



## SLOVO REDAKTORKY

Posledné dni sa v našej rodine niesli v znamení cieleného psychického teroru voči jednému členovi rodiny – mne.

**:o)** Po príjemne prežitej dovolenke na chalupe, v spoločnosti dvoch šteniatok a ich matky som sa tešila na návrat domov. Moju radosť prekazila žiadost' svokry, aby sme jej už „odpratali“ psov z cesty. Chtiac-nechtiac, nasúkali sme do auta moje dve deti, jedenásťročnú slečnu – majiteľku sučky a dve šteniatka. Relatívne pokojnú cestu narúšala iba Leila. Malá, čierna, s bielym fľačikom na krku. Nespokojne sa mi vrtela na kolenách a kým ostatné dva psy spali ticho pod sedadlom, ona sa pokúšala preskúmať neznámy terén z každej strany. Domov som prišla značne podráždená. Navyše bolo dosť neskoro, takže Daffy, druhý

psík, ktorému už malá slečna síce našla majiteľku, musel ostať na noc u nás. Ako búda im poslúžila škatuľa, namiesto matky ich ohrievali iba mäkké handry. Deti sa ich nevedeli nabažiť. Dostať ich do postele bola poriadna fuška. Keď som už okolo pol jedenástej konečne nervózne zavelila, že je čas spať, stretla som sa s veľkou nevdôľou. Ale bola som neoblomná. Nenechám predsa prevziať velenie v domácnosti nejakým šteňatám! Veď aj tie už boli z detí unavené. Kým ja som sa postarala o svoje „mláďatá“, manžel musel upratať po tých psích.

Konečne v posteli!!! Keď som už upadala do príjemnej hladiny alfa, z polospánku ma vyrušila Leila. Jej skuvíňanie znelo ako plač. A keďže ja, matka, nie som voči plaču „mláďat“ imúnna, vstala som sa pozrieť, čo sa deje. Kým Daffy spal natiahnutý v škatuli, Leila stála pred balkónovými dverami a nariekala. Pochopila som, že jej je smutno za matkou. Chvíľu som ju tíšila na rukách, ale spánok bol silnejší. U oboch. Položila som ju do škatule a už som sa nedala ničím vyrušovať. No nie nadiho. Skuvíňanie pokračovalo. Domyslela som si, že chce von. Ibaže moja snaha vyvenčiť ju bola márna. Okrem hrania sa nerobila nič, čo by ma potešilo. Potrebu si bez výčitiek uspokojovala na balkóne. Druhý deň strávili všetky štyri „mláďatá“ vonku a ja som dobiehala zameškané. Podvečer sme sa rozlúčili s Daffym. Leila ostala celkom sama. V noci nastala chvíľa, ktorej som sa obávala. Skuvíňaniu nebolo konca kraja. Znova so vo mne ozval materinský inštinkt. O pol štvrtej ráno som ju šla utišovať a pre istotu som ju premiestnila dovnútra, aby si pospali aspoň susedia. Takmer som ostala nocovať pod stolom v kuchyni. To isté sa ešte zopakovalo o dve hodiny neskôr. Potom som to už nevydržala. Do uší som si napchala vatú, hlavu som strčila pod vankúš a hromžila som sama na seba, ako som to mohla dopustiť. Už nikdy viac šteňa! Celé sa to opakovalo ešte pár dní, kým sme Leile nenašli novú rodinu. Deti síce ostali smutné, ale všetci sme zas bohatší o novú skúsenosť. Mať zvieratko je síce krásne, ale iba vtedy, keď vám to nenarúša neprimeraným spôsobom chod rodiny. Mňa deti ešte stále unavujú večnými otázkami o psíkoch a naliehaním, aby som ich priviedla späť. Aj mne je za nimi smutno, ale prežijem to. Určite lepšie, ako ich uplakané terorizovanie. **:o)**

**Vaša Neta**



**Európsky sociálny fond**

**Edícia časopisu bola podporená z ESF a MPSVaR SR.  
Partneri: CPK Levoča a Materské centrum Tereza**



## **VIETE ČO JE MOBBING?**

**MOBBING** na pracovisku predstavuje **cielený teror proti zamestnancovi**. Jeho vydelenie z kolektívu a jeho vystavenie extrémnemu sociálnemu stresu.

**Cieľom mobbingu** je zneistiť obeť a dotknúť sa pocitu jej sebaúcty a krok za krokom obeť postupne zaháňať do izolácie.

U nás **neexistuje** legislatívna ochrana proti mobbingu na pracovisku. Mobbing **je možné riešiť** jedine otvoreným rozhovorom, konfrontáciou alebo až zmenou pracoviska.

Každopádne treba mať na zreteli, že mobbing **negatívne pôsobí** nielen na postihnutého zamestnanca, ale negatívne postihuje aj **zamestnávateľa**, pretože výkon a efektívnosť práce postihnutého zamestnanca postupne klesá.

(Zdroj: e-noviny)

### **Typické príčiny a pohnútky mobbingu**



Ako vzniká mobbing? Spúšťacím podnetom, a v tom sú experti za jedno, je vždy konflikt. Na čom vlastne záleží, že nálada je podráždená a nebezpečná?

- *Stres z preťaženia alebo zlej organizácie* - neustály tlak času a prehnané požiadavky priaznivo ovplyvňujú mobbing. Jasné – každý jednotlivec je „pod prúdom“, okrem toho sa v každom zle organizovanom alebo nedostatočne obsadenom oddelení hromadia často chyby, tlak zhora sa stupňuje – kolegialita, ohľaduplnosť a ochota pomôcť medzi kolegami zaostáva. Stres si žiada agresie, ktoré si zase hľadajú ventil. Zároveň často chýba čas, a tým aj možnosť podeliť sa o všetko na ľudskej úrovni. Uvoľnené rozhovory cez obedňajšiu prestávku alebo aj narýchlo medzi dverami môžu nedorozumenie rýchlo urovnať a prekaziť konflikty. V prípade, že komunikáciu ovplyvňuje len stres, zdravá výmena názorov nenastane.
- *Jednotvárnosť a nuda* – kto má príliš veľa času, príde ľahšie na hlúpe myšlienky. Nie je celkom scestná táto prehnaná formulácia. Jednotvárný priebeh práce vyvoláva chuť na zmenu. V najhoršom prípade urobíme svojim nervom dobre, keď druhým sťažíme život. Odhliadnuc od toho predstavujú aj malé požiadavky stresový faktor, ktorý nehodno podceňovať, lebo môže prebúdzat agresiu.
- *Zlý štýl riadenia* – je to závažný mobbingový faktor. Veľa expertov pokladá psychický teror v prvom rade za problém riadenia. Nielen preto, že šéfovia sami často sužujú svojich podriadených. Často sú to nepriami strojcovia. Slabý predstavený, ktorý na svoju úlohu nestačí, a tým znepokojuje celé oddelenie, vytvára mobbingovú klímu rovnako – len iným spôsobom – ako priveľmi autoritársky boss, ktorý nedáva nijaký priestor na otvorenú diskusiu a kritiku.
- *Konkurenčný tlak a strach z nezamestnanosti* – v podniku, kde sa nikto nemusí obávať o svoje pracovné miesto, kde je vzostup možný len férovými metódami, nemá mobber vlastne šancu. Ak však pracovnú klímu určuje závišť a strach, kde dokonca ešte aj vedenie podniku požaduje konkurenčný tlak ako domnelý podnet výkonnosti, stavajú slabí na psychickom terore.

### **Včasně varovanie - Otestujte svoju situáciu v práci**

Označte všetky situácie, ktoré ste za posledných šesť mesiacov aspoň raz zažili. Samozrejme, že by ste mali označiť krížikom len také prípady, ktoré naozaj slúžili na to, aby vás znepokojili, urazili alebo izolovali.

- Rozhovor sa náhle skončí, keď vstúpim do miestnosti.
- Šíria sa o mne klebety.
- Pridelia mi úlohu, ktorá nezodpovedá mojej kvalifikácii.
- Mrzko sa vyjadrujú o mojom vystupovaní (obliekaní), reči a podobne.
- Moju prítomnosť kontrolujú viac, ako je normálne.
- Pripisujú mi chybu, ktorej som sa nikdy nedopustil.
- Nepekne rozprávajú o mojom súkromnom živote.
- Pridelujú mi nezmyselnú činnosť.
- Nepúšťajú ma k slovu.
- Vylučujú ma zo „spoločenského“ života na pracovisku (obed, šálka kávy)
- Moju prácu bez udania príčiny hodnotia ako zlú, nadmieru ju kritizujú.
- Pridelujú mi prácu, ktorá je nebezpečná alebo nepríjemná.
- Vyhrážajú sa mi písomne alebo ústne.
- Preložia ma na iné (horšie) miesto.
- Pridelia mi také pracovné miesto, kde sotva môžem udržiavať kontakt s kolegami.
- Nedostanem nijakú prácu, ale musím byť stále na pracovisku.
- Smejú sa z mojej choroby, či telesnej chyby.
- Zaobchádzajú so mnou, ako keby som bola vzduch.
- Znepokojujú ma pohrdavými pohľadmi alebo gestami.
- Okrikujú ma, nadávajú mi.
- Kritizujú moje politické alebo náboženské presvedčenie.
- Ohovárajú ma za mojím chrbtom.
- Na mojom pracovisku niečo odcudzila alebo schválne poškodila.
- Často robia narážky na môj psychický stav.
- Odopierajú mi dôležité informácie o zmenách.
- Moju žiadosť o pohovor zahovoria.
- V mojej prítomnosti robia obscénne poznámky, rozprávajú sa oplzlé vtipy.
- Izolujú ma, vyhýbajú sa kontaktu so mnou.
- Zakazujú mi vyjadriť sa.

Výsledok testu: *Kto musel zaznačiť spolu **desať negatívnych prípadov** za šesť mesiacov, je ľahko ohrozený, ten s pätnástimi bodmi sa musí považovať už za obeť.*

**Ing. Mariana Malecová** - informátorka CPK  
(Zdroj: B. Huberová - Psychický teror na pracovisku - MOBBING)

## **AKO BOJOVAŤ PROTI TYRANII NA PRACOVISKU**

### ***Hľadajte príčinu a vinníka***

Porozmýšľajte, ako problém vznikol a čo môžete urobiť, aby ste sa z neho dostali. Nečakajte, že sa riešenia ujme iná osoba. Musíte byť aktívny, pretože situáciu môžete zmeniť iba vy. Porozmýšľajte aj nad tým, či ste vy sami nejakým spôsobom neprispeli k vzniku mobbingu.

### ***Nie ste "rodenou obeťou"?***

Niektorí ľudia akoby svojmu okoliu dávali najavo, že si s nimi môže robiť, čo len chce. Nie ste náhodou aj vy "rodenou obeťou", ktorá si nevedomuje vlastnú hodnotu a svoj život len pretrpí?

Neprovoďte kolegov?

Porozmýšľajte, či vo vás nie je niečo, čo môže vašich kolegov provokovať. Buďte k sebe kritický, avšak s mierou. Nepracujte s domnienkami, obráťte sa so žiadosťou o spätnú väzbu na neutrálnu osobu.

### ***Analyzujte vzniknutú situáciu***

Nájdite si cez víkend dostatok času na systematickú analýzu celej situácie. Zoberte si čistý hárok papiera a zapíšte si všetky zistenia a konkrétne dôkazy.

Hľadajte alternatívy.

Zvážte, aké máte možnosti. Možno bude stačiť, ak prejdete do iného oddelenia.

Nezabúdajte ani na možnosť, že si nájdete nové zamestnanie. Nenechajte si život zneprijemniť ľuďmi, ktorí vám chcú uškodiť.

### ***Máte osud pevne v rukách?***

Prehodnoťte a v prípade potreby zmeňte vaše základné životné postoje. Dokážete sa postaviť sám za seba a vaše požiadavky? Buďte si vedomý vašej sily a uplatnite právo byť rešpektovaný bez ohľadu na to, kto ste a kam podľa služobného postavenia patríte.

### ***Prekonajte strach***

Prestaňte počúvať nepravdy a verbálne útoky. Ak ste nespravili nič zlé, neexistuje nijaký dôvod, aby ste sa cítili vinný. Prekonajte strach, pretože úzkosť privolá ešte väčšie zhoršenie celej situácie.

### ***Hľadajte svedkov a spojencov***

Dokumentujte nevhodné správanie útočníka. Informujte o ňom každého, kto bude ochotný počúvať. Najdôležitejšie je, aby sa konečne narušila bariéra ticha.

Zabezpečte si svedkov, ktorí vám pomôžu s dôkazmi v prípade potreby.

(Zdroj: Hospodárske noviny)

▷ **RUBRIKA: ANKETA**

### ***Stretli ste sa na svojom pracovisku z mobbingom?***

#### **Roman, 26 rokov, PC firma**

Nie, ja som sa s tým nestretol, tu vládne podľa mňa celkom dobrá atmosféra.

#### **Ivan, 32 rokov, média**

Stretol, keď som zverejnil, že v správach nemenovanej TV je cenzúra. Napriek verejným vyhláseniam ma začali totálne nivočiť. Napr. ma nechali robiť pekné reportáže, ale zakázali ich vysielateľ. Chceli aby som odišiel. Podarilo sa im to.

#### **Zuzana, 28 rokov, kaderníčka**

Áno stretla som sa. Šéfka ma neustále buzerovala, musela som robiť nadčasy, keď si zmysleli nejaké jej známé, že prídu po pracovnej dobe. Ale asi to bolo na niečo dobré. Dnes mám vlastný salón a nemusím nikomu robiť poskoka.

## **TYPICKÉ OBETE MOBBINGU**

### **Kto je osobitne ohrozený?**

- **Osamotená** – žena v čisto mužskom kolektíve má ťažké postavenie a ľahšie sa dostane do palby. Tieto ženy pracujú väčšinou v odvetviach, na ktoré sa dlho pozeralo ako na čisto mužskú doménu, a preto museli často bojovať s predsudkami a nepriateľstvom.
- **Nápadná** – ľuďom, ktorí sa nejakým spôsobom líšia od zvyšku tímu, napríklad telesnou chybou, alebo iným dialektom, alebo slobodné matky, kým ostatné sú vydaté, hrozí, že budú označovaní za outsiderov. Smutná pravda – kto patrí k menšine, toho častejšie šikanujú, vyčleňujú z kolektívu.
- **Úspešná** – aj keď bola predtým u všetkých kolegov obľúbená, po povýšení zavanie niekedy mrazivý vietor. Predovšetkým závistlivci, ktorí by sami boli mali radi to miesto, sa potom často snažia fušovať do remesla tej, čo postúpila, alebo ju pred ostatnými očierňujú. Prispôsobiví a ľahostajní sa naproti tomu nemajú spravidla čoho obávať.
- **Nová** – pristupovať ku kolegyni, ktorá príde ako nová do oddelenia, so sympatiami alebo aspoň nezaujato, a tak jej čo najviac uľahčiť štart, to by malo byť samozrejmé. Žiaľ, zďaleka nie vždy je to tak. Závisť a výhrady sa prebudia predovšetkým vtedy, keď sa tá nová môže preukázať niečím, čo ju odlišuje od zvyšku tímu – napríklad lepším vzdelaním, je mladšia ako priemer, alebo ju predchádza zvesť, že šéf s ňou všeličo zamýšľa.

## **TYPICKÝ PÁCHATELIA MOBBINGU**

Ženy mobbujú rovnako často ako ich mužskí kolegovia, a to ako páchatelky i spoluúčastníčky. Pri šikanovaní sa obe pohlavia obmedzujú zväčša na obeť rovnakého pohlavia. Nápadné pritom je, že ženy mobbujú inými metódami ako muži.

### **Typické ženské metódy:**

- vysmievanie kolegyne - pričom môže byť stredobodom výsmechu jej účes a jej postava rovnako ako hlas alebo gestikulácia
- rozširovanie klebiet - bez toho, aby sme si preverili pravdivosť dotýčnych informácií
- štvanie za chrbtom obeť - upierame mu právo otvorene sa vyjadriť
- znepokojovanie kolegyne neustálymi narážkami, ktoré nikdy nekonkretizujeme
- postihnutá sa ocitá pod nepretržitou spráškou kritiky, vyrukuje s každou domnelou alebo skutočnou chybou
- kolegyňa nedokončí v pokoji žiadnu vetu, stále ju prerušujem

### **Typické mužské metódy:**

- ignorovanie kolegu – pri rozhovoroch ho preskakujeme, keď niečo povie, odvrátime sa
- neustále vynášanie slabých stránok obeť, systematicky ju znevažujeme
- namiesto argumentácie vyhrážanie, niekedy aj násilie
- znepokojovanie kolegu cynickými poznámkami o jeho spôsobe života a jeho osobných stanoviskách
- prisúvanie stále nových a nevďačných činností, o zmysle ktorých obeť vedome neinformuje



## Typológia najnebezpečnejších šéfov



Nadriadeného si nemôžeme vyhľadávať podľa vlastných ideálnych predstáv, ale môžeme sa orientovať na základe poznania jeho osobnosti.

Typy vedúcich, pri ktorých sa treba mať na pozore, a to, ako sa dá s nimi najlepšie vyjsť.

○ **Mlčanlivý samotár:** najradšej sedí zamyslený vo svojej kancelárii a kontakt so svojim oddelením obmedzuje na absolútne minimum. Mlčanlivý nemôže ani motivovať, ani delegovať a najradšej je, keď ho nechajú na pokoji.

⇒ **Opatrenie:** Najlepší spôsob ako mu zaimponovať, je odborný výkon. Toho, že vás bude mobbovať, sa sotva treba obávať: na to sa spravidla príliš veľa zamestnáva sám sebou. Ak sa v tíme vynoria konflikty, mali by ste ho na ne upozorniť.

○ **Neprístupný:** správa sa podobne ako samotár – ale s jedným závažným rozdielom: jeho ignorácia voči pracovníkom je výsledkom jeho prílišnej fajnivosti a arogantnosti, aby sa zahadzoval s podriadenými.

⇒ **Opatrenie:** správny kontakt s ním pripomína namáhavý výstup: na jednej strane by ste sa nemali pred ním krčiť, na strane druhej by ste nemali zájsť tak ďaleko, aby sa cítil dotknutý vo svojej samolúbstvi. Ak vzniknú problémy v tíme alebo s ním, odporúča sa nachytať ho na jeho hrdosť. Zaberá: „*Viete ako si vás vážime. Sme si istí, že vy s vašimi schopnosťami nájdete rozumné riešenie.*“

○ **Autoritatívny:** on vie čo znamená nadriadený, a ukáže všetkým ako sa šéfuje. Pritom si neberie obrúsok pred ústa, neomylné a často s krikom vypovie svoj názor. Ani zďaleka nie je taký sebavedomý ako vystupuje, niekedy maskuje neistotu silnými slovami. Poskytuje istotu, každý vie, na čom je.

⇒ **Opatrenie:** ten kto dovoľí, aby si z neho urobil obeť, má problémy. Cení si vecnosť a sebavedomie, kým nie je spochybnená jeho mocenská pozícia. Keď sa ním nedáte nazlostiť, ale najprv pokojne prijmete jeho výčitky a potom chladne argumentujete, vytvoríte si bezpečnú situáciu.

○ **Váhavý:** mám rozhodnúť už dnes – alebo radšej zajtra? Rozhodovať sa – to nie je jeho. Jeho štýl riadenia je chaotický. Je neistý, jeho funkcia je na neho beznádejne veľa. Aktívnym mobberom sa z vlastnej iniciatívy sotva stane.

⇒ **Opatrenie:** navrhujte mu vždy len jeden spôsob, v nijakom prípade nie alternatívu. Dajte mu pocit, že toto skvelé rozhodnutie prijal sám. Uznanie a lojalitu potrebuje neistý šéf viac ako všetko ostatné. Možno mu tým stupne jeho sebavedomie, v každom prípade vás bude hodnotiť ako schopný káder.

○ **Náladový:** práve mal tu najlepšiu náladu a o dve hodiny neskôr sa s ním nedalo rozprávať. Neustále mení správanie, mení rozhodnutia ako na bežiacom páse, spôsobuje chaos, skrátka – je nevypočítateľný. Náladovosť je znakom hlbkej nespokojnosti a nedôvery v seba samého.

⇒ **Opatrenie:** aby ste s takým šéfom vychádzali, na to treba diplomatickú obratnosť a dávku sebaovládania. Skúste sa nad to všetko povzniesť a neberte jeho útoky osobne. Spravidla je vždy prístupný kompromisom. Chvály zjemňujú jeho správanie.

○ **Chvastúň:** tento človek je veľmi dôležitý! On sám je presvedčený, že je nepostrádateľný, a jednoducho najlepší. Dobrý nápad si pred ním nie je istý, lebo sa rád chváli cudzím perím. Úspechy má tak či tak len on – z neúspechov robí zodpovedných druhých.

⇒ **Opatrenie:** Neukazujte mu otvorene svoje pochybnosti o jeho skutočnom výkone. Vybavujte s ním čo najmenej medzi štyrmi očami, ale dbajte na to, aby pri tom boli kolegovia.

(Zdroj: B. Huberová - *Psychický teror na pracovisku - MOBBING*)

## Správna metóda v správny čas – dielňa na budúcnosť

Viete kde trávite najviac času vo vašej domácnosti? Keď som nad tým premýšľala ja, zistila som, že môj „vzácný čas“ najviac trávim v kuchyni. Dokonca aj keď prídu známi, radi sa rozprávame práve v kuchyni. Myslím si, že každá miestnosť v byte, či v dome musí vyžarovať pokoj, pohodu. To znamená, že nie vždy upravená kuchyňa podľa katalógu, musí byť aj miestom, kde sa cítim dobre.

Viete prečo stále hovorím o kuchyni? Spomeniete si o čom som písala v poslednom článku, o našich motivačných stretnutiach? Pripomeniem vám to – mali ste sledovať naše plagáty, kedy opäť príde Mgr. Slejzák a priniesť si pôdorysy vášho bytu a chceli sme sa rozprávať o vašom bývaní a jeho úprave. A o tom či zmena vášho bývania podľa metódy feng – šuej zmení váš život. Stalo sa, 18. 7. 2006 prišiel do MC Mgr. Slejzák. Na prvý pohľad to vyzeralo, že téma „Správna metóda v správny čas – dielňa na budúcnosť“ je ťažká a príliš obsažná téma, nakoniec sme sa dohodli, že začneme kuchyňou, keďže väčšina z nás sa tam zdržiava najčastejšie.



Z hľadiska feng –šuej je v našej kuchyni základom správne rozmiestnenie spotrebičov, ktoré reprezentujú živly vodu a oheň. Našou úlohou je kuchynský nábytok a spotrebiče rozmiestniť tak, aby si živly „neprekážali“ a v kuchyni nastal pokoj, rytmus a harmónia. Čo je najdôležitejšie, na tom sme sa zhodli aj na našom stretnutí, nie je nutné striktné držať sa nejakých pravidiel, ale všetko si overiť vlastným cítením, intuíciou. Každý človek je jedinečná duchovná individualita, ktorá má svojské chápanie krásy. Cielená zmena môže preto pôsobiť pozitívne iba vtedy, ak načúvame aj vnútornému hlasu.

Ak máte pocit, že potrebujete zmenu, že váš život niekde uviazol, skúste začať len obyčajným premiestnením nábytku. Na záver jedna múdra veta, ktorá ma posledne veľmi zaujala:

***„Ak na ťažkosti v živote budeme vždy hľadiť ako na prekážky a nie ako na šancu niečo zmeniť, udusíme už v zárodku radosť a zabránime svojmu rastu.“***

R.Leonhardt

---

**Kde nás nájdete:** CPK Levoča, Námestie Majstra Pavla 4, [www.cpk.sk/levoča](http://www.cpk.sk/levoča)  
[cpklevoca@levoca.sk](mailto:cpklevoca@levoca.sk), [neta@netkosice.sk](mailto:neta@netkosice.sk)

**tel.:** kancelária CPK: 053/46 99 065, 0903 641 645, riaditeľka CPK: 053/46 99 066  
Po – Pia : 8.00 – 16.00

## Vezmite život do svojich rúk

### 13. motivačné stretnutie

Keď som prišla domov po dnešnom motivačnom stretnutí, premýšľala som nad tým, čo vám o ňom napíšem. Akosi mi moje myšlienky ubiehali niekam inam. Uvažovala som nad slovami, ktoré povedala Mgr. Dudinská: „...len my, sami môžeme zmeniť priebeh svojho života CHCENÍM.“

V mysli som si rozoberala na drobné môj život. Či to, čo teraz žijem, aj chcem. Či to, čo teraz robím, aj chcem. Je niečo v mojom živote, čo chcem zmeniť? A prečo? Je ešte niečo, čo chcem dosiahnuť? Keď som si odpovedala na všetky tieto otázky, zistila som, že život je príliš krátky na to, aby sme ho prežili len tak. Bez snov, bez cieľa sa nedokážeme posunúť ďalej.

Chcem len povedať, že neexistujú nereálne ciele. Existujú len ciele, ktorým uveríme, že ich je možné dosiahnuť a ciele, ktorým neveríme, že ich môžeme dosiahnuť. Nie je to problém na strane cieľov, ale problém je v nás.



*Sami sme tí, ktorí určujú svoju budúcnosť, sami sme tí, ktorí tvoria život.*

**Zuzana Beregházyová**  
asistentka redaktorky

### *A je tu september...*

Tak rýchlo to prešlo... Opäť nám začína školský rok. V našom materskom centre to znamená, že znovu budeme spolupracovať so Strednou zdravotníckou školou v Levoči. Žiačky tejto školy budú naše mamičky (a nielen ich), *masírovať už 2x do týždňa*. Naďalej každý štvrtok o 16.00 hod si môžete zacvičiť *aerobik* s Luckou. Dôvodov na cvičenie je veľa – leto síce skončilo, ale je pred nami jeseň a dĺžka zima, ktorá väčšinou na našom tele „zanechá stopy“.

Čo ešte pre Vás pripravujeme?

- spoločný výlet do zoologickej záhrady v Košiciach
- predstavenie Elá Hop
- motivačné stretnutie o správnom líčení s „oriflame lady“
- cvičenie pre tehotné ženy pod odborným vedením
- a ešte veľa ďalších zaujímavých stretnutí...

Čo musíte urobiť Vy?

- sledujte naše plagáty, kde sa dozviete viac

Projekt Žena – matka na ceste k úspechu pomocou, ktorého sme mohli obnoviť činnosť MC Tereza, bohužiaľ v decembri 2006 končí. Čo to znamená? Nemáme dostatok finančných prostriedkov na zaplatenie nájmu priestorov, v ktorých sa teraz nachádza MC. Je nám to naozaj veľmi ľúto, že v čase keď máme od Vás mamičky spätnú väzbu, že aj v našom malom meste je dobre mať miesto, kde môžete prísť so svojimi detičkami, kde máte možnosť dozvedieť sa stále niečo nové, musí končiť. Preto Vás chceme vyzvať, ktorým záleží na zachovaní činnosti MC Tereza, prídte k nám alebo do CPK (Mestský úrad Levoča) podpísať **petíciu na zachovanie MC** do konca septembra. Dúfame, že aj s Vašou pomocou sa nám podarí osloviť kompetentných a zachovať to čo sme doteraz dosiahli. ĎAKUJEME.

**Tím MC Tereza**



## Ahoj deti!

Je tu september , čas ísť znova do škôlky či do školy. Niektorí sa z toho možno tešíte, iní ste smutní. Aj keď vám pribudnú nové povinnosti, určite si nájdete čas na činnosti, ktoré ste robievali počas prázdnin. Iste ste si pri vode, či pri mori nazbierali nejaké pekné kamienky, ktoré môžete počas sychravých jesenných dní oživiť napríklad tým, že z nich urobíte chrobáčky, či iné zvieratka.

### Čo budete potrebovať:

Okrúhle kamene, štetce, farby, vodu

### Ako na to:

Najprv kameň odmastite a usušte. Celý kameň pokryte hustou farbou. Položte ho na podklad a nechajte zaschnúť. Otočte ho a vymalujte spodnú stranu kameňa. Nakoniec dokreslite tenkým štetcom tvár, oči, krídela, bodky, pásiky....



Budem veľmi rada, ak mi svoje ďalšie nápady pošlete alebo prinesiete do sídla CPK alebo sa pridete pochváliť so svojimi výtvormi do Materského centra Tereza. Nielenže sa tam zoznámite s novými deťmi, ale načerpáte aj nové inšpirácie na trávenie voľného času, či len sa tak pohráte s novými kamarátmi.

**Vaša teta Neta**



## NÁRAST RODIČOVSKÉHO PRÍSPEVKU

Okrem dávok a príspevkov v hmotnej núdzi od septembra vzrastie aj rodičovský príspevok. Ten dostávajú rodičia, ktorí sa starajú o deti do troch rokov. Namiesto dnešných 4 230 korún to bude 4 450 korún. Hore pôjde o rovnaké percento ako životné minimum, teda o 5,2 percenta. Takisto sa upravujú aj základné dávky v hmotnej núdzi.

Zvýšené dávky dostanete milé mamičky prvý raz v októbri, pretože sa vyplácajú mesiac pozadu.

(Zdroj: denník Pravda)

## ▷ **RUBRIKA: SLOVO REDAKTORKY** - ešte raz

Začína sa školský rok a mnohí rodičia majú obavy z toho, či práve ich deti sa nestanú obeťmi šikanovania. Je to totiž miernejšia, ale priehľadnejšia forma mobbingu, s ktorou sa stretávame hlavne na školách. O dnešnej mládeži sa hovorí, že je sebecká a čoraz agresívnejšia. Ibaže človek sa agresívnym nerodí. Stáva sa ním v priebehu života. A tu veľmi dôležitú úlohu zohráva výchova v rodine a neskôr v škole. Preto je potrebné zamyslieť sa nad tým, akým vzorom ste pre svoje deti vy sami. Vaše ratolesti totiž nemusia byť iba obeťmi, ale aj samotnými agresormi, teda útočníkmi. To, že sa nimi stanú, môže mať rôzne dôvody. Najčastejšie to súvisí s obtiažnymi situáciami v rodine (rozvod, nový prírastok do rodiny, úmrtie príbuzného, priateľa, zvieratka, nuda, frustrácia...).

To, že je váš potomok agresorom sa zisťuje ťažšie, ako to či je šikanovaný. Žiaľ, niektorí rodičia si ani nevšimnú, že ich dieťa sa stalo obeťou. Pritom pri troške všímavosti sa to dá ľahko identifikovať. Najčastejšími prejavmi sú chodenie poza školu, sťažnosti na bolesti brucha či hlavy, pomočovanie, anorexia, stres, neochota ísť do školy samé, zhoršenie prospechu, uzavretosť, koktanie, nočný plač, „strácanie“ vecí a podobne.

### **Čo môžete urobiť vy?**

Ak máte podozrenie, že je vaše dieťa šikanované, opýtajte sa ho priamo, či nemá nejaký problém. Dajte mu príležitosť, aby sa vám zdôverilo, vyjadrilo svoje pocity o probléme. Neobviňujte ho z toho, že mu niekto iný ubližuje, nekritizujte ani nezosmiešňujte ho. Pomôžte dieťaťu jeho situáciu zvládnuť a neodsúvajte problém ako malichernosť, ktorou musí prejsť, lebo „je to normálne“.

### **Počúvajte svoje deti! Zdôveria sa vám iba vtedy, keď vám veria.**

Pevne verím, že vaše dieťa sa nikdy nestane obeťou šikanovania, ale ani agresorom. V oboch prípadoch je totiž pravdepodobné, že niečo zlyhalo vo výchove.

**Ing. Žaneta Mareková**  
Redaktorka