



# Nedokonalost povolena: bud'te k sobě jako rodiče laskavější

V rodičovství zažíváme kouzelné chvíle, někdy to však může být náročné. Občas uděláme chybu, něco se pokazí. Většina rodičů někdy pochybuje o svých rodičovských dovednostech. Ve výzkumu bylo zjištěno, že 71 % rodičů by se rádo cítilo sebejistěji ve svých rodičovských dovednostech. Je také běžné mít kritický postoj k vlastnímu výchovnému stylu. Míváte ho, i když máte znalosti a dovednosti, na kterých můžete stavět? Můžete mít pocit, že všichni ostatní jsou těmi „správnými“ rodiči, zatímco vy se ze svých dětí cítíte frustrovaní, nebo máte vnitřní pocit, že selháváte. Díky laskavosti k sobě samému, zejména když se dopustíte nějaké chyby nebo zažijete neúspěch, můžete být klidnějším a pozitivnějším rodičem nebo pečovatelem. Pro děti můžete být vzorem v tom, jak rozvíjet sebedůvěru, sebekřijet a zvládat emoce. Jsou to dovednosti, na kterých budou stavět celý život.

## JAK UTÍŠIT SVÉHO VNITŘNÍHO KRITIKA

Každého někdy dostihnou negativní myšlenky nebo pochyby, zejména když jako rodiče prožíváte náročné chvíle. Pokud se však kritické myšlenky o sobě samém stávají zvykem, zkuste se zastavit, uvědomit si, že takové myšlenky máte, a přetvořte je v něco konstruktivnějšího. Například: Namísto: *“Proč mi to nejde? Jsem beznadějný rodič. Nikdy neudělám nic dobře. Všichni ostatní jsou lepší než já,”* můžete zkusit: *„Je v pořádku dělat chyby. Nemůžu dělat vždycky všechno správně. Budu se snažit dál.“* Jako rodiče máme každý den spoustu příležitostí k tomu, abychom byli sami k sobě

milosrdnější, když reagujeme na chyby, neúspěchy a jiné náročné situace. Naslouchejte svému vnitřnímu hlasu a všimněte si svých neprospěšných myšlenek, zkuste se zastavit a říct si něco pozitivního. Děti své rodiče a pečovatele neustále sledují a učí se od nich. Pokud jste klidnější a laskavější sami k sobě ve všech situacích, které život přináší, co se od vás děti učí? Když dítě vidí, jak se vy sami vyrovnáváte se zklamáním a neúspěchem, ukazujete mu, jak to jde dělat pozitivně. Pokud si například nahlas řeknete, že to nevádí, když se něco nepovedlo, pomáháte dítěti pochopit, že je v pořádku dělat chyby. Naučí se pak od vás, že se se svými emocemi mohou vypořádat podobným způsobem. Když zrovna procházíte intenzivním konfliktem nebo krizí, může být obtížné negativní myšlenky přeformulovat. A trocha pochybností a sebekritiky je normální. Existuje však tenká hranice mezi konstruktivní kritikou a tím, když si často myslíte, že nic z toho, co děláte, není dost dobré.

**Pamatujte si:** *Dokonalí rodiče neexistují (ani dokonalé děti)! Na základě svých znalostí a dovedností můžete být k sobě i k celé rodině vstřícnější a mírnější, a to i v těžkých chvílích.*

## REALISTICKY NASTAVENÝ ŘÁD

### JE AKTEM LASKAVOSTI K SOBĚ SAMÉMU

Mnoho rodičů a pečovatelů se probouzí s pocitem, že toho mají příliš naloženo, což může ovlivnit náladu všech okolo. Když se k tomu přidá nedostatek spánku, neshody o tom, co bude ke svačině, ztracené ponožky

## Nedokonalost povolena: budte k sobe jako rodiče laskavější

a neúprosný čas, není divu, že o sobě můžete více pochybovat a méně si odpouštět. Jak tedy začínat (a ukončovat) den lépe a mít lepší pocit z toho, jak se vám dařilo? Může vám pomoci nastavit si v rodině řád určitých činností, protože pak všichni budou vědět, na čem jsou a co je potřeba. Jsou-li vaše rána uspěchaná a hektická, můžete se stresu vyhnout tím, že si věci připravíte večer předem a zapojíte do toho i děti. Nikdo není dokonalý a občas se něco nepovede. Jednoduchá ranní rutina vám však může pomoci cítit se jako rodič produktivněji a efektivněji – ano, i když nějaká ta ztracená ponožka bude chybět vždycky!

### SOUVISLOST MEZI SEBEPÉČÍ A LASKAVOSTÍ SAMA K SOBĚ

Výzkum naznačuje, že laskavost sama k sobě hraje roli v duševním zdraví a pohodě rodičů, ale může také pozitivně ovlivňovat každodenní interakce rodičů s dětmi. Často si myslíme, že musíme udělat něco velkého, aby se něco změnilo. Pro začátek však stačí dělat jen malé věci, kterými k sobě projevíte laskavost. I když se to může zdát jako velká výzva, investice do péče o sebe sama se může vyplatit vám i vašim dětem. Díky péči o své tělo a mysl si vytvoříte vnitřní rezervu a bude pro vás pak jednodušší se pozitivně vypořádávat s neúspěchy a problémy vyřešíte s větším klidem. A jednou bude tento přístup pomáhat i vašim dětem vypořádávat se s životními úspěchy a pády. Není sobecké udělat si prioritu ze svých potřeb – ve skutečnosti je to nezbytné.