



Evropská unie  
Evropský sociální fond  
Operační program Zaměstnanost

**Aperio**  Společnost pro  
zdravé rodičovství

---

# Sólo matky v České republice v letech 2020–21

**PhDr. Eliška Kodyšová, Ph.D.**  
**2021**

---

Aperio – Společnost pro zdravé rodičovství, z.s.  
Projekt „Sama, ale silná: Odstraňujeme diskriminaci sólo matek na trhu práce“

Reg. č. CZ.03.1.51/0.0/0.0/17\_081/0011600

# Obsah

<b>Shrnutí</b> .....	<b>3</b>
<b>Úvod</b> .....	<b>4</b>
<b>Sólo matky a trh práce</b> .....	<b>5</b>
Vliv pandemie covid-19 .....	6
Kontext digitalizace .....	8
<b>Ekonomická situace sólo matek</b> .....	<b>10</b>
Vliv pandemie covid-19 .....	10
Well-being sólo matek .....	11
<b>Opatření pro zlepšení situace sólo matek</b> .....	<b>13</b>
Materiální a finanční podpora .....	13
Psychosociální podpora .....	14
Sladění práce a péče .....	15
Změna pracovního uplatnění .....	16
<b>Závěr</b> .....	<b>18</b>

Za cenné připomínky děkujeme  
 doc. Mgr. Radce Dudové, Ph.D., Mgr. Janě Paloncyové, Ph.D., a Ing. Filipu Pertoldovi, Ph.D.

## Shrnutí

- Sólo matky a jejich rodiny byly už před pandemií covid-19 skupinou nejvíce ohroženou sociálním vyloučením.
- Kvůli nedostatku služeb péče o děti a flexibilních pracovních míst častěji preferovaly prekarizovaná pracovní místa umožňující sladění práce a péče nebo práci v oblasti vzdělávání a péče. Ta jim však nezajišťují dostatečný finanční příjem, prekarizovaná práce navíc není stabilní.
- Genderové stereotypy v rozdělení péče v rodině i nejasnosti ohledně typů uspořádání péče po rozchodu/rozvodu vedou k nízkému zapojení otců do péče.
- Nedostatečné finanční rezervy (až polovina si nemohla v r. 2018 dovolit vydat 10 400 Kč) a chronické fyzické a duševní vyčerpání plynoucí z neustálého rolového přetížení vedly v období pandemie covid-19 k tomu, že sólo matky reportují vyčerpání rezerv, snížení příjmů a výrazně horší zvládnutí situace, nebo dokonce zhoršení tělesného či duševního zdraví.
- Postupující digitalizace ohrozí zejména sólo matky pracující na středně- a nízkopříjmových pozicích s rutinním obsahem práce (administrativa, obchod a některé služby), přičemž většina z nich nemá zdroje (čas, finance, energii) na získání soft a hard skills zvyšujících jejich šance na trhu práce (zejména v oboru ICT).
- S ohledem na tato zjištění doporučujeme urychlené zavedení následujících opatření:
  - Daňová zvýhodnění pro sólo rodiče a zajištění efektivnějšího čerpání dávek státní sociální podpory.
  - Podpora primární prevence duševních onemocnění a zajištění dostupnosti odborné psychologické a psychiatrické péče pro děti i dospělé potýkající se s poruchami duševního zdraví.
  - Systémová opatření na podporu rovnoměrnějšího rozdělení péče o děti a zodpovědnosti za ni mezi oba rodiče.
  - Garance míst v zařízeních péče o děti na všech úrovních (dětské skupiny / jesle, mateřské školy, školní družiny), s důrazem na urychlené řešení nedostatku míst pro děti do tří let.
  - Motivace zaměstnavatelů k zavádění flexibilních pracovních režimů.
  - Financování programů pro sólo matky zaměřených na zvýšení sebevědomí a podporu dovedností pro uplatnění v perspektivních oborech na trhu práce, tedy zejména v ICT.

## Úvod

Sólo matky a jejich rodiny patří v ČR ke skupinám dlouhodobě nejvíce ohroženým sociálním vyloučením. Pro pochopení nezbytnosti opatření, která navrhujeme v druhé části textu, nejprve popíšeme, jak vypadala jejich situace před pandemií covid-19 a jak nově vzniklá situace vyhotila již existující rizika. Čerpáme z vlastních analýz i ze studií mapujících dopad pandemie covid-19 vydaných dalšími organizacemi.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Situací neúplných rodin v kontextu pandemie se zabývá i projekt VÚPSV „Dopady pandemie COVID-19 na sólo rodiče“, realizovaný Sylvou Höhne, Janou Paloncyovou a Lucií Žáčkovou (<https://www.vupsv.cz/projekty/?id=384>). Na seznamu podpůrných služeb pro rodiny spolupracovalo i Aperio.

## Sólo matky a trh práce

Na rozdíl od řady zemí EU charakterizovala ještě donedávna české sólo matky poměrně vysoká pracovní aktivita, což je pravděpodobně dáno celkovou vysokou zaměstnaností v ČR. Analýza dat EU-SILC z roku 2018<sup>2</sup> ukázala, že jejich ekonomická aktivita je spojena zejména s věkem nejmladšího dítěte, vzděláním, možnostmi péče o děti a pracovními příležitostmi dostupnými v místě bydliště či v relativně blízké vzdálenosti. Sólo matkou se ženy stávají většinou po období, kdy vychovávaly děti v úplné rodině. Ve srovnání s matkami s partnerem mají proto průměrně méně dětí, které jsou rovněž v průměru starší. Častěji mají také nižší vzdělání a jsou zaměstnány formou překérních smluv (tedy DPP, DPČ či smlouvy na dobu určitou). Ty se týkají více než šestiny sólo matek (oproti devítině matek s partnerem), které pracují. Riziko zaměstnání formou překérních smluv rostlo zejména u žen s nízkým vzděláním (nejmenší bylo u středoškolaček s maturitou) a nízkým věkem (nejmenší riziko měly pětačtyřicátnice). Sólo rodičovství tak nebylo nejsilnějším, ale významným faktorem. Rizikovými faktory nezaměstnanosti matek jsou též nižší vzdělání a neúplnost rodiny. Na rozdíl od matek s partnerem jsou sólo matky významně častěji zaměstnané jako pracovnice v prodeji a službách (24,8 % vs. 18,8 %), zejména v oblasti osobních služeb a osobní péče; a jako pomocné pracovnice či v úklidu (12,6 % vs. 6,6 %). Výše příjmu sólo matek pak není ovlivněna tolik neúplností rodiny, jako zejména tím, že jde o ženy. Významnou roli hraje i vzdělání (vyšší zvyšuje šanci na důstojný příjem) a nižší věk ženy.<sup>3</sup>

Rozhovory se sólo matkami přinesly tato hlavní zjištění:

1. I v době před pandemií covid-19 dávaly sólo matky jednoznačně přednost zaměstnáním umožňujícím flexibilitu pracovní doby; v takovém případě byly ochotné přistoupit i na nižší pracovní ohodnocení.
2. Po rodičovské dovolené zpravidla ženy čekal sestup na horší pozici s nižším ohodnocením. Důvodem byla délka ekonomické neaktivity kvůli rodičovské, prioritizace dětí, nemožnost najít práci v oboru slučitelnou s péčí o děti (jak objektivně – z hlediska pracovní doby –, tak subjektivně – z hlediska odpovědnosti spojené s pozicí), či přímo diskriminace ze strany zaměstnavatelů.
3. Sólo matky si často hledají práci v oblasti vzdělávání či péče, ačkoli pro ně není z hlediska sladění s rodinou výhodná.
4. Pro sólo matky, které nemají dostatek kvalitních pracovních příležitostí (kvůli místu bydliště či kvůli své kvalifikaci), je racionálnější nepracovat či pracovat jen nárazově, než opouštět děti kvůli špatně placené a časově náročné práci.

2 Při popisu situace před pandemií vycházíme zejména z analýz dat EU-SILC z roku 2018 a z kvalitativní analýzy fokusních skupin z února a března 2020, které v první polovině roku 2020 zpracovala doc. Mgr. Radka Dudová, Ph.D.

3 DUDOVÁ, Radka. Analýza postavení sólo matek na pracovním trhu podle šetření EU-SILC 2018. Aperio - Společnost pro zdravé rodičovství, 2020. Dostupné online z: [https://aperio.cz/wp-content/uploads/2020/11/Analýza\\_solo\\_matky\\_na\\_pracovnim\\_trhu\\_201124.pdf](https://aperio.cz/wp-content/uploads/2020/11/Analýza_solo_matky_na_pracovnim_trhu_201124.pdf)

5. Znevýhodnění sólo matek na trhu práce a slabá účast otců na výchově vede k přetížení a vyčerpání sólo matek.<sup>4</sup> To dokládá i studie VÚPSV sledující neúplné rodiny v ČR v roce 2019, tedy v období těsně před pandemií covid-19, podle které více než čtvrtina sólo rodičů uvedla, že má špatné či smíšené zkušenosti s přístupem zaměstnavatelů k sobě jako k samoživitelům. Horší zkušenosti měli ti, kteří pracují ve službách, obchodu či profesích s nízkou kvalifikací (až 40 % uvedlo špatnou či smíšenou zkušenost) a rodiče tří či více dětí (více než polovina). Navíc více než třetina sólo rodičů měla komplikované či špatné vztahy s druhým rodičem svých dětí.<sup>5</sup>

## Vliv pandemie covid-19

Jak ukážeme dále, kvantitativní i kvalitativní data ukazují na vyšší ohrožení sólo matek na trhu práce oproti ostatním skupinám. Situace se horší jak v možnostech sladování pracovního a rodinného života, tak v riziku nezaměstnanosti.

### Sladování pracovního a soukromého života během pandemie covid-19

Pro sólo matky se v době uzavření škol výrazně zvýšil objem práce, kterou musely v domácnosti vykonávat – uvařit pro děti, které jindy jedly v jídelně, jídlo na celý den, zvládnout domácí výuku, která byla zejména na jaře nepředvídatelná a časově náročná, či dokonce i pracně zajistit dostatek počítačů nebo tabletů, aby se dítě mohlo doma vůbec učit. Pokud se ženy rozhodly pracovat z domova, anebo musely dokonce docházet do zaměstnání (zdravotnictví, sociální péče), tlak na ně se výrazně zvýšil. Sólo matky často uváděly, že cítily loajalitu vůči zaměstnavateli a snažily se pracovat stejně jako předtím. Z krátkodobého hlediska lepší situaci měly ženy, které se rozhodly čerpat příspěvek na ošetřování člena rodiny (OČR), a to zejména po jeho zvýšení na 80 %. Tato situace se však netýkala žen, které pracovaly na dohodu, ty tak buď v práci pokračovaly, anebo o ni přišly. Data PAQ ukazují, že právě osoby pracující na dohodu (DPP, DPČ – o provedení práce, o pracovní činnosti) byly v období jarního lockdownu ztrátou práce ohrožené nejvíc.<sup>6</sup>

### Riziko nezaměstnanosti – krátkodobé či dlouhodobé

Aktuální data ukazují na rozevírající se nůžky v zaměstnanosti mužů a žen. Meziročně se od loňského jara počet nezaměstnaných žen zdvojnásobil na 98,4 tis. osob, u mužů stoupl o cca 43 % na 81 tis. osob.

4 DUDOVÁ, Radka. Mechanismy znevýhodnění sólo matek na pracovním trhu. Aperio - Společnost pro zdravé rodičovství, 2020. Dostupné online z: [https://aperio.cz/wp-content/uploads/2020/11/Analyza\\_mechanismy\\_znevychodneni\\_201124.pdf](https://aperio.cz/wp-content/uploads/2020/11/Analyza_mechanismy_znevychodneni_201124.pdf)

5 PALONCOVÁ, Jana, et al. Neúplné rodiny. VÚPSV, vvi, 2019. Dostupné online z: [http://praha.vupsv.cz/fulltext/vz\\_469.pdf](http://praha.vupsv.cz/fulltext/vz_469.pdf)

6 DUDOVÁ, Radka. Dopady opatření proti pandemii COVID-19 přijatých na jaře 2020 na sólo matky. Aperio - Společnost pro zdravé rodičovství, 2020. Dostupné online z: [https://aperio.cz/wp-content/uploads/2020/11/Analyza\\_dopady\\_opatreni%CC%81\\_201124.pdf](https://aperio.cz/wp-content/uploads/2020/11/Analyza_dopady_opatreni%CC%81_201124.pdf)

Nezaměstnaností jsou zasaženy zejména ubytování, stravování a pohostinství či doprava a skladování.<sup>7</sup> Protože sólo matky významně častěji pracují na prekérních pracovních pozicích (DPP, DPČ, smlouvy na dobu určitou), které je nejsnazší ukončit, a v sektorech více zasažených pandemií covid-19 (konkrétně osobní péče a služby), podíl nezaměstnaných mezi nimi se tedy zřejmě zvyšuje více než mezi jinými skupinami obyvatel.

V relativně nejvýhodnější situaci jsou sólo matky se stabilním zaměstnáním, kterým zaměstnavatel umožnil práci z domova. I ty ale zasáhl v některých případech pokles obrátu jejich zaměstnavatelů, a tím i pokles jejich vlastního příjmu. Kvůli péči o děti a distanční výuce je pro ně ještě obtížnější vystoupit a žádat o lepší podmínky nebo uvažovat o změně práce.<sup>8</sup>

Nezaměstnané ženy nezaznamenaly v době první vlny na jaře 2020 významnou změnu své situace. Hledání práce odložila většina z dotazovaných na září s tím, že s otevřenými školami budou mít větší možnosti.<sup>9</sup> S dalším uzavřením škol a omezením ekonomiky v polovině října se ale šance těchto žen opět snížily. Protože OČR využívaly zejména matky<sup>10</sup>, staly se ženy s malými dětmi v očích zaměstnavatelů opět rizikovými zaměstnanci v době, kdy stát nemůže garantovat zajištění každodenního provozu škol. Nelze tedy očekávat ani rychlé uplatnění sólo matek, které ztratily práci v oboru zasaženém pandemií covid-19, v jiných sektorech ekonomiky. To se ukázalo i v zimě 2020–21, kdy nezaměstnané či podzaměstnané ženy v kvalitativním výzkumu Radky Dudové uváděly, že zaměstnavatelé začali být ještě „vybíravější“ než dříve a sólo matky předem odmítali. Nejčastější možnosti pracovního uplatnění pro ně tak byly krátkodobé, špatně ohodnocené brigády, které byly jako přivýdělky nutností i předtím pro třetinu sólo rodičů<sup>11</sup>. Sólo matky se tak víc než kdy jindy ocitají v situaci, kdy jim hrozí dlouhodobá nezaměstnanost spojená s prekarizací práce, které znamenají možnou dlouhodobou stopku jejich profesního růstu, a tedy i dlouhodobého finančního zajištění domácnosti a příležitostí pro jejich děti.<sup>12</sup>

7 ČSÚ. Zaměstnanost a nezaměstnanost podle výsledků VŠPS – 1. čtvrtletí 2021 [webová stránka]. Dostupné online: <https://www.czso.cz/csu/czso/cri/zamestnanost-a-nezamestnanost-podle-vysledku-vsps-1-ctvrtleti-2021>

8 DUDOVÁ, Radka. Dopady opatření proti pandemii COVID-19 na sólo matky – 2. vlna. Aperio - Společnost pro zdravé rodičovství, 2021. (Připravováno k online zveřejnění.)

9 DUDOVÁ, Radka. Dopady opatření proti pandemii COVID-19 přijatých na jaře 2020 na sólo matky. Aperio - Společnost pro zdravé rodičovství, 2020.

10 LAUDER, Silvie. 2021. „Proč jsou pracující ženy obětí i hrdinky pandemie.“ Respekt, 22. březen 2021. Dostupné online z: <https://www.respekt.cz/tydenik/2021/12/proc-jsou-pracujici-zeny-obeti-i-hrdinky-pandemie>.

11 PALONCOVÁ, Jana, et al. Neúplné rodiny. VÚPSV, vvi, 2019. Dostupné online z: [http://praha.vupsv.cz/fulltext/vz\\_469.pdf](http://praha.vupsv.cz/fulltext/vz_469.pdf)

12 DUDOVÁ, Radka. Dopady opatření proti pandemii COVID-19 přijatých na jaře 2020 na sólo matky. Aperio - Společnost pro zdravé rodičovství, 2020.

## Kontext digitalizace

Digitalizace trhu práce jako faktor úbytku či proměny pracovních míst byla tématem už před pandemií – a pandemie pravděpodobně přispěje k jejímu urychlení. Řada zaměstnavatelů postupně dojde k závěru, že digitalizace a systemizace pracovních procesů jim umožní snížit počet zaměstnanců, a tím pádem být odolnější vůči výkyvům na trhu daným pandemií<sup>13</sup>. Studie CERGE-EI realizovaná pro Svaz průmyslu ukázala, že průmyslové firmy, které investovaly do technologií Průmyslu 4.0 (tj. robotizace, automatizace a umělé inteligence), přestály koronavirovou krizí lépe.<sup>14</sup> Digitalizace také umožnila zaměstnavatelům přesun pracovní činnosti z kanceláří do home office v první vlně pandemie covid-19 a je pravděpodobné, že se využívání home office, a tedy i nástrojů, které ji umožňují, urychlí.

Vedou se diskuse, zda rostoucí digitalizace povede k úbytku pracovních míst, k jejich zachování a usnadnění práce, anebo k výrazné proměně pracovních míst. Poslední model je přitom přijímán jako nejpravděpodobnější.<sup>15</sup> Jak bude digitalizace probíhat a jaké bude mít následky pro společnost, ovlivní hlavně stát svou politikou v oblasti trhu práce a zejména daní. V této souvislosti se mluví především o rizicích rozevírání nůžek mezi chudými a bohatými ve společnosti a tzv. gig economy (prekérní krátkodobé pracovní smlouvy či krátkodobá práce na živnostenský list).<sup>16</sup> Zvýšení podílů prekarizovaných míst na trhu práce by sólo matky s velkou pravděpodobností negativně zasáhlo – už teď je jejich podíl na těchto pozicích výraznější. Pro účely tohoto policy paperu a efektivnější podporu sólo matek je ale relevantnější určit, do jaké míry se digitalizace dotkne sektorů práce, ve kterých sólo matky typicky působí, a případně stanovit, v jakých sektorech se otevřou nové příležitosti.

Není snadné přesně předpovědět, jaké typy pozic či jaké skupiny pracujících budou digitalizací nejméně či nejvíce zasaženy. Řada autorů se domnívá, že půjde zejména o pracující s nízkou kvalitativní<sup>17, 18</sup>, kterých je mezi sólo matkami vyšší podíl než v běžné populaci. Analýza Kohouta a Palíškové také mezi ohrožené skupiny pracujících zahrnuje i ženy, a to zejména z příčin souvisejících s mateřstvím. Administrativní práce je příkladem činnosti ohrožené digitalizací, kterou typicky vykonávají právě ženy, nicméně právě sólo matky jsou zde ve výhodě oproti matkám s partnerem, které tento typ práce vyko-

13 „Mrtvé maso musí pryč. 15 rad manažerů, jak přežít krizi.“ Seznam Zprávy, 26. dubna 2021. [webová stránka] Dostupné online z: <https://www.seznamzpravy.cz/clanek/vsechny-vyhodte-neplatte-dodavatelum-15-rad-manazeru-jak-prezit-krizi-151759>

14 „Firmy, které zavedly technologie Průmysl 4.0, jsou produktivnější.“ Tisková zpráva SPO ČR z 25. 11. 2020. [webová stránka] Dostupné online z: <https://www.spcr.cz/pro-media/tiskove-zpravy/14125-firmy-ktere-zavedly-technologie-prumysl-4-0-jsou-produktivnejsi>

15 WALWEI, U. Digitalization and Structural Labour Market Problems: The Case of Germany. ILO Research paper No. 17. 2016. Dostupné z: [https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---dgreports/---inst/documents/publication/wcms\\_522355.pdf](https://www.ilo.org/wcmsp5/groups/public/---dgreports/---inst/documents/publication/wcms_522355.pdf)

16 BLIX, Mårten. The effects of digitalisation on labour market polarisation and Tax Revenue. In: CESifo Forum. München: ifo Institut–Leibniz-Institut für Wirtschaftsforschung an der Universität München, 2017. p. 9–14. Dostupné z: <https://www.ifo.de/DocDL/CESifo-forum-2017-4-blix-digitalisation-welfare-state-december.pdf>

17 KOHOUT, Pavel; PALÍŠKOVÁ, Marcela. Dopady digitalizace na zaměstnanost a sociální zabezpečení zaměstnanců [online]. červenec 2017. Dostupné z: [https://ipodpora.odborny.info/soubory/dms/wysiwyg\\_uploads/bba5a5c7366cdaf3/uploads/Studie\\_Dopady\\_digitalizace.docx](https://ipodpora.odborny.info/soubory/dms/wysiwyg_uploads/bba5a5c7366cdaf3/uploads/Studie_Dopady_digitalizace.docx)

18 BALSMEIER, Benjamin; WOERTER, Martin. Is this time different? How digitalization influences job creation and destruction. Research policy, 2019, 48.8: 103765. Dostupné z: [https://orbidu.uni.lu/bitstream/10993/39183/1/Balsmeier\\_Woerter\\_Is%20this%20time%20different%20-%20RP%20-%20202019\\_pub.pdf](https://orbidu.uni.lu/bitstream/10993/39183/1/Balsmeier_Woerter_Is%20this%20time%20different%20-%20RP%20-%20202019_pub.pdf)



návají častěji (14,3 % vs. 19,3 %)¹⁹. Dalším často diskutovaným jevem je polarizace trhu práce, tedy jev, kdy převážná část pracujících bude působit buď v nízkopříjmových manuálních profesích, anebo ve vysokopříjmových profesích vyžadujících vysokou kvalifikaci. Naopak ubude profesí se středním příjmem a rutinním obsahem práce (jako je právě administrativa).²⁰ Nové flexibilní formy zaměstnávání, které s sebou digitalizace přináší (zejména tzv. gigs), s sebou nesou také jednak riziko prekarizace bránící profesnímu rozvoji, a také nebezpečí většího prolínání pracovního a osobního života, s negativním dopadem na rodinný život i duševní stabilitu.²¹

Roste též význam ochoty jednotlivců se dále vzdělávat. Z hlediska prevence dopadů digitalizace je třeba jmenovat zejména rozvoj tzv. soft skills důležitých pro spolupráci v týmech a profesionální znalosti ve tvaru T (tedy současně hluboké a široké), s důrazem na schopnost uvažovat interdisciplinárně.²²,²³ V tomto ohledu je třeba sledovat a podporovat časové možnosti a motivaci (nejen) sólo matek s malými dětmi, pro které je často náročné zajistit finance v krátkodobém měřítku, natož uvažovat o dlouhodobých souvislostech.

V rozvíjejícím se oboru informačních a komunikačních technologií (ICT) nalezneme jen velmi málo žen (necelých 10 %, průměr EU je 16,1 %). Podle údajů EU-SILC z roku 2018 se zdá, že ženy se závislými dětmi obecně, a sólo matky obzvláště, mezi nimi tvoří pouze nepatrný podíl (2,9 % zaměstnaných sólo matek, 6,4 % matek s partnerem).²⁴ Sólo matkám se středním příjmem tedy reálně hrozí, že pokud se neposunou směrem k pozicím s vyšší kvalifikací, nejlépe v oboru ICT, propadnou se na trhu práce do nízkopříjmových oblastí. To bude mít nepříznivé dopady na ekonomickou situaci celé této skupiny.

19 DUDOVÁ, Radka. Analýza postavení sólo matek na pracovním trhu. [online] Aperio - Společnost pro zdravé rodičovství, 2020.

20 FREY, Carl Benedikt; OSBORNE, Michael A. The future of employment: How susceptible are jobs to computerisation? *Technological forecasting and social change*, 2017, 114: 254-280. Dostupné z: [https://ora.ox.ac.uk/objects/uuid:4ed9f1bd-27e9-4e30-997e-5fc8405b0491/download\\_file?file\\_format=pdf & safe\\_filename=future-of-employment.pdf & type\\_of\\_work=Journal+article](https://ora.ox.ac.uk/objects/uuid:4ed9f1bd-27e9-4e30-997e-5fc8405b0491/download_file?file_format=pdf & safe_filename=future-of-employment.pdf & type_of_work=Journal+article)

21 KOHOUT, Pavel; PALÍŠKOVÁ, Marcela. Dopady digitalizace na zaměstnanost a sociální zabezpečení zaměstnanců [online]. červenec 2017.

22 Dtto.

23 KOTÍKOVÁ, Jaromíra, et al. Dopady digitalizace, automatizace a robotizace na trh práce, do oblasti vzdělávání a oblasti sociálních systémů: rešerše dokumentů. VÚPSV, vvi, 2019. Dostupné online z: [http://praha.vupsv.cz/fulltext/vv\\_008.pdf](http://praha.vupsv.cz/fulltext/vv_008.pdf)

24 DUDOVÁ, Radka. Analýza postavení sólo matek na pracovním trhu. [online] Aperio - Společnost pro zdravé rodičovství, 2020. Dostupné z: [https://aperio.cz/wp-content/uploads/2020/11/Analýza\\_solo\\_matky\\_na\\_pracovnim\\_trhu\\_201124.pdf](https://aperio.cz/wp-content/uploads/2020/11/Analýza_solo_matky_na_pracovnim_trhu_201124.pdf)

## Ekonomická situace sólo matek

Pracovní příjmy sólo matek se v roce 2018 v průměru příliš nelišily od pracovních příjmů matek s partnerem (24 035 Kč vs. 23 788 Kč), protože jsou ale sólo matky často jedinými výdělečně činnými osobami, celkové příjmy jejich domácností byly skoro o polovinu nižší než u domácností s oběma rodiči. Dalším příjmem domácností jsou příjmy ze sociálních dávek a transferů (včetně důchodů a rodičovských příspěvků), které byly u sólo matek mírně, ale významně vyšší (4 871 Kč měsíčně vs. 4 202 Kč).<sup>25</sup>

Clusterová analýza dat EU-SILC<sup>26</sup> naznačuje, že až polovina všech sólo matek zápolí s materiálním zajištěním rodiny. Ve 25 procentech jde o tzv. **vyloučené ženy** – zpravidla jsou to přímo nezaměstnané, ekonomicky neaktivní nebo na nekvalifikovaných pozicích pracující matky více malých dětí, často s nízkým výživným či zcela bez výživného. Příjem domácnosti se v této skupině pohybuje mezi 12–15 tisíci Kč měsíčně. Další 23 procent představují tzv. **pracující chudé**, tedy ženy, které většinou pracují, vykonávají ale jen nízko kvalifikovanou práci. Nejčastěji pracují ve službách a prodeji a měsíční příjem jejich domácnosti je obvykle 15–20 000 Kč. Častěji také vychovávají dítě ve věku 6–15 let. Ostatní sólo matky pak spadají do skupin, které lze charakterizovat jako „**zvládající**“ (37 % – celkový příjem je cca 25 tisíc Kč, obvykle středoškolačky s maturitou pracující na plný úvazek a se smlouvou na dobu neurčitou, zejména v pozicích specialistek – zdravotních sester, učitelek, sociálních pracovníků – či dělnic, nejčastěji jen s jedním dítětem, obvykle starším 10 let), „**zvýhodněné**“ (10 % – vyšší vzdělání, vysoce kvalifikovaná místa s příjmem 40–45 tisíc Kč, častěji s dětmi staršími 15 let a s nejvyšším průměrným výživným) a „**vyživované**“ (5 % – v domácnosti žijí zpravidla i se svými rodiči, kteří pobírají důchod, jsou častěji ekonomicky neaktivní nebo mají jen nízké pracovní příjmy, téměř třetina sólo matek z této skupiny udává jako bydliště Olomoucký kraj).

Příjmy sólo matek se odrážejí i v jejich celkové ekonomické situaci. Pouze polovina z nich uvedla, že má finanční rezervu alespoň 10 700 Kč, více než třetina z nich žije v podnájmu (oproti 13 % matek s partnerem), desetina z nich nemá doma počítač a 8 % z nich nemá přístup na internet.<sup>27</sup> VÚPSV uvádí, že v roce 2019 čelilo materiálním problémům 42 % neúplných rodin.<sup>28</sup>

### Vliv pandemie covid-19

Ačkoli Klub svobodných matek v květnu 2020 zveřejnil průzkum, že se na jaře třetina sólo matek zadlužila<sup>29</sup>, nejde s největší pravděpodobností o reprezentativní údaj, ale číslo odrážející strukturu respon-

25 DUDOVÁ, Radka. Analýza postavení sólo matek na pracovním trhu podle šetření EU-SILC 2018. Aperio - Společnost pro zdravé rodičovství, 2020.

26 Dtto.

27 Dtto.

28 PALONCOVÁ, Jana, et al. Neúplné rodiny. VÚPSV, vvi, 2019.

29 „Náš průzkum: Situace samozivitelek po 2 měsících korony.“ Tisková zpráva Klubu svobodných matek z 28. 5. 2020. [webová stránka] Dostupné online z: [https://www.klubsvobodnychmatek.cz/nas-pruzkum-situace-samozivitelek-po-2-mesicich-korony/A\\_286](https://www.klubsvobodnychmatek.cz/nas-pruzkum-situace-samozivitelek-po-2-mesicich-korony/A_286)

dentek. Podle údajů PAQ research ze stejného období využití půjčky plánovala v té době jen 4 % všech typů domácností a není pravděpodobné, že by se domácnosti sólo matek od ostatních řádově lišily.<sup>30</sup>

To ale neznamená, že sólo matky svou finanční situaci celkově zvládají, jak ukazuje kvalitativní studie Radky Dudové o dopadech první vlny pandemie covid-19. Zvláště ženy ze skupiny pracujících chudých ve chvíli, kdy přišly o práci, narazily na dno. Vyplácení dávky OČR a další pomoci zejména na jaře, ale i později v průběhu roku 2020 kvůli nedostatečným kapacitám Úřadu práce ČR vázlo a případné finanční rezervy tyto ženy rychle vyčerpaly. Respondentky se navíc neorientovaly ve vlastních možnostech a nebyly si vědomé svých práv, nemohly tedy ani využít toho, co se jim nabízelo. Některé z nich se potýkaly po snížení příjmů svých bývalých partnerů s chybějícím výživným. Ženy vyjadřovaly i obavy z ročního zúčtování nákladů na bydlení, které se mohly výrazně zvýšit kvůli tomu, že ony i děti zůstaly celodenně doma.

Ženy tak reportovaly postupné vyčerpání rezerv a snížení příjmů. Podle longitudinální studie Život během pandemie (PAQ Research) třetina rodin s příjmem pod hranicí příjmové chudoby<sup>31</sup> nevládala hradit splátky za bydlení či půjčky, anebo se chtěla zadlužit.<sup>32</sup>

## Well-being sólo matek

Už v roce 2018 uváděly sólo matky nižší spokojenost a častější výskyt negativních pocitů než matky s partnerem. Čtvrtina z nich, oproti 13 % matek s partnerem, uvedla, že zažívá stále či občas pocity psychické únavy a sklíčenosti. Stejný podíl sólo matek (oproti 15 % matek s partnerem) také uvedl, že stále či občas zažívá pocity nervozity. Podobný rozdíl byl i mezi ostatními ukazateli (pocit pohody a klidu, pocit štěstí či pocit deprese).<sup>33</sup> Kvalitativní analýza s využitím fokusních skupin poukázala na vysoké vyčerpání sólo matek v důsledku jejich rolového přetížení a nedostatečného zapojení otců dětí na výchově.<sup>34</sup>

V důsledku pandemie covid-19 se už v létě 2020 objevily české i zahraniční studie poukazující na pokles well-beingu u žen s dětmi. Studie IDEA z léta 2020 založená na datech PAQ research uvedla, že až u 36 % českých žen s dětmi se během první vlny pandemie objevily příznaky alespoň středně těžké deprese či úzkosti, ve srovnání s 20 % u běžné populace<sup>35</sup>. Další data PAQ research ukázala, že k nadprůměrnému růstu příznaků došlo mezi ženami s dětmi i na podzim, a k dalšímu propadu došlo po novém

30 PROKOP, D., et al. Ekonomické problémy domácností v polovině května. Report z longitudinálního výzkumu „Život během pandemie – 5. vlna“. PAQ Research, 2020. Dostupné online z: <https://drive.google.com/file/d/1aS6wVfFUYtcHuuvn09xOk5a-H1ZoB3Ur4/view>

31 Jedná se o 60 % ekvalizovaného mediánového příjmu domácnosti.

32 PAQ Research. Život během pandemie. Jak domácnosti reagují na ekonomické problémy? [webová stránka] Dostupné online z: <https://zivotbehempandemie.cz/strategie#stories>

33 DUDOVÁ, Radka. Analýza postavení sólo matek na pracovním trhu podle šetření EU-SILC 2018. Aperio - Společnost pro zdravé rodičovství, 2020.

34 DUDOVÁ, Radka. Mechanismy znevýhodnění sólo matek na pracovním trhu. Aperio - Společnost pro zdravé rodičovství, 2020.

35 BARTOŠ, Vojtěch, et al. Dopady pandemie koronaviru na duševní zdraví. 2020. Dostupné online z: [https://idea.cerge-ei.cz/files/IDEA\\_Dusevni\\_zdravi\\_covid-19\\_cervenec2020\\_22/IDEA\\_Dusevni\\_zdravi\\_covid-19\\_cervenec2020\\_22.html](https://idea.cerge-ei.cz/files/IDEA_Dusevni_zdravi_covid-19_cervenec2020_22/IDEA_Dusevni_zdravi_covid-19_cervenec2020_22.html)

roce. Podle něj kopíruje vývoj duševního zdraví u žen s dětmi trendy zavádění a rušení prezenční výuky na školách. Výrazně vyšší dopady přitom zaznamenali lidé z domácností, které krize těžce finančně zasáhla, ženy s nezletilými dětmi a mladí lidé ve věku 18–24 let.<sup>36</sup> Oxfordská studie, která sledovala situaci v UK, se zaměřila specificky i na sólo rodiče. Obdobně jako české studie shledala, že u matek s dětmi došlo k nejvýznamnějšímu poklesu well-beingu s tím, že největší procentuální pokles nastal přitom u sólo rodičů, u kterých byla zároveň nejnižší vstupní úroveň well-beingu.<sup>37</sup>

Kvalitativní analýzy Radky Dudové tato zjištění potvrzují a doplňují. Sólo matky v našem vzorku udávají zvýšenou míru sociální izolace, spojenou s nutností zůstat klidné kvůli dětem. Jako nejhorší v první vlně pandemie hodnotily zážitek obrovské nejistoty, který pro ně byl silně stresující. Řada z nich si v té souvislosti uvědomila svou zranitelnost a relativní nedostatek zdrojů (finančních i sociálních), ze kterých mohou čerpat. Přesto však zpětně hodnotily změny nastalé v první vlně pozitivně – jako příležitost poznat své děti i jinak a strávit s nimi více času.<sup>38</sup>

Druhá vlna pandemie přinesla sólo matkám další výzvy, a s tím i zhoršení jejich celkového well-beingu. Zmizelo zdůrazňování pozitiv, které pandemie přinesla, a objevila se vyjádření o horším zvládnutí a vnímání finanční i rodinné situace i zhoršení fyzického a psychického zdraví. Obávaly se také toho, že jejich dětem bude rok na distanční výuce ve škole chybět<sup>39</sup>. Zároveň se objevují zprávy o dopadu již rok trvající distanční výuky na duševní zdraví dětí.<sup>40</sup>

Tato zjištění jsou alarmující a přinášejí znepokojivou informaci o aktuální schopnosti sólo matek a jejich rodin řešit běžné i mimořádné výzvy, které jim dnešní situace přináší. Případná selhání či chybná rozhodnutí mohou dlouhodobě narušit psychickou odolnost a důvěru v sebe, a tím i schopnost zvládat běžné i mimořádné potíže. Bez vnější intervence podporující zkušenost úspěšného zvládnutí obtíží (nikoli pasivního přijímání pomoci zvenčí) a zvýšení sebedůvěry se v těchto rodinách ještě více upevní pocit naučené bezmocnosti a závislosti. Ten u všech členů rodiny snižuje pravděpodobnost školního i profesního úspěchu, zvyšuje pravděpodobnost chronického výskytu depresí (mj. jeden z nejčastějších důvodů invalidního důchodu), a tak zvyšuje zátěž na státní pokladnu ve formě zvýšených nákladů na státní sociální podporu a důchodový systém, a snížených příjmů z ušlých výdělků rodičů i dětí.

36 PAQ Research. Život během pandemie. Jaké má pandemie dopady na duševní zdraví? [webová stránka] Dostupné online z: <https://zivotbehempandemie.cz/dusevni-zdravi#stories>

37 ZHOU, Muzhi, et al. Gender inequalities: Changes in income, time use and well-being before and during the UK COVID-19 lockdown. 2020. Dostupné online z: [https://www.researchgate.net/publication/341851838\\_Gender\\_inequalities\\_Changes\\_in\\_income\\_time\\_use\\_and\\_well-being\\_before\\_and\\_during\\_the\\_UK\\_COVID-19\\_lockdown](https://www.researchgate.net/publication/341851838_Gender_inequalities_Changes_in_income_time_use_and_well-being_before_and_during_the_UK_COVID-19_lockdown)

38 DUDOVÁ, Radka. Dopady opatření proti pandemii COVID-19 přijatých na jaře 2020 na sólo matky. Aperio - Společnost pro zdravé rodičovství, 2020.

39 DUDOVÁ, Radka. Dopady opatření proti pandemii COVID-19 na sólo matky – 2. vlna. Aperio - Společnost pro zdravé rodičovství, 2021. (V přípravě k online zveřejnění.)

40 Dopady krize způsobené koronavirem SARS-CoV-2 a duševního zdraví populace ČR – zpráva pracovní skupiny Rady vlády pro duševní zdraví. Dostupné online z: <https://www.mzcr.cz/wp-content/uploads/2020/01/Dopady-krize-zp%C5%AFsobe-n%C3%A9-koronavirem-SARS-CoV-2-a-du%C5%A1evn%C3%ADho-zdrav%C3%AD-populace-%C4%8CR.pdf>

## Opatření pro zlepšení situace sóló matek

Na základě mnohaleté praxe v podpoře ohrožených rodin jsme identifikovali čtyři hlavní oblasti intervencí pro zlepšení situace sóló matek a prevenci negativních dopadů jak pandemie covid-19, tak digitalizace:

1. materiální a finanční podpora
2. psychosociální podpora
3. podpora v oblasti sladění práce a péče
4. podpora při změně pracovního uplatnění

Pořadí těchto oblastí není náhodné – nejprve je třeba zajistit alespoň dostatečnou saturaci v předchozí oblasti, aby byla účinná podpora v oblasti následující. Bez materiálního a finančního zajištění tedy nemá smysl investovat do dalších podpor.

### Materiální a finanční podpora

Jedná se o základní a nezbytnou intervenci zejména v situaci, kdy rodině akutně hrozí ztráta bydlení či nedostatek jídla. V době pandemie se mobilizovaly různé občanské iniciativy, které zajistily sóló matkám a jejich rodinám dostatek jídla či vybavení pro online výuku. Zároveň byly zavedeny nové dávky státní sociální podpory, nicméně kvůli odchodu značné části zaměstnankyň ÚP na OČR byly tyto dávky vypláceny s velkým zpožděním. Stoupalo tak riziko zadlužení a stres zažívaný rodinami.

Od ledna 2021 u nás byla zavedena daňová reforma (zrušení superhrubé mzdy a zvýšení slevy na dani na poplatníka), která vedla ke snížení daně z příjmu, bohužel nerovnoměrně tak, že osoby s vyšším příjmem získaly významně více než ty s nižším. V sousedním Německu přitom byla v létě 2020, s platností do konce roku 2021, zavedena zvláštní daňová sleva pro sóló rodiče. Kromě schválení již dlouho odkládaného náhradního výživného však sóló rodiče nijak zvýhodnění nebyli.

Navrhujeme proto revizi současného systému státní sociální podpory tak, aby více zohlednil situaci sóló rodičů a stres, který pro ně finanční zajištění rodiny představuje.

Konkrétně:

- daňová zvýhodnění pro sóló rodiče,
- zjednodušená možnost žádat o stávající dávky, jejich zpřehlednění a dostatek informací, či široce dostupné poradenství o tom, jak je využívat,
- zajištění okamžitého vyplacení dávky pro osoby ve finanční tísní.

## Psychosociální podpora

V době pandemie, která přinesla zvýšený stres a nárůst depresivních a úzkostných symptomů, se ukázal i význam psychologického poradenství, sociálních služeb a psychoterapie či psychiatrie. Bohužel řada těchto služeb se již v době před pandemií potýkala s nízkou dostupností pro zájemce, kteří neměli možnost platit za komerční poradenství a psychoterapii. Pandemie navíc omezila možnosti osobního poskytování psychosociálních intervencí pouze na online formu, a tak snížila jejich účinnost. S potížemi najít a zajistit si péči zápolili dospělí nejen pro sebe, ale i pro své děti. Příliš nízká kapacita dětské psychiatrie trvá už řadu let a péče se dostává jen těm nejvíc akutním případům. Po roce takřka nepřerušované distanční výuky média přinášejí vyjádření psychologů či psychiatrů o stoupajícím počtu dětí s úzkostnou či depresivní poruchou a o rostoucím riziku sebevražd.<sup>41</sup> Linka bezpečí zaznamenala 30% nárůst hovorů spojených s osobními problémy, násilím v rodině či potížemi spojenými s internetem.<sup>42</sup> U dospělých už byl v důsledku pandemie prokázán stoupající počet sebevražedných pokusů, včetně těch dokonaných, a spotřeba alkoholu.<sup>43</sup>

Investice do duševního zdraví není přitom pro společnost luxusní nadstavbou, ale nezbytností umožňující osobám ohroženým negativními dopady stresu normální uplatnění ve společnosti. Duševní potíže se projeví na státním rozpočtu ve formě vyššího množství invalidních důchodů a nižšího příjmu přetížených osob. Podobně jako vnímáme péči o tělesné zdraví jako nezbytnou a normální, musíme psychiatrickou a psychosociální péči učinit široce dostupnou, čímž ji zároveň destigmatizujeme.

Konkrétně navrhuje:

- rozšíření kapacity pro poskytování psychoterapeutické péče založené na důkazech hrazené ze zdravotního pojištění klinickými psychology,
- podporu odbornosti dětské psychiatrie,
- dlouhodobou finanční podporu programů a iniciativ poskytujících nízkoprahové služby péče o duševní zdraví anebo osvětu o jejím významu (včetně např. školních psychologů, podpůrných skupin v rodinných a komunitních centrech aj.),
- šíření povědomí o významu péče o duševní zdraví i na školách či prostřednictvím OSPOD a podporu primární prevence.

41 Viz např. tyto portály: <https://ct24.ceskatelevize.cz/domaci/3218617-epidemie-prohlujuje-uzkosti-u-deti-maji-strach-ze-rodice-prijdou-o-praci>, <https://www.denik.cz/zdravi/koronavirus-deti-skola-zavislosti-karantena2020.html>, <https://www.zpmvcr.cz/o-nas/aktuality/pandemie-ohrozuje-dusevni-stav-deti>

42 Dopady krize způsobené koronavirem SARS-CoV-2 a duševního zdraví populace ČR – zpráva pracovní skupiny Rady vlády pro duševní zdraví.

43 HÖSCHL, C., WINKLER, P. Pandemie covid-19 a duševní zdraví. [webová stránka] Učená společnost České republiky, 2021. Dostupné online z: <https://www.learned.cz/cz/co-je-noveho/aktuality/pandemie-covid-19-a-dusevni-zdravi.html>

Specifická a cílená doporučení, jak reagovat na situaci způsobenou pandemií, ostatně už přinesla i Rada vlády pro duševní zdraví. Kladou zejména důraz na prevenci a snadnou dostupnost psychologické podpory. Zpráva není datována, z textu lze odhadnout, že vznikla po jarním nouzovém stavu.<sup>44</sup> Její doporučení přesto nebyla naplněna.

## Sladění práce a péče

Další oblastí kritickou už před pandemií byla – nejen pro sólo matky – možnost účinně sladit práci a péči. Nedostatek míst pro děti mladší tří let v mateřských školách a dětských skupinách znemožňuje zejména ženám návrat z rodičovské dovolené, byť i na částečný úvazek, dříve než po uplynutí tří let. Spolu s nedostatečným povědomím zaměstnavatelů o možnostech flexibilního zaměstnávání a nízkou angažovaností otců v péči o děti to vede k vysoké míře angažovanosti žen v oblasti péče a domácnosti, a tedy nižší kapacitě pro výdělečnou činnost. Při rozchodu navíc předsudky a nejasnosti spojené s pojmy „střídavá“, „společná“ a „výlučná péče“ komplikují dohodu rodičů na oboustranně uspokojivém rozvodovém sdílení péče o dítě.

Pandemie tuto zátěž ještě zvýšila. I přes opakované proklamace politických představitelů o významu školství patří české školy k těm nejdéle uzavřeným v Evropě a v plánech na uvolňování dostávají přednost další, méně kritické oblasti (sportovní utkání a tréninky, služby osobní péče aj.). Vedle dopadů na psychické zdraví dětí a dospívajících a poklesu úrovně jejich znalostí znemožňují uzavřené školy a školky zejména matkám mladších dětí pracovat. Ačkoli zejména první vlna umožnila pracovat z domova více lidem než předtím, ne vždy to bylo možné, a pokud ano, bylo nutné sloučit nároky práce s nároky domácí výuky a zajištění péče o děti ve chvíli, kdy přestaly fungovat školní jídelny, družiny a volnočasové aktivity. Kromě časové náročnosti je velkou zátěží i neustálé vyrušování od práce, které snižuje soustředění a výkonnost. Zaměstnavatelé jsou tak utvrzeni ve svém předsudku, že ženy jsou méně spolehlivou pracovní silou.

Do budoucna je třeba, aby se školství skutečně stalo prioritou a aby byl uznán jeho klíčový význam nejen v oblasti předávání poznatků a dovedností, ale i pro socializaci a psychický vývoj dětí a dospívajících a pro sladění práce a péče jejich rodičů – a to nejen v době pandemie.

Konkrétně navrhuje jako okamžitá řešení:

- (zajistit návrat všech dětí a mladých lidí do škol v plném rozsahu),
- všemi prostředky zajistit, aby děti mohly setrvat ve školách (kvalitní testování, trasování, dodržování zásady 3R (roušky, ruce, rozestupy) i mezi dětmi),

<sup>44</sup> Dopady krize způsobené koronavirem SARS-CoV-2 a duševního zdraví populace ČR – zpráva pracovní skupiny Rady vlády pro duševní zdraví.



- transparentně a včas dopředu komunikovat pravidla pro případná omezení provozu škol a při jejich znovuotevření nezkracovat jejich provozní dobu.

Pro systémové zajištění sladění práce a péče je třeba:

- zajistit dostatek míst v zařízeních péče o děti pro děti do tří let ve všech regionech a obcích – dostatečným a udržitelným (tj. ze státního rozpočtu) financováním dětských skupin a uložením obcím, aby počet míst monitorovaly a zajistily dostatek pro své rodiny (jak je již praktikováno v Německu či ve Francii),
  - rozložit rovnoměrněji péči o děti a zodpovědnost za ni mezi oba rodiče (i po rozchodu):
  - transpozicí evropské směrnice o WLB tak, aby otcové byli reálně motivováni k čerpání dvou měsíců rodičovské dovolené, a cílenou kampaní s pozitivními příběhy rodin, kde pečují oba rodiče rovnoměrně,
  - cílenou osvětou mezi rozcházejícími se rodiči o typech porozvodového uspořádání péče, případně zrušením pojmů „střídavá“, „výlučná“ a „společná péče“,
- pojmenovat a rovnoměrněji rozdělit i kognitivní práci, která je součástí péče (tzv. mental load),
- motivovat zaměstnavatele (pozitivně i negativně) k zavádění flexibilních pracovních režimů.

## Změna pracovního uplatnění

Jak již bylo uvedeno, sólo matky už dnes častěji pracují na prekarizovaných pracovních místech. Postupující digitalizace tento podíl může výrazně zvýšit a navíc je odsunout do špatně placených manuálních pozic. Hlavní cestou je tedy podpora změny pracovního uplatnění a zvýšení kvalifikace sólo matek, které jim pomůže nepropadnout ze středních pozic v administrativě či službách, ale naopak vystoupat z nich směrem k vyšším příjmům.

Nejde však o pouhou nabídku rekvalifikačních kurzů těmto ženám. Sólo matky se potýkají i s nižším sebevědomím. Jednak cítí, že jako ženy (a zejména matky) na trhu práce nejsou příliš ceněné. Za druhé, rozpad vztahu s druhým rodičem a zejména dlouhotrvající konflikt s ním řada z nich vnímá jako vlastní selhání v partnerské a rodičovské roli. Jak už bylo uvedeno, opakovaný zážitek neúspěchu vede k erozi vnímané osobní účinnosti, a tedy potenciální úspěšnosti při zvládnání nových a rizikových situací<sup>45</sup>. Změnit vnímání sama sebe a především vlastní schopnosti uspět na trhu práce tedy vyžaduje intenzivní rekapitulaci vlastních silných stránek a úspěchů a přehodnocení doposud záporně konotovaných situací a zážitků.

45 BANDURA, A. Self-efficacy: The exercise of control. W.H. Freeman, 1997.



V situaci velmi intenzivní zátěže péčí a prací je navíc velmi obtížné nejen realizovat změnu, ale i zjistit, jak by měla pozitivní změna vypadat. Opět je třeba vyjít z pozitiv a silných stránek, ale i zmapovat důkladně současnou situaci a potřeby vlastní i dětí, stanovit si realistický (a přitom dostatečně ambiciózní) cíl a zejména vytvořit si plán s přehledem dílčích kroků a vlastních i vnějších zdrojů. Při tom se velmi dobře osvědčuje bezpečné prostředí, podpora při pojmenovávání vlastních pozitiv i během překonávání obtížných fází a pozitivní příklady žen, které sólo matka vnímá jako sobě podobné.

Podpora zaměstnanosti sólo matek, která usiluje nejen o snížení pouhého počtu nezaměstnaných, ale i o zlepšení jejich pracovního uplatnění a využití jejich plného potenciálu na trhu práce, tedy v ideálním případě zahrnuje:

1. v první řadě programy s rozvojovými podpůrnými skupinami a individuální podporou (kariérní, psychologické, právní poradenství, koučování),
2. pro sólo matky s pozitivním sebeobrazem a cílem i mentorské programy využívající pozitivní vliv identifikace a nápodoby,
3. následně příležitosti k rekvalifikaci, placeným stážím či praxím v perspektivních oborech (ICT).

Zároveň je třeba si uvědomovat nesnadné a nerovné postavení všech žen na trhu práce a pracovat systematicky na odstraňování jejich diskriminace.

## Závěr

Identifikovali jsme hlavní potíže, se kterými se sólo matky potýkají. Pro trvalou změnu jejich situace doporučujeme zaměřit se do budoucna zejména na realizaci těchto opatření:

1. Daňová zvýhodnění pro sólo rodiče a zajištění efektivnějšího čerpání dávek státní sociální podpory.
2. Podpora primární prevence duševních onemocnění a zajištění dostupnosti odborné psychologické a psychiatrické péče pro děti i dospělé potýkající se s poruchami duševního zdraví.
3. Systémová opatření na podporu rovnoměrnějšího rozdělení péče o děti a zodpovědnosti za ni mezi oba rodiče.
4. Garance míst v zařízeních péče o děti na všech úrovních (dětské skupiny / jesle, mateřské školy, školní družiny), s důrazem na urychlené řešení nedostatku míst pro děti do tří let.
5. Motivace zaměstnavatelů k zavádění flexibilních pracovních režimů.
6. Financování programů pro sólo matky zaměřených na zvýšení sebevědomí a podporu dovedností pro uplatnění v perspektivních oborech na trhu práce, tedy zejména v ICT.

Je jasné, že podpora sólo matek je během na dlouhou trať a že není možné všech zlepšení dosáhnout přes noc. Česká společnost má však vůči sólo matkám dlouhodobý dluh. V neúplných rodinách navíc vyrůstá nemalé procento dětí. Pokud se rozhodneme nepomoci v brzké době, za několik let už bude případná intervence mnohem dražší.

**Aperio**  Společnost pro  
zdravé rodičovství

[www.aperio.cz](http://www.aperio.cz)