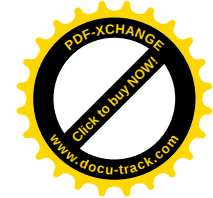


CHARITA SV. ANEŽKY OTROKOVICE
Na uličce 1617
765 02 Otrokovice



SMOLÍČEK

ČASOPIS TERÉNNÍ SLUŽBY RODINÁM S DĚTMI



červenec, srpen 2009

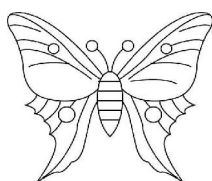
Ročník 3 / Číslo 10

Milí čtenáři a čtenářky!

Jako úvod našeho časopisu jsem zvolila moudrost jednoho profesora filozofie, doufám, že i Vás zaujme natolik jako mě.

Přejeme zajímavé počtení našeho časopisu Smolíček.

TERÉNNÍ SLUŽBA RODINÁM S DĚTMI



„**Jednoho dne** přišel učitel filozofie do třídy. Když se studenti usadili, vzal ze šuplíku nádobu a naplnil ji až po povrch kameny. Potom se studentů zeptal, zda si myslí, že je nádoba plná.

Studenti souhlasili, že je.

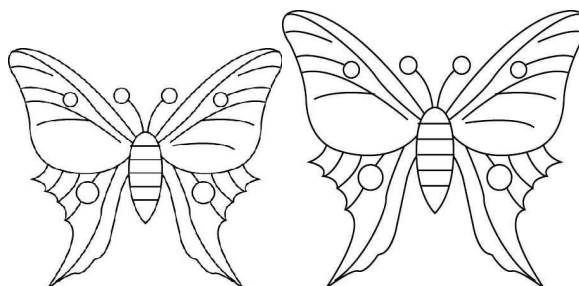
Potom vzal profesor krabičku s kamínky a vysypal je do nádoby s kameny. Zatřásl nádobou a kamínky propadaly mezi kameny.

Profesor se zeptal: *Je teď nádoba plná?*

Studenti se pousmáli a souhlasili, že je, ale profesor vzal krabičku s velmi jemným písek a vysypal ho do nádoby. Písek vyplnil i ty nejmenší mezírky mezi kameny. Teď už byla nádoba opravdu plná.

Poté profesor řekl:

Touto ukázkou jsem chtěl znázornit, že život je jako nádoba. Kameny znázorňují důležité věci ve vašem životě jako jsou rodina, zdraví, děti...vše, co je ta důležité, že kdyby jste to ztratili, bylo by to velmi zničující. Kamínky znázorňují ostatní, méně důležité věci. Například zaměstnání, dům, auto... A písek? Ten je všechno ostatní, drobnosti. Když dáte písek do nádoby jako první, nezůstane vám žádné místo pro kameny. To platí i v životě. Když budete ztrácet čas a energii na drobnosti, materiální věci, nikdy nebudete mít čas na věci, které jsou skutečně důležité. Věnujte pozornost rozhodujícím věcem v životě. **Dejte si záležet na kamenech. Určete si své cíle. To ostatní jsou jen kamínky a písek.**“



OKÉNKO PRO RODIČE

Když se málo soustředí...

Hodně dětí mívá problémy se soustředěním. Neklid, hyperaktivita a poruchy soustředění stojí pak často za špatnými známkami ve škole a věčnými stížnostmi učitelů. Přitom existují hry, které vašim potomkům pomůžou zlepšit koncentraci a uklidnit jejich mysl.

Velmi jednoduchou a účinnou technikou je *naslouchání vlastnímu tělu*. Lehnete si s dítětem na pohovku a zkusíte poslouchat, jestli z těla toho druhého vycházejí nějaké zvuky a odkud. Co je slyšet v hrdle, když polyká? Jak zní, když si poklepeme na hlavu? Je možné slyšet škvrkání břicha? Nakonec nechte své dítě, aby naslouchalo dechu nebo uklidňujícímu tlukotu vašeho srdce. „Nejenže mi tato hra pomáhá dceru uklidnit, ale mám i pocit, že to prohlubuje kontakt mezi námi. Být spolu a vzájemně se na sebe soustředit. Mám to ráda,“ říká Jindra, matka pětileté holčičky trpící hyperaktivitou. Naslouchat se dá čemukoli, jako obměnu můžete vyzkoušet zvuky v okolí, zvířata nebo hudební nahrávky.

Využit se dají i další smysly, například hmat. Vezmete neprůhlednou tašku a uložíte do ní rozličné předměty. Vaše dítě se pak pohodlně usadí, dotýká se předmětů skrz látku a snaží se pohmatem zjistit, co kouzelný vak ukrývá. Druh a počet předmětů přizpůsobte věku a schopnostem dítěte, fantazii se meze nekladou. (Zdroj: <http://www.mladazena.cz>)



OKÉNKO PRO RODIČE

Vyznáte se v pracovní smlouvě?

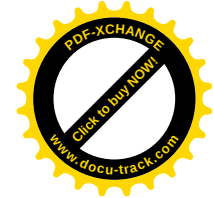
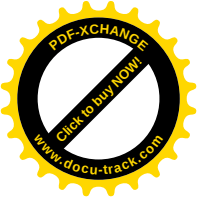
U pracovní smlouvy víc než kde jinde platí: Než něco podepíšete, pořádně si to přečtěte! V praxi to ovšem obvykle chodí jinak.

Pracovní smlouva je tím nejdůležitějším dokumentem, který upravuje vztah mezi zaměstnancem a zaměstnavatelem. Každý, kdo získá novou práci, často podepíše cokoli. Před nastávajícím šéfem se nechce uvést jako někdo, kdo ho příliš prověřuje nebo co hůř – nevěří mu. Jenže pečlivé prostudování pracovní smlouvy se vyplácí! Navíc **studovat pracovní smlouvu před podpisem v přítomnosti budoucího zaměstnavatele není nic špatného. Naopak. Ukážete tím, že umíte jednat zodpovědně.**

Zákoník práce vyžaduje mít v pracovní smlouvě zapsány pouze **tři údaje** – druh práce, místo jejího výkonu a den nástupu do zaměstnání. **Pokud chybějí, je smlouva neplatná!** Hlavně druh práce by měl být vymezen co nejpodrobněji, aby v budoucnu bylo jasné, co všechno je či není vaší povinností. Pevně dané by mělo být i místo výkonu práce, nejen město, ale i městská část a ulice. Všechna další ujednání, jako délka zkušební doby, mzda, délka pracovní doby, rozsah pracovní pohotovosti, práce přesčas, splatnost mzdy atd., ve smlouvě být mohou, ovšem nejsou povinné. Pokud výše platu ve smlouvě uvedena není (a nemusí být), vyžádejte si ještě před podpisem platový výměr, který podepíšete zvlášť. Obvykle platí, že veškeré důležité informace, které smlouva neobsahuje, vám musí zaměstnavatel poskytnout do měsíce od vzniku pracovního poměru. Ovšem je dobré znát je předtím, než smlouvu podepíšete. Zdá-li se vám něco obzvláště důležité, máte právo navrhnout zaměstnavateli, aby to do smlouvy zařadil. Žádný zákon nestanoví, jak dlouho před podpisem byste měli znát text smlouvy. Seriózní firma vás s ním obvykle seznámí včas a třeba vám ho i pošle e-mailem.

Pokud vás zaměstnavatel odmítne s pracovní smlouvou seznámit předem, zbystřete a zvažte, jestli v takové firmě opravdu hodláte pracovat. Podpis pracovní smlouvy vyžadujte vždy předtím, než do nového zaměstnání skutečně nastoupíte. Věnujte zvýšenou pozornost ujednáním, kde se vzdáváte svých práv. Taková ujednání jsou neplatná a v rozporu s ustanovením zákoníku práce. Většinou to bývá souhlas se zasíláním výplaty na účet nebo formulace, že se zavazujete k placení smluvních pokut. Někdy v pracovní smlouvě např. stojí, že za desetiminutový pozdní příchod můžete dostat pokutu pět set korun, za hodinové a vyšší zpoždění už je to třeba i hrozba výpovědi. Takové ujednání by se v pracovní smlouvě objevit nemělo! Zákoník práce totiž neumožňuje dávat zaměstnancům smluvní pokuty. Pokud ve smlouvě není uvedena doba trvání pracovního poměru, platí, že ho uzavíráte na dobu neurčitou, tedy časově neomezenou. Naproti tomu pracovní poměr na dobu určitou uzavíráte na konkrétní dobu. Součástí ujednání pracovní smlouvy bývá i sjednání zkušební doby, která může trvat nejdéle tři měsíce. Pokud si najdete ke stávajícímu zaměstnání ještě jednu práci, je lepší zajít za zaměstnavatelem a tuto skutečnost mu oznámit. Pracujete-li pro více firem na podobných úkolech, mohlo by jít o střet zájmů. Při čtení pracovní smlouvy si hlavně všimněte ujednání, kterým nerozumíte. Hned se na ně ptejte a žádejte vysvětlení. Nespokojte se s tvrzením, že takovou pracovní smlouvu mají ve firmě všichni a její obsah je pevně dán. **Dejte si také pozor na to, co všechno dal zaměstnavatel do smlouvy navíc,** nad rámec původní dohody. (Zdroj, zkrácená verze: Moje psychologie, Mgr. I. Sigmundová)





OKÉNKO PRO RODIČE

Co je psáno, to je dáno

Váš zaměstnanecký poměr v nové práci začíná podepsáním pracovní smlouvy. Víte, co by měla obsahovat?

1. Den vzniku pracovního poměru

Od data uvedeného na smlouvě jste již oficiálně zaměstnána a od tohoto dne vám bude placeno za vaši vykonanou práci.

2. Pracovní pozice a náplň práce

Vaše funkce by měla být přesně vymezená, aby nedošlo k pozdějším nesrovnalostem při vykonávání vaší práce.

3. Místo výkonu práce

Pokud není místo přesně specifikováno, mohlo by se vám například stát, že budete pracovat na jiné pobočce, než na jaké jste se, se zaměstnavatelem na přijímacím pohovoru domluvili.

4. Pracovní poměr

Udává se na dobu určitou nebo neurčitou, podle domluvy se zaměstnavatelem. Uvádí se i sjednání pracovního poměru na hlavní, vedlejší nebo jiný, podle vaší dohody.

5. Zkušební doba

Podle zákona jsou to 3 měsíce, pokud se, se zaměstnavatelem domluvíte na kratší době, musí být tato informace také uvedena ve smlouvě.

6. Dovolená

Ze zákoníku práce máte nárok na 4 týdny. Někteří zaměstnavatelé nabízejí i o týden navíc. Dovolenu budete čerpat s ohledem na úkoly a obchodní zájmy firmy.

7. Pracovní doba

Je zpravidla 40 hodin týdně a je rovnoměrně rozvržena do pěti pracovních dní. Pauza na oběd a na oddech není započítána do pracovní doby.

8. Výpovědní doba

Ve většině případů bývá tato výpovědní lhůta 2 měsíce a po jejím vypršení končí váš zaměstnanecký poměr.

9. Mzda

Smlouva může, ale nemusí obsahovat ustanovení o výši mzdy (platu). V některých firmách bývá tento bod uveden v příloze smlouvy. Zde najdete, jaká částka, který den a jakým způsobem vám bude finanční částka vyplacena.

10. Povinnosti zaměstnance

V tomto bodu najdete, co všechno je vaší povinností dodržovat a jaké jsou vaše povinnosti vůči zaměstnavateli.

Jedná se o přesné vymezení, například: pracovní cesty dodržování a zachování firemního tajemství případného nastoupení ke konkurenci hmotné odpovědnosti (může být uvedeno v příloze) nepodepsání další pracovní smlouvy bez vědomí zaměstnavatele ve stejném oboru hlášení všech změn osobních údajů.

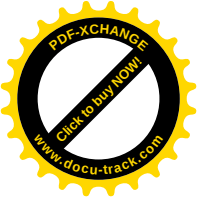
11. Ostatní ustanovení

Pokud pracovní smlouva neobsahuje údaje o právech a povinnostech, zaměstnavatel vás o nich musí písemně do jednoho měsíce informovat.

JE TO VŠECHNO?

Smlouva je dvoustranný právní akt a přikládá se k podpisu většinou ve dvou vyhotoveních. Počet stejnopisů smlouvy není předepsán, ale jedno vyhotovení vždy patří vám. Nesmí chybět datum a podpis obou stran, váš vlastnoruční podpis a podpis osoby zapsané v obchodním rejstříku. Pokud není podepsána výkonná osoba, je nezbytná plná moc přiložená k pracovní smlouvě.

Než však smlouvu podepíšete, raději si nechte čas na rozmyšlenou a pečlivě zkontrolujte všechny dodatky a přílohy, které jsou ke smlouvě přiloženy! Máte právo nechat si smlouvu ověřit i u právníka. V tomto případě více než kdy jindy platí, že neznalost vás, bohužel, neomlouvá. (ZDROJ: Pavlína Průchová; <http://www.mladazena.cz/>)



OKÉNKO PRO RODIČE

Víme, co všechno předáváme svým dětem?

Nejen výchova, ale i naše chování k dítěti před porodem a v jeho průběhu ho ovlivňuje a tvoří. Vlastimil Marek se zamýšlí nad chybami, které rodiče při výchově svých dětí dělají.

Neurovědecké objevy poslední dekády radikálně pozměnily všeobecně vyznávané názory na to, jak vychovávat a vzdělávat své děti. Většina rodičů netuší, kolik nejrůznějších chyb při výchově dětí dělá. Ukazuje se, že řada tradovaných postupů jsou mýty a iluze. Chyby jsou to mnohdy neúmyslné, ale neznalost by, tak jako v případě zákona, ani zde dnes už neměla omlouvat.

Začíná to těhotenstvím a porodem

Vědí těhotné ženy, že stačí jen nechťt své dítě, nebo jedna cigareta či sklenička vína, a ono pak bude mít celý život potíže s navazováním vztahů a přijetím sebe sama a s řadou nemocí a zdravotních a dalších psychických komplikací? Že by neměly křičet, protože voda vede zvuk mnohokrát rychleji než vzduch a zesiluje? A naopak, že kdyby v těhotenství zpívaly, byly by jejich děti zdravější, inteligentnější a mnohem vyrovnanější? Čím více totiž maminka jiný stav prožívá, tím lépe pak děťátko všestranně prospívá. Vědí těhotné ženy a jejich partneři, jak důležitý je přirozený, nikým a ničím nenarušovaný porod v intimitě a bezpečí? A že současný způsob porodu je vůči matce a jejímu dítěti spíše nepřátelský? Propagátor přirozených porodů, Francouz Frederic Leboyer, to již před lety vyjádřil přesně: "Těžko je možné si představit děsivější vstup do života, než je ten, který porodnictví připravilo několika posledním generacím."

Negativní naprogramování

První vteřiny a minuty života totiž každého člověka zásadně programují na celý život například tím, s jakou základní emocí začíná fungovat mozek novorozence. Pokud je čerstvě porozený človíček na bříšku maminky, v šeru a teple, v bezpečí, instinktivně se umí doplazit k prsu a zdroji potravy - a je mu fajn. Je v bezpečí a obklopen péčí. Naprostou většinu z nás ale systém porodnictví odsoudil k negativnímu naprogramování tím, že jsme byli poroženi v ostrém světle, přesněji řečeno vytaženi z většinou anestetiky omámené a mnoha zbytečnými rutinními postupy potupené rodičky ve vnuceně nepřirozené poloze, plácnutí přes zadeček visíce hlavičkou dolů, pak různě trápení vážením, měřením, proplachováním očí atd., a pak odvezení na kojenecké oddělení, kde jsme celé hodiny svým pláčem, na který nikdo nedbal, dávali naprosto jednoznačně najevo, jak se nám tento způsob příchodu na svět krutě nelíbí. Jinak řečeno, v prvních vteřinách a minutách našeho života náš mozek zjistil, že svět je studené, oslepující, nepřátelské a život ohrožující místo - a podle toho se také následně zařídil.

Ukazuje se, jak píše Robert Pollack, že: "V mozku těch nejmenších dětí je úschovna nevědomých vzpomínek shromážděných v době, kdy jejich vědomí nebylo než změtí ruchů a šumů. Výsledkem je pocit strachu a zlosti zaměřený na rodiče, což je reakce na opožděné kojení nebo pozdě podanou láhev, nedostavivší se objetí nebo okřiknutí." Na těchto základních emocích se pak dále budují ty stále složitější.

Zjednodušeně (a počítačově) řečeno, základní operační systém většiny lidstva (včetně databáze emocí) je nastaven na hodnotu "negativní". Člověk je většinou (neustále a nevědomě) stažen, čeká útok, ohrožení. Celý život v něm pak vnější události budou vyvolávat právě tyto nejhlubší emoční záznamy, které pak, aniž s tím může cokoli dělat, ovlivní i všechny jeho současné a budoucí postoje.

Podvědomí jako hard disk

"Když znovu pociťujeme nenávist ke komusi mocnému nebo neopětovanou lásku, znovu prožíváme své nejprvotnější pocity." Vědí maminky, že děloha je prvním ekologickým prostředím každého člověka, a jak se k dítěti svět (maminka, rodina, okolí) chová, tak se pak v dospělosti on či ona budou chovat ke světu. Vědí především tatínkové, že když svého synka, který si právě vyřezal a orašploval

OKÉNKO PRO RODIČE

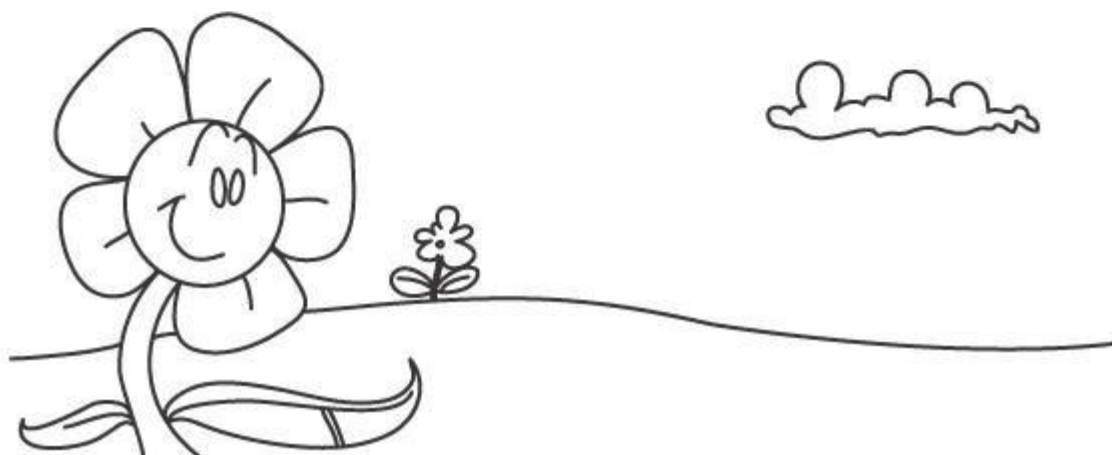
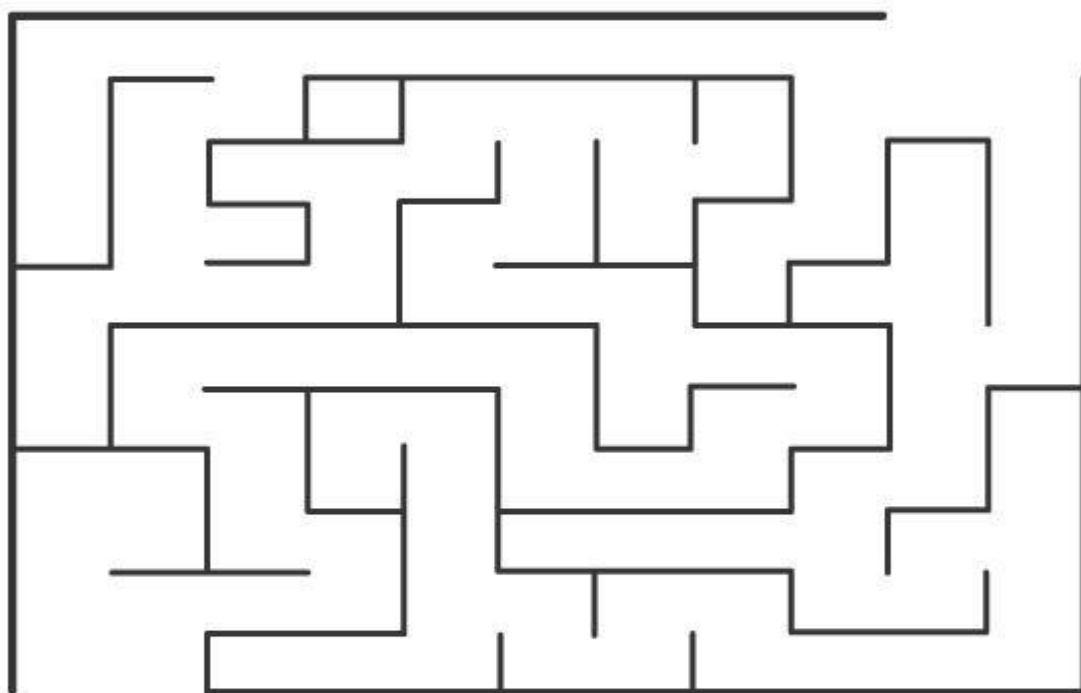
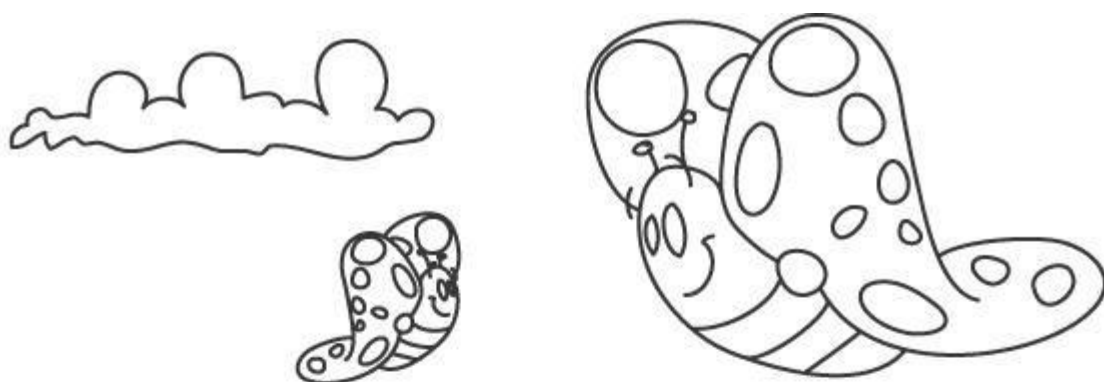
svou první lodičku ze dřeva a v zápalu tvorby mu nedošlo, že by měl také po sobě zamést, za pár hoblin na podlaze potrestají, aby ho naučili pořádku, neodpustitelně syna emočně poškodí na celý život? Emoce a charakter se utvoří do věku šesti nebo sedmi let.

Především chlapečci, ale i holčičky, by v předškolním věku měli být neustále chváleni. Vědí rodiče a učitelé, že děti a žáci plní jejich i podvědomá očekávání? Dnes už víme, že v podvědomí člověka je jako na hard disku počítače uloženo vše, co takový člověk zažije od prvních minut po porodu. A že vědomě vnímáme jen malinkou část toho, co naše smysly a příslušná mozková centra registrují. V případě sluchu se to odhaduje na 8 % vědomých, a tedy 92 % nevědomě přijímaných informací o sluchovém prostředí. Když rodič něco jiného říká a dělá, dítě to okamžitě vycítí. Když učitelka, která nezvládá své žáky, si chodí do třídy svůj předmět jen odučit, podvědomě naučí své žáky povrchnosti, nedbalosti a předstírání. Děti se učí synesteticky, všemi smysly, a nápodobou. Potřebují vzory. Není třeba je učit být čestným, pravdomluvným, soucitným člověkem, stačí, když takoví budou jeho rodiče.

Bohužel rodiče stále ještě nemají ty správné, nejnovější informace o tom, jak důležité je porodit přirozeně, vychovávat láskyplně (s vymezením hranic) a vzdělávat zaujatě a s nadšením a přesvědčením - aby pak i děti byly takové. Tedy schopné milovat, ochotné se neustále učit a být motivované pro šťastný a zvědavý život. Zatím svým dětem kromě toho, co považujeme za pozitivní a nutné, předáváme, aniž to tušíme, spíše to negativní z nás. Přitom to věděl už Jan Amos Komenský: málo si s dětmi hrajeme. (Zdroj: <http://www.mladazena.cz>)

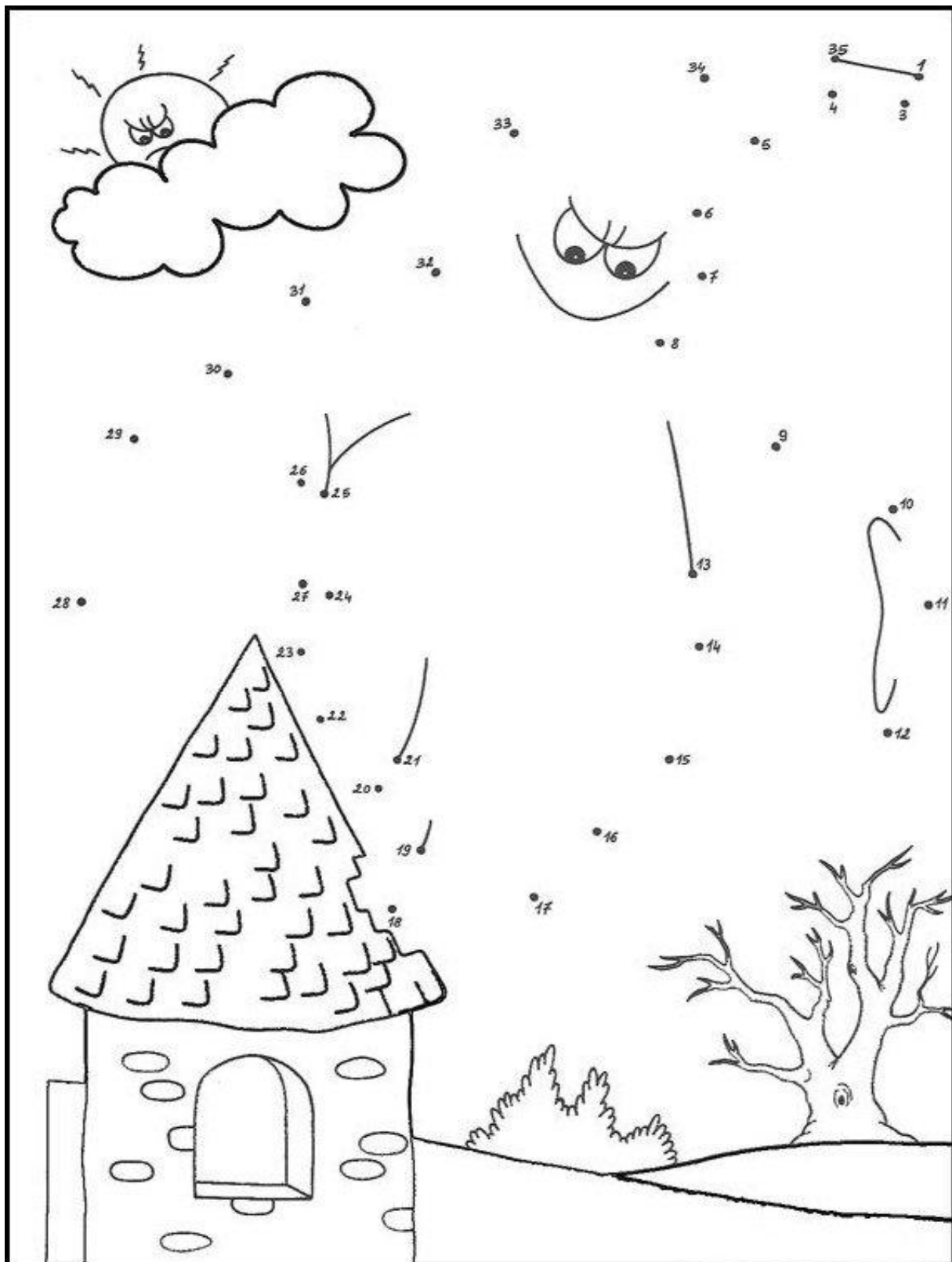


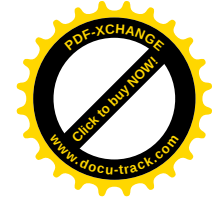
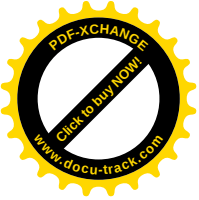
OKÉNKO PRO DĚTI



OKÉNKO PRO DĚTI

DOKRESLI





OKÉNKO PRO RODIČE

Výchovná facka neuškodí?

O tom, že děti dokážou rodičům snadno brknat na nervy, není pochyb. Pochybovat můžeme i o smyslu nekonečných diskusí s nimi. Je ale plácnutí opravdu řešením?

Přes 60 % rodičů nezná jiné řešení, než na své dítě použít fyzickou sílu. Stále existují rodiče, jimž připadá normální dítěti naplácat na zadek nebo mu dát facku. Přestože je většina rodičů proti fyzickým trestům, někdy se stává, že dítě uhoďí. Přepřacovanost, stres a hektický život rodiče se střetne s výbuchem dětského vzteku na veřejnosti, děti najednou trpí hluchotou, když rodiče dávají rozkazy, a začnou reptat. A problémy jsou tu.

Bezmocní rodiče?

Podle psycholožky Markéty Ehlové je použití fyzické síly a dalších potupných metod jasným znakem bezmoci. „Pokud se rodiče uchýlí k fyzickému trestu, je to vždy známka selhání jejich výchovných metod nebo nezvládnutí situace. Mají pocit, že už vyzkoušeli všechno a jediné facka či plácnutí na zadek může přinést výsledek.“ Zdá se, že když rodiče používají sílu a křičí na děti, tak jen ventilují svůj vztek a „vypouštějí páru“. Potom se většina rodičů cítí provinile, ale stejně si neumějí pomoci. Jediné, co pomůže, jsou efektivní výchovné metody, díky kterým rodiče neztrácejí kontrolu.

Stanovte hranice!

Děti rády zkoušejí, kam až mohou zajít. Právě proto je často tak vysilující být rodičem. Ze stejného důvodu je to ale zároveň tolik zajímavé. Nejdůležitější je, aby dítě znalo hranice. Pedagogové a psychologové souhlasí, že výchova dítěte podle principů „antiautoritářství“ (když to přeženeme, tak metodou „ať si dělají, co chtějí“), stejně jako používání fyzické síly „k výchově“, je k ničemu.

Je třeba stanovit jasná pravidla, dát jasné instrukce a hlavně se jich za jakýchkoli okolností držet. Malý Honza od začátku přesně věděl, že má dovoleno vybrat si během nákupu jednu věc - a v nákupním košíku už čekala vybraná zmrzlina. Jeho máma byla schopna rychle a snadno uklidnit situaci: „Přestaň s tím divadlem a vezmi si tu zmrzlinu, nebo ji vrátím a nedostaneš nic!“ Díky tomu, že jeho matka je vždy důsledná, Honza hned přestal křičet. Ví přesně, že to jeho máma myslí vážně, a nebude s ním dál už vůbec o ničem diskutovat.

Příliš malý, aby poslouchal?

Někteří rodiče si myslí, že velmi malé děti téměř ničemu nerozumí, proto se příliš nenamáhají, aby důsledně trvali na stanovených pravidlech. Dokonce to vnímají jako něco, co by dítě mohlo stresovat. Později, když jsou dětem tři nebo čtyři roky, se diví, že si dělají, co chtějí, a úplně odmítají své rodiče poslouchat. Rozumná výchova nezačíná v určitém věku, je třeba ji uplatňovat neustále a vždy ji adekvátně přizpůsobit věku dítěte.

Roční Šárka je přesně tak velká, že dosáhne na nový DVD přehrávač svých rodičů. Bohužel není možné dát přehrávač jinam, takže je jednoduše potřeba ji naučit, aby nemačkala všechna tlačítka. Pokaždé, když se tam snaží dostat a chce se dotknout, její matka řekne rozhodné „ne!“ a dá tím Šárce možnost, aby odešla sama. Pokud neodejde sama, může ji odnést. V tomto věku je to pro dítě samozřejmě hra - Šárka chce jen vyzkoušet, jestli tahle zajímavá svítící věc s tlačítka bude i příště pod zákazem „ne!“. A právě tohle je podstata výchovy. Dokonce i jednorozční Šárka se může naučit: Pokud máma jednou řekne „ne“, znamená to „vždycky ne“. Jde o brzký základ, který bude později velmi důležitý, protože pokud jsou rodiče důslední hned od začátku, mnoho nekonečných debat bude v dalších letech zbytečných. Dítě zkrátka už moc dobře ví, že rodiče myslí opravdu vážně to, co říkají - a hotovo; žádné „možná“ nebo „co kdyby“.

OKÉNKO PRO RODIČE

Když jde do tuhého

Dokonce i to nejlepší odhodlání bude někdy procházet těžkou zkouškou; děti s oblibou zkoušejí své hranice (někdy víc, někdy méně) a hlavně během každodenního života plného stresu rodiče nejsou schopni své nervy udržet. Chování dětí většinou ani není tím skutečným důvodem ke zlosti, ale pomyslnou poslední kapkou. Pokud rodiče cítí, že jsou v koncích, je nejlepší si dát chvíli pauzu.

Můžete to udělat tak, že „předáte“ dítě partnerovi - samozřejmě za předpokladu, že do toho není zapleten a zůstává neutrální, jinak by to byla na dítě přesilovka, která rozhodně není fér. Můžete dítě na chvíli poslat do jeho pokoje. Nejdůležitější je, aby se rodič a dítě od sebe na chvíli oddělili -i kdyby jen na několik minut - a hlavně se uklidnili. Efektivně to zabrání tomu, aby rodič nebo dítě mluvili v afektu a aby říkali či dělali věci, které by je potom mohly oba hodně mrzet.

Fyzické tresty a jejich důsledky

Lidé si bohužel většinou myslí, že takové malé plácnutí dítěti vůbec neublíží. Přestože nemusí ublížit fyzicky, rozhodně má vliv na psychiku. Každé použití fyzické síly, dokonce i „pouhé“ plácnutí, dítě ponižuje a pokořuje. Rodiče by měli být důvěrnými osobami, někým, na koho se dítě může spolehnout, a vztah rodič-dítě může velmi trpět, pokud rodiče často využívají svou fyzickou převahu. Navíc si tak děti osvojují pochybnou představu, že fyzická síla je legálním způsobem, jak efektivně prosadit svůj názor. Závěr dítěte je jasný: proč bych nemohl bít ostatní děti, když rodiče bijí mě? ...

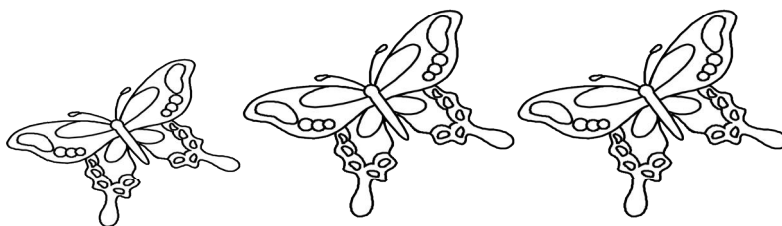
Pokud se rodiče uchýlí k fyzickému trestu, je to vždy známka selhání jejich výchovných metod nebo nezvládnutí situace.



OKÉNKO PRO RODIČE

Pravidla pro tresty:

- * Fyzická síla je jako nástroj pro výchovu naprosto nevhodná. Způsobuje vztek a pocit bezmoci dítěte a ukazuje, že „silnější má pravdu“, což v budoucnu vede k dalším problémům.
- * Je třeba, aby pravidla byla jasně stanovena. Děti je možné trestat pouze, pokud předem vědí, že dělají něco, co je zakázané.
- * Rodiče by si před potrestáním měli s dětmi nejprve promluvit. Například: možná přijel autobus pozdě, a proto přišlo i dítě pozdě - není tedy třeba ho trestat.
- * Rodiče by neměli každý den měnit definici toho, co je špatné. Neměli by se rozhodovat na základě „nálady“ - je třeba, aby byli důslední. Například: nemělo by být jeden den naprosto špatné, že dítě po sobě neuklidilo po jídle stůl, a přitom další den je to vlastně jedno.
- * Je třeba se zaměřovat na činy, nikoli na člověka. „Zničit tu hračku bylo hloupé.“ se naprosto liší od výroku „Jsi hloupý, že jsi zničil hračku“. Pokud zaútočíte na někoho jako na člověka, je to velmi ponižující a vede to k pocitu méněcennosti.
- * Je důležité, aby trest souvisel se špatným činem. Například: dítě přijde domů o půl hodiny později, než jste se domluvili; další den musí přijít přesně o půl hodiny dříve.
- * Pokud rodiče vyhrožují trestem, je nutné, aby své výhrůžky dodrželi, protože by dítě příště tyto výhrůžky nebralo vážně.
- * Rodiče by neměli vyvozovat závěry a trestat za každou drobnost; děti by postupně otupěly a výchovný efekt by se vytratil.
- * Je třeba, aby rodiče souhlasili jeden s druhým. Různé postoje v rodině způsobují, že dítě neví, jak se má chovat správně. Navíc je v pokušení, aby stavělo otce proti matce a jednoho nebo druhého z rozhodování vyřazovalo.
- * Vždy je vhodné trest promyslet dopředu a realisticky. Například: okamžité spontánní rozhodnutí, že potrestáte dítě tak, že mu na tři týdny zakážete sledování televize a přikážete mu, aby se učilo dvě hodiny slovíčka, bude nakonec trestem i pro rodiče a bude těžké to dodržet.
- * Na druhou stranu nelze trest odkládat na později. Zvláště malé děti, mají-li být trestány, musejí přesně vědět zač. A to budou vědět jen tehdy, když budou potrestány hned po činu. Čili: netrestat v afektu, ale trest neodkládat.
- * Rodiče by neměli zapomínat, že je důležitá i pochvala! Správné chování by nemělo být jen samozřejmostí, měli byste za ně děti chválit! (Zdroj: www.zbynekmlcoch.cz/)

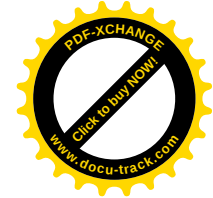
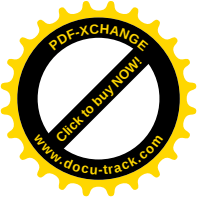


OKÉNKO PRO DĚTI



HLEDEJ 6 ROZDÍLŮ





OKÉNKO PRO RODIČE



Jak dětem srozumitelně sdělit naše příkazy a pokyny?

Sebedůvěru dítěte ovlivňuje nejen chvála či kritika. Existují i jiné důležité způsoby, jimiž své děti programujeme - zejména to, jakým způsobem formulujeme naše pokyny a příkazy. Záleží na negativním či, pozitivním výběru slov. My dospělí řídíme naše vlastní chování a pocity "samomluvou", tedy řečí odehrávající se v našich myslích.

"Nesmím zapomenout zajet pro benzin", "Propána, zapomněla jsem peněženku, nejspíš už stárnu", atd. Psychologové žasnou nad tím, jak rozdílná je "mentální samomluva" zdravých a šťastných lidí, a na druhé straně lidí, jimž se nedaří dobře nebo se cítí nešťastní. Tomuto vnitřnímu hovoru se učíme přímo od svých rodičů a učitelů. Máte tedy jedinečnou příležitost vložit do svých dětí veškeré pozitivní a užitečné údaje, které jsou schopny si přisvojit - a které se na celý život mohou stát uklidňující a povzbudivou součástí jejich osobnosti.

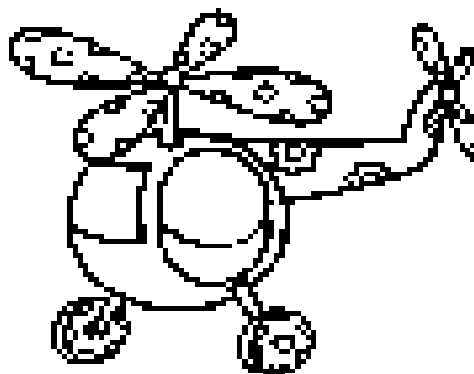
Děti se učí, jak mají vnitřně řídit a organizovat svůj život podle toho, jakými slovy řídíme a organizujeme my je - vyplatí se tedy být pozitivní. Dítěti například můžeme říci: **"Dnes se, prosím tě, ve školce s nikým neper!"**, nebo naopak **"Měj se ve školce hezky a hraj si jenom s dětmi, s kterými kamarádíš"**.

Proč by měl být v takové maličkosti nějaký rozdíl? Tkví to ve způsobu, jakým pracuje lidská mysl. Kdyby vám někdo nabídl milion dolarů pod podmínkou, že po dvě minuty nebudete myslet na modrou opici, nedokážete to. Kdo nevěří, ať to zkusí! Řekneme-li dítěti: **"Nespadni ze stromu"**, musí mít v hlavě dvě věci: **"ne"** a **"spadnout ze stromu"**. Protože jsme použili tato slova, automaticky se vytvoří tento obraz. Na co myslíme, to automaticky zkoušíme - představte si, že se pořádně zakusujete do citronu, a dávejte pozor, jak při pouhé této představě reagujete. Dítě, které si živě představuje, jak padá ze stromu, to s větší pravděpodobností udělá. Daleko lepší je proto používat pozitivní formulace: **"Drž se toho stromu pevně"**, **"Soustřed' se na to, co děláš"**.

Každý den máme spoustu příležitostí formulovat své pokyny pozitivně. Spíše než **"Nevběhni na silnici"** je lepší říci **"Drž se vedle mě na chodníku"**, aby si dítě představilo, co má dělat, a ne to, co nemá dělat.

Dávejte dětem jasné pokyny ke správnému jednání. Děti vždycky nevědí, jak se vyhnout nebezpečí, proto své příkazy formulujte přesně: **"Tomáši, drž se okraje člunu pevně oběma rukama"** je mnohem užitečnější než: **"Opovaž se vypadnout"**, nebo ještě hůř: **"Jak myslíš, že mi bude, když se utopíš?"** Změny smyslu příkazu jsou malé, ale rozdíl je zřejmý.

Samozřejmě, že pozitivně formulovat se nenaučíte jako mávnutím kouzelného proutku. Svá slova budete muset stále podporovat i svým jednáním. Děti však takto naučíte pozitivně myslet a jednat a orientovat se v široké škále nejrůznějších situací, protože budou vědět, co dělat a nebudou ochromeny panickým strachem z toho, že něco dělat nemají. (Zdroj: www.zbynekmlcoch.cz/)



OKÉNKO PRO DĚTI

5.7. Den slovanských věrozvěstů
Svatí Cyril (Konstantin) a Metoděj

Žili v 9. století. Velkomoravský kníže Rastislav požádal byzantského císaře Michala III., aby mu poslal církevní učitele, kteří by ovládali slovanský jazyk. Michal vyslal misionáře Konstantina (Cyrila) a Metoděje. Bratři pocházející ze Soluně ovládali jihoslovanský dialekt, jímž se v okolí Soluně mluvilo a jehož pomocí bylo možno se dorozumět v celé slovansky hovořící oblasti. Jednotlivé slovanské jazyky nebyly tehdy ještě výrazně rozlišeny.

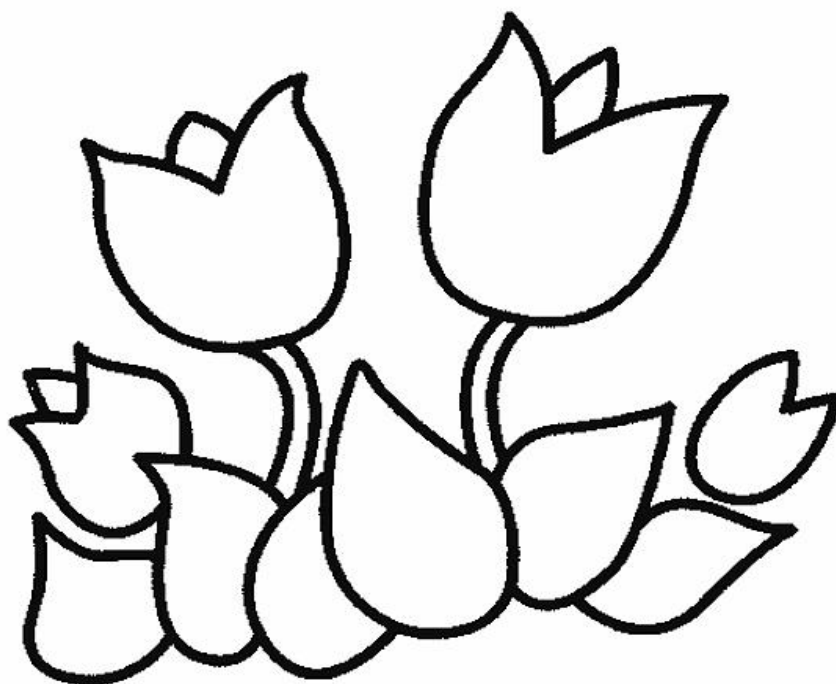
Obdobně jako Vulfila (kolem r.350) pro gótsčinu, tak i Konstantin a Metoděj vytvořili abecedu pro překlad bible do staroslověnštiny. takže se tento jazyk, kterým se dosud jen mluvilo, rázem octl mezi třemi jazyky, které byly považovány za posvátné (hebrejščina, latina a řečtina).

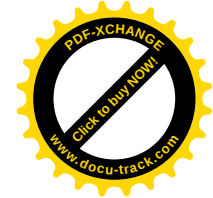
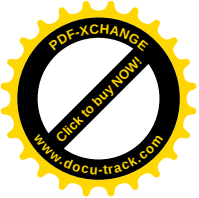
Po třech letech působení na Moravě se bratři vydali do Říma, kam přinesli ostatky Sv.Klementa a byli proto slavnostně přijati papežem Hadriánem II..Staroslověnská bohoslužba byla schválena,ale Cyril se zde roznemohl a ve věku 42 let zemřel. Germánští misionáři obvinili Metoděje z kacířství a byl 2 a půl roku vězněn. Na zásah papeže Jana VIII. byl propuštěn.

Nástupce Rastislavův, kníže Svatopluk, Metoděje nepodporoval. Po Metodějově smrti byli jeho žáci(asi 200 jáhnů a podjáhnů) vyhnáni, uchýlili se do Bulharska, Chorvatska, Polska a Čech, a papež Štěpán VI. r.896 zakázal používat slovanský jazyk při bohoslužbě, což přetrvalo až do minulého století.

Jsou patrony :

Evropy a všech slovanských národů; proti bouři





OKÉNKO PRO RODIČE

Letní obtíže a jak si s nimi poradit

Teplé počasí s sebou přináší nejen příležitost k relaxaci, ale bohužel i nejrůznější onemocnění, která jsou typická pro toto období.

SLUNEČNÍ ÚPAL A ÚŽEH

Úžeh i úpal hrozí dětem nejen při cestování, ale v podstatě na každém kroku. Dodržujte zásady pobytu na slunci a v přehřátých uzavřených prostorách - mějte pokrývku hlavy, dostatečně pijte a používejte vysoké ochranné faktory v opalovacích krémech.

Pokud jedete na týdenní dovolenou, a z toho 2 dny cestujete, je to pro menší dítě naprosto nevhodné a bude pravděpodobně ze změn a cesty unavené, nespokojené, mrzuté a snáze podlehne nemoci. Když dojde k úpalu, přenesete postižené dítě do stínu či větrané místnosti, uvolněte oděv a opatrně doplňujte tekutiny s chybějícími minerály (mírně osolená voda, iontové nápoje), dávejte studené obklady hlavy i třísel.

Vhodné je zvlhčovat pokožku sprejováním vodou a zapnout třeba ventilátor.

Pokud má dítě teplotu, pomůže chladivá sprcha nebo koupel - pozor ale na tepelný šok, takže ochlazujte pomalu.

Jestliže dojde k selhání životních funkcí, je nutné umělé dýchání, stabilizovaná poloha a přivolání lékaře. K úžehu většinou dochází ve spojení s úpalem, ale liší se dobou, kdy k němu dojde.

Po dni stráveném na slunci mohou v noci propuknout podobné příznaky jako u úpalu. Prevencí je pokrývka hlavy, dostatečná hydratace a ochlazování koupáním.

Podávejte dostatek tekutin a obklady.

ZAŽÍVACÍ PROBLÉMY

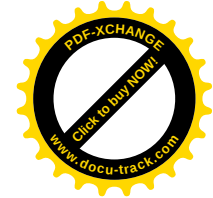
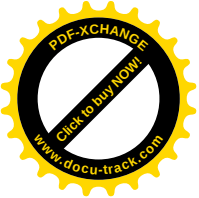
Zvláště v létě nepatří průjem k ničemu příjemnému. Pokud postihne malé dítě, může ho dokonce ohrozit na životě.

Nebezpečná je při něm totiž zejména dehydratace organismu a ztráta solí.

U dětí starších jednoho roku je důležitá rehydratace pomocí rehydratačního roztoku (dávkování vám řekne lékař), po 4 hodinách se dítěti podává mixovaná strava (brambory, jablko, mrkev, banán, rýže s drůbežím masem, housky, suchary či starší pečivo). Základem je dieta, a to s omezením tuků. Mléko a mléčné výrobky dávejte dítěti až tehdy, když se počet stolic sníží. Pozor na ovocné čaje - mohly by vyvolat zvracení a nové průjmy. Normalizovat činnost střev pomohou bílé jogurty s bifidobakteriemi. U starších dětí a dospělých můžete zkusit zpočátku 24hodinovou „hladovku“ nebo „čajovku“, kdy se podává jen rýžový či mrkvový odvar nebo banánové pyré. Onemocnění pomohou zvládnout tzv. adsorbencia, která vstřebávají toxiny (např. Smecta), také antimotilika (Imodium, Reasec) či léky dezinfikující střeva (Endiaron apod.).

LETNÍ ALERGIE

Pozor si dávejte především na potraviny, které jsou pro vás neznámé a na ty, které jíte poprvé. „Mimo snadnou nákazu hrozí totiž ještě možnost kontaktu s nepoznaným alergenem,“ varuje lékařka. Alergie na požitou potravinu se objevuje velmi rychle s různou intenzitou - kožní a slizniční příznaky (otok, kopřivka, zánět očí, bolesti břicha a průjem, potíže s polykáním, dýcháním). Léčba zvláště rychle nastupujících celkových příznaků patří okamžitě do rukou lékaře - musíte ihned ukončit přívod vyvolávajícího alergenu, případně vyvolat zvracení, vypláchnout ústa, zajistit stabilizovanou polohu na další opatření podle příznaků.



OKÉNKO PRO RODIČE

Pokud máte, podejte dítěti léky s antihistaminiky (Zyrtec, Xyzal apod.), abyste zmírnili alergické příznaky. Totéž platí v podstatě u bodnutí hmyzem. „Nutné je co nejrychleji odstranit vyvolávající příčinu - odstranit žihadlo, chladit místo vpichu ledem, což sníží rychlost rozšíření do celého organismu,“ vysvětluje dr. Prejdová. Pokud již mělo dítě v minulosti těžkou reakci, je dobré se vybavit balíčkem s autoinjektorem (zkontrolujte si záruční dobu a funkčnost).

V případě slzení a otoků nosní sliznice můžete aplikovat různé kapky a nosní spreje, některé jsou volně prodejné (Olynth, Sanorin-analergin apod.), některé jsou jen na předpis (například Nasonex, Flixonase atd.) - obsahují obvykle také kortikosteroidy.

Preventivně můžete suchou sliznici neustále hydratovat nosními spreji s mořskou solí - například Physiomer Kids nebo sprej Vincentka, který obsahuje silně mineralizovanou jodovou vodu. Při léčení a prevenci většiny letních infekcí a letních nebezpečí můžete využít kromě tradičních přípravků také homeopatické přípravky. Pokud chcete celé rodině zabezpečit příjemnou dovolenou, pak určitě rádi vyzkoušíte i prostředky, které třeba ještě neznáte.

ALTERNATIVNÍ PŘÍSTUP

SLUNEČNÍ ÚPAL A ÚŽEH

Úžeh je vyvolán dlouhodobým vystavením slunečnímu záření a může vést k popálení kůže.

Základními léky jsou: ACONITUM 9 CH - na horečku způsobenou prudkým prochlazením nebo následkem slunečního úpalu nebo úžehu, člověk má intenzivní žízeň s chutí na studenou vodu, zimnici, prudké překrvení, horkou hlavu, nemocný se nepotí, cítí úzkost a strach.

BELLADONA 9CH - v případě, že se již postižený potí, má vysokou teplotu (někdy kolísavou), je přecitlivělý na světlo, hluk a otřesy.

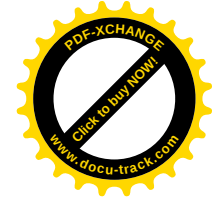
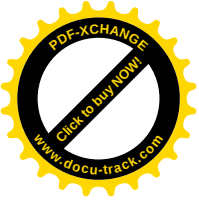
GLONOINUM 9CH - při návalech horka do hlavy s pocitem prasknutí, postižený má podlité, červené a vypouklé oči, objevuje se pocit pulzování spánkové tepny a krkavice, člověk je otupělý a strnulý.

BRYONIA 9CH - podávejte při intenzivní žízni a zhoršení jakýmkoli pohybem. Při rekonvalescenci se doporučuje SULFUR IODATI a PHOSPHORICUM ACIDUM.

ZAŽÍVACÍ PROBLÉMY

Na cestu do ciziny, zejména do teplých krajů, můžete použít následující homeopatické léky: ARSENICUM ALBUM 9CH - pokud má dítě průjem, který je načernalý, pálivý, silně páchnoucí, doprovázený zvracením, způsobený otravou po požití zkaženého jídla (například masa, paštiky, ústřic) a VERATRUM ALBUM 9CH při vyčerpávajícím průjmu se studeným potem a bolestmi břicha.

Jako doplnění ke ztrátě organických tekutin způsobujících slabost (kdy se objevuje také nadmutost břicha) je vhodná CHINA 9CH. Při průjemovité stolici s nestrávenými zbytky po požití nadměrného množství jídla, kyselých pokrmů apod. se doporučuje užívat ANTIMONIUM CRUDUM 9CH.



OKÉNKO PRO RODIČE

Exekuce – zabaveno

Může postihnout každého z vás. Pokud máte jakékoli závazky, nečekejte, až vám exekutor zaklepe na dveře, a jednejte včas.

Počet exekucí v Česku neustále roste. V loňském roce jich bylo téměř půl milionu, letos se očekává jejich další nárůst. Už během prvních měsíců jsou české soudy návrhy na exekuci doslova zahlceny.

Dostat se do „spárů“ exekutora přitom není problém. Stačí jedna nezaplacená pokuta, na kterou jste už dávno zapomněli, a po dvou letech na vás klepe exekutor. Na co si dát pozor, jak se bránit, jak postupovat a jak minimalizovat exekuční náklady?

Exekuce se netýká jen podnikatelů

Jste si jisti, že nikomu nic nedlužíte a nejste v prodlení s platbou? Exekuce totiž nepostihuje pouze podnikatele a firmy, které nejsou schopni splácet své závazky a dluží svým dodavatelům statisíce korun.

Může být totiž nařízena i na stokoruny, což se v praxi běžně děje. Jestliže máte dluh (ať už například na hypotéce, spotřebitelském úvěru či vůči zdravotní pojišťovně...) a nacházíte se ve složité finanční situaci, spojte se okamžitě se svým věřitelem a zkuste se domluvit na nějakém řešení současné situace. Renomované ústavy jsou většinou ochotny jednat a zkusit najít nějaké výhodné řešení pro obě strany a předejít soudnímu řešení. Rozhodně se nespolehejte, že to nějak dopadne a časem se dluhy nějak zaplatí najednou, věřitelé nebudou nečinní. Všechny společnosti si své pohledávky hlídají a brzy podají k soudu návrh na exekuci. Svým aktivním přístupem tak můžete předejít mnohým nepříjemnostem. Jednoznačně tedy platí, že řešení vašich finančních problémů včas se vám vyplatí.

Nepřebírat poštu se nevyplácí!

Velkou chybu, kterou můžete udělat, je odkládání řešení svých závazků. Děláním „mrtvého brouka“ – například nepřebíráním pošty a nekomunikováním s věřiteli – si jenom finančně přitěžujete. Exekuce může být totiž soudně nařízena, i když nepřevezmete žádnou výzvu či doklad k upozornění na dluh do svých rukou. Pro exekuci se navíc nenařizuje žádné soudní jednání, jak se někteří dlužníci mylně domnívají. Soud může exekuci naříditi i v případě, že žádný doklad nepřevezmete do svých rukou. U všech soudních a úředních listin platí institut fikce doručení. Nepřevzetí pošty tedy neznamená, že po vás nikdo nic nemůže chtít, protože o tom nevíte. Naopak ještě promeškáte lhůtu na odvolání a nemáte důležité informace o svém případě (kdo se vymáháním dluhu zabývá, z čeho váš závazek vyplývá a jaká je přesná výše vašeho dluhu...).

Exekutorovi musíte slušně zaplatit

Když už necháte věci dojít tak daleko, že je nařízena exekuce některým z desítek soukromých exekutorských úřadů působících v České republice, počítejte s tím, že se vám vaše dluhy výrazně prodraží. Odměna exekutora je totiž mnohdy několikanásobně vyšší než vymáhaná částka. Místo promeškané platby pokuty dopravnímu podniku ve výši 500 Kč tak zaplatíte exekutorovi klidně i 7500 Kč! Musíte totiž uhradit náklady spojené s exekucí, odměnu za provedení exekuce a náhradu hotových výdajů: minimální odměna při vymáhání peněžité částky je 3000 Kč náhrada hotových výdajů činí 3500 Kč náhrada za ztrátu času při úkonech mimo úřad 50 Kč za každou započatou čtvrt hodinu doručení jedné písemnosti 50 Kč Další odměna exekutora potom roste s výší dlužné částky (u vyšších částek se pohybuje okolo 15 % vymáhané pohledávky). Pro nižší částky, většinou do 10 000 Kč, však jednoznačně platí, že náklady exekuce jsou vyšší než samotná dlužná částka. Není to rozhodně žádná maličkost a vyhnout se již probíhající exekuci je pro „normální“ lidi téměř nemožné. Dále také mějte na paměti, že uhrazení původního dluhu po nařízení exekuce vás v žádném případě nezbujuje povinnosti hradit vysoké exekuční náklady!

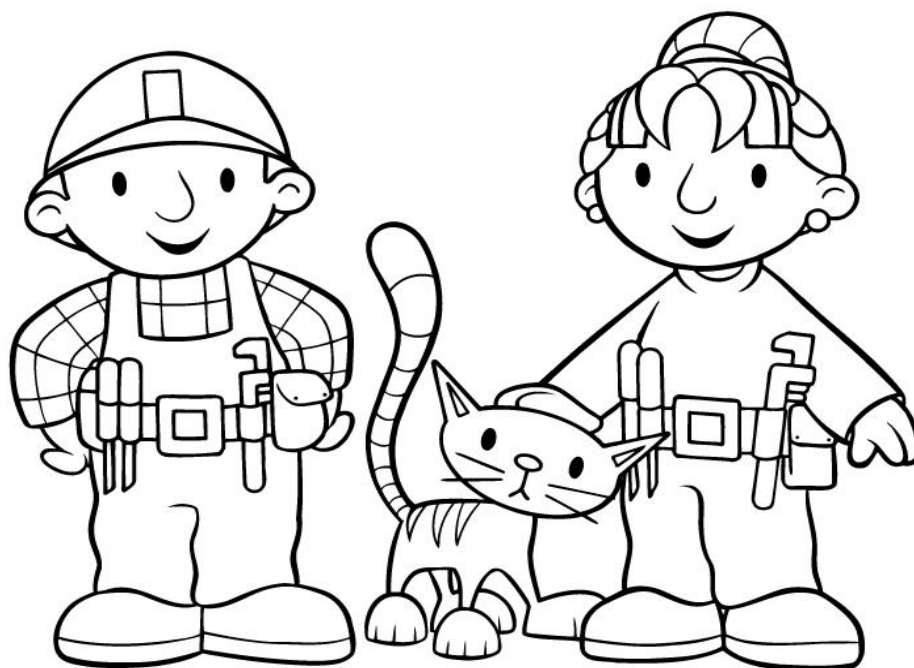
OKÉNKO PRO RODIČE

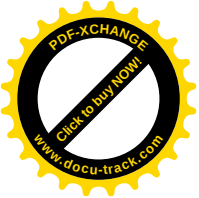
Čím dřív, tím líp

Jestliže je nařízena exekuce, ať už kvůli tomu, že jste na starý dluh na pokutě zapomněli a upomínku a soudní usnesení jste nepřezvali, protože jste skutečně byli pryč, a vaším prvním obdrženým dokladem je teprve usnesení o nařízení exekuce, snažte se o co nejrychlejší kontakt s pověřeným exekutorem. Telefonicky, e-mailem nebo nejlépe osobně. Zkuste se s ním domluvit na co nejrychlejším a finančně nejméně bolestivém řešení – snažte se náklady spojené s exekucí minimalizovat. Čím déle exekuce trvá a čím více úkonů musí exekutor provést, tím jsou náklady samozřejmě vyšší. V některých případech vám exekutor umožní úhradu dluhu ve splátkách. Dluh musíte samozřejmě zaplatit přímo exekutorovi, placením skutečnému dlužníkovi (např. mobilnímu operátorovi) se nezbavíte povinnosti hradit náklady řízení.

Možnosti exekuce

I když budete úplně nečinní, věřte, že z vás exekutor stejně peníze „dostane“. Pole jeho působnosti je ze zákona totiž velmi široké. Existuje pět možností, jak vás může exekutor postihnout: exekucí příkázáním pohledávky na účtech povinného u bank a jiných peněžních institucí (například stavebních spořitelen, pojišťoven) – touto exekucí lze postihnout pouze účty dlužníka, nelze se touto formou exekuce domáhat vymožení dlužné částky na jakémkoli účtu jiného majitele, i kdyby bylo zřejmé, že na něm jsou finanční prostředky dlužníka, zjistit číslo účtu není pro exekutorský úřad problém, banky musí tyto informace sdělit; exekucí příkázáním jiné pohledávky – každá taková pohledávka musí být přesně specifikována (například smlouvou), lze vést exekuci na dlužníkovy podíly ve firmách, společnostech či družstvu; exekucí srážkou ze mzdy, důchodu, sociální a nemocenské dávky – častou praxí exekutorských úřadů bylo postižení příjmu manžela či manželky dlužníka, což je nepřípustné (viz rozsudky Nejvyššího soudu), okresní soudy se však v názoru neshodují a domoci se svého práva přes vyšší instance trvá řadu měsíců; exekucí prodejem movitých věcí – majitelem musí být dlužník, často je v praxi „zabavován“ majetek někoho jiného, ten se musí svého práva a vydání majetku domáhat – tzv. vylučovací žalobou, což je však opět problematické a časově náročné; exekucí prodejem nemovitosti – lze se samozřejmě domáhat svého práva i na vlastnickém podílu na nemovitosti, jestliže jejím spoluvlastníkem je dlužník. (Autor: Petr Gola)





OKÉNKO PRO RODIČE

Plánovat se vyplácí

Z médií na nás stále častěji útočí strašák zvaný „krize“. My vás děsit nechceme, neměli byste ale zapomínat, že pro uskutečňování svých snů je nutné umět rozvrhnout své finanční příjmy a výdaje. Jak začít? Poradíme vám.

Začněte nový rok sestavením rodinného rozpočtu. Nepotřebujete k tomu znát složité matematické vzorce ani výpočty. Stačí do jednoho sloupce sečíst rodinné příjmy a do druhého výdaje. Prvním krokem je vyčíslení všech rodinných příjmů. Výdaje se musejí odvíjet od příjmů. V opačném případě se můžete dostat do finančních problémů. Vaším příjmem může být: mzda nebo plat, příjem z podnikání, rodičovský příspěvek a jiné státní dávky nebo příjem z pronájmu. Výdaje tvoří dvě položky: povinné a nepovinné. Do povinných výdajů musíte zahrnout splátky hypotéky a leasingu, nájemné, dopravné, školné a samozřejmě jídlo a prostředky do domácnosti. Mezi nepovinné výdaje patří částky vynaložené na zábavu, rekreaci a ukládání peněžních prostředků do finančních produktů.

MYSLETE NA ZADNÍ KOLEČKA

Dobré je mít vždy v rozpočtu rezervu na nečekané výdaje. Stačí třeba delší nemoc, porouchané auto, nutná výměna ledničky nebo pračky... „Železná“ rezerva by měla být ve výši tří měsíčních platů. Rozumné je mít tyto peníze na krátkodobém termínovaném vkladu v bance s výpovědní lhůtou do jednoho týdne (úrok až 3,5 %).

DŮLEŽITÁ JE ROVNOVÁHA

Rozpočet sestavujte vyrovnaný a v případě dobré finanční situace volné finance spořte a investujte. Když máte nízké příjmy, které se nedají momentálně zvýšit, např. manželka (manžel) je na mateřské dovolené a druhý z partnerů má nyní podprůměrně placenou práci, je nutné omezit nepovinné výdaje na minimum, mnohdy úplně zrušit, a u povinných výdajů zkusit najít rezervy.

I tak můžete uspořit nějakou stokorunu každý měsíc. Tady je několik tipů: U potravin můžete ušetřit nakupováním „podle lístečku“ pouze to, co skutečně potřebujete. V mnoha městech je velmi kvalitní pitná voda z kohoutku – slazené limonády se dají z nákupu vyškrtnout.

U oblečení ušetříte nakupováním v sezónních slevách – zimní oblečení kupujete v létě a letní v zimě. Minimalizujte bankovní poplatky!

Schválně se podívejte na výpis, kolik měsíčně si účtuje vaše banka za své služby a bankovní výpis. Zvažte zdati nestačí jeden účet v rodině nebo jestli nezaložit účet u banky, která si neúčtuje žádné poplatky.

Máte vysoké telefonní poplatky? Jste si však jisti, že nelze v konkurenci najít lepší telefonní tarif? Zkuste delší hovory se známými vyřizovat večer z domova přes Skype nebo ICQ. Je to zadarmo, stačí být pouze připojený k internetu.

Máte už doma zavedeny úsporné žárovky? Jestli ne, pak je nejvyšší čas. Cena energie je vysoká a v budoucnu ještě poroste. Spotřebu energie můžete také snížit důsledným vypínáním všech spotřebičů a kupováním elektroniky s nízkou spotřebou. Tíživé situace se dají řešit i úvěrem – ten by však měl být poslední možností. Nezapomeňte, že v budoucnu ho budete muset zaplatit a úroky z úvěru nejsou nikterak nízké.

OKÉNKO PRO RODIČE

PŮJČKA NA BYDLENÍ ANO, NA DOVOLENOU NE!

Úvěru a zadlužení se nevyhne téměř žádná mladá rodina. Pořídit si bydlení „za hotové“ je skoro nereálné. Zvažte však vždy své finanční možnosti a dopad splátek úvěru na váš rodinný rozpočet. Koupit nový dům, nové auto – žádný problém. Slogan „Kupte teď – platte potom“ najdete na každém kroku. Rozdílná je však příčina zadlužení – bydlení či vzdělání jsou velmi dobrými investicemi, zadlužení kvůli dovolené nebo dárkům může vaši rodinu zbytečně dostat do velkých finančních problémů.

Dluhy musíte platit vždy, jinak vám hrozí exekuce. Nezadlužujte se, pokud je doba životnosti věci kratší než doba splácení úvěru. Každou nabídku od finančních institucí si propočítejte a zjistěte, kolik skutečně zaplatíte v budoucnu. Půjčka na 100 tisíc Kč při splátkách 2499 Kč měsíčně na 5 let zní zajímavě, ale celkem zaplatíte 149 940 Kč, což už tak lákavé není.

Úvěr si berte pouze do takové výše, kterou váš rodinný rozpočet bez problémů snese. Myslet si, že snížíte výdaje na jídlo o nějakou stokorunu a budete na danou věc mít, je špatné. Může totiž nastat situace, kdy nutně potřebujete půjčit, ale nikdo vám už kvůli vašim dluhům nepůjčí.

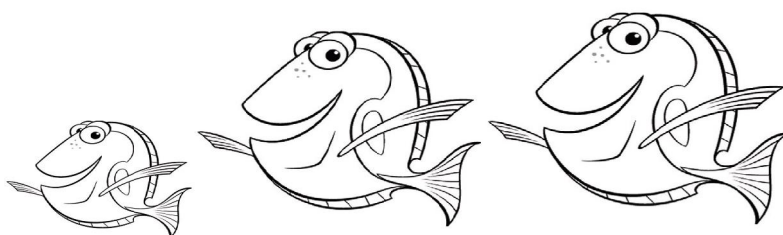
STANOVUJTE SI SPLNITELNÉ CÍLE

Rodinný rozpočet a finanční plánování jsou vaším pomocníkem. Pro váš spokojený život je hlavní stanovit si splnitelné sny, které můžete ovlivnit. Pravděpodobně se vaše příjmy budou v budoucnu zvyšovat, vždy ale při plánování počítejte s horší variantou. Jestliže je vaším hlavním přáním nové auto, pak je samozřejmě rozdíl, jestli za 300 tisíc nebo za milion. Co nejrychlejší dosažení finančně dostupných přání je potom výsledkem vašeho finančního plánování a investování volných financí. (Zdroj: <http://www.mladazena.cz>)

Uvažujete o úvěru? Zamyslete se!

Ještě před návštěvou banky či jiného poskytovatele úvěru je třeba si ujasnit, jakou částku jste schopni měsíčně splácet, a uvědomit si, že bez této částky se budete muset obejít po dobu splácení úvěru. Není špatný nápad ještě před sjednáním úvěru si udělat zkoušku a po určitý čas odkládat částku, kterou byste měli zaplatit na plánovaném úvěru. Tak zjistíte, zda s penězi, které vám po zaplacení zbudou, vyjdete, či ne. Propočítejte, kolik vyděláváte a jaké jsou vaše současné výdaje. Souhrn splátek všech úvěrů by neměl přesahovat 20 % vašeho měsíčního příjmu. Je také vhodné mít neustále k dispozici finanční rezervu na nečekané výdaje (měla by to být částka ve výši přibližně trojnásobku měsíčních výdajů). V případě, že se jedná o úvěr dlouhodobější, je důležité si rozmyslet, jestli jsou vaše příjmy a výdaje stabilní. Kde vezmete peníze na splátku, když se situace změní k horšímu? Jak rychle jste schopni peníze splatit? Pamatujte, že čím delší úvěr, tím je zpravidla dražší. Neberte si úvěr na základě prvotního impulzu, jen proto, že jste narazili na speciální nabídku. A hlavně - obejděte několik bank, abyste se ujistili, že si berete úvěr za nejvýhodnějších podmínek. 3 000 000 korun pokutu udělil Nejvyšší správní soud Komerční pojišťovně za únik informací o klientech. Data byla ukradena neznámým pachatelem, ovšem díky zakódování nemohla být zneužita.

(Zdroj: <http://www.mladazena.cz>, Johana Walterová)



OKÉNKO PRO RODIČE

JAK VYCHOVÁVAT CHLAPCE: USMĚRNIT DIVOKÉ KLUKY

* Kluci potřebují víc mužských vzorů. Hlavně v prvních letech života je drtivá většina malých chlapců v kontaktu především se ženami. První ženou je pochopitelně matka, ale také ve školce a ve škole se menší kluci setkávají mnohem častěji s ženami než s muži. To je důvod, proč je tak důležitá úloha tatínka. Pokud jste samotná matka, mužský vzor může nahradit dědeček, strýček nebo třeba i trenér ve fotbalovém klubu.

* Přijímejte kamarády vašeho syna – i když se vám třeba zdá, že si vybral ty nejdivočejší děti ve školce nebo ve škole. Možná jsou to typičtí „cool prďáci“, kteří vašemu chlapci imponují a může pro něj být velice důležité mezi ně patřit.

* Tatínku, jdi si hrát! Otcové si hrají s dětmi jinak než matky a pro syna je nesmírně důležité, aby si mohl hrát se svým otcem.

* Učte svého syna řešit všechny konflikty slovy. Chlapci se musejí naučit pravidla komunikace, což znamená pozorně naslouchat a předkládat druhé straně svoje argumenty.

* Pomáhejte vašemu synovi posilovat jeho jazykové schopnosti čtením, posloucháním mluveného slova a častým povídáním.

JAK VYCHOVÁVAT DÍVKY: DÁT VOLNOST MALÝM PRINCEZNÁM

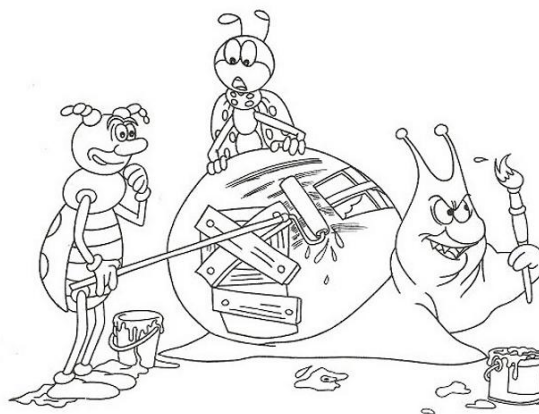
* Dovolte dívkám, aby byly divoké a klidně se třeba ušpinily od hlavy k patě. Cíleně svou dceru v podobném chování podporujte. Tak se naučí objevovat své vlastní hranice.

* Rodiče mají tendenci dívky rozmazlovat a chránit je až příliš – ale snažit se svou dceru střežit jako oko v hlavě je velkou chybou. Doporučuje se naopak dát dívkám volnost, nechat je získávat vlastní zkušenosti a poučit se z chyb, kterých se dopustí. To je velice důležité pro jejich sebevědomí.

* Dovolte dívkám vztekat se, emoce jsou naprosto přirozené a vztek je také emoce. Je důležité, aby se dívky naučily své emoce uvolňovat, místo aby je dusily v sobě.

* Povzbuzujte u své dcery smysl pro prostorové vnímání. Chlapci mají lepší prostorovou představivost, což v praktickém životě například znamená, že později budou mít méně problémů vyznat se v mapách. Trénujte u své dcery prostorové vnímání prostřednictvím her na schovávání a hledání.

* Mnoho dívek rádo maluje, modeluje nebo si čte knihy a časopisy, ale v porovnání s chlapci si mnohem méně hrají venku. Určitě se svou dcerou chodte častěji ven, například na hřiště, na kolo nebo na nejrůznější výlety. (Zdroj: zkrácená verze; www.zbynekmlcoch.cz)



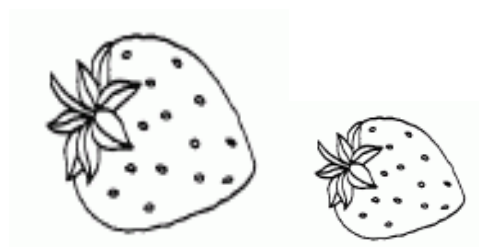
OKÉNKO PRO RODIČE

Nepečený moučník

3 balíčky piškotů, 3 kelímky zakysané smetany, 1 kelímek šlehačky, ovoce - meruňky, jahody, borůvky nebo kompot, 4 vanilinové cukry.

Postup:

Ušleháme šlehačku a vmícháme do ní zakysanou smetanu a vanilkový cukr. Do dortové formy rozložíme celofán nebo alobal a na něj poskládáme vrstvu piškotů, ovoce a šlehačkového krému. Vrstvu střídáme, zakončíme piškoty, které pokapeme šťávou z kompotu. Zatížíme a dáme do chladničky nejméně na dvě hodiny, nejlépe však přes noc. Hotový moučník lze ozdobit šlehačkou a posypat mletými ořechy nebo strouhanou čokoládou.



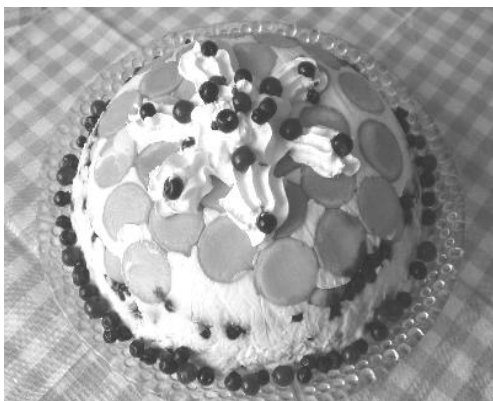
Borůvkové tiramisu

2 balíčky dětských piškotů, 2 velké (400 g) bílé jogurty, borůvková marmeláda

Postup

Do dortové formy naskládáme piškoty, na ty nalijeme vrstvu jogurtu, tu potřeme marmeládou, opět naskládáme piškoty, nalijeme jogurt a potřeme marmeládou, na kterou naskládáme poslední vrstvu piškotů. Zakryjeme alobalem, zatížíme (např. položíme na alobal 1 kg cukru) a necháme do druhého dne ztuhnout v ledničce.

Máme-li, můžeme místo marmelády použít čerstvé nebo kompotované borůvky.



OKÉNKO PRO DĚTI



Vydává Terénní služba rodinám s dětmi, Na Uličce 1617, 765 02 Otrokovice, tel. 576 771 537,
mail: tsr.otrokovice@caritas.cz. Redakční rada: Bc. Jana Kuviková, Mgr. Lada Rektoříková
NEPRODEJNÉ!!!