

# 37.



## Sladování u sólo rodičů

Klaudie měla dobré manželství, s manželem vychovávali děti ve věku 14 a 16 let. Při tragické události však Klaudiin manžel zemřel a ona zůstala s dětmi sama. Přestože byla rodina otřesena, situaci zvládla díky tomu, že se její členové stmelili a byli Klaudii a jejím dětem oporou. Před smrtí manžela pracovala Klaudie jako vysoce postavená manažerka v zahraniční firmě. Zaměstnavatel jí poskytl volno na dobu tří týdnů, aby měla dostatek času na vypořádání všech záležitostí a mohla se zotavit. Během toho zvažovala, že by si našla jinou práci, méně časově náročnou. Když o tom hovořila s dcerou a synem, oba ji povzbudili, ať v práci setrvá. Chodí tam ráda a práce ji baví. Jiné zaměstnání by navíc bylo další změnou v tomto náročném období. Dohodli se však, že Klaudie bude více využívat možnosti práce z domova a zahraniční služební cesty omezí na minimum.

Vše, co jsme uvedli v kapitole Umění sladovat práci a rodinu, platí i pro sólo rodiče, a to dvojnásob.

Jako sólo rodiče potřebujete ještě lépe umět sladovat práci a rodinu, protože – velmi obecně řečeno – **k uspokojení stejného množství potřeb máte jen polovinu zdrojů**. Nepostradatelné pro praktickou výpomoc i emoční oporu jsou přátelské a širší rodinné vztahy. Ty vám a vašim dětem pomůžou překlenout náročná období i zvládnout každodenní režim. A ačkoli se zdá, že si to nemůžete dovolit, odpočinek a čas jen pro sebe je klíčový. Sólo rodiče totiž častěji trpí zdravotními obtížemi plynoucími ze zvýšené psychické zátěže – investice do vlastní pohody se vám tedy rozhodně vrátí.

Kvůli lepším možnostem sladování práce a rodiny se někdy i sólo matky s maturitou nebo vysokou školou rozhodují vzít místo zaměstnání s perspektivou rozvoje (a vyššími požadavky na čas a energii) spíš brigády na částečný úvazek. Ačkoli mají větší časovou volnost, rodina se tak může dostat do finanční tísně; a po pár letech se perspektivnější zaměstnání hledá jen s obtížemi. Pokud jste na děti sami, vyplatí se **najít si práci, která vás bude bavit a zároveň vás uživí**. Pokud vyjednáváte o platu, nebojte se říci si o peníze – jste přece živitel/ka rodiny! Smysluplná práce, ve které se budete cítit kompetentní a užiteční, vám navíc zvýší i rodičovské sebevědomí, a tak se odrazí pozitivně i na vašich dětech.

## INFORMACE

- Web pro sólo rodiče a všechny, kdo vychovávají děti sami: <https://www.aperio.cz/tema/pro-solo-rodice>
- Bezplatné online kurzy osobního rozvoje pro rodiče: <https://www.aperio.cz/kurzy>
- Stránky Aperia pro rozcházející se a rozvádějící se rodiče: <https://zustavamerodici.cz/>

## DOPORUČENÍ:

A na závěr povzbuzení. Ačkoli to někdy může vypadat, že sladování sólo rodiče je na hranici možného, má to i své výhody:

1. Naučíte se mnohem více věcí, protože musíte být jako rodič multifunkční – a trh práce to pak může ocenit.
2. Děti sólo rodičů jsou samostatnější a zvládají více dovedností než děti vyrůstající v úplných rodinách.
3. Máte mnohem více kontroly nad svou domácností, výchovou dítěte i nad svým časem.