

Ukázka knihy

Porozbuzení pro mámy

aneb

jak si užít realitu rodičovské dovolené

*Bez souhlasu autora není dovoleno toto dílo jakýmkoliv způsobem užít, především dále šířit,
rozmnožovat, 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

Poděkování	3
Obsah	4
Úvod	7
1. kapitola:	
Mateřství je dar	10
Má realita	10
Dvě strany lásky	14
2. kapitola:	
Mateřství jako nejlépe placená práce?	19
Finančně nedoceněná máma	19
Společensky nedoceněná máma	22
První tři roky vývoje	27
Rodičovský vliv	30
Kompenzace	31
3. kapitola:	
Každá matka může učinit své dítě šťastným	37
Časté dárky	37
Chvilkové potěšení, náhražky a nesváry	39
Štěstí ukryté v mámině pozornosti	42
4. kapitola:	
Učíme se z chyb?	45
Příprava na rodičovství	45
Zdroje rodičovských postojů	47
Chyby jako prostředek ke zlepšení	49
5. kapitola	
Jak se v tom vyznat?	56
Změť informací o rodičovství	56
Nejčastější výchovné proudy	57
Komenský jako nadčasový zdroj	60
Mýtus ideálního rodiče	73
6. kapitola:	
Kojení je výzva	78
Příprava a začátek kojení	78
Mámino mléko vs. umělá výživa	82
Benefity kojení	86
Můj boj o kojení	91
7. kapitola:	
Mámino sebevědomí	99
Obraz znamenité ženy	99
Sebevědomí matky v její výchově	104

Sebevědomí matky během porodů	111
Sebevědomí matky v kariérním životě	114
Úžasná stvoření	120
8. kapitola:	
Rozvívám se, maminko	124
Rozvoj inteligence kojence a batolete	124
Koncentrace dítěte	126
Smyslové učení u nejmenších dětí	132
Moderní technologie jako únikové dveře	135
Bohatství ukryté ve čtení knih	137
Zpívání a rýmování s dítětem	142
Moderní technologie jako doplňkové nástroje	146
9. kapitola:	
Nositelka života	156
Méně dětí a co nejpozději	156
Studium či profese s malým dítětem	159
Osobní čas vytížené mámy	166
Matčino propojení s dítětem	171
Přijetí změny	176
10. kapitola:	
Co mě učí naše děti?	184
Radost z přítomnosti a z maličností	184
Zdraví nad zlato...	187
Pomíjivost života	189
Efektivita práce	191
Docenění péče vlastních rodičů	192
11. kapitola:	
Poslání matky	197
Mé představy o mateřství	197
Mateřství jako volba	198
Idealistický sen zapálené mámy	201
Díky za rodičovství	204
12. kapitola:	
Mámin humor	207
Seznam citované literatury	212

Úvod

Tuto knihu píšu pro všechny ženy, které očekávají děti nebo již malé děti mají. Jsou to právě ony, kdo přivádějí na svět nový život. 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 ženině životě. 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 snaží vychovávat s láskou a uvědoměním své děti, ne vždy se k tomu cítí být plně posílněna, vyzbrojena a povzbuzena.

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? Kde se protínají hranice vydělávající ženy a hranice matky? 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 skutečné 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 knihy Marie Montessori.

Nepovažuji se za rodiče experta. Sdílím se především o svých zkušenostech a postřezích. Snažím se podělit o vědomosti, které jsem získala svým dosavadním rodičovstvím, načetla nebo se naučila v rámci svého pedagogického a vysokoškolského vzdělání.

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.

Na konci každé kapitoly naleznete otázku k zamyšlení. Využijte ji prosím, milé maminky, pokud chcete, ke své sebereflexi. Má upřímnost může být místy 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.

Do poslední kapitoly jsem sesbírala pár vtipných postřehů z rodičovského života. Kéž bychom celé rodičovství vždy dokázali brát s nadhledem a úsměvem.

4. kapitola:

Učíme se z chyb?

„Rodičovská pokora spočívá také v tom, že když rodič udělá chybu, přizná si ji a snaží se ji napravit. I tímto způsobem vychovává dítě k pravdě, konkrétně k pravdě, že člověk se neustále učí a stále chybuje.“¹

Příprava na rodičovství

Když jsem čekala naši první dceru, koupila jsem si knihu o těhotenství a stáhla si na mobil aplikaci, která mě každý týden informovala o vývoji a růstu plodu v mé děloze. Nenapadlo mě však koupit si nebo půjčit nějakou odbornou či populárně naučnou literaturu zaměřenou na výchovu dětí. Měla jsem dojem, že již dobře vím, co chci jako rodič dělat a co naopak ne. Pět měsíců poté, co se naše dcera narodila, jsem v knihovně náhodou narazila na knihu obsahující velmi zjednodušené myšlenky Montessori přístupu. Obsahovala tipy na aktivity, které můžeme dělat s miminko. Knihu jsem si půjčila a rychle přečetla. Nadchla mě, protože mi vnikla myšlenka, že jako rodič mohu již od narození svého dítěte pozitivně ovlivnit jeho psychomotorický vývoj a inteligenci. Začala jsem jednotlivé tipy z knihy praktikovat.

Tak začal můj proces sebevzdělávání se v roli rodiče. Má touha po vědění, jak vychovávat lépe, mě dovedla až ke Studiu pedagogiky pro učitele 2. stupně základní školy a učitele střední školy na Ostravské univerzitě, které jsem dokončila během své druhé rodičovské dovolené. Přestala jsem být zarputilým fanouškem pouze Montessori výchovy. Do dnešního dne jsem se setkala se spoustou dalších výchovných přístupů, které mě více či méně inspirovaly.

Jedna z věcí, která mě od počátku mého mateřství trápí, je právě nedostatečná připravenost na rodičovství. Dala by se skvěle vystihnout citátem z knihy od Elaine Mazlish a Adele Faber (2013, s. 13): *“Byla jsem skvělým rodičem, než jsem se jím opravdu stala. Byla jsem expertem na problémy, které měli ostatní rodiče se svými dětmi, ale jen do doby, než se mi narodily mé vlastní děti.”*

Ačkoliv většina z nás navštěvovala mnoho let vzdělávací instituce - mateřskou, základní, střední a v některých případech i vysokou školu, trůfám si říct, že za celé ty 2 dekády studia jsme se jen velmi málo setkali s učivem týkajícím se rodičovství či pedagogiky (tj. výchovy a vzdělávání).

Pokud jsme si během svých studií nevybrali nějaký pedagogický obor, pravděpodobně nás laicky běžně nenapadne půjčit si nějakou knihu o rodičovství, psychologii dítěte, alternativních výchovných a vzdělávacích směrech nebo o mezilidské komunikaci. Mnoho rodičů má pravděpodobně stejný názor či přístup k výchově, jaký jsem měla na počátku já.

¹ (Kašparů, 2019, s. 85)

Myslí si, že už přece ví, jakými rodiči chtějí být. Své rodičovské postoje si totiž utváříme mnohem dříve, než vůbec nějaké dítě zplodíme a čekáme, vysvětluje přední český odborník v oboru vývojové psychologie, dětské psychologie, diagnostiky a psychické deprivace, profesor Zdeněk Matějček (2007, s. 10):

“Ale už dříve přišli psychologové na to, že způsob, jakým se chováme k dítěti a jak je tedy vychováváme, je dalekosáhle ovlivněn našimi tzv. rodičovskými postoji, které se vytvářejí dávno dříve, než k nějakému těhotenství vůbec dojde.”

(Pokračování najdete v knize....)

7. kapitola:

Mámino sebevědomí

“Nenos ji pořád.”

“Dej ji trochu medu na dudlík a hned bude spokojená.”

“My jsme kdysi u dětí stihli prát a vyvařovat pleny, obstarat domácnost i zvířata ve chlévě.”

“Že Tě to kojení pořád baví.”

“Trošku si v postýlce popláče, ale když tam nebudeš chodit, nakonec usne.”

“Co to dítě tak řve? To se ta matka o něj neumí postarat?”

“Lepší by bylo, kdyby žena skončila rodičovskou dřív a šla do práce.”

Obraz znamenité ženy

Výše uvedené věty možná nejedna matka zaslechla někde od známých, příbuzných či zcela neznámých lidí.

Sebevědomí matky je napadáno opravdu z mnoha stran. Do té míry, že poté i žena sama napadá svou vlastní sebedůvěru a přemýšlí nad tím, zda je jako matka vůbec dobrá a dostačující. Těch pochval a docenění za svou práci totiž slyší velmi málo. Já sama jen zřídka zaslechnu nějakou pozitivní zpětnou vazbu týkající se mého mateřství. Málokdy za mnou přijde někdo z příbuzných nebo známých, kteří vidí naše děti, aby mi řekli: „Jsi dobrá máma, líbí se mi, jak vychovááš své děti. Líbí se mi to či ono. Vidím v tom velký kus tvé práce.“ Ve většině případů slyším spíše připomínky, jak bych to mohla dělat jinak, jak by to někdo udělal asi lépe. Často se k tomuto tématu vyjadřují blízcí příbuzní, kteří mají dojem, že dnešní moderní metody rodičovství jsou kontraproduktivní. A já se pak jako matka, která někdy během dne téměř vypustí duši, cítím jako nedoceněný pracující člověk.

Pracovní doba matky na rodičovské nekončí nikdy. Ráno vstává v brzkou ranní hodinu, pohání starší děti k oblékání, chystá snídani, mezitím kojí, přebaluje a převleče miminko, uklízí stůl, čistí dětem zuby, češe jim vlasy a mnohdy je i odvádí do školky a školy. Dopoledne vyvětrá a ustele postele. Krmí miminko, uspává jej a chystá oběd. Zapne pračku, vyluxuje nebo zamete, umyje koupelnu či toaletu, utírá prach, nakupuje jídlo, oblečení, boty, drogerii, léky a dárky, vynáší odpadky, sbírá a třídí uschlé prádlo, zalévá rostliny, myje nádobí a vyklízí myčku, vyzvedává děti ze školky a školy, rozváží je na kroužky, navštěvuje s nimi lékaře, logopedy a zubaře, bere je na dětská hřiště a chystá jim svačiny, připravuje pro děti kreativní aktivity, povídá si s nimi, čte jim, zpívá s nimi, tancuje. Když si starší děti hrají, věnuje se miminku. Pak znovu uspává miminko, chystá mu domácí příkrmy, sbírá po bytě rozházené věci, které již unavené děti nezvládají uklidit. Připravuje večeři, dohlíží na děti, aby se osprchovaly, znovu pomáhá s čištěním zubů, čte dětem knihy, vede je do postele, kojí a uspává miminko, uklízí po večeři a v noci kojí a vstává k dětem probuzeným ze špatných snů. A tak dále, nekonečně, každý den. Tatínek jí pomáhá. Občas udělá to, občas ono. Tím se však pracovní doba ženy na rodičovské příliš nezkrátí.

Ten ohromný seznam povinností, které musí žena na rodičovské a zároveň žena v domácnosti zvládat, se v podstatě dohromady stoprocentně zvládat nedá. I kdyby se žena rozkrájela, i přesto občas od někoho zaslechne, že svou práci matky a ženy v domácnosti nezvládá dobře. Někdy doma uklízí příliš málo, jindy je přehnaně čistotná. Nestíhá u dítěte vařit nebo obstarat zahradu či domácí zvířata. Pokud se snaží na rodičovské dovolené pracovat na částečný úvazek, občas někde brigádníčit nebo se věnovat charitativní či dobrovolnické činnosti, příbuzní či partner jí vyčítají, že místo ní musí v tu dobu hlídat děti.

(Pokračování najdete v knize....)