PUNKOVÉ RODIČOVSTVÍ

Kristina Typovská

GRADA

Copyright © Kristina Typovská, 2026

© Grada Publishing, a.s., 2026

PUNKOVÉ RODIČOVSTVÍ

Kristina Typovská

OBSAH

1 KDO ŘÍKAL, ŽE RODIČOVSTVÍ MUSÍ BÝT NA 100 %? 16

2 PRVNÍ KROKY JINAK 39

3 ZPŮSOB, JAKÝM PŘICHÁZÍME NA SVĚT 77

4 KOJENÍ: REALITA, NE POHÁDKA 115

5 RESPEKTUJEME DĚTI, ALE CO KDYŽ ZAPOMENEME NA RESPEKT K SOBĚ? 131

6 DĚTI A HRANICE: KDE A JAK JE KRESLÍME? 152

7 SEXUALITA NENÍ NĚCO, CO PŘIJDE „AŽ V PUBERTĚ“ 169

8 KDYŽ SE UČÍME STÁT NA VLASTNÍCH NOHÁCH… TAK NEJLÍP BEZ PODRÁŽEK 207

9 PUNKOVÉ CESTOVÁNÍ S DĚTMI: JAK NA TO (A UŽÍT SI TO) 227

ZÁVĚREM: PUNK NENÍ CHAOS.
PUNK JE SVOBODA S RESPEKTEM 237
JSOU DNEŠNÍ DĚTI PŘECITLIVĚLÉ? 238
RESPEKTUJÍCÍ VÝCHOVA NENÍ METODA.
JE TO CESTA DOVNITŘ 239
CO TÍM DĚTEM DÁVÁME? 240
RODIČOVSTVÍ JE HLAVNĚ O NÁS 241

PŘEDMLUVA

TUHLE KNIHU VĚNUJI VŠEM ŽENÁM, KTERÉ SE TOPÍ...

...ve věčných hlubinách pocitů viny a v myšlenkách, že nejsou dost dobré.

Dost dobré mámy, partnerky, dcery, sestry, vnučky, kamarádky... ženy.

Pro ty, které se srovnávají, pochybují, které by „měly“ být víc. Lepší.

Víc klidné.

Víc trpělivé.

Víc přítomné.

Víc vděčné.

Méně unavené.

Méně popudlivé.

Méně roztěkané.

Méně ztřeštěné.

Méně nezodpovědné.

Méně nedokonalé.

Méně své.

Měly by být organizovanější.

Kreativnější.

Sebevědomější.

Víc laskavé k druhým…

…a přitom nejčastěji zapomínají být laskavé samy k sobě.

Pro ty, které si večer v posteli vyčítají, co řekly, co neřekly, co nestihly, co nezvládly.

Které si neumí odpočinout, aniž by neměly výčitky.

Které se snaží být pro všechny, ale na sebe zapomínají.

Pro všechny ženy, které se snaží dělat to nejlepší pro své děti, ale stejně jim někdy hlavou proběhne myšlenka: „A co když to všechno dělám blbě?“

Pro všechny ženy, které někdy cítí, že se ztrácí mezi uspáváním, utíráním nosů a přerušovanými myšlenkami.

A mezi touhou být skvělou mámou zároveň ztrácí samu sebe.

Pro nás všechny, které občas pláčeme do polštáře, usmíváme se přes únavu a stále znovu vstáváme.

Jsi dost. Vždycky jsi byla.

A právě teď jsi přesně taková, jaká máš být.

TOTÉŽ VĚNUJI MUŽŮM.

Těm, kteří se snaží pochopit, co to znamená být ženou a mámou.

Těm, kteří jsou v tom s námi, i když jim občas nerozumíme a oni nerozumí nám.

Těm, kteří taky občas pochybují, jestli to zvládají.

Těm, kteří se snaží podporovat, i když ne vždycky vědí, jak na to.

Tahle kniha není o dokonalém rodičovství.

Je o tom, jak přestat být na sebe tak sakra přísní.

Jak přijmout, že chyby k rodičovství patří.

Jak najít rovnováhu mezi tím, být tu pro děti a být tu i pro sebe.

Protože rodičovství není jen o dětech.

Je to taky o nás.

O tom, jak se znovu učíme respektovat nejen je, ale i sami sebe.

A pokud se v tom někdy cítíš ztracená… věř, že nejsi sama.

PROTOŽE VÝCHOVA DĚTÍ = VYCHOVAT SÁM SEBE
A TO JE VELKEJ PUNK.

JSI PUNKOVEJ RODIČ? MOŽNÁ ANI NEVÍŠ, JAK MOC

~ Nechceš děti vychovávat strachem.
~ Neučíš poslušnost. Učíš zodpovědnost.
~ Víš, že potlačení není totéž co vyrovnanost.
~ Místo trestu hledáš příčinu.
~ Nezavíráš oči před vlastními vzorci. Přepisuješ je.
~ Není to o dokonalosti. Je to o laskavosti.

Punkové (čti respektující) rodičovství není o tom, že si dítě dělá, co chce. Je to o tom, že v téhle rodině mají všichni prostor být slyšet. I máma. I táta. I dítě.

Punkovej rodič nerovná se rebel bez pravidel. Je to rodič, který hledá jiná pravidla ~ podle respektu. Ne podle strachu.

Respektující neznamená jen tichý a hodný. Znamená vnímavý a pevný.

Punkovej rodič neřve, když dítě brečí. Ví, že jeho emoce nejsou hrozba. Ale kompas. A učí se číst ten kompas každý den znovu a znovu.

Punkovej rodič nechce vychovat poslušné dítě. Chce vychovat člověka, co cítí, co potřebuje. A dovede to říct.

Punkovej rodič ví, že když dítě „zlobí“, něco potřebuje ~ a často to neví ani ono samo.

Nepotřebuje výprask. Potřebuje překlad.

Punkovej rodič nenechá své dítě dusit emoce.

Učí ho je poznat. Pojmenovat. Zvládnout.

Protože potlačený vztek není klid. Je to jen ticho před bouří.

Punkovej rodič nemá jen pevný hlas. Má pevný vztah.

Nekřičí, protože ví, že křik nic neučí. Jen zavírá srdce.

Netrestá, protože ví, že trest nedává směr. Jen vzbuzuje strach.

Nesrovnává. Neponižuje. Dává prostor. Ale i hranice. Ty, co drží, ne dusí.

Omlouvá se. Protože ví, že respekt není slabost.

Nechce „hodné“ děti.

Chce děti, které znají sebe.

Punkovej rodič mění svět.

Začíná doma. V sobě.

Není dokonalý. Ale je vědomý.

A jde příkladem. I když padá.

„Dřív se fackovalo a přežili jsme."

Ale **punkovej rodič** ví, že přežít není totéž jako vyrůst v bezpečí.

Punkovej rodič říká NE tomu, co mu nesedí. I když to dělali všichni před ním.

„Ne, nepošlu dítě do kouta. Chci, aby rozumělo sobě. Ne aby se bálo mě."

Ne trest. Ale kontakt.

Naučit se to = revoluce.

Zatímco jiní křičí „neodmlouvej", punkovej rodič se ptá: „Co potřebuješ?"

Nezáleží mu na uměle vytvořené autoritě. Záleží mu na vztahu.

Punkovej rodič neposlouchá, „co by měl dělat". Poslouchá, co cítí. A co cítí jeho dítě.

Učí se to.

Každý den.

Punková máma se nebojí přiznat, že včera křičela.

Ale o to víc dnes drží sebe i dítě s laskavostí.

Nejsme dokonalé. Jsme vědomé.

„Co kdyby ses víc snažil?" slýchali jsme jako děti.

Punková máma dnes říká: „Vidím, že je to těžký. Chceš pomoc?"

Protože empatie je základní jazyk.

Punková máma nečeká na svolení říct: „Potřebuju pomoc.“ Řekne to. A ví, že i to je výchova ~ ukázat dětem, že projevit zranitelnost je síla.

Punková máma ví, že výbuch dítěte = signál, ne problém.

Někdy nevíš, co říct. A někdy řekneš něco, čeho lituješ. My taky.

Nejsi hysterka. Jsi **punková máma**, která se rozhodla nepředávat destruktivní vzorce dál.

To chce víc odvahy než facka.

Punková máma není křehká princezna. A nikdy nebyla.

Přežila noc bez spánku.

Přežila den bez uznání.

Přežila roky bez podpory.

Stojí mezi výčitkami i bordelem.

S pocitem viny i bez pomoci.

A přesto vychovává vědomě.

Učí se nekřičet.

Přepisuje to, co sama zažila.

A dává dětem to, co sama nedostala.

Je to generál bez armády. Srdce bez servítků

Vede děti k lásce, i když sama třeba vyrůstala v křiku.

Drží prostor, i když jí samotné ho nikdo nedržel.

Nepotřebuje pozlátko. Ani potlesk.

Jen pravdu. A svobodu.

Nestaví se na piedestal.

Staví mosty. Mezi sebou a dětmi.

Punková máma není křehká princezna.

Ale to neznamená, že necítí.

Pláče v koupelně.

Křičí do polštáře.

Někdy neví, co dělat.

A přesto se ráno zvedne.

Udělá snídani.

Objímá. Zas a znova.

Děti ji vidí.

Ne jako dokonalou.

Jako skutečnou.

To je síla. Ne slabost.

Opravdovost. Ne chaos.

Punková máma není křehká princezna.

Je to bojovnice. Bez meče. S vědomím.

Není v ní chlad. Je v ní síla.

Když říká: „Omlouvám se, že jsem křičela."

„Já to ještě neumím."

„Zkusíme to jinak."

To je revoluce.

Ticho, kde býval křik.

Naslouchání, kde býval strach.

Ona je punk.

Protože miluje jinak.

A učí děti, že láska nebolí.

Není to o dokonalosti. Je to o vědomí. A vědomá máma = punková máma. Punk je totiž taky o tom říct: „Tohle dál nepředávám."

Poslušné dítě není vždycky šťastné dítě.

Když dítě bez odporu poslouchá, je to pohodlné. Ale... je to zdravé?

Nechci, aby moje dítě mlčelo, když něco nechce.

Nechci, aby se smálo, když mu není dobře.

Nechci, aby se přizpůsobilo, jen aby bylo milované.

Chci, aby znalo sebe.

A věřilo svému tělu. Svému pocitu.

Umělo říct NE.

I kdyby to znamenalo, že to bude můj spouštěč, moje rozhořčení.

V tom je totiž síla.

Dítě není příčinou tvých nepříjemných emocí, ani za ně není zodpovědné. Přináší nám ale příležitost ~ udělat to jinak.

A tohle je pravé punkové rodičovství.

KDO ŘÍKAL, ŽE RODIČOVSTVÍ MUSÍ BÝT NA 100 %?

RODIČOVSTVÍ JE...

...ten okamžik, kdy tvoje dítě poprvé řekne „mám tě rád“, a ty víš, že to myslí z celého srdce.

...kouzlo, když pozoruješ, jak se tvé dítě poprvé učí něco nového, a ty ho tiše povzbuzuješ.

...když tě probudí malý obličejík s úsměvem, že dnes bude ten nejlepší den.

...chvíle, kdy se spolu smějete hloupostem, které nikdo jiný nechápe.

...teplé objetí, které přijde zničehonic, bez důvodu.

...společná snídaně, kdy se nikam nespěchá a svět se na chvíli zastaví.

...dělat z obyčejných momentů vzpomínky, třeba jak jste spolu jen tak šli ven, kopali do listí a smáli se.

...když ti dítě věří natolik, že ti vypráví své tajemství.

...pozorovat, jak se tvoje dítě stává samostatným, a uvědomovat si, že všechna ta práce stála za to.

...společně se učit žít pomaleji, být v přítomnosti.

RODIČOVSTVÍ TAKY JE...

...občas zakřičet, protože někdy je toho prostě moc.

...sednout si na gauč s kávou a vlastními chybami, protože je to jediný způsob, jak si udržet zdravý rozum.

...nezahrát si s dětmi hru, která tě nebaví, a necítit kvůli tomu vinu.

...dopřát si čas jen pro sebe, i když dítě volá a chce být s tebou.

...cítit občas stesk po životě před dětmi, po tichu, po svobodě, po spontánnosti.

...těšit se do práce a užít si ten pocit, že jsi v něčem jiném než v roli rodiče.

...nepéct domácí bio sušenky a objednat pizzu, protože dneska prostě nemáš energii.

...vyčerpaně padnout na postel a nechtít už o dětech ani slyšet.

...cítit se bezmocně, když tvé dítě prochází těžkým obdobím a ty nevíš, jak mu pomoct.

...v noci pochybovat o svých rodičovských rozhodnutích a ráno to zkusit znovu.

Nejde o to, být dokonalý rodič. Jde o to, být rodič, který si umí odpustit, že není dokonalý.

Myslela jsem, že to bude o dětech, ale nakonec se učím já, jak zvládat svoje vlastní nepříjemné emoce.

Byla doba, kdy jsem se v honbě za dokonalým respektujícím rodičovstvím a v tlaku na dokonalou mámu nenápadně, ale střemhlav ztrácela v hlubině zapomnění. Zapomněla jsem sama na sebe. Koupila jsem si tolik knih o výchově, že mi zaplnily celou knihovnu. Přihlásila jsem se na všechny možné kurzy, ale pořád jsem měla pocit, že teorii nedokážu převést do praxe. Pořád mi něco unikalo.

Nejsem dost dobrá máma.	Jsem pro své dítě dost dobrá máma.
Nedělám dost.	Dělám to nejlepší, co můžu, a to je dost.
Nestíhám dost.	Stíhám přesně tolik, kolik zvládnu ~ a to je v pořádku.
Nemám dost energie pro děti.	Mám pro děti dost energie na to, aby cítily moji lásku.
Nemám dost energie na sex.	Mám právo dát svému tělu odpočinek, když ho potřebuje.
Neužívám si mateřství dost.	Mateřství si užívám svým vlastním způsobem.

Nejsem dobrá partnerka.	**Jsem dobrá partnerka a učím se být lepší každý den.**
Nejsem dost trpělivá.	**Mám tolik trpělivosti, kolik v danou chvíli zvládnu mít.**
Nejsem pro dítě dobrým vzorem.	**Dávám dítěti dobrý příklad v tom, jak se učit a růst.**
Nedělám pro rodinu dost.	**Dělám pro svou rodinu dost a snažím se ze všech sil.**
Nesnažím se dost.	**Snažím se tak, jak mi to dovolují mé možnosti.**
Nemám to v sobě přirozeně.	**Mateřství mě učí spoustu nových věcí a přijímám se tak, jak jsem.**
Nezasloužím si to, co mám.	**Zasloužím si všechno dobré, co mám, protože jsem hodna lásky.**

KDYŽ SE MINULOST OZÝVÁ

Někdy nejlepší lekce pro děti přichází, když vidí, jak se vyrovnáváme se svými vlastními „chybami“.

Ve výchově dětí se tak trochu vracíme ke svým starým zraněním. Děti nám dennodenně brnkají na naše citlivá místa a oživují vzorce chování, které už nám neslouží. Jak rostou, objevují se nové a nové vrstvy, které čekají na naši pozornost, v naději, že je konečně zpracujeme a odloupneme. Abychom se dostali konečně k sobě. K naší pravé podstatě.

Většina z nás si v dětství musela osvojit potlačování toho, kým opravdu jsme. Naučili jsme se odstřihnout od vlastních pocitů, protože když jsme něco naplno prožívali, místo soucitu a empatie jsme často dostávali reakce typu: „to nic není“, „velcí kluci nebrečej“ nebo že „hodný holčičky se takhle nechovaj“. A tak jsme rostli s pocitem, že je s námi asi něco špatně, protože prožíváme to, co nám říkali, že prožívat nemáme.

A když máme svoje děti, toužíme je vychovat jinak. Jenže sami nemáme hluboko v sobě zakotveno jak. Co nezažijeme, nemůžeme předat dál. Takže se to s nimi učíme za pochodu, krůček po krůčku. Učíme se novou slovní zásobu konstruktivních reakcí a hlavně regulovat sami sebe. A to je velkej punk. Psát úplně novou kapitolu, když nemáme z čeho čerpat.

Může být těžké čelit silným a nepříjemným emocím druhého člověka a ustát je, zvlášť když sami často tápeme ve svých vlastních pocitech. Máš taky tendenci to „peklíčko“ co nejrychleji utnout nebo hned „vyřešit“ ~ třeba bagatelizováním nebo podáváním nevyžádaných rad? Hlavně ať už je zase klid… Jenže právě tím často bereme prostor pro pochopení a přijetí toho, co se v dítěti (i v nás) skutečně děje.

A právě v tom spočívá klíč k efektivnějšímu zvládání emocí a skutečné seberegulaci, ne v potlačování nebo rychlém řešení, ale v tom, že emoce necháme projít tělem, aniž bychom je hned hodnotili nebo hasili. Tím děti učíme, že i silné pocity se dají unést, prožít a zvládnout, v bezpečí a s pochopením.

Naučili jsme se své pocity ignorovat. Když jsme cítili smutek? Slyšeli jsme: „To ti nesluší, usměj se.“ Když jsme se cítili unaveně? Přišlo: „Nebuď lenoch a pokračuj.“ A když jsme cítili zlost? Uslyšeli jsme: „Nepřeháněj, nic se neděje.“ Postupně jsme se naučili nevěnovat pozornost svému tělu a nevěřit svým vlastním pocitům. Jenže právě emoce jsou jazykem našeho těla. Nejsou problémem, jsou informací. Ale to, že je vnímáme, ještě neznamená, že se jimi musíme nechat semlít.

Když jdu s dětmi do lesa a začnou si stěžovat, že je bolí nohy a jsou unavené, nesnažím se jejich pocity zpochybnit větami jako:

„Ale no tak, to nic není. Seš velkej kluk.“

„Nepřeháněj, sotva jsme vyšli.“

Místo toho se zastavím. Uznám jejich realitu. A hlavně ~ nemusím se to snažit hned vyřešit.

Řeknu:

„Jo, bolí tě nožičky."

„Chápu."

„Slyším tě."

Tím se učí, že jejich tělo mluví a že má smysl mu naslouchat. A taky se mnohem rychleji uklidní. Protože mají oporu, empatii a pocit, že je někdo slyší. Nemusíme spolu bojovat o to, kdo má pravdu, ani se překřikovat.

Když dáme emocím prostor, aby byly viděné a slyšené, mohou bezpečně projít tělem a odeznít.

Když je naopak potlačíme, nezmizí. Jen se zatlačí někam hluboko, kde se hromadí. A pak jako tlakový hrnec bez ventilu bouchnou.

A právě proto vzniká tolik konfliktů, vzdoru a výbuchů, u dětí i u nás (a často si neuvědomujeme zpětně souvislosti).

Zároveň se to učím i já ~ uznat sama sebe.

Ano, je mi nepříjemné dětské mrčení. Ano, někdy cítím frustraci. Ale nechci reagovat výbuchem. Nechci říct něco, čeho bych později litovala. Nechci nevědomě naskakovat na svoje nepříjemné emoce. Zastavím se. Dýchám. Ptám se: „Co teď potřebuju?"

A někdy to i řeknu nahlas, aby děti viděly, že i máma má emoce, ale umí s nimi zacházet:

„Právě prožívám ve svém těle zklamání a beznaděj, protože jsem se na výlet těšila a teď se cítím pod tlakem. Nechci křičet. Potřebuju teď chvíli ticho a pár pomalých nádechů a výdechů, abych se zklidnila a zase vrátila k sobě.“

Tím dětem ukazuju, že seberegulace není dokonalost. Je to každodenní praxe ~ uznat, co cítím, dřív, než mě to semele.

Vždyť se nic nestalo, ty naděláš.

To, co cítíš, je v pořádku...

Okamžitě se uklidni!

Můžeš plakat, jak dlouho potřebuješ...

Ty teda zlobíš!

Vidím, že tě něco trápí. Jsem tu pro tebe. Co potřebuješ?

To nic není, nic se nestalo.

Uf, to bolí, co, nečekala jsi to...

Seš už velkej kluk, nebul.

Chápu, cítíš strach, že se nevrátím...

Běž do svýho pokoje, a dokud se neuklidníš, tak se nevracej.

Uf, to jsou silný pocity, to ti bylo nepříjemný, co...

Ale prosím tě, seš přece velká holka.

Nemusíš být silná a předstírat, že se nic neděje, nemusíš na to být sama. Jsem tu pro tebe.

Rozhodně nechci předchozím generacím nic vyčítat. Každá z nich to posouvala podle toho, co měla k dispozici ~ a dnes je řada na nás. Nemusíme se snažit o stoprocentní dokonalost, protože to je jen rychlá jízdenka k vyhoření. Stačí, když uděláme, co můžeme, a naše děti to jednou posunou zase o kousek dál.

NUKLEÁRNÍ RODINY

Rodičovství by nemělo být izolované mezi čtyřmi stěnami a omezené jen na jednoho rodiče, který zůstane s dítětem doma.

U přírodních národů je přirozené, že život plyne v komunitě, kde má každý své místo. Děti si hrají pohromadě, učí se od starších dětí, od žen i mužů, přirozeně nasávají dovednosti a hodnoty kmene.

Ženy se scházejí, sdílejí své radosti i starosti, muži tráví čas pospolu a děti přirozeně vyrůstají v bezpečí širšího společenství.

Tato „vesnice“ poskytuje emoční podporu, smysl propojení a společné nesení zodpovědnosti. V kontrastu s tím stojí náš moderní model nukleárních rodin ~ zavřená rodina v bytě mezi čtyřmi stěnami, kde rodiče, často hlavně matky, zůstávají na péči a výchovu dětí prakticky sami.

Tenhle izolovaný způsob života přináší často pocit osamělosti, přetížení a někdy i frustrace. Děti nemají tolik přirozených příležitostí učit se od širší komunity a ani matky si nemohou odpočinout a sdílet tíhu každodenního života.

Komunita totiž nevyživuje jen děti, ale i dospělé, kteří se díky sdílení a vzájemné pomoci cítí mnohem lépe, než když na vše zůstávají sami.

V moderní civilizaci, která se odklonila od přirozeného rytmu života v komunitách, často jen simulujeme podmínky, které by byly pro nás a naše děti přirozené.

Děti odkládáme do institucí, kde tráví většinu dne mezi desítkami dalších, stejně starých dětí s nezralými mozky, přičemž na ně dohlíží jeden či dva dospělí, kteří jsou často vyčerpaní a přepracovaní. Jaké hodnoty a způsoby řešení konfliktů se od těchto nezazdrojovaných lidí (čest výjimkám) učí?

My rodiče mezitím trávíme celé dny v práci, abychom uživili rodinu, a když vyzvedneme děti a večer se vrátíme domů, ve spěchu uvaříme, uklidíme, uděláme nejnutnější a ráno celé tohle krysí kolečko začíná nanovo. Je to úmorný a neudržitelný systém, který nás vzdaluje od našich dětí i od sebe samých.

Jako hypersenzitivní člověk jsem z toho často byla frustrovaná. Přeji si něco jiného. Víc prosté obyčejnosti. Víc přítomnosti. Víc klidu. Víc prostoru pro to, abychom mohli s dětmi prostě jen tak být, společně růst a vzájemně se učit. Jenže svět kolem nás jede ve zběsilém tempu, a pokud se rozhodneš vystoupit, není to snadné. Ale i přesto věřím, že to stojí za to. Najít si svou cestu, svůj rytmus, a s odvahou čelit tomu, co je v systému nastavené jako normální.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázku z knihy Punkové rodičovství**.**
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.