

Supermanky

**Povzbuzení pro mámy
na rodičovské dovolené**

Bez souhlasu autora není dovoleno toto dílo jakýmkoliv způsobem užít, především dále šířit, rozmnnožovat, půjčovat jiným osobám nebo sdělovat veřejnosti.

Děkuji za dodržování práva autorského.

autor: Mgr. Petra Cinkrautová

Poděkování

Děkuji všem matkám a ženám, které mi svou zpětnou vazbou pomohly vyladit tuto knihu do co možná nejpovzbudivější formy.

Děkuji své kamarádce Jitce za pomoc, podporu a motivaci při psaní.

Děkuji svému manželovi a dětem za všechny krásné inspirativní momenty, které jsou zdrojem mé radosti na rodičovské dovolené.

Obsah

Úvod	11
1. kapitola: Mateřská láska	15
Má realita: máma na plný úvazek	15
Běžný den	15
Otázka k zamýšlení	19
Dar mateřství	20
Trochu teorie k mateřské lásce	21
Východisko: opětovaná láska	23
Otázka k vyplnění	25
2. kapitola: Mateřství jako nejlépe placená práce?	26
Má realita: nedoceněná máma	26
Finančně nedoceněná	26
Společensky nedoceněná	30
Otázka k zamýšlení	31
Obětovaný čas jako základ pro vztah	32
Trochu teorie k rodičovské roli v prvních třech letech	35
Vývoj dítěte v prvních třech letech	35
Dítě s rodičem vs. dítě v jeslích	37
Rodičovský vliv	40
Východisko: hledání kompenzace	41
Uspokojení v rodičovství	41
Poklady rodičovství	42
Osobní "rodičovské" předsevzetí	43
Otázka k vyplnění	47
3. kapitola: Každá matka může učinit své dítě šťastným	48
Má realita: obdarovávání dětí	48
Časté dárky	48
Chvilkové potěšení, náhražky a nesváry	50
Otázka k zamýšlení	50
Trochu teorie k obdarovávání dětí	51
Východisko: štěstí v projevech lásky	54
Otázka k vyplnění	57
4. kapitola: Učíme se z chyb?	58
Má realita: příprava na rodičovství	58
Nedostatečná příprava	58
Chyby jsou nástrojem	61
Otázka k zamýšlení	64
Trochu teorie k rodičovským postojům	64
Východisko: příležitosti ke zlepšení	66
Otázka k vyplnění	70
5. kapitola: Jak se v tom vyznat?	71
Má realita: změří informací o rodičovství	71
Každá rada drahá	71

Otázka k zamyšlení	73
Nejčastější výchovné proudy	73
Způsoby, jak se zorientovat	77
Trochu teorie k rodičovství v podání Komenského	78
1. rada: Děti jsou klenotem	80
2. rada: Zaměřte se nejprve na duši a mysl	82
3. rada: Kojte	84
4. rada: Učte dítě zdravým návykům	85
5. rada: Nechť se děti hýbou a pracují	86
6. rada: Veselte se společně s dětmi	87
7. rada: Nezanedbejte kázeň	89
Tresty	90
Ideální rodič	92
Východisko: nepřestávat se učit	93
Otázka k vyplnění	95
6. kapitola: Kojení je výzva	97
Má realita: nesnadné kojení	97
Začátek kojení	98
Jak nastartovat laktaci	100
Příprava na kojení	102
Pokračování kojení	104
Otázka k zamyšlení	105
Trochu teorie k máminu mléku vs. umělé výživě	105
Benefity kojení pro dítě	107
Benefity kojení pro matku	111
Východisko: bojovat, ale netrápit se	113
Otázka k vyplnění	116
7. kapitola: Mámino sebevědomí	118
Má realita: sebevědomí matky	118
Sebevědomí ženy v domácnosti	119
Sebevědomí mámy v kariérním životě	127
Sebevdělávání na rodičovské dovolené	130
Otázka k zamyšlení	135
Sebevědomí mámy během porodu	136
Sebevědomí v její výchově	138
Trochu teorie k propojení mezi matkou a dítětem	141
Východisko: vidět to úžasné	143
Otázka k vyplnění	147
8. kapitola: Rozvíjím se, maminko	148
Má realita: rozvoj inteligence kojence a batolete	148
Lenost nebo nevědomost?	149
Trochu teorie k rizikům moderních technologií pro malé děti	151
Koncentrace dítěte	151
Rozvoj jemné a hrubé motoriky	157
Má zkušenosť	160
Smyslové učení	161
Rozvoj řeči	162
Únikové dveře	164

Čtení knih	166
Má zkušenost	171
Zpívání a rýmování	172
Má zkušenost	174
Rozvoj paměti	176
Moderní technologie jako doplňkové nástroje	178
Východisko: rodiče jsou vzor	180
Otázka k vyplnění	186
9. kapitola: Zaneprázdněná máma	190
Má realita: osobní čas na rodičovské	190
Odpočinek a koníčky	191
S dětmi nebo bez dětí?	192
Zapojení taty	194
Skulinky	201
Otázka k zamýšlení	204
Má realita: Profese s malým dítětem	204
Nemoci	205
Kojení a separační úzkost dítěte	207
Znevýhodňování na trhu práce	208
Trochu teorie k plodnosti a porodnosti	210
Omezená nabídka částečných úvazků	213
Různé cesty k částečnému úvazku	214
Otec na rodičovské dovolené	216
Otec na mateřské dovolené	218
Východisko: povzbuzení přichází zevnitř	219
Otázka k vyplnění	224
10. kapitola: Co mě učí naše děti?	225
Děti pomáhají žít	225
Radost z přítomnosti a z maličkostí	226
Zdraví nad zlato...	228
Pomíjivost života	229
Efektivita práce	231
Docenění péče vlastních rodičů	232
První tři roky oddanosti	232
Otázka k vyplnění	235
11. kapitola: Poslání matky	236
Má realita: představy o mateřství	236
Představa z dětství	236
Mateřství jako volba	238
Idealistický sen zapálené mámy	239
Trochu teorie k formování dítěte	241
Východisko: pohled do budoucnosti	244
Díky za rodičovství	247
Otázka k vyplnění	248
12. kapitola: Mámin humor	249
Seznam citované literatury	254

Úvod

Tuto knihu píšu pro všechny ženy, které očekávají děti nebo již malé děti mají. Přivádějí na svět nový život a v jeho prvních letech formují jeho budoucnost. Stráví maximum času se svým dítětem nejen po porodu během mateřské. V naší zemi také v drtivé většině odcházejí na rodičovskou dovolenou.

Jedná se o výjimečné období. I přes svou krásu však tato životní etapa patří mezi jednu z nejnáročnějších v životě ženy. Vyžaduje od ní obrovské oběti a sebezapírání. Ačkoliv si je budoucí maminka většinou vědoma toho, že vstupuje do náročného úseku života, po narození dítěte je přemožena vším, co na ni čekalo. I když se své děti snaží vychovávat s láskou a uvědoměním, ne vždy se k tomu cítí být plně posilněna, vyzbrojena a povzbuzena. Ne vždy se v této životní etapě považuje za supermamku, která by to dokázala zvládnout.

Snažím se otevřeně mluvit o všem, co na matku v době její mateřské a rodičovské dovolené čeká. Upozorňuji proto čtenářku již na začátku, že místy může kniha vyznívat depresivně. Navzdory mnohdy náročné realitě hledám povzbuzení v každodenním životě matky.

Přemýšlím nad tím, proč vůbec přijímat roli matky v současné době. Jakým způsobem se mateřství zhostit? Kolik času obětovat rodičovské dovolené? Existuje rovnocennost rolí mezi oběma rodiči? Jak najít rovnováhu mezi ženiným zaměstnáním a její péčí o dítě do tří let? Snažím se poukázat na nesnadnou pozici žen, které kvůli svému pobytu na rodičovské přicházejí o finanční výdělek, společenskou prestiž i možnost budovat nepřetržitě svou kariéru. Ptám se, co je důležité z hlediska výchovy dítěte. Na co se v prvních třech letech dítěte zaměřit? V těchto a dalších otázkách hledám pozitivní východiska a životní hodnoty.

Při hledání odpovědí opírám své argumenty o tvrzení mnoha odborníků na dané problematiku, kterým se v knize věnuji. Nejvýraznějším zdrojem pro mé postoje jsou myšlenky Marie Montessori.

Nepovažuji se za rodiče experta. Sdílím se především se svými zkušenostmi a postřehy. Snažím se podělit o vědomosti, které jsem získala svým dosavadním rodičovstvím, načetla nebo se naučila v rámci svého pedagogického a vysokoškolského studia.

Touto knihou toužím povzbudit co nejvíce žen k tomu, aby si své mateřství plně užívaly a aby za něj bojovaly. Aby jej vnímaly jako dar a uměly čas, který stráví mimo pracovní život pouze doma s dítětem, naplno a správně využít.

V každé kapitole naleznete příběh z mého života na rodičovské dovolené a často také obecný nástin problémů, se kterými se máma na rodičovské dovolené může potýkat.

Následuje úsek věnovaný teorii, kde téma vysvětluji pomocí odborné a populárně naučné literatury. Nakonec přichází východisko. V něm navrhoji povzbuzení a někdy také jiný úhled pohledu na dané situace, do nichž se jako matky na rodičovských dovolených dostáváme. V každé kapitole se také nacházejí otázky k zamýšlení. Pokud chcete, využijte je prosím, milé maminky, ke své sebereflexi.

Výjimečné jsou kapitoly deset a dvanáct. V desáté kapitola píšu o oblastech, na které se dnes já sama dívám jinak poté, co se nám narodily děti. A do poslední, dvanácté kapitoly, jsem sesbírala pář vtipných postřehů z rodičovského života. Kéž bychom celé rodičovství vždy dokázali brát s nadhledem a úsměvem!

Na některých místech knihy může být má upřímnost ostrá. Omlouvám se, pokud v té chvíli nepovzbudí. Pevně však doufám, že každá čtenářka v této knize nalezne více povzbuzení ke svému mateřství než obav.