

OBSAH

| | |
|------------------------------------|----|
| Úvod | 10 |
| PROBLÉM S PSYCHICKOU ZÁTĚŽÍ | 15 |
| Práce, kterou nikdo nevidí | 16 |
| Děti, domácnost, děs – můj příběh | 16 |
| Nedostatek uznání | 17 |
| Máma jde do kolen | 18 |
| Třetí dítě a nová krize | 21 |
| Hledání nové cesty | 22 |
| Psychická zátěž neboli mental load | 24 |
| Kdybys bývala něco řekla! | 24 |
| Péče o druhé a práce s pocity | 25 |
| Práce s pocity v rodině | 27 |
| Definice používaných pojmů | 28 |
| Ženy a matky | 31 |
| Socializace žen | 31 |
| Vychované k pečování | 32 |
| Hlavně buďte milá! | 34 |
| Narozena, aby rozdávala štěstí | 37 |
| Žena vytváří atmosféru | 38 |
| Mateřský mýtus | 41 |
| Matka všech problémů | 41 |
| Jak muži pohlíží na matky | 42 |
| Starat se o druhé je lidské | 45 |
| Co obnáší být dnes matkou | 45 |
| Co se změní mateřstvím | 47 |

| | |
|-------------------------------------|----|
| Snaha sloučit práci a rodinu | 49 |
| Vysoké nároky na matky | 51 |
| Tlak a nástrahy internetu | 53 |
| Backlash aneb hnutí nového domova | 55 |
| Špatné svědomí | 57 |
| Perfekcionismus | 61 |
| Potřeba kontroly nad domácností | 62 |
| Mateřské strážcovství | 63 |
| Muži a otcové | 65 |
| Pohádka o neschopném muži | 65 |
| Nároky na muže | 66 |
| Mužské role | 67 |
| Na návštěvě ve svém vlastním životě | 70 |
| Shrnutí | 71 |
| DŮSLEDKY PSYCHICKÉ ZÁTĚŽE | 73 |
| Vyčerpání a vyhoření | 74 |
| Konflikty ve vztahu | 77 |
| Překážky v práci | 81 |
| Potřeba plné koncentrace na práci | 81 |
| Práce na částečný úvazek | 82 |
| Finanční problémy | 83 |
| Vstup do vedení ženám zakázán | 85 |
| Rovnoprávnost | 87 |
| Sociální nespravedlnost | 89 |
| Politika, kultura a společnost | 92 |
| Shrnutí | 94 |
| KDE HLEDAT VÝCHODISKO | 95 |
| Revoluce začíná doma | 96 |
| Jak skoncovat s mateřským mýtem | 98 |
| Identifikace špatných očekávání | 98 |

| | |
|--|-----|
| Požadavky moderní doby vnímejte kriticky | 100 |
| Jak prolomit myšlenkové vzorce | 102 |
| Jsi to ty! | 105 |
| Skončujte s perfekcionismem | 108 |
| Uvědomte si, jaké jsou vaše potřeby | 111 |
| Naučte se vytvořit si od rodiny odstup | 112 |
| Pozor na WhatsApp, Instagram a spol. | 113 |
| Konečně týmová práce! | 116 |
| Mluvte s partnerem | 116 |
| Komunikace musí mít jasný cíl | 118 |
| Jak zviditelnit psychickou zátěž | 121 |
| Seznam úkolů | 123 |
| Definujte si standardy | 125 |
| Naučte se stanovit priority a zredukovat počet úkolů | 128 |
| Spravedlivé rozdělení | 131 |
| Cíl je stejně důležitý | 132 |
| Zapojte děti | 133 |
| Co se od sebe vzájemně naučíme | 134 |
| Nástroje pro řízení rodiny | 135 |
| Metoda papír a tužka: Shop Floor management | 136 |
| Digitálně: aplikace a kalendáře | 138 |
| Pravidelná koordinační schůzka | 139 |
| Co získáme, když se podělíme | 141 |
| Shrnutí | 143 |
| Revoluce pokračuje | 145 |
| Čas jako hodnota | 145 |
| Nové koncepce práce | 147 |
| Politické požadavky | 148 |
| Podpora samoživitelů a samoživitelek | 149 |
| Je třeba zvýšit hodnotu práce spojené s péčí o druhé | 151 |
| Co mohou udělat muži | 152 |
| Pojďme se ozvat! | 154 |

| | |
|---------------|-----|
| Slovo závěrem | 155 |
| Poděkování | 157 |
| Poznámky | 159 |