



Nový náhled na sebedepečí: pozitivní síla pečování o sebe sama

POJĎME SI TO UKÁZAT NA PŘÍKLADECH

Představte si, že o sebe pečujete v každém směru. To znamená, že věnujete čas a pozornost svým emocím, tělu, mysli a společenskému životu. Být rodičem nebo opatrovníkem je náročné. Je proto potřeba se zároveň soustředit i na svou vlastní duševní pohodu a vnímat vlastní potřeby. Jaké by to pro vás bylo? Reagovali byste klidně a pozitivně v nějaké náročné situaci, kdybyste měli vnitřní rezervy? To je to, co přináší sebedepečí — pomůže vám naplnit vlastní potřeby a dosáhnout duševního klidu — cítit se lépe. Rodičovství může být snadnější, když pečujete i sami o sebe. Prospívá to vám i vašim dětem. Jednak to má vliv na vaše vzájemné vztahy, jednak se tím dítě učí, co sebedepečí znamená, a jak si ji přirozeně osvojit. Těží z toho úplně všichni. Sebedepečí není neřest nebo jen něco příjemného. Je to jeden z nejhodnotnějších darů, který si můžete dát. Může vám pomoci zlepšit odolnost, trpělivost a pozitivní přístup k rodičovství. A nemusí to být drahé, ani to nemusí zabrat příliš mnoho času. Můžete začít malými, avšak efektivními krůčky.

SNAŽÍTE SE DO SVÉHO ŽIVOTA MARNĚ ZAŘADIT PÉČI O SEBE? NEJSTE SAMI

Přestože péče o sebe sama není všespásným řešením obrovských nároků kladených na rodiče, výzkumy naznačují, že díky sebedepečí mohou rodiče zlepšit své duševní zdraví a snížit míru únavy. Naznačují, že díky sebedepečí mohou rodiče zlepšit své duševní zdraví a snížit míru únavy. Sebedepečí vede ke klidnějšímu a důslednějšímu pozitivnímu rodičovství, což může

mít silný vliv na děti. Přesto je pro mnoho rodičů obtížné najít čas, energii nebo prostředky k tomu, aby o sebe pečovali. Průzkum provedený v roce 2022 mezi australskými rodiči ukázal, že 3 z 5 rodičů neumí pravidelně relaxovat a načerpat tak novou energii. 2 z 5 rodičů mají pocit, že jim únava brání být takovými rodiči, jakými chtějí být, a téměř polovina rodičů má pocit, že nemají dostatek času na to, aby stíhali vše, co potřebují udělat. Při tolika požadavcích, které musíte zvládnout, je jasné, že vám péče o sebe sama může připadat jako další položka na seznamu povinností. A co když jsou pro vás ostatní vždy na prvním místě? Můžete se dokonce cítit provinile, když si uděláte čas sami na sebe.

NOVÝ NÁHLED NA SEBEDEPEČÍ

Dobrou zprávou je, že péče o sebe nemusí být neřestí, nákladnou investicí nebo něčím, co musíte vtěsnat do svého nabitého programu. Je to cokoli, co pro sebe můžete udělat, abyste se dobře cítili po fyzické, emocionální, duševní a sociální stránce. V mnoha ohledech by mohlo být užitečné vyvolat u sebe představu, ve které byste byli sami sobě rodičem. Jakou formu sebedepečí byste si jako rodič doporučili? Co potřebujete udělat, abyste si odpočinuli, načerpali energii a cítili se v pohodě? Rozdělíte-li si tyto potřeby na jednotlivé, malé a uskutečnitelné kroky, bude to pro vás snadnější. Můžete navázat na něco, co už pro sebe děláte. Koneckonců, vy jste odborníky na to, co vám vyhovuje.

Nový náhled na sebekéči: pozitivní síla péčování o sebe sama

BUĎTE LASKAVÍ K SOBĚ SAMÉMU

Rodičovství přináší spoustu výjimečných okamžiků. Určitě se ale setkáváte i s tím, že se svým rodičovským stylem nejste spokojeni nebo jste k sobě příliš kritičtí. A i když sebekéče asi nevyřeší úplně všechno, může zabránit vašemu vnitřnímu kritikovi, aby vás ovládl, nebo ho pomůže alespoň ztišit. Děti se pak od vás naučí být k sobě méně kritické a více si odpouštět vlastní nezdary. Jednoduše řečeno, budete-li péčovati sami o sebe, pomůže vám to být pozitivnějším a klidnějším rodičem, který tuto dovednost sebekéče předává i svým dětem. Můžete stavět na tom, co už víte, že vám funguje. Nemusíte hned dělat obrovskou změnu. Stačí, když do svého života začleníte sebekéči po malých dávkách. Představte si, jak by takové chvíle mohly vypadat pro vás a vaše děti.