

# Máma na cestách

Veronika Zelendová



# Máma na cestách

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
**www.cpress.cz**  
**www.albatrosmedia.cz**



**Veronika Zelendová**

**Máma na cestách – e-kniha**  
Copyright © Albatros Media a. s., 2021

Všechna práva vyhrazena.  
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována  
bez písemného souhlasu majitelů práv.

**ALBATROS**  **MEDIA**

*Máma na cestách*  
*Veronika Zelendová*

Text © Veronika Zelendová, 2021  
Photos © Veronika Zelendová, 2021  
Illustration © Regina Bilan / Shutterstock.com (str. 153);  
© mainfu / Shutterstock.com (str. 158);  
© TrishaMcmillan / Shutterstock.com (str. 180);  
© plalek / Shutterstock.com (str. 192)

ISBN tištěné verze 978-80-264-3793-2  
ISBN e-knihy 978-80-264-3814-4 (1. zveřejnění, 2021) (ePDF)

„We must teach our children to smell the earth, to taste the rain, to touch the wind, to see things grow, to hear sun rise and night fall, to care.“

John Cleal

# *1. část*



*Trochu představení na úvod*

# Kdo jsme

Ještě dávno předtím, než se nám narodila naše holčička, jsme měli v plánu poznávat svět. Cestování jsme vždy milovali. Bohužel jsme ale byli dost vázáni na Českou republiku. Bylo hodně okolností, které nás držely doma. Moje škola, Filipova práce, nakonec i moje práce. I přesto jsme ale viděli kus světa, než se nám v březnu roku 2017 narodila naše holčička Emma, která se stala skvělým partákem při společném cestování. Moje mateřská pak byla impulsem k tomu, užít si život a volnost, dokud můžeme.

Ve stejném roce, kdy se Emmička narodila, jsem začala psát svůj blog *Máma na cestách*, který byl poté několikrát nominovaný na Blog roku.



**Verča** – Průvodce na cestách, stejně jako touto knihou *Věčný optimista*, trochu snílek s velkými plány. Ráda všechny cesty plánuje a organizuje. Kolikrát má ale problém rozhodnout se, která místa navštívit a která už z časových důvodů vynechat. Její největší slabinou na cestách i v životě je totiž nerozhodnost. Naštěstí tu má ale manžela, který dokáže udělat jakékoliv finální rozhodnutí bez větších obtíží.



**Filip** – Hlava rodiny

Realista, který Verču drží nohama na zemi a její nadupanej cestovatelskej plán oškube doslova jak slepici, až zůstane přesně to, co dokážou reálně stihnout. Verča o něm taky ráda říká, že je to její a Emmiččin osobní řidič, protože už odřídil většinu jejich cest.



**Emmička** – Nejmladší člen výprav

Největší smíšek týhle rodinné posádky. Díky ní vznikl Verččin blog. Je to (zatím) pidi človíček s velkou osobností. Už od narození má svůj vlastní názor. V překladu: Umí se pěkně vztekat a válející scény neminuly ani její rodiče. Řešit je Verča s Filipem museli nejen na výletech po Čechách, ale i ve vzdálenějších destinacích. Většinu času je to ale vtípalěk se srdcem na pravém místě. Je to neodmyslitelný člen na Verččiných a Filipových cestách a jejich nejlepší průvodce životem.

Nejsme dokonalá rodinka, která si vytváří dokonalé příběhy na dokonalých cestách. Čas, kdy člověk někam vyrazí, není nikdy dokonalý. Život není dokonalý. Nic není dokonalý. Smířit se s tím pomůže v životě i na cestách. S dětmi o to víc.

## Moje cesta k cestování

Je to paradox, ale když jsem byla malá, měla jsem velký strach z cestování. Nerada jsem měnila prostředí. Vlastně jsem nerada měnila cokoli. Cokoli, co by narušilo moje známé prostředí. Žila jsem si ve své bezpečné bublině. Doma. A byla jsem spokojená. Ne, že bych ten stereotyp měla ráda. To vůbec. Milovala jsem, když se okolo mě něco dělo, když jsme s kamarády běhali po vesnici, hráli šipkovanou, jezdili se na kole koupat do nedalekého rybníka, když jsem jezdila s dědou na běžkách, bruslila na zamrzlém rybníce nebo když jsme jeli s mamkou a tatškou na pouť. Nikdy jsem ale třeba nebyla táborový dítě. I když jsem milovala společnost jiných lidí a samotu jsem nenáviděla, společnost neznámých dětí v kombinaci s cizím prostředím byla pro mě naprosto nepředstavitelná. Na druhou stranu už od malička se ve mně projevovala povaha milující výzvy a touha překonávat sama sebe. V první třídě jsem se tak odhodlala, že na tábor přece jenom pojedu. I přes všechen strach, co se mě snažil ovládat, jsem na tábor odjela. Bylo to poprvé a naposledy. Tábory se u mě prostě nesetkaly s úspěchem.

Cestovatelský duch se u mě jednou za čas ozval. Touha po zážitcích a poznávání nových míst a kultur pro mě byla postupně silnější než strach z neznáma, strach z toho, že bych to nezvládla.

Ne vždycky jsem totiž měla jen skvělé zážitky z cest. To mě vcelku zásadním způsobem v budoucnosti ovlivňovalo.



V pátý třídě (koncem 90. let) jsem byla se školou v Anglii, kde jsme byli všichni ubytovaní v anglických rodinách. Těžko říct, jak moc ověřená byla tenkrát agentura, která nám ubytování zařizovala. K autobusu si pro nás (byly jsme tenkrát ubytované spolu tři spolužačky) tehdy totiž přijela rodina, na které bylo vidět, že to dělá vyložené kvůli penězům. Po příjezdu k nim domů byl totiž všude smrad, postele byly špinavé, v kuchyni kupa neumytého nádobí, všude kočky. Večer u nich navíc



probíhala vcelku hlučná sešlost. No, nebylo to něco, co by chtělo dítě v deseti letech zažívat tisíce kilometrů od své rodiny. Tenkrát nebyly mobily samozřejmostí, natož u dětí, takže jedinou možností, jak zavolat do Čech rodině a dát jim o týhle svízelný situaci vědět, bylo, říct „náhradní rodině“, že si potřebujeme zavolat. Anglicky jsem v tu dobu uměla jen základy, takže jsme se pomocí slovníku a pantomimy domluvili, že mě odvedou k telefonní budce. Zavolala jsem to tenkrát našim a řekla jim, jak se věci mají, i to, že v tomhle žít dalších pět dní opravdu nechceme. Jako děti jsme se tam bály vrátit. Díky tomu, že jsem to tenkrát zavolala rodičům, poslali druhý den ráno agenturu přímo do našeho „náhradního domu“ a ta uznala, že s takovou rodinou a v takovém prostředí vážně bydlet nemůžeme. Sami nám sbalili věci a my už se do domu hrůzy našťěstí nemusely vrátit. Musím se přiznat, že tenhle zážitek mě na nějakou dobu dost poznamenal a bála jsem se kamkoliv bez rodičů odjet. Na druhou stranu už tenkrát, v deseti letech, jsem si sama sobě dokázala, že když budu chtít, zvládnou vyřešit jakoukoliv situaci.

Ještě několikrát jsem pak odjela se školou na různé výlety a pobyty. Nejvíc mě ale k cestování nakopnul na vysoké škole studijní pobyt v Belfastu v Severním Irsku. Tenkrát jsem během dvou týdnů poznala desítky lidí z různých koutů světa. Přednášky se tam prolínaly s poznáváním Irska, nových kultur a byla to pro mě neuskutečně obohacující zkušenost, za kterou jsem dodnes vděčná. I díky tomu jsem se odhodlala odjet na Erasmus – studium na vysoký škole v zahraničí – konkrétně do slovinského hlavního města, Lublaně. Slovinsko jsem si tenkrát zamilovala, a ne náhodou náš první road trip s Emmičkou vedl právě tam. Navíc na Erasmusu jsem poznala zblízka nejen Slovince, ale i další národy, a to díky tomu, že jsem se nejvíc sblížila s mojí úžasnou portugalskou spolubydlící Sárrou.

Po škole jsme se s Filipem rozhodli odjet do Austrálie, kde jsme s nějakou přestávkou strávili před narozením Emmičky dohromady celý rok. A já věděla, že tohle je můj život.

Všechno tohle poznávání nových kultur a světů jsem si zamilovala a zjistila jsem, že je to přesně to, co chci zažívat a co chci, aby zažily jednou moje děti. Poznávat svět. A nejen prstem po mapě. Ale opravdicky ho zažít. Protože tyhle cestovatelské zážitky jsou to, co mě učí poznávat mě samotnou a překonávat strachy. A to je to, díky čemu jsem právě taková, jaká jsem.

Pokud i vy milujete cestování tak jako já, nebo vás to láká a nevíte, jak začít, tak právě pro vás je tato knížka určená. Cílem je ukázat, že cestování s dětmi není zas tak

špatnej nápad, jak se na první dobrou může někomu zdát. Taký chci předat naše tipy a rady a inspirovat všechny rodiče k cestování právě teď.

Spíš než univerzálním průvodcem jsou následující kapitoly o tom, co nás cestování s dětmi naučilo a jak na cestách fungujeme. Jde o předání pozitivního, ale reálného a praktického pohledu na život s batohem na zádech a s dítětem v rukou doplněného o fotky z cest a příběhy, které se nám v průběhu našich dobrodružství staly.

Věřím, že tahle knížka pro vás bude motivací k prvním výletům a jsem si jistá, že si v ní i vy, kteří už s dětmi cestujete, najdete něco nového. Třeba to budou možnosti, o kterých jste doteď nevěděli, nebo pro vás kniha jednoduše bude inspirací k dalším cestovatelským zážitkům.

*Tyhle cestovatelské zážitky  
jsou to, co mě učí poznávat  
mě samotnou a překonávat  
strachy.*



# 11. část



*Trochu teorie na začátek*

# *Strach a předsudky o cestování s dětmi, vliv okolí*

Priznejme si, kdo z nás už od někoho slyšel alespoň jednou některou z následujících vět:

*„Cestuj, dokud můžeš. S dětmi už se nikam nepodíváš.“*

*„Užívej si života, dokud to jde. S dětmi už to není taková legrace.“*

*„Proč ji někam taháte?? Vždyt' z toho stejně nic nemá.“*

*„Stejně si to nebude pamatovat.“*

*„Je to od vás sobecký, jezdit si někam na dovolenou s tak malým dítětem.“*

Možná jste slyšeli další obměněné a často nevyžádané rady a předsudky ostatních... Určitě nás bude většina. Je to jeden z mnoha stereotypů, které jsou ve společnosti zakořeněné už dlouho. A přesně tyto předsudky ovlivňují naše další chování. Někoho víc, někoho míň. Spousta z nás slyší tyhle věty tak často, že jim opravdu postupně začne věřit. Vlastně proč byste tomu nevěřili? Často je na vás vybafe někdo, kdo už děti má. Možná několik dětí. Jenže taky třeba není zrovna cestovatelský typ. A hlavně, to, že on se bojí, neznamená, že vy budete stejní. Nemusíte být stejní.

Pak existuje druhý typ lidí, kam jsem se řadila a řadím i já. Jak už jsem zmiňovala v předchozí kapitole, předtím, než se nám narodila Emmička, byli jsme s Filipem v Austrálii. Studovat, pracovat i jako turisté. Pár výletů a dovolených jsme podnikli i po Evropě. To, že jsme vlastně většinu světa neviděli a po narození našeho dítěte už bychom ho podle slov ostatních ani v blízkých letech vidět nemohli, tak s tím jsme se nechtěli po narození dcerky úplně smířit.

Tyhle řeči, kterých jsem slyšela kolem sebe nespočet, jsem se snažila nevnímat a postupně jsem začala přemýšlet nad tím, proč by to vlastně nemělo jít. A i přes „rady“ a zkušenosti ostatních, jsem se cestování s dítětem nezřekla. Naopak cestování mi vrátilo chuť do života po poporodní depresi, kterou jsem si prošla.

Neposlouchejte ty, co říkají, že cestování není možné. Všechno je možné, jen se člověk musí odprostit od nežádoucích rad ostatních a musí chtít. Je to jen na nás, jak se k tomu postavíme.

## **Nikdy neberte děti jako překážku**

„Nikdy neberte děti jako překážku!“ by se mělo tesat do kamene. Nikdy byste neměli přemýšlet nad tím, že by vás vaše děti měly omezovat. Ať už by to mělo být v čemkoliv, v cestování nebo v plnění jakýchkoliv vašich snů. Člověk si nesmí připustit myšlenku, že život s dětmi končí. Není to tak. Naopak, mně život s dětmi teprve začal dávat smysl, a nejen cestování nabralo úplně jiný směr. Směr za poznáním nejen nových míst, nových lidí a kultur, ale za poznáním mě samotné. Cestování s Emmičkou mě naučilo brát věci tak, jak jsou, zbytečně se nestresovat, zpomalit a žít přítomným okamžikem. Žít tím, co jsme teď a tady, a v přítomnosti najít to, čím vším můžeme být v budoucnu. Pro mě je život s Emmičkou to nejkrásnější, co mě mohlo potkat, a i přes různé rodičovské trable, které nás potkávají v každodenním životě i na cestách a kterým se nevyhneme a musíme je řešit, ať jsme kdekoliv na

světě, jsem šťastná nejen z toho, že můžu naší holčičce ukazovat krásy světa, ale jsem šťastná, že ona mi ukazuje, že se dá na svět koukat úplně jinýma očima.

Ne vždy to ale tak bylo. Ze začátku jsem si ani já nedokázala představit, jak život vrátím do nějakého normálu, který byl ještě předtím, než se nám dcerka narodila.



### Naše cestovatelské začátky jako rodina

Upřímně můžu říct, že po narození Emmičky jsem si najednou neuměla cestování představit. Vlastně jsem si ze začátku neuměla představit vůbec nic. Přišlo mi, že mi život skončil. Jo. Přesně tak. Došlo na slova všech těch, co mi říkali, ať si užívám života, než přijdou děti. Měli pravdu. Honilo se mi hlavou celé dny. Bála jsem se přesně toho, o čem mluvilo okolí. Že už nic nebude jako dřív, že nám skončila svoboda v rozhodování, svoboda v tom smyslu, že teď si řeknu, že se pojedu projet na kole a pojedu, protože obzvlášť s několikátýdenním miminkem to jen tak nejde. Ze začátku jsem to brala tak, že mě moje vlastní dítě bude omezovat. To je totiž to, co ve mně všechny ty řeči o tom, jak se náš život po narození dítěte změní, vzbuzovaly. Strach z omezování mé svobody, na kterou jsem byla do té doby dvacet sedm let zvyklá. První týdny života Emmičky jsem probřečela a byla jsem na tom psychicky dost špatně. Těžce jsem tohle „omezování“ nesla a vlastně jsem nebyla schopná si začátek mateřství užívat. Zbortil se mi svět takový, jaký jsem do té doby znala. Můj svobodný svět, svět bez závazků. Sama jsem si tyhle myšlenky vyčítala, ale nedokázala jsem to ovlivnit.

Jednoho dne jsem si ale řekla: „A dost, Verčo! Tahle holčička ti nepřišla zničit svět. Naopak. Pro tohle malý stvoření jsi teď jediná jistota, kterou má a ty ji nemůžeš zklamat.“ Najednou jsem věděla, že takhle to nechci. Že se nechci utápět v slzách a že tohle miminko, který mi leží v postýlce, přece nepřišlo na svět proto, aby mě omezovalo. Přišlo mi ukázat, jaký svět doopravdy je a že svět není jen černobílý. Přesně v ten den jsem si řekla, že o našich cestách budu psát a sdílet naše zážitky a zkušenosti. Protože tady je spousta rodičů, kteří mají podobné pocity a kteří si myslí, že s narozením prvního dítěte všechno končí. I cestování.



Jeden z prvních výletů s Emmičkou.  
Na Kunětickou horu

Většina rodičů by ráda cestovala, ale bojí se a neví, jak vlastně začít. Někteří chtějí cestovat, ale čekají až... Až přijde ten vhodný okamžik. Až budou mít volněji v práci, až zhubnou do plavek, až budou děti starší, až budou mít víc peněz, až... Jediná věc, která se za slovíčkem „až“ skrývá, je ale náš vlastní strach. Strach z toho, že nebudeme stíhat plnit povinnosti, které máme doma nebo v práci, strach, že děti to nezvládnou, strach, že my to nezvládneme, strach... Proč ale své strachy upřednostňovat před tím, co doopravdy chceme?

Taky se řadíte mezi lidi, kteří začnou cestovat, až budou děti větší, až budou bez plínek, až budou chodit, „až“...? A teď se nad tím doopravdy zamyslete. Na co vlastně chcete čekat? Nikdy nebude ideální čas a vždy se najde nějaký důvod, proč výlet nebo cestu odložit.

Víte, co kdysi řekl náš známý herec a komik Jan Werich? „Kdo chce, hledá způsoby, kdo nechce, hledá důvody.“ Jedno z životních hesel, kterého se držím a které platí obecně v celém mém životě. Nejen v cestování.

Máte pravdu, existuje spousta důvodů, proč s dětmi raději nikam nejezdit. Například plánování vám může zabrat víc času, výlet se může z tří hodin protáhnout na pět a pro někoho může být stresující jen sednout s dětmi na autobus nebo na vlak. A máte pravdu, vztekající se dítě na cestách není opravdu nic příjemného a že vám o tom můžu vyprávět. Rozhodně vám nebudu nalhávat, že cestování s dětmi je pořád idylické.

Na druhou stranu, děti se vztekají bez ohledu na to, kde jsou. Zažila jsem to u naší Emmičky nespočetněkrát. Bylo jí jedno, jestli se vzteká v českém supermarketu nebo ve velkém obchodním centru v Dubaji, v českých ulicích nebo nešpinavější části Singapuru v Malé Indii (ano, i Singapur má své špinavé části). Jsou to jednoduše jenom děti.

Přestaňte se bát a nenechte se dál nahlodávat myšlenkou „Co by, kdyby“. Je toho tolik, co se může ve vašem životě stát, a je jedno, jestli jste doma, nebo v kempu u rybníka. Zkuste vzít život do svých rukou, chytte za pačesy jakoukoliv příležitost cestovat, i kdyby to mělo být jen na kopec za váš dům, a zažijte cestovatelské dobrodružství. Bez ohledu na to, kolik je právě vašim dětem.

Vždycky se najde nějaký důvod, proč (NE)cestovat, věřím ale, že si každý z vás najde víc důvodů, proč s dětmi vyrazit za dobrodružstvím. Cestování není nutné obětovat pro rodinu a stejně tak naopak. Můžete mít obojí, jen je občas potřeba



*Nečekejte na perfektní  
okamžik k cestování.*





Emmička první velkou cestu autem zvládla líp, než jsme čekali

změnit očekávání a přijmout fakt, že s dětmi to bude trošku jiné a že pro vás všechny to může být víc než obohacující a skvělá zkušenost.

Ať už chceme s dětmi začít cestovat, nebo třeba studovat vysokou nebo pracovat na úžasné pozici, úplně první, čeho se musíme zbavit, jsou předsudky, které v nás živí další a další strachy.

Jsem silně přesvědčena, že děti pozorně sledují naše vzorce chování a následují svoje rodiče. Budme tak jejich vzorem a ukažme jim, že v životě se dají překonávat překážky. Vemte je na dobrodružství a nechte je zažít to, co vy sami milujete.

Uvidíte, že i ony budou nadšené a poznáváním získají respekt k dalším způsobům života, které budou na svých cestách zažívat společně s vámi.

---

Nečekejte na perfektní okamžik k cestování.

Zbavte se předsudků...

Neberte děti jako překážku...

Nebojte se...

Budte empatictí a vžijte se do pocitů ostatních.

Budte připraveni na překážky.

Naučte se improvizovat.

Vytvářejte si společné vzpomínky.

Cestujte...

---



## Očekávání versus realita

Řekněme si na rovinu: Cestování s dětmi je jiné než cestování bez nich. Je jiné v mnoha ohledech. Pokud jste zvyklí cestovat a nechcete se ho ani s vašimi dětmi vzdát, je lepší být připraveni na to, že s dětmi nabere cestování úplně jiný rozměr. Je nutné si uvědomit, že naše potřeby a přání budou vždy tak trochu odsunuté do pozadí ve prospěch našich dětí.

Spoustu lidí si ale tyhle věci neuvědomuje a očekává, že cestování bude s dětmi stejné jako dřív. Realita je pak pro ně velkým zklamáním a může se stát, že i z toho důvodu se cestování s dětmi budou vyhýbat. Je to ale obrovská škoda, protože tak přijdou o ty nejlepší zážitky, které by se svými dětmi mohli zažít.

Cestování bez dětí versus cestování s dětmi je diametrálně odlišné, ale pokud na to budeme psychicky připravení, ušetříme si tak spoustu nervů a zbytečného stresování.

S dětmi se nám všem změní život a nikdy už to nebude jako dřív. Věřte, bude to už jen lepší.



### Moje očekávání před první větší cestou s Emmičkou

Možná budu výjimka, možná ne. Možná to bude někomu připadat zvláštní, ale tím, že jsem si na začátku mateřství prošla poporodní depresí, jsem pak přestala řešit spoustu věcí. Začala jsem brát život s Emmičkou přesně takový, jaký je. Nevyzpytatelný, těžko plánovatelný, ale o to intenzivnější. Jasně, že začátku jsem se bála. Před naší cestou do zahraničí v Emmiččiných šesti měsících jsem proto nabalila spoustu asi i nepotřebných věcí, ale já si pořád říkala, co kdyby tohle a co kdyby támhleto. Čekala jsem, jak šestihodinovou cestu autem proberečí, a ona ji skoro celou prospala. Říkala jsem si, co s ní budeme dělat, když nebude chtít v cizím prostředí spát, a ona spala líp než my. Bála jsem se, že bude protivná, protože ji procházky kočárkem nebudou bavit, a ona si to přitom užívala. Jednoduše řečeno, že začátku jsem měla ze všeho strach, ale bát jsem se nemusela. A tenhle můj strach byl s každým naším výletem menší a menší, až jsem se naučila věci předem neřešit, protože pokaždé se řeší jiné situace, ale zároveň jsme na každou novou situaci daleko víc připraveni a s každým dalším překopaným plánem sílí naše psychická odolnost vůči všem nepříjemnostem, které se nikomu nevyhýbají ani na cestách.

## *Jak si usnadnit cestování s dětmi*

### **Plánování s dětmi je základ**

I když nejlepší zážitky jsou často z neplánovaných situací a cest, s dětmi je lepší mít alespoň nějaký hrubý plán. A to i přesto, že rodič by měl být připravený na to, že s dětmi se plány mění častěji. Někdy dokonce vícrát než častěji. Jo, jo... Děti jsou tady na tom světě s námi totiž od toho, aby nám plány měnily. Někdy je tak lepší mít do zálohy nějaké ty náhradní.

### **Jak naplánovat aktivní dovolenou**

Pokud se rozhodnete, že tentokrát nepojedete na dovolenou s cestovkou do Turecka, kde byste měli all inclusive hotel, ale třeba na aktivní dovolenou po Rakousku, bude to chtít určitě nějaký plán. S cestovní agenturou totiž musíte vyřešit jen dvě věci, kam pojedete a v jakém termínu. O zbytek se postarají za vás (většinou).

- První věc, kterou musíte rozhodnout, je, na jak dlouho pojedete a kam.
- Potom si určit, co všechno chcete vidět a zvážít, co všechno s dětmi opravdu stihnete.

---

Počítejte s tím, že s dětmi se cestuje pomalu.

---

### **Kde hledat místa, která stojí za návštěvu**

#### **Internet**

Určitě se mnou bude každý souhlasit, že na internetu se dá najít úplně všechno. Vyhledávač Google je v tomhle skvělý pomocník. Proto vřdycky stačí do vyhledávače napsat např. „Co vidět s dětmi ve Vídni“ a Google najde spoustu míst, ze kterých si určitě vyberete, pokud jedete na dané místo poprvé. Samozřejmě hodně pomůže, když umíte třeba německy nebo anglicky a stejný dotaz do vyhledávače napíšete i v jiném jazyce. Můžete totiž narazit na cizojazyčné články s tipy, které budou pro vaši dovolenou jak dělané.

Skvělé tipy na zážitky, restaurace, místa, která nevynechat, najdete na oficiálních stránkách měst nebo oblastí, kam se chystáte.