



Dovolte si nedokolanost: budte vlídnější k sami sobě

Rodičovství má své kouzelné okamžiky, ale také může být pěkně náročné. Chyby se stávají a věci se nedaří.

Většina rodičů někdy zažívá nedostatek sebedůvěry ve své rodičovské schopnosti. Výzkumy dokonce ukazují, že až 71 % rodičů by chtělo mít větší sebedůvěru v rodičovské roli.

Být kritický ke svému rodičovství je běžné. Jak je to možné, když máte znalosti a dovednosti, na kterých můžete stavět? Může se vám zdát, že ostatní lidé rodičovství zvládají "správně", zatímco vy se cítíte být frustrovaní ze svých dětí nebo máte pocit, že selháváte.

Když dojde k chybám a neúspěchům, tak vám laskavost může pomoci ke klidnějšímu a pozitivnějšímu rodičovství.

Je to také skvělá dovednost, kterou můžete předat dětem, abyste jim ukázali, jak rozvíjet sebevědomí, sebepřijetí a zvládat emoce. Tyto dovednosti se mohou hodit do konce života.

Utište svého vnitřního kritika

Někdy jsou negativní nebo neužitečné myšlenky normální, zejména když zažíváte těžké rodičovské období.

Pokud se však kritické myšlenky o sobě samém stávají zvykem, může být užitečné se zastavit, tyto myšlenky si uvědomit a přeformulovat je v něco konstruktivnějšího.

Místo „Jak to, že to nedokážu? Jsem beznadějný rodič. Nic, co dělám, není správné. Všichni ostatní jsou lepší než já.“, můžete zkusit „Je v pořádku dělat chyby. Nemůžu mít vždycky pravdu. I tak se budu dál snažit.“

Každý den nabízí rodičům novou příležitost být k sobě laskavější ve svých reakcích na chyby, neúspěchy a jiné náročné situace. Pokud nasloucháte svému vnitřnímu hlasu a všimnete si svých nepříznivých myšlenek, zastavte se a zkuste říct něco pozitivního.

Děti se neustále učí od rodičů skrze pozorování. Jaké signály od vás děti zachycují, když při vzestupech a pádech sami na sebe reagujete laskavěji a klidněji?

Když projevujete soucit k sobě samým, ukazujete svým dětem, jak zvládnout zklamání a neúspěchy pozitivně.

Svým jednáním pomáháte dítěti pochopit, že je v pořádku dělat chyby. Například pokud nahlas vyslovíte soucitné myšlenky, když se něco pokazí. Děti se na oplátku učí, že svými emocemi mohou zacházet podobným způsobem.

Přeformulovat negativní myšlenky může být složité, když se nacházíte uprostřed konfliktu nebo krize. Trocha vlastního zpochybnění a sebekritiky je normální. Ale mezi konstruktivní kritikou a častým zpochyňováním, že to co děláte, není dost dobré, je tenká hranice.

Pamatujte: neexistuje nic jako dokonalý rodič (nebo dítě!). Můžete stavět na svých znalostech a dovednostech, abyste se stali tolerantnějšími a laskavějšími k sobě i k celé své rodině. A to i v náročných obdobích.

Podpora dětí v zásadních milnících života: pět tipů

Realistická rutina je projevem vlastní laskavosti

Mnoho rodičů a pečovatelů se ráno probouzí s pocitem přetížení, což pak může ovlivnit soustředění a náladu všech. Přidejte k tomu nedostatek spánku, dilema ohledně oběda, ztracené ponožky a tikající hodiny, a pak není divu, že vaše pochybnosti o sobě samém narůstají a vaše sebevědomí klesá.

Jak tedy můžete začít (a skončit) den v lepší náladě a cítit se lépe ohledně toho, jak věci dopadly?

Rodinná rutina může posílit vaši sebedůvěru, protože všechny uvede na stejnou vlnu. Pokud ráno nic nestiháte, můžete se stresu vyhnout tím, že si vše připravíte večer předem a zapojíte do příprav i své děti.

Nikdo není dokonalý a někdy se něco pokazí. Ale jednoduchá ranní rutina vám může pomoci cítit se jako rodič produktivnější a efektivnější. Ano, i přesto, že se ta ponožka pořád nenašla!

Souvislost mezi péčí o sebe a laskavostí k sobě

Výzkumy poukazují na to, že soucit a laskavost k sobě hraje nejen roli v duševním zdraví a pohodě rodičů, ale může také pozitivně ovlivňovat každodenní interakce rodičů s jejich dětmi.

Často se nám zdá, že musíme udělat něco velkého, aby to mělo nějaký dopad. Ale najít malý způsob, jak být k sobě laskavější, je skvělý začátek. Ačkoli může existovat řada výzev, tak investice do sebeděče jako rodiče se může vyplatit nejen vám, ale i vašim dětem.

Péče o své tělo a mysl vám může dát vnitřní rezervu, abyste mohli pozitivně zvládat neúspěchy a řešit problémy s klidem. Pomáhá to také vašim dětem vyrovnat se s životními vzestupy a pády. Není sobecké dávat přednost sobě, protože ve skutečnosti je to nezbytné.

Pozitivní rodičovství pro každého

Získejte větší sebevědomí ve své rodičovské schopnosti a podpořte vývoj svého dítěte. S pozitivními rodičovskými strategiemi je to snazší. Pro více tipů a informací ohledně pozitivního rodičovství navštivte webovou stránku www.triplep.cz nebo Instagram [@triplep_cz](https://www.instagram.com/triplep_cz).

Projekt je realizován v rámci projektu Ministerstva zdravotnictví ČR, jehož cílem je zavedení programu Triple P do českého prostředí. Projekt „Program pro pozitivní rodičovství v České republice „Triple P“ je financován grantem z Islandu, Lichtenštejnska a Norska v rámci Fondů EHP a spolufinancován ze státního rozpočtu.