



## (Vy)Važme si mateřské role!

(pokračování ze str. 3)

Naučme ho, že když přijde z práce a vezme si dítě, bude to pro něj RELAX. Chce to trochu lsti a přemlouvání, ale jde to! A my pak utečme ven se psem! S kočkou... S kýmkoliv! Stačí hodinka a budeme zase usměvavé a svěží! No dobře... Budeme svěžeji...Ale budeme šťastné, že se na ně můžeme spolehnout. Budeme si svých manželů, partnerů vážit, že jsou schopni postarat se o dítě. A budeme si zase o trochu víc vážit naší nezbytné mateřské role.

To jsme, holky, probraly teprve batole. Gender vyváženost v pozdějším věku dítěte následuje! Tak se těšte na další bezva rady, jak si mateřství (vy)vážít).



Genderová rovnost

## Využijte možnost poradenství zdarma!

Ženám z Moravskoslezského kraje nabízíme možnost zapojit se do jedinečného projektu se zaměřením na snížení rozdílů v postavení žen a mužů na trhu práce.

Díky projektu mají ženy možnost získat vlastní kouče/mentora, který jim formou konzultací pomáhá v osobním rozvoji, uvědomění si vlastních snů a cílů, v posílení sebevědomí, a celkově v posílení jejich uplatnění nebo setrvání v genderově nestereotypních pracovních profesích na trhu práce.

Účastnice projektu mají navíc možnost zvýšit si zdarma kvalifikaci v genderově nestereotypních profesích. Největší zájem je zatím o kurzy na pozici „strážný“ a o kurzy v IT oblasti, jako jsou grafika, tvorba webových stránek, apod. V nabídce je však široká škála rekvalifikačních kurzů, které jsou vybírány dle potřeb účastnic.

Veškeré aktivity jsou hrazeny z projektu a pro účastnice tak zcela zdarma! Pro více informací nás kontaktujte:

T: +420 602 840 418

e-mail: [koordinator@sedukon.cz](mailto:koordinator@sedukon.cz)

www: <http://www.sedukon.cz/narodni-projekty/>



## Co říkají účastnice projektu?

*„Nadšení z projektu stonásobně umocnily mé koučky! Díky nim jsem si uvědomila, že se na věci mnohdy dívám ze špatného úhlu pohledu. Pomohly mi najít směr, kterým se chci a hlavně můžu v budoucnu vydat. Objevila jsem své možnosti a vlohy. Jejich skvělé nápady a upřímný zájem mne motivovaly zamýšlet se den co den nad tím, kam by měl můj pracovní život směřovat, jaká oblast zájmu má pro mne smysl a hlavně na nic nečekat a začít na sobě pracovat. Velké díky za možnost se projektu účastnit!“*

Lucie N.

Gender Equality – Vydání č.4

Redakce: Sedukon, o.p.s., Alejnikovova 5, 700 30 Ostrava – Zábřeh  
Šéfredaktorka: Alice Mazurková / Redaktorka: Ing. Andrea Szczytková  
Kontakt: [koordinator@sedukon.cz](mailto:koordinator@sedukon.cz) / [www.sedukon.cz](http://www.sedukon.cz)

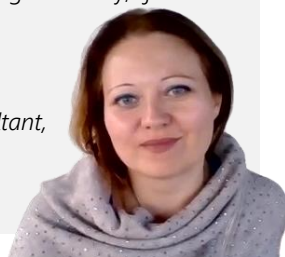
Magazín je realizován díky projektu EU - Genderová rovnost v Moravskoslezském kraji  
– analýza a podpora, reg.č. CZ.03.1.51/0.0/0.0/17\_081/0011537



Je snadné říkat, že my ženy máme menší možnosti v uplatnění se v životě, v zaměstnání nižší platy než muži, a že cítíme více zodpovědnosti za domov a rodinu. V mnoha případech je to pravda. Jak však dosáhnout toho, že si nás kolegové v práci začnou více cenit? Jak přimět členy rodiny, aby konečně změnili svůj pohled na nás a vnímali nás tak, jak chceme a jak si zasloužíme? Jak postupně měnit své prostředí, v němž žijeme? Očekávat změnu jen zvenčí nám štěstí nepřinese. Co tedy můžeme udělat my samy? A máme jasno v tom, co chceme?

Při svých koučovacích a terapeutických konzultacích se často setkávám s ženami, které se rozhodly posunout v životě někam dále, chtějí najít práci, která je bude bavit, žít život naplno a s úsměvem. Tím, čím vždy začínáme, je uvědomění, jak by takový život měl skutečně vypadat. Teprve pak hledáme strategii a cesty, jak toho dosáhnout.

Alice Mazurková  
strateg, kouč, konzultant,  
šéfredaktorka  
Gender Equality





# Víte, co chcete? Aneb gender politika „odspoda“

(Pokračování ze str. 1)



## „Změnou, kterou hledáme ve světě, se musíme stát my sami.“ Mahátma Gándhí

Už od mala nás stále někdo hodnotí. Rodiče, učitelé, lidé kolem nás. A pokud někdo podkopává naši sebevědomí a hodnotí nás negativně, cítíme se ukřivdění, zranění, smutní. Naše sebevědomí tak dostává na frak a naši odvahu nahlodává strach. Věty typu: „*To nedám. Na to nemám. Stejně mi to nepůjde,*“ se stávají našim průvodcem na každém kroku a vytváří kolem nás auru pochybností a neúspěchu. V dospělosti je pak už celkem jedno, zda chcete žádat o zvýšení mzdy, začít studovat jazyky, nebo zhubnout. Najednou nám nic nejde a my se utvrzujeme v pocitu křivdy a nezdaru. Poznáváte se v tom? Proč tomu tak je?

Nízké sebevědomí zapustilo kořeny. V zaměstnání lehce navážeme na zažitý koloběh z dětství. Makáme, snažíme se, chvály se rozdává v mnoha firmách málo (aby nám asi nestoupl hřebínek) a jakékoliv negativní hodnocení nás sráží dolů. Čím menší sebevědomí máme, tím méně si vážíme sami sebe, a lidé kolem nás to podvědomě vycítí. Nevědomky jim tak sami často dáváme do rukou zbraň proti nám samotným. Pracujeme čím dál více, snažíme se všechno zvládnout na všech frontách, a ztrácíme pojem o tom, kdo vlastně jsme a co v životě skutečně chceme. Když už se náhodou spravedlivě rozhodneme a požádáme si o vyšší plat, nechápeme, proč se nadřizovaný už ve dveřích neomlouvá, že na to měl sám

myslet už dřív (©). Důvodem však může být, že jsme si sice uvědomili křivdu, která je na nás páchána, nezměnili jsme však to, co vyzařujeme. Musíme ostatní přesvědčit nejen o tom, že námi odváděná práce stojí za víc. Nýbrž také, že si jsme plně vědomi své vlastní hodnoty, a jen to „tak nějak nezkoušíme“. S vědomím hodnoty naší práce a našeho času přichází samozřejmě i zodpovědnost. Je třeba si totiž uvědomit, CO skutečně chceme.

## Jak chcete, aby váš život a vaše práce vypadaly? Po čem toužíte?

Chcete profesionální uznání od kolegů? Věříte, že jste schopna vést tým lidí nebo projekt, ale nedal vám dosud nikdo tuto šanci? Nebo toužíte po tom, aby rodina pochopila, že máte navíc a dokážete cokoli? Možná máte velký sen a nevíte, jak udělat první krok?

Touhy nás všech se často tak moc neliší. Rozdíl je však v tom, jak působíme na lidi kolem sebe a co vyzařujeme. Jak moc si věříme natolik, abychom o tom přesvědčili druhé. A jaké cesty zvolíme k tomu, abychom vytoužených cílů dosáhli. V momentě, kdy se budete cítit jisti a vnímat svou hodnotu, uvidí ji i lidé kolem vás.

**Žádná změna však není ze dne na den. Jako děti jsme se týdně, měsíce učili ložit a pak chodit. Ano, i tato změna je o jasném cíli, tréninku a správném vedení. Výsledek však (stejně jako schopnost chodit) stojí za to.**



# (Vy)Važme si mateřské role!

Autor: Lucie Nykšová / Fejeton

Hodně se toho namluví o genderově vyvážených či nevyvážených rolích v pracovních pozicích. Co by žena zvládla stejně jako muž, ale není jí to dovoleno, právě proto, že je žena. Ale co takhle zmínit význam genderově vyvážených rolí v rodině? Mateřství? Výchově a učení se s dětmi?

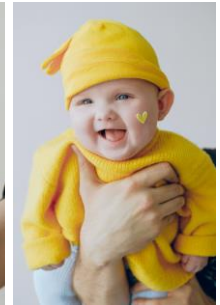
Proč se stále za zády šeptá o neschopnosti matky, pokud dítě nechodí včas na nočník, je rozmazlené, je ubrečené, je nesamostatné, nechce si hrát s jinými dětmi? A jo, já vím, tatínek chodí do práce, buduje kariéru a zajišťuje příjem rodině, aby se děti a manželka měly dobře a nestrádaly. Vůbec to nezvažuju, je to tak. V určitou dobu je opravdu tíha financí převážně na bedrech muže. A taky, ženy, přiznejte si, která z nás, při pohledu na chlapa (nahého...v mnoha případech i oblečeného), by chtěla být v jeho kůži. Ta zodpovědnost zajistit rodinu, přinášet domů kus žvance a plnit účet penězi, které můžete utratit za nezbytné věci, aby fungovala domácnost (třeba nová kabelka, protože domácnost nejlépe funguje, když je spokojená maminka, že jo).

Je přeci skvělé být ženou! Samozřejmě, že si zvládneme ušetřit bokem na manikúru, pedikúru, kadeřnici. Obhájíme si wellness s kámoškou, kde si dáme čokoládovou masáž, pleťovou masku a na unavené oči připlaskneme okurku, kterou pak vegetariánky můžou sežrat. Nevegetariánky taky, hned nato si spraví chuť vepřovou panenkou. Ráno při pohledu do zrcadla dlouho napanikaříme, prostě otevřeme župlík a zamalujeme to, kdežto chlap chodí tak, jak ho pánbůh a rodiče stvořili, a spoléhá na dobrý genetický základ. Jsme prostě o level lepší. Spoléháme samy na sebe a na genetiku se můžeme vykašlat (krom vlasů teda...s těmi může být problém. A prsa... Ale tam to taky často může dost výrazně ovlivnit manželova peněženka, popřípadě dobrá push-upka).

Když už ale jde do tuhého a jednou za měsíc TO dorazí, určitě alespoň každá z nás si jedinkrát v životě přála svému (každému) chlapovi, aby si TO na JEDEN den taky zkusil!



Co den...hodina by jim stačila, aby sklapli a šli koupit víno, čokoládu a boty. A pak jsou taky dny a měsíce, kdy sníte o tom, že jste samice mořského koníka. Protože právě ta si s blaženým výrazem pluje daleko na širém moři, obdivuje své stále štíhlé linie, flirtuje s dalšími zatím svobodnými mořskými koníky a za zády se jim směje, protože ví, co je čeká. Protože jednoho těhotného koníka má doma a čeká, až odnese a odrodí. Starat se budou pak spolu stejným dílem. Pecka! A zase ALE!



Přestože být ženou je dosti náročné a mnohdy schizofrenní, vážíme si toho, že můžeme cítit první pohyby miminka v břiše (posléze kopance do žeber a močového měchýře) a ten neopakovatelný moment zrození dítěte. Prostě si jen přejeme, aby si to muž na chvíli zkusil, aby pak snáze pochopil a přešel naše nálady a scény. Ale teď pozor, teď to přijde.

Odnosíme, odrodíme, odkojíme, ale pak už si opravdu přejeme, aby zapůsobila genderová vyváženost. "Moje dítě stejně jako Tvoje, zlato." Tím, že ho tatínek řádně zapije, jeho role teprve začíná!

Moc dobře si uvědomujeme, jak je pro dítě důležitý mužský element. Stejně tak si uvědomujeme, že muž musí chodit do práce, ale mohl by zvážít, zda je po určitou dobu nezbytně nutné, udržovat si všechny koničky a pivko s přáteli. Ano, potřebujeme ho doma, a ano, závidíme mu jeho volnost. Nepřejeme si nic jiného, po celém dni s mládětem, než mu ho na půl hodiny svěřit do náruče a odejít si pobřečet do sprchy. Toužíme mu dítě na chvíli vnutit, aby mu i on důrazně vysvětlil, že jídlo se nehází ani na zem, ani na maminku, ani na sourozence. Ať si ho na hodinu vezme na hřiště, k jeho matce, k Vaší matce, to je jedno kam, hlavně ať si to klubko nabitých energií odnese od matky jeho vlastní :). Budeme našim mužům neskonale vděčné a odměnou jim budiž náš upřímný úsměv a možná i pohlazení (když se budou fakt snažit a budeme fakt šťastné).

A proto apeluju na všechny matky! Zapojme toho svého miláčka do výchovy dítěte. Opravdu není naší povinností být na to sama, byť jsme na mateřské dovolené (čti Bahamy, pláž a písek). Zbláznit se přeci můžeme oba! Svěťme svému muži ze začátku jen nějakou drobnost, radost... Třeba koupání dítěte. Sblíží se, zvyknou si na sebe, budou se na tuto činnost oba těšit. Postupně zavádějí další menší povinnosti, jako krmení, přebalování a uspávání v kočárku. Je docela možné, že jeden bude ze začátku plakat (dítě) a druhý prskat a všelijak se vykrucovat (manžel), ale nepovolme! Uvidíte, kolik času najednou budete moct strávit s knihou na záchodě. (pokračování na str.4)