

Michaela Marksová-Tominová

# Rodina a práce

– jak je sladit  
a nezbláznit se



portál

RÁDČI PRO RODIČE A VYCHOVATELE



Michaela Marksová-Tominová

# Rodina a práce

– jak je sladit  
a nezbláznit se

## KATALOGIZACE V KNIZE - NÁRODNÍ KNIHOVNA ČR

Marksová-Tominová, Michaela

Rodina a práce - jak je sladit a nezbláznit se / Michaela

Marksová-Tominová. -- Vyd. 1. -- Praha : Portál, 2009. -- 160 s.

ISBN 978-80-7367-615-5 (brož.)

316.356.2 \* 331.102 \* 316.728 \* 316.66-055.1/3 \* 342.722 \* 316.42 \* (437.3)

- rodina -- Česko

- zaměstnání -- Česko

- životní styl -- Česko

- gender -- Česko

- rovné postavení mužů a žen -- Česko

- sociální změna -- Česko

- příručky

316.4 - Sociální procesy [18]

## UPOZORNĚNÍ PRO ČTENÁŘE A UŽIVATELE TÉTO KNIHY

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele.

**Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.**

© Michaela Marksová-Tominová

Portál, s. r. o., Praha 2009

ISBN 978-80-7367-615-5 (tištěná verze)

ISBN 978-80-262-0120-5 (pdf)

ISBN 978-80-262-0121-2 (ePub)

ISBN 978-80-262-0122-9 (mobi)

# Obsah

---

|                                                            |           |
|------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Předmluva</b>                                           | <b>7</b>  |
| <b>Proč je lepší sladovat než se „jen“ věnovat dítěti?</b> | <b>9</b>  |
| <b>Před narozením dítěte</b>                               | <b>17</b> |
| Odpovězte si na otázky                                     | 17        |
| Tak praví zákon                                            | 19        |
| Diskutovat a plánovat – s partnerem                        | 21        |
| Diskutovat a plánovat – v zaměstnání                       | 23        |
| Podnikatelky                                               | 27        |
| Těhotná neznamená dementní                                 | 28        |
| <b>Předsudky a diskriminace – týkají se také mě?</b>       | <b>35</b> |
| Růžová holčička a modrý chlapeček                          | 35        |
| Gender a genderové stereotypy                              | 38        |
| Diskriminace                                               | 41        |
| Jak je to vlastně s tím feminismem?                        | 45        |
| <b>Život s děťátkem: začátky sladování</b>                 | <b>49</b> |
| Dokonalá versus špatná matka                               | 51        |
| Šestinedělka také neznamená dementní                       | 54        |
| Společenský život s miminkem aneb Test tolerance okolí     | 57        |
| Zapojte tatínka                                            | 65        |
| Volba životního stylu                                      | 70        |
| <b>Tlak okolí a jak se s ním vypořádat</b>                 | <b>77</b> |
| Jsem krkavčí matka?                                        | 78        |

|                                              |            |
|----------------------------------------------|------------|
| <b>Zaměstnání po rodičovské dovolené</b>     | <b>85</b>  |
| Před nástupem do zaměstnání                  | 85         |
| Když hledáte novou práci                     | 86         |
| Rekvalifikace                                | 90         |
| Vstřícný zaměstnavatel                       | 91         |
| Homeworking                                  | 94         |
| Miminko v kanceláři                          | 97         |
| Částečné úvazky                              | 100        |
| <b>Kam s ním?</b>                            | <b>103</b> |
| Tatínek na rodičovské dovolené               | 103        |
| Prarodiče                                    | 109        |
| Chůva či au-pair                             | 111        |
| Jesle                                        | 115        |
| Denní matka aneb Vzájemná rodičovská výpomoc | 121        |
| Mateřská centra                              | 122        |
| Firemní zařízení                             | 123        |
| <b>Aktivity mimo zaměstnání</b>              | <b>125</b> |
| Neziskové organizace, dobrovolná práce       | 127        |
| Pěstounská a hostitelská péče                | 130        |
| Rodinná, mateřská či jiná centra             | 132        |
| Studium                                      | 136        |
| Politika                                     | 136        |
| Miminko a domácnost                          | 138        |
| <b>Co když to nejde podle plánu</b>          | <b>141</b> |
| Do zaměstnání se vám nechce tak brzy         | 141        |
| Do zaměstnání se vám chce dříve              | 143        |
| Nečekaně se z vás stala samoživitelka        | 144        |
| Miminko se narodilo postižené                | 149        |
| <b>Zajímavá literatura a odkazy</b>          | <b>155</b> |

# Předmluva

---

Milé čtenářky a milí čtenáři,

tato publikace je určena všem z vás, kdo máte nebo se chystáte mít děti a plánujete vrátit se do zaměstnání dříve, než je ve zdejší kraji obvyklé. Najdete zde inspiraci také pro případ, kdy sice nemusíte pracovat za peníze, ale nechcete se vzdát všech svých koníčků a společenského života. Cílem knihy není nikoho z vás k cestě „sladování“ přesvědčovat, ale poradit a dodat odvahy těm z vás, kdo si takový život přejete. Doufám, že vám čtení přinese nejen zajímavé informace a rady, ale že se při něm také občas zasmějete.

Žádná příručka na světě vás samozřejmě nemůže připravit na všechny nastalé životní situace. Snažila jsem se vám představit alespoň základní překážky, se kterými se na své cestě za sladováním rodinného a profesního života můžete potkat, a nabídnout vám různé možnosti a inspiraci, jak je překonat. V textu je zahrnuta jak řada mých vlastních zkušeností (mám dvě děti), tak zkušenosti mých kamarádek a známých – nejen od nás, ale i ze zahraničí.

Možná si říkáte, že v dnešním světě je taková příručka zbytečná, protože u nás si každá žena může dělat, co chce, ať už dítě má, či nikoli. Já si však myslím, že to není úplně pravda. Ženám bylo celá staletí oficiálně odpíráno, aby měly obojí – rodinu i „kariéru“. Ženy z jen trochu „lepší společnosti“, jež provozovaly vlastní živnost nebo později byly vzdělané a chtěly se věnovat práci ve svém oboru, zůstaly většinou neprovdané, případně byly vdovy. Ty, které měly děti a zároveň pracovaly, patřily k těm nejchudším. Právo mít rodinu a zároveň se realizovat v zaměstnání si ženy musely vybojovat stejně jako vysokoškolské vzdělání či právo volit.

Ani dnes v naší zemi – na rozdíl třeba od západní Evropy – není samozřejmostí, aby žena zejména s malým dítětem chodila do zaměstnání. A najde se řada lidí, která na ni bude ukazovat prstem jako na „krkavčí matku“. Je však třeba si uvědomit, že všichni nejsme stejní: každá žena a každý muž mají své individuální vlastnosti a zájmy. Zatímco řada žen bude chtít zůstat doma s dítětem několik let, jiné ženy budou už po pár měsících či týdnech toužit dělat i něco jiného. I matky s dětmi mohou mít řadu jiných zájmů mimo rodinu a nikdo nemá právo jim to vyčítat.

Problémy spojené se sladováním rodinného a profesního života ovšem neřeší jen ti rodiče, které jejich práce baví; existuje také řada žen (a nepochybně i mužů), jež do zaměstnání prostě musí. Život není červená knihovna. Stát se může cokoli a sama s dítětem a bez peněz se může ocitnout i maminka, která si plánovala zůstat na rodičovské dovolené několik let.

Na závěr ještě jedno upozornění: Publikace neobsahuje informace o konkrétních zákonech a jiných předpisech vztahujících se k mateřství a rodičovství a zaměstnávání rodičů. Předpokládám totiž, že tyto věci se velmi rychle a často mění. Aby kniha nebyla hned zastaralá a neaktuální, zmiňuji se o těchto věcech jen všeobecně. Řadu kontaktů, kde lze aktuální informace a rady získat, najdete na konci knihy, stejně jako seznam zajímavé literatury a webových odkazů, kde můžete najít další podrobnosti o tématech, která vás v knize zaujala.

Přeji hezké čtení a mnoho úspěchů při pokusech skloubit péči o vaši rodinu, zaměstnání a koníčky.

*Michaela Marksová-Tominová*

# Proč je lepší slad'ovat než se „jen“ věnovat dítěti?

Čtete-li tuto publikaci ve chvíli, kdy dítě teprve plánujete nebo jste v jiném stavu, může vám taková otázka připadat naprosto nemístná. Na dítě se přece moc těšíte, myslíte jen na něj a uvažovat o nějaké jiné činnosti než věnovat maximum času jemu by vás možná nena-  
padlo ani ve snu.

Jenomže matka, která se věnuje jen a čistě svému dítěti a na všechno ostatní – snad kromě vaření a nezbytných domácích prací – rezignuje, zdaleka nemusí být matkou nejlepších. Jak se dočtete v kapitole „Dokonalá versus špatná matka“, může se lehce stát, že se na dítě zaměříte až přehnaně. A věřte nebo ne, uškodíte tak nejen sobě a s velkou pravděpodobností i vztahu s otcem svého dítěte, ale také dítěti samotnému.

Pokud patříte k ženám, které jsou zvyklé být aktivní, baví je jejich zaměstnání a mají mnoho různých koníčků a hodně přátel, je málo pravděpodobné, že s narozením dítěte na tohle všechno zapomenete. Dříve či později vám tyto činnosti začnou chybět. Když si to jasně uvědomíte, máte částečně vyhráno. Horší je, když všechno kromě dítěte odsunete kamsi do podvědomí; pak budete pociťovat rostoucí nespokojenost, ale nebudete vědět, z čeho pramení. Frustrace maminek na mateřské a rodičovské dovolené je dnes poměrně častým jevem. Jedním z hlavních účelů této publikace je vás takových pocitů ušetřit.

**Mgr. Eva Knebllová, psycholožka:**

**Proč nebýt „jen“ matkou na plný úvazek?**

Potřeba propojovat mateřství a společenský či pracovní život v žádném případě není jen doménou podnikatelek, politiků

či „kariéristek“. Po několika měsících intenzivního mateřství určité procento žen začíná uvažovat, zda jim v životě něco nechybí, zda své vlastní potřeby a životní cíle zcela nepodřizují miminku. Opustí-li žena – matka všechny své koníčky, přestane se stýkat s přáteli a veškeré své konání zaměřuje jen na péči o domácnost a dítě, může propadat pocitům osamění a odtrženosti od okolního světa.

Malinko cynicky se dá říci, že péče o dítě je dlouholetý pracovní úkol s velmi nejasnými výsledky a špatným finančním ohodnocením. Přesčasy, noční směny, často stereotypní činnost, vysoká fyzická i psychická zátěž, to vše dělá z mateřství asi nejtěžší profesi. Tisíckrát řekneme dítěti, aby nešlapalo do kaluže, a ono ji až po tisíci první obejde. Toto je srovnatelné snad jen s činností vědeckého pracovníka, který do úmoru opakuje tentýž pokus, než se dobere žádaného výsledku.

Právě stereotyp, chybění hmatatelných výsledků mateřské „práce“ a případně její nedocenení mohou mít za důsledek velkou osobní nejistotu. Že děti prospívají, jsou šikovné a dobře se učí, to je pro každého rodiče významným uspokojením. To vše je ale výsledkem dlouhodobého intenzivního snažení. Dílčí pokroky často bývají nepatrné a těžko registrovatelné.

Problém pro „matky na plný úvazek“ může mimo jiné představovat moment, kdy se děti začnou osamostatňovat. Žít jen pro rodinu je na první pohled bohubíby počín. Rodina – tak, jak je obvykle chápána (spolužití dětí a rodičů) – je však jen přechodným obdobím lidského života a trvá kolem dvaceti let. Někdy mezi osmnáctým a pětadvacátým rokem děti obvykle odcházejí z domu, začínají bydlet samy, posléze zakládají vlastní rodiny. Pro ženu, která celý život „obětovala“ dětem, to může být velký problém. Mnohdy obtížně hledá novou možnost seberealizace, nepřiměřeně se upíná na partnera nebo na novou rodinu svých dětí. Žena, která si své zájmy a případně

i profesi zachová i během mateřství, obvykle neprožívá tuto krizi „opuštěného hnízda“ tak dramaticky.

Nezáleží na tom, zda se po narození miminka zaměříte na pěstování svých koníčků, začnete dálkově studovat, dobrovolně se starat o nemocné nebo se rozhodnete relativně brzy vrátit do zaměstnání. Každopádně **dělejte něco, co s vaším dítětem vůbec nesouvisí** – i když to třeba bude jen jednou týdně. Já sama jsem podnikala spoustu věcí i s miminkem, takže společenské vyžití jsem vždycky měla. Přesto si ale vzpomínám, s jakou radostí jsem chodila na nákupy – ve chvílích, kdy manžel byl doma a já mohla jít ven bez kočárku. Byl to povznášející pocit, cítila jsem se volná jako pták. A co teprve když jsem se navíc odměnila nějakým odporně nezdravým jídlem v rychlém občerstvení – není nad to moci se občas najíst v úplném klidu a třeba si při tom číst časopis, i když to trvá jen půl hodiny. Ale pokud se vám nikdo nesápe do talíře ani nechce uprostřed jídla utírat zadeček, vydá těch třicet minut za celý den.

### **Tereza T., 34 let, dvě děti ve věku 3 a 7 let, učitelka:**

*Zhruba po dvou letech mateřské dovolené jsem začala pociťovat změny ve svém chování. Často jsem byla podrážděná, neustále jsem řešila nespravedlnost, že jsem kvůli dítěti zcela opustila všechny své koníčky a zaměstnání, kdežto můj muž (tedy otec našeho dítěte) se nadále věnuje všemu, co má rád, byť v částečně omezené míře. Snažila jsem se nic nevyčítat a své pocity držela v sobě udušené jak v papířáku. Je přece v pořádku, že se starám o dítě. Mateřská dovolená je od toho, abych dítěti věnovala veškerý svůj čas. Myslet na sebe je sobectví hraničící s nedostatkem lásky k dítěti. Manžel byl mým chováním přinejmenším otrávený, nechápal, co se se mnou děje, a já se styděla mluvit i o svých nejobyčejnějších přáních. Požádat, aby pohlídal dítě, protože chci jít ke kadeřnici nebo na preventivní gynekologickou prohlídku, byl pro mne heroický výkon. Vše zašlo tak daleko, že jsme začali mluvit i o rozvodu.*

*Zachránila mne paradoxně jedna nepovedená zima. U našich tehdy už dvou dětí se postupně vystřídaly snad všechny myslitelné dětské nemoci – neštovice, záněty průdušek, pátá i šestá nemoc, zánět kůže. Prostě v průběhu asi čtyř měsíců nebyla chvílka, kdy by aspoň jeden z kluků nekašlal nebo neměl nějakou vyrážku. Neustále jsme odměřovali kapky, mazali krémy a měřili teplotu. Abych úplně nezešléla, začala jsem se po nocích věnovat svému starému koníčku – psaní. Jen sem tam pár řádků na blog. Lidé to četli, občas přišly nějaké pozitivní ohlasy a já začala oprašovat zbytky svého pochroumaného sebevědomí. Ošidila jsem se sice občas o pár hodin spánku, ale tohle „dobití baterek“ bylo naprosto zázračné. V té době jsem si uvědomila, co je vlastně důležité, konečně jsem získala to, čemu se říká nadhled. Postupně jsem pochopila, že naše děti mají nejen mne, ale i tátu, babičky a dědečky, kteří se o ně dokážou postarat stejně dobře a se stejnou láskou, jako to dělám já. Díky tomu si teď mohu dovolit pár dnů v měsíci na dopoledne odskočit do práce.*

Věřte zkušeným: stejný pocit frustrace jako Terezu může potkat i vás, i když tomu na začátku svého mateřství nebudete věřit. Ostatně, jedná se o fenomén popsany v řadě výzkumů. Asi nejznámější kniha, která se jím zabývá, je *Feminine Mystique* od americké psycholožky a spisovatelky Betty Friedan. Popisuje zvláštní a dosud nedefinovaný pocit žen v domácnosti, jež nazývá „problémem beze jména“. Týkal se především Američanek ze středních vrstev, které po druhé světové válce v souladu s tehdejším ideálním obrazem ženy zcela rezignovaly na jakýkoli osobní vývoj včetně studia, zůstávaly v domácnosti a pečovaly o děti a pracujícího manžela.

Média podporována sociology a psychology v USA v padesátých letech zdůrazňovala, že správná žena smí být jen matkou a hospodyňkou. Vyšší vzdělání prý dívkám způsobuje frustraci, protože ženy věci jako umění či politika stejně vůbec nezajímají. Což se ukázalo jako nesmysl. Většina z těchto žen začala dříve či později

pocitovat zvláštní, neuchopitelný pocit velkého neuspokojení, onen „problém beze jména“. Betty Friedan za jeho hlavní příčinu označila fakt, že těmto ženám nebylo ze společenského hlediska dovoleno se intenzivně zabývat ničím jiným než péčí o rodinu. Její knížka byla přijata s obrovským zájmem a ve Spojených státech odstartovala tzv. druhou vlnu feminismu, v níž ženy začaly požadovat stejná práva jako muži ve všech oblastech soukromého i veřejného života.

Od prvního vydání sice uplynulo přes čtyřicet let, ale když si místo americké ženy v domácnosti v padesátých letech dosadíte českou ženu ze začátku 21. století na několikaleté rodičovské dovolené, zjistíte, že kniha je velmi aktuální.

### **Chcete se na téma „ideální matka, manželka a hospodyňka“ dozvědět více?**

■ V rámci výzkumů pro svou knihu Friedan porovnala dvě domácnosti ve stejných domech na předměstí se stejně upravenými zahrádkami. Jedna žena chodila do zaměstnání, zatímco druhá zůstávala celé dny doma. A zjistilo se, že ačkoli zaměstnané ženě zabere péče o domácnost mnohem méně času, výsledný efekt je vlastně stejný; žena v domácnosti totiž dělala různé práce zbytečně, a protože měla spoustu času, zabraly jí více hodin.

■ O stejném období, jaké popisuje *Feminine Mystique*, vypráví také film *Úsměv Mony Lisý*. Julia Roberts hraje profesorku historie umění, která nastoupí na prestižní dívčí univerzitu. Na rozdíl od jiných vyučujících nesouhlasí s tím, že vysoká škola je dívkám dobrá jen k tomu, aby si našly dobrého ženicha, a snaží se v dívkách probudit skutečný hluboký zájem o umění.

■ Ideál „ženské mystiky“ představují ženy z městečka Stepford ve filmu *Stepfordské paničky* s Nicol Kidman v hlavní roli (nebo v mnohem hororovější stejnojmenné literární předloze od Iry Levina). Jak se ovšem ukáže, ženy ve městě nejsou dokonalé z vlastní vůle...

Kromě vyvarování se duševní frustrace existuje ještě jeden pádný důvod, proč by se matky na rodičovské dovolené neměly zabývat jen péčí o dítě: jedná se o **udržení alespoň částečné nezávislosti a samostatnosti**. Já vím, když máte malé miminko, nikdo by po vás – pokud k němu tedy máte také tatínka – neměl nic chtít. Být v tomto období na partnerovi finančně závislá rozhodně není nic špatného. Jenže někdy se dějí věci, a tak partner tady jeden den sice je, ale druhý den už být nemusí... Proto neuškodí i ve velmi šťastných dobách myslet na malinkatá zadní kolečka. Je to podobné jako platit si pojištění.

Z práce v neziskových organizacích pomáhajících ženám v těžkých životních situacích znám řadu případů, kdy přijde zoufalá žena kolem padesátky, se kterou se manžel po třiceti letech společného života rozvádí. Mnoho let nepracovala, protože se věnovala domácnosti (případně doprovázela manžela, který pracoval v zahraničí). Dům, v němž od svatby společně bydleli, je napsán jen na něj. České zákony ovšem ženám za takových okolností příliš nepomáhají, a tak se ocitají v téměř bezvýchodné situaci. Ty, které po celou dobu měly své zaměstnání a příjem, jsou na tom o poznání lépe.

**Co odpověděla herečka Sabina Laurinová (dvě dcery ve věku 6 let a 3 měsíce) pro jeden časopis v prosinci 2008 na otázku „Do práce se asi v nejbližší době nechystáte, že?“:**

*Zatím prožívám mateřskou dovolenou, ale do práce si odskakuji jen občas mezi kojením. Mám zajímavé nabídky na příští rok, tak uvidíme, jak to zvládnou. Myslím si, že pro ženu i s malým dítětem je důležité, aby se tímto způsobem odreagovala od mateřských povinností. Díky tomu získá správný nadhled a může se dál rozvíjet. Je fajn, že člověk ví, že na všechno není sám, ale já jsem nikdy nebyla na žádném muži závislá, a proto si to ani nedovedu představit. Život mě naučil myslet dopředu, protože člověk nikdy neví, co se může stát. Ale je pravda, že do práce nespěchám, ještě kojím, a to jsou pro mě ty nejkrásnější chvíle.*

Sabina Laurinová ví, o čem mluví. Když bylo její první dcerce pár let, její tatínek je opustil. Možná si říkáte, že pro herečky a zpěvačky je mnohem jednodušší slučovat péči o malé dítě s jejich povoláním než pro obyčejné smrtelnice. Snad je na tom trochu pravdy. Ale i ony se musí hodně snažit a stejně jako pro ostatní matky platí také pro ně, že nic v životě není úplně zadarmo. Pocit soběstačnosti je také velmi důležitý pro naše sebevědomí.

**Lenka D. P., 42 let,**

**dvě děti ve věku 2 roky a 4 měsíce, podnikatelka:**

*Já nejsem zvyklá na finanční zdroj ze strany manžela. To vůbec neznamená, že bych živila rodinu sama, samozřejmě že on platí spoustu věcí. Po třinácti letech podnikání by mě ale ubíjelo říkat mu o peníze na každodenní potřeby. Vím, že on by s tím žádný problém neměl, ale já ano.*

Takže, milé maminky a tatínkové: Vzhůru do sladřování!