

Life balance a proč je dobré o něj usilovat s ohledem na děti

Obecně prospěšná společnost WOMEN FOR WOMEN, manželů Ivany a Pavla Tykačových, pomáhá již od roku 2012 samoživitelům a poslední roky se též soustředí na podporu rodin jako takových. Jako jediná z České republiky je členem organizace COFACE Families Europe, která funguje jako záštita, či jako hlas pro potřeby rodin v Evropské unii a i za jejími hranicemi.

S otázkou životní rovnováhy se setkáváme v životě všichni. Všichni se snažíme o nalezení ideální cesty, což není nikdy jednoduché a vyžaduje spoustu sil a energie. Proto jsme se rozhodli na počátku roku, věnovat se právě tomuto tématu.

Life balance neboli životní rovnováha

Termín **Life balance** (český doslovný překlad **životní rovnováha**) označuje koncept vyvážení pracovního a osobního života. Pracovní úsilí a nasazení, pracovní ambice a kariérní růst na straně jedné by měly být v rovnováze s osobním a rodinným životem. Vychází se z předpokladu, že pocit štěstí a spokojenosti v životě je zažíván ve stavu, kdy hranice mezi pracovním a rodinným životem jsou co nejméně výrazné a co nejméně vymezené. Ostře ohraničený profesní a rodinný život znamená v převážné většině časovou náročnost pracovního života, jehož dopadem je úbytek času věnovaný rodinnému životu a volnému času, znamená větší náročnost na organizaci života během všedního dne ve smyslu zajištění pracovních požadavků a výchovy a péče o děti, obstarání domácnosti. Úskalím pevně dané pracovní doby může být i ustrnutí v pracovním růstu. Náročnost pracovních požadavků a pracovní doby mohou omezovat možnosti celoživotního vzdělávání a získání lépe ohodnocené pozice. Termín work-life balance popisující vyvážení mezi pracovním a osobním životem byl poprvé použit ve Velké Británii na konci sedmdesátých let minulého století.



Zdroj: WOMEN FOR WOMEN

Životní nerovnováha jako příčina stresu

Pocit nerovnováhy a zavalení nesčetnými povinnostmi zažívají hlavně rodiče dětí předškolního a

školního věku. Mladý člověk na začátku své pracovní kariéry má svou vizi a jeho kariérní ambice pohánějí profesní i osobní růst. Po založení rodiny přibývají ale povinnosti a zodpovědnosti za své blízké, které si také nárokují svůj čas a energii. Muž či žena v ohledu na své partnerství a rodičovství začíná přehodnocovat své priority a mnohdy pociťuje frustraci z nedostatku času. Kolikrát jsme slyšeli, nebo řekli: „*kdybych měl/a víc času, tak bych se mohl více věnovat dětem...*“. Kromě nedostatku času na své blízké pociťujeme ale také nedostatek času sami na sebe, což přispívá k naší celkové nespokojenosti. K tomu, aby člověk mohl zvládat všechny úkoly spojené s prací a rodinným životem, potřebuje vyhrazený čas i na svůj odpočinek a regeneraci ať už sportem, nebo věnováním se nějaké své zálibě, oblíbené činnosti. Při nedostatku času na sebe se ocitáme ve stavu dlouhodobé únavy až vyčerpání, kdy před sebou pouze valíme další a další povinnosti, které musíme zvládat. Práce, která měla naplňovat náš pocit jedinečnosti a ve které jsme se měli realizovat, se stává jen přítěží, nutným prostředkem obživy. Péče o děti, které měly dát našemu životu smysl, nás vyčerpává a každým dnem zažíváme zklamání z toho, že bychom chtěli být lepšími rodiči, než nám naše životní podmínky umožňují.

Dopady životní nerovnováhy v rodinách matek samoživitelek

Mnohem obtížnější je v tomto ohledu situace **matek samoživitelek**. Žena, která sama pečuje o jedno, nebo více dětí, musí sama obstarat prostředky k finančnímu zabezpečení rodiny, přípravu dítěte do školy, zajištění náplně volného času dětí, chod domácnosti. Pracovní vytíženost těchto žen je většinou velmi vysoká, protože se svého příjmu musí pokrýt náklady na bydlení a obživu. Pracovní a osobní život matky samoživitelky je velmi ostře ohraničen, přičemž oba na ni kladou náročné požadavky. Je obecně známo, že rodiny matek samoživitelek se u nás dostávají do rizikové skupiny ohrožené chudobou. Potřebu sladování osobního a pracovního života pociťuje taková žena velmi úkorně, avšak zvyšujícími se nároky ve všech oblastech jejího života se řešení takové situace zdá být nedosažitelné. Takto načrtnuté stresující životní podmínky jsou pak samotnou ženou vnímány jako realita, která je třeba přivyknout.

Neblahý dopad mají náročné a stresující životní podmínky matek samoživitelek i na jejich **děti**. Již zmíněná **ohroženost chudobou** v praxi často znamená jak **nižší úroveň materiálních podmínek** (zahrnující ošacení, zajištění školních pomůcek, kvalitních potravin atd.), tak i **prohloubení sociální izolace dítěte** od jeho vrstevníků. Tyto děti se nezúčastňují školních výletů, škol v přírodě, nenavštěvují zájmové kroužky. Ukrácen je i jejich čas strávený s matkou. Většinu dne tráví matka v práci a mimopracovní čas je mnohdy obětován domácím pracím. Na společné zážitky matky s dětmi času mnoho nezbyvá. Děti jsou často ponechány samy sobě při trávení volného času i přípravě do školy. Školní příprava se většinou pod tíhou časového stresu omezí pouze na napsání domácích úkolů. Je tedy patrné, že **tyto děti trpí emoční deprivací, jsou ohroženy sociální izolací a školním neúspěchem** ve vyšší míře než děti z úplných rodin. Matčín stres a frustrace se odráží i na psychickém stavu dětí. Ve vztahu s rodičem má dítě zažívat pocit důvěry a stability. Prožívání láskyplného vztahu s rodičem je předpokladem pro zdravý osobní růst a navazování uspokojivých mezilidských vztahů. Citově naplněné pouto s rodičem dítě prožívá především ve chvílích, kdy je možné oprostít se od veškerých povinností. Jsou to chvíle společných zážitků, sdělování si, společného podnikání a her. Děti single matek jsou o tyto chvíle často ochuzeny. Chvíle, kdy „máma je tu jen pro mě“, zažívají tyto děti spíše zřídka. I když je matka doma společně s dětmi, tak se musí věnovat domácím povinnostem, které ji od dětí oddělují. Stížnosti, že není na nic čas, se přenášejí i do domácího prostředí. Děti se musí zabavit samy. Čas matky mezi příchodem z práce domů a uložením dětí ke spánku je zaplněn mnoha činnostmi ohledně domácnosti, přípravy večere, péče o děti, jejich školní práci a uložení ke spánku. Na společné hraní, čtení, vyprávění si, sdílení zážitků nezbyvá čas, ani energie. Dítěti chybí důležitý emoční aspekt v životě a citově strádá.

Life balance jako životní styl

Dosažení životní rovnováhy (Life balance) neznamená pracovat méně a rezignovat na svůj kariérní růst. Naopak, cílem je pocit uspokojení a seberealizace v profesním životě při schopnosti svůj profesní život kontrolovat a regulovat a zároveň udržovat šťastný a zdravý rodinný život. Pracovní život na straně jedné a osobní a rodinný život na straně druhé by neměly být v našem životě dva protichůdní antagonisté. Na obou stranách bychom měli zažívat uspokojení. Pracovní uplatnění by mělo přispívat k našemu vyššímu sebehodnocení. Naš mimopracovní život obsahuje spoustu dalších faktorů, které jsou zdrojem pocitu spokojenosti. Potřebujeme udržovat dobré rodinné vztahy, navazovat přátelské vztahy s ostatními lidmi, potřebujeme poznávat a zažívat nové věci, věnovat se sportovním aktivitám, dobře jíst a spát, potřebujeme odpočinek. Obě tyto oblasti v našem životě jsou propojeny a závislé na sobě. Od výsledků našeho pracovního života se odvíjí kvalita našeho osobního života a kvalita našeho osobního života má zpětně vliv na naši pracovní výkonnost. Míra dosažení rovnováhy mezi osobním a pracovním životem se pak odráží v životech našich dětí. Čím větší nerovnováhu ve svém životě matka samoživitelka zažívá, tím větší budou i rizika pro její děti, která se projeví jak v jejich školním životě, tak ve volném čase. Matka je ohrožená stresujícími životními podmínkami a dítě je ohroženo školní neúspěšností, sociální izolací a citovým strádáním.



Zdroj: WOMEN FOR WOMEN

Jak na to?

Ke sladování pracovního a osobního života přispívají **nástroje na straně státu a zaměstnavatele**. Na druhé straně je tu zapotřebí i značná **osobní aktivita**. Státní instituce nabízí umístění dítěte do kolektivního zařízení v době, kdy se matka věnuje práci. Velkou roli zde tedy hraje kvalita a dostupnost předškolních zařízení, jako jsou jesle a mateřské školy. U školních dětí významně přispívá školní družina, nabídka školních kroužků po vyučování. K finanční podpoře přispívá systém státních dávek a sociální pomoci. Na straně zaměstnavatele to jsou možnosti ve smyslu upravené pracovní doby, zkrácení pracovního úvazku, možnost pracovat některé dny v týdnu z domova, firemní mateřské školky, různé benefity (např. příspěvky na sportovní vyžití, kulturní akce, delší dovolená, možnosti neplaceného volna apod.). Na rovině osobní je nutno stanovit si priority v různých oblastech svého života a naplánovat kolik času jim chceme věnovat. Naše cíle by měly být realistické. Mnohdy je třeba zřeknout se přehnaných nároků na sebe sama a perfekcionismu. Po stanovení cílů je třeba se zorientovat v nástrojích poskytovaných státem a ve svém zaměstnání hledat a vyjednávat o možnostech flexibilního přizpůsobení. Je potřeba rozvrhnout si čas celého dne a jasně vymezit čas na jednotlivé činnosti. Kromě domácích povinností a péče o dítě je potřeba najít čas i na svůj odpočinek a relaxaci.

Life balance by měl být v ideálním případě především životním stylem a neustálou snahou o

sladování pracovní sféry a osobní a rodinné sféry tak, abychom v obou zažívali uspokojení. Pocit spokojenosti na straně jedné má pozitivní dopad na stranu druhou a opačně. Pracovní shon a zažívání pocitu nedostačivosti v zaměstnání má u matky samoživitelky mnohem větší dopad i na její rodinný život a negativně se odráží na životních podmínkách jejích dětí mnohdy více, nežli je tomu tak u dětí žijících v úplných rodinách. Stejně tak jako mnohý jiný má i žena samoživitelka potřebu profesní seberealizace, potřebuje zažívat pocit užitečnosti spojený s vlastní prací. Na druhé straně musí zastat ve své domácnosti a péči o své děti úkoly, které jsou v úplných rodinách rozděleny mezi otce a matku. Nástroje sladování pracovního a osobního života by měly být proto zacíleny právě na skupinu single rodičů. Účinky dosažení životní rovnováhy nejsou znát pouze v individuálním životě, ale mají mnohem širší dopad. Týkají se pracovní výkonnosti, kvality vztahů v našem sociálním životě a významně ovlivňují životy a tím i budoucnost našich dětí.

Mgr. Magdaléna Steinerová,
WOMEN FOR WOMEN, o.p.s.

WOMEN FOR WOMEN, o.p.s. (www.women-for-women.cz, www.obedyprodeti.cz)

Společnost byla založena v roce 2012 manželi Ivanou a Pavlem Tykačovými a pomáhá především ženám s dětmi, které se ocitly v tíživé životní situaci, nedokážou ji vlastními silami řešit, ale přistupují k řešení svých problémů aktivně.

Zásadní pilíře práce :

- *1. Poskytování praktické pomoci samoživitelům prostřednictvím našich projektů, jako např. Program psychosociální pomoci a podporovaného bydlení pro matky s dětmi, Obědy pro děti, Ambulantní sociální poradna, vzdělávací programy - The Bridge, The Career Bridge a Vědomé rodičovství, atd.*
- *2. Upozorňovat na témata a problematiky, které se týkají samoživitelů i úplných rodin a hledat řešení, která by jim umožnila zlepšení jejich situace v České republice.*

Svou činnost spatřuje v konkrétní práci s jednotlivci, ale i v celospolečenském působení a osvětě v oblasti samoživitelství a podpory rodin. Každý rok pořádá Den rodiny v Grébovce.

© EPRAVO.CZ - Sběrka zákonů, judikatura, právo | www.epravo.cz

Další články:

- [Prémiový rezidenční komplex Bakers Court přináší na realitní trh komfortní bydlení s 5* službami](#)
- [ESG Simple jako praktická opora pro ESG reporting malých a středních podniků](#)
- [Digitální důkazy z webu v soudním řízení: jak doložit, co bylo online zveřejněno?](#)
- [V lednu přišel šok. Ze seznamu zmizely tisíce soudních překladatelů](#)
- [Koupě nemovitosti v Rakousku: vedlejší náklady v praxi](#)
- [Legal Innovation Day 2026: Praktické využití umělé inteligence v právní praxi](#)
- [Prémiový rezidenční komplex Bakers Court přináší na realitní trh komfortní bydlení s 5* službami](#)

- [Festival jako prestižní teambuilding](#)
- [Spojení Generali České a Právní ochrany D.A.S. přináší první výhodu: navýšení pojistného limitu na 5 milionů](#)
- [Kultura jako prestižní benefit: Proč by právní firmy měly sázet na „inteligentní zážitky“? Rozhovor s JUDr. Martinou Jankovskou](#)
- [Wolters Kluwer uvádí na český trh AI právní pracovní prostor Libra s integrovaným obsahem ASPI](#)