



Každodenní výzva hledání rovnováhy

Hledání rovnováhy v životě může být každodenní výzvou. Můžeme si to představit jako dvě misky vah, přičemž na jedné misce je čas věnovaný rodině, zatímco na druhé misce je vše ostatní, ať už je to pracovní den, studium, nekonečné domácí práce, nebo třeba i čas na péči sám / sama o sebe a své vlastní zájmy. Zní to dobře, že? Je ale tato rovnováha pro rodiče reálná? Záleží, z jakého úhlu pohledu se na to díváme.

Co kdybychom vyměnili označení hledání rovnováhy za změnu postoje nebo našich voleb?

Ať už jste samoživitel*ka, máte malédítě, jedno dítě či více dětí a/nebo dítě s postižením či dalšími potřebami, je pochopitelné, že se vám zdá těžké najít balanc mezi péčí o ně a vším ostatním ve vašem životě. Možná si myslíte, že všechny obvyklé řeči o rovnováze mezi rodinným a pracovním životem a o relaxaci jsou k ničemu, když se stejně cítíte jako přetížený rodič, který tak tak zvládá stres běžného života. Nejste v tom sami. V nedávném průzkumu rodiče uvedli, že jejich největším problémem je skloubit pracovní a rodinné povinnosti s péčí o vlastní fyzické a duševní zdraví.¹

Nemusí to být vždy snadné, nicméně pozitivní životní rovnováha je spojena s lepší pohodou a kvalitou života – pro vás i vaše děti.^{2,3} V opačném případě může mít horší životní rovnováha negativní dopad na duševní zdraví, rodinné vztahy i vývoj dětí.^{2,3} Výzkumy ukazují, že děti rodičů, kteří obtížně zvládají skloubit rodinu a práci, mají sami horší duševní zdraví.³

Životní balanc může mít své výhody, ale jak ho vlastně dosáhnout? Správná odpověď neexistuje, záleží na tom, co vyhovuje vám. Důležité může být samotné rozhodnutí se o to alespoň pokusit.

Rovnováha vypadá u každého jinak, a to na základě hodnot, které vy a vaše rodina máte.⁴ Klíčem k rovnováze může být to, že o této myšlence budete přemýšlet jako o každodenní možnosti volby nebo postoji, který je potřeba zaujmout, a ne jako o konečném cíli, jehož je třeba dosáhnout, a který nemusí být reálný. Možná se nám nikdy nepodaří přesně vyrovnat misky vah mezi časem stráveným s rodinou a vším ostatním, nebo alespoň ne každý den. Možná o to ale ani nejde. Pokud budete spokojeni s tím, jak trávíte svůj den na základě toho, co je pro vás důležité, budete se pravděpodobně cítit šťastněji a budete více pozitivními rodiči.⁴

Jak by mohla vypadat rovnováha ve vašem vlastním životě? Začněte tím, že si položíte několik otázek.

Vnímáte aktuálně ve svém životě balanc? Je ho hodně, málo, nebo není vůbec?

Pokud jste si odpověděli, že jen málo nebo vůbec, možná byste se měli zamyslet nad tím, kde nevyváženost vnímáte, abyste mohli provést změny. Může to být psychická zátěž spojená s chodem domácnosti, což se může týkat zejména rodičů v domácnosti nebo těch, kteří jsou na rodičovské dovolené. Pracující rodiče se možná cítí provinile a chtěli by mít možnost trávit více času doma se svou rodinou. Rodiče samoživitelé mohou mít pocit, že nemají čas na sebe a žádnou flexibilitu, obzvláště pokud nemají okolo sebe podporu. Nebo možná jste rodič dítěte s postižením a spolu s hledáním rovnováhy se potýkáte ještě s dalšími problémy.⁵

Ať už je vaše situace jakákoli, provádění změn, i těch malých, může mít velký dopad na vaši pohodu.

Co můžete každý den udělat pro to, aby byl váš život v lepší rovnováze?

Každodenní výzva hledání rovnováhy

Je důležité si uvědomit, že neexistuje nic dokonalý rodič nebo dokonalý život. Některé dny vám mohou připadat vyváženější než jiné. Jde o to, abyste se zamysleli nad tím, jak se jako rodič můžete cítit pravidelně v klidu a uvolněně. Pokud dáte prioritu i svým vlastním potřebám a duševnímu zdraví stejně jako vašim dětem, rodině a dalším důležitým věcem ve svém životě, vyhrají všichni. Nezapomínejte, že rovnováha pro každého znamená něco jiného, a tak si uvědomte a vyberte, co vyhovuje vám a vaší rodinné situaci. Zde je několik tipů, které můžete pro začátek vyzkoušet.

PĚT TIPŮ PRO NALEZENÍ ROVNOVÁHY A PODPOŘE DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

- **Péče o sebe a drobné každodenní návyky:**
Pečovat o sebe znamená najít něco, co vás baví a pomůže vám zklidnit nervový systém nebo co vám pomůže cítit se co nejlépe. Drobné změny každý den se sčítají. Probudte se ráno před dětmi a dejte si čaj či kávu nebo si dopřejte chvíli klidu. Poslechněte si podcast cestou do práce nebo při cestě do školy/školky. Čtěte knihy nebo sledujte zábavná videa, když děti usnou. Když pro sebe každý den uděláte jednu malou věc, může to mít zásadní vliv na vaše duševní zdraví.
- **Nastavte si v práci jasná očekávání:**
Je důležité mít realistická očekávání ohledně toho, co v práci zvládnete. Opřete se o své vztahy na pracovišti a buďte upřímní ohledně toho, že chcete trávit víc času s rodinou nebo snížit pracovní zátěž. Pokud máte možnost, můžete se domluvit na flexibilních pracovních podmínkách jako třeba práci z domova. Pokud to není možné, zvažte, jak oddělit práci od soukromého života, s jasnými očekáváními a hranicemi pro obě role.⁴ Když jste v práci, může vám pomoci zapojit se do náplně práce a do cílů, které jsou dosažitelné v rámci vaší role. To může snížit pocity viny z toho, že nejste doma, a pomoci vám cítit se spokojenější ohledně toho, jak trávíte čas mimo rodinu.⁶
- **Budte vděční za to dobré:**
Vděčnost za to, co máme, a soustředění se na pozitivní věci může zlepšit naši pohodu a život. Lze být vděčný například za společenský aspekt chůze do práce nebo za to, že vaše děti s tím, jak rostou, dosahují významných úspěchů. Když prožíváme pozitivní emoce v různých oblastech našeho života, může se to přenést i do většího štěstí doma. Stejně tak, když máme pozitivní zážitky doma, pomáhá to zvyšovat pocit štěstí kdekoli jinde, včetně práce.⁷

- **Hledejte podporu:** Je v pořádku požádat o pomoc ostatní členy rodiny, přátele, spolupracovníky nebo profesionální poskytovatele služeb, když to potřebujete. Mít někoho, s kým si můžete popovídat nebo někoho, kdo vám pomůže s domácími pracemi či se s vámi podělí o jinou zátěž nebo vám dopřeje pauzu. S jejich podporou se můžete cítit méně vystresovaně. Popovídat si s někým nemusí být nutně na živo. Jde o to, že se spojíte s někým dalším.⁷
Naplánujte si čas pro rodinu: Trávení času s rodinou pomáhá členy sblížit a spojit.³ Upřednostňujte kvalitu před kvantitou. I pouhých 10 minut soustředěné pozornosti věnované dětem jim může dát pocit, že jsou milovány, a že je o ně postaráno. Snažte se najít aktivity, které baví celou rodinu. Může to být třeba krátká karetní hra po večeři (možná vás děti dokonce nechají vyhrát!) nebo víkendový výlet na hrad či do ZOO.

Nalezení určité formy „rovnováhy“, ať už to pro vás znamená cokoli, vám může pomoci být pozitivnějším rodičem. Výzkumy poukazují na to, že životní balance je zásadní pro dobré duševní zdraví, protože nám může pomoci cítit se šťastněji a zdravěji.² To, jak se cítíme a jednáme, má také vliv na to, jak vycházíme s ostatními, včetně našich dětí. Pokud jsme ve stresu, může to znamenat, že k nim nejsme schopni přistupovat v klidu a důsledně.³ Když se vrátíme k miskám vah, je možné, že přestože rovnováhy nikdy nedosáhneme ve výchově a v životě, může jít spíše o to, že se rozhodneme pokusit se srovnat misky vah v náš prospěch.

Pro více pozitivních rodičovských tipů pro rodiče a pečovatele navštivte web www.triplep.cz.

Projekt Rozšíření systému Triple P – Programu pozitivního rodičovství v rámci České republiky, reg. č. CZ.03.02.02/00/22_031/0004247 je realizován v rámci Operačního programu Zaměstnanost plus spolufinancovaného Evropskou unií z Evropského sociálního fondu plus.

Každodenní výzva hledání rovnováhy

- 1 Family Friendly Workplaces. National working families report 2024. [https://members.workfamilyhub.com.au/hubfs/National Working Families Report documents 2024/FFW National Working Families Report 2024.pdf](https://members.workfamilyhub.com.au/hubfs/National%20Working%20Families%20Report%202024.pdf)
- 2 Hosokawa, R., & Katsura, T. (2021). Maternal work-life balance and children's social adjustment: The mediating role of perceived stress and parenting practices. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(13), 6924. <https://doi.org/10.3390/ijerph18136924>
- 3 Leach, L. S., Dinh, H., Cooklin, A., Nicholson, J. M., & Strazdins, L. (2021). Australian parents' work-family conflict: Accumulated effects on children's family environment and mental health. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 56, 571-581. <https://doi.org/10.1007/s00127-020-01944-3>
- 4 Clark, M. A., Sanders, K. N., & Baltes, A. B. B. (2023). Achieve work-family balance through individual and organizational strategies. In E. Locke & C. Pearce (Eds), *Principles of organizational behavior: The handbook of evidencebased management 3rd Edition* (pp.531-549). <https://doi.org/10.1002/9781394320769.ch26>
- 5 Calderwood, C., Breau, R., ten Brummelhuis, L. L., Mitropoulos, T., & Swanson, C. S. (2022). When daily challenges become too much during COVID-19: Implications of family and work demands for work-life balance among parents of children with special needs. *Journal of Occupational Health Psychology*, 27(5), 516-527. <https://doi.org/10.1037/ocp0000333>
- 6 Kubat, M., McLean, L., May, F., Sartore, G. M., Matthews, J., Kienhuis, M., & Wade, C. (2024). Parental experience and distress: The protective role of self-care and employment flexibility on parenting practices in parents of adolescents. *Educational and Developmental Psychologist*, 41(2), 141-154. <https://doi.org/10.1080/20590776.2024.2341777>
- 7 Nelson, S. K., & Lyubomirsky, S. (2015). Juggling family and career: parents' pathways to a balanced and happy life. In *Flourishing in Life, Work and Careers* (pp. 100-118). Edward Elgar Publishing. <https://doi.org/10.4337/9781783474103.00015>

