáhali si“. Takéto pozitívne pozorovanie sa môže stať silným ochranným faktorom a poskytovateľom sociálnej

opory pri nepriazni života. Súčasne však môžu byť naše klientky nadmerne citlivé, ak súrodenci neposkytnú potrebnú pomoc v súčasnosti. Negatívne pozorovanie ako napríklad: „V našej rodine nič nefungovalo, všetko sa mi zdalo cudzie, zdalo sa mi, že medzi nich nepatrím“. Vhodné vyrovnanie sa s takouto situáciou by bolo: „Keď budem mať vlastnú rodinu, urobím všetko preto, aby každý poznal svoju rolu a nikto sa necítil nepatrične“. Avšak nadmerná kompenzácia, ktorá by mohla znieť: „Keď budem mať svoju rodinu, bude to dokonalá rodina“, môže spôsobiť únavné snaženie sa o niečo nemožné a vyčerpanosť z možných márných pokusov.

Chcem byť dobrou mamou!

Vysvetľujeme, ako výchovné štýly rodičov ovplyvňujú osobnosť dieťaťa. Riešime konkrétne výchovné problémy, ktoré s deťmi majú. V rámci skupinovej terapie rozvíjame poznávanie iných a učíme sa, ako odpozorovať a interpretovať vhodné rodičovské intervencie. Mamičky si vedia navzájom veľmi dobre poradiť a potrebujú si len uvedomiť, čo je podstatou zmeny správania dieťaťa. Mamičky v Náruči záchrany majú podobné ťažkosti s výchovou svojich detí ako ostatní rodičia: deti nechcú ráno vstávať do škôlky, nechcú sa obliecť, rozhadzujú hračky, hrajú sa s jedlom a sú vyberavé v tom, čo zjedia, bijú sa s ostatnými deťmi, plačú, vzdorujú a podobne. Vysvetľujeme, aký účel deťom ich správanie prináša, či ide o získanie pozornosti do-

spelého („Všímaj si ma!“), demonštráciu moci („Budem robiť len to, čo chcem ja a ty ma nijako neprinútiš robiť to, čo by si chcel ty!“), prípadne iný cieľ. Následne sa učíme určovať vlastné emócie a typické prejavy správania a rozširujeme repertoár účinných rodičovských techník.

Učíme sa, ako motivovať deti, aby sa dobre správali. Tresty a odmeny považujeme za málo efektívne. Uprednostňujeme používanie logických dôsledkov a povzbudzovanie. Uplatňovaním logických dôsledkov učíme deti, že svet je usporiadaný priestor, v ktorom platia isté pravidlá a deti sa sami rozhodujú, či ich budú dodržiavať.

Ak sa rozhodnú nejaké pravidlo porušiť, nasleduje dôsledok. Dôsledkami deťom komunikujeme: „Mám ťa rada, ale čo nemám rada, je... (napríklad: rozhadzovanie jedla po stole)... a to musí prestať“. Rozlišujeme medzi osobnosťou dieťaťa a jeho správaním. Povzbudzovanie je dodávanie odvahy. Oceňujeme a vyzdvihujeme všetko, čo sa dieťaťu podarilo a rovnako i jeho úsilie a prispievanie: „Ďakujem ti, že si odniesol ten tanier do dresu, mohla som zatiaľ poupratovať posteľ“. Povzbudzovanie potrebujú deti ako rastliny vodu – vtedy rastú a rozvíjajú sa. Mamičky, s ktorými sa stretávam v Náruči záchrany mali vo svojom živote mnoho dôvodov ostať pasívne, slabé a bezmocné. Je obdivuhodné, ako sa popasovali s nepriaznivými okolnosťami. Som optimistická, čo sa týka ich budúcnosti

a želám nám všetkým, aby sme spojili sily a ak každý urobí svoju prácu dobre, budúcnosť otvorí brány kvalitnejšiemu životu našich mamičiek a ich detí.

PhDr. Daniela Čechová, PhD.
www.adleriantherapy.sk

Pred tromi rokmi sme pri skupine prvých žien – matiek vstupovali do ambiciózneho projektu a naším snom bolo po troch rokoch vyprevadiť z Náruče záchrany matky, ktoré budú trvalo späť so svojimi deťmi, budú ich milovať, správne vychovávať a budú pracovať. Za ten čas prešlo našimi bránami 27 žien a 28 detí. Z nich 10 je stále našimi klientkami a 17 sme vyprevadili do života. Až 16 z nich zostalo so svojimi deťmi a vzorne sa o ne starajú. Polovica z týchto mám má trvalé zamestnanie. Ostatné ešte čerpajú rodičovský príspevok. Dielo sa podarilo, trvalá náruč funguje. Preto sme tento rok spustili druhý ročník projektu a do vzdelávacieho procesu sme zaradili 9 nových matiek. Veríme, že budú rovnako úspešné ako ich predchodkyne. Veď jedna z absolventiek prvého ročníka mamička Majka, matka dvoch synov, ktorá vďaka Trvalej náruči absolvovala kurz opatrovateľky a je zamestnaná priamo u nás, sa stala minulé rok v Náruči záchrany opatrovateľkou roka.

Aj vy môžete pomôcť tejto misii. Viac na www.sancaoz.sk, v rubrike Podporte.

Autorka projektu Trvalá náruč Anna Ghannamová

Prvú etapu II. ročníka Trvalej náruče podporila Nadácia Orange. Na druhú etapu hľadáme zdroje.

Nadácia Orange

Hniezdo záchrany pod'akovanie



HNIEZDA ZÁCHRANY NA SLOVENSKU DOBUDOVANÉ!

Ďakujeme všetkým sponzorom, ktorí v rokoch 2004 – 2012 prispeli na 20 Hniezd záchrany. Najlepšie však je, ak môže dieťa ostať v náruči svojich rodičov. Poradíme vám na Linke Hniezda záchrany **0905 888 234**





Vanilla Season®
...art of living

Kompletný sortiment na
www.imitrade.sk

Vanilla Season prináša inšpiráciu pri varení

Okavango



Sendai



Vanilla Season dáva radosť zo stolovania

Ifrane



Manipur



Vanilla Season je potešenie z relaxácie

Rurutu



Palau



Navyše rieši večnú otázku ...
aký darček kúpim na Vianoce

Kupón



na jednorazovú zľavu 25%
na nákup z celého
sortimentu VS

Onsen



Bondi



Objednávku pošlite na info@imitrade-ba.sk a pre získanie zľavy uveďte kód SANCA2501.
Akcia platí do konca roka 2012 alebo do vyčerpania zásob.