



Podnikání pozitivních kroků, když se život vymyká kontrole

Na cestě rodičovstvím se vyskytnou problémy. Ať už se jedná o práci nebo změny ve vztazích či finanční vzestupy a pády. Nemůžete ovládat vše, co se děje, ale můžete se naučit zvládat své reakce. Naučit se skloubit práci, rodinu, vztahy a rodičovství, a to vše bez ztráty klidu, vyžaduje praxi a čas, ale může to mít velký dopad pro vás i vaši rodinu.

Prof. Matt Sanders

Stres se může nakupit i bez povšimnutí

Vzhledem k tomu, že stále více lidí pracuje z domova, mnozí z nich zjišťují to, co vědci vědí již delší dobu: rodinné konflikty mohou ovlivnit vaši práci a pracovní starosti mohou mít dopad na váš rodinný život. Nedostatek práce a rostoucí ceny mohou také přispívat ke stresu, protože finanční situace domácnosti se dostává pod tlak.

To vše pak může mít dopad na rodičovství. Stres může ovlivnit způsob komunikování v rodině, rozhodit nastavení rolí a přidat na neshodách. Stres jednoho partnera může mít vliv na toho druhého. Samotný dopad konfliktů ve vztahu mohou přesahovat zřejmý vliv na rodiče, proto se mohou častěji objevovat také problémy ve výchově a v chování dětí. A když na to dojde, tak je pak pro rodiče je obtížnější reagovat klidně a důsledně.

Mnoho rodin během pandemie hlásilo obrovský nárůst stresu, výchovných ale i jiných problémů, jako je například úzkost a stres, u svých dětí.

Co tedy můžete jako rodič udělat? Nejde o to, abyste zastávali roli superhrdiny pořád a pro všechny. Jde o to najít realistickou rovnováhu a vědomě dávat pozornost tomu, co můžete ovlivnit.

Rutiny jsou vaším přítelem. Naučte své děti, jak být nezávislejší, a to například tím, aby se uměli ráno připravit sami do školy. Zapojte děti do domácích prací, které odpovídají jejich věku.

Jak může lepší rovnováha pomoci k pevnějším rodinným vztahům

dyž je vaše rodina a rodinný rozpočet vystaven abnormálnímu stresu, je důležitější než kdy jindy být si vědom svých emocí a mít vytvořené pozitivní strategie. Zde je několik tipů, které vám mohou pomoci, pokud vám stres a dočasná nestabilní situace mezi prací a rodinou způsobují problémy.

Není potřeba začít řešit vše z tohoto seznamu najednou. Začněte tam, kde je to pro vás v daný okamžik reálné a pamatujte, že cílem je snížit hladinu stresu a ne naopak. Není potřeba se snažit o to, abyste vždy všechno dělali perfektně.

Podívejte se na to, co můžete změnit. Můžete si domluvit flexibilnější pracovní podmínky? Pokud máte finanční potíže, zjistěte zda-li je možné je řešit s bankou nebo finanční poradenskou službou. Můžete se s partnerem domluvit na rozdělení domácích povinností, aby se vám ulevilo? Můžete si doma vytvořit příjemné zážitky? Přístup zaměřený na řešení problémů vám pomůže soustředit se na to, co je možné a důležité, a ne na to, co teď aktuálně nemůžete ovlivnit.

Budte si vědomi svých vlastních myšlenek a emocí. Zpochybňujte neprospěšné vnitřní monology. Když přemýšlíte například takto „věci už se nikdy nezlepší“ výrazně to zhoršuje váš stres.

Podpora dětí v zásadních milnících života: pět tipů

Realističtější myšlenka by mohla být: „věci jsou teď obtížné, ale tato fáze nebude trvat věčně a existují kroky, které můžeme jako rodina podniknout, abychom situaci zlepšili“. Výzkumy ukazují, jak důležité je umět s dětmi žertovat a smát se. Pokud budete co nejvíce klidní, pozitivní a zapojení rodiče, pomůžete svým dětem ochránit je před negativními dlouhodobými účinky náročných období. Pokud máte pocit, že to nezvládáte a potřebovali byste více podpory, obraťte se na přátele, rodinu nebo svého lékaře.

Zamyslete se nad svými momenty „proměny“.

Využijte čas strávený dojížděním do práce k tomu k vědomému odpočinku. Zatímco, když jste s rodinou, věnujete se jí naplno. Stejně tak oddělte práci s rodinou a nezapomínejte se v práci rodinnými záležitostmi.

Rodičové, kteří jsou na stejné týmové vlně

Pečujte o sebe navzájem (o partnery nebo jiné dospělé, kteří vám pomáhají s péčí o dítě). Sdílejte spolu navzájem rozhovory o problémech svých i jejich. Důvěřujte, že s nimi budete moci sdílet své potíže, aniž by to vedlo k vzájemnému obviňování. Mějte realistická očekávání od sebe i od svého partnera, ale také si uvědomte, že je v pořádku být asertivní (ale ne agresivní), když žádáte o pomoc.

Promluvte si o prioritách, pokud jeden nebo oba věnujete příliš mnoho času a energie práci. Rozhodněte se spolu, co je pro vás jako rodinu opravdu důležité. Nezapomínejte se soustředit nejen na materiální věci, ale také na to, kolik času trávíte se svými dětmi, abyste podpořili jejich emocionální vývoj.

Pochopte, že každý z rodičů je zodpovědný za to, aby našel způsoby, jak zvládat svůj vlastní stres, aniž by přispíval ke stresu druhého. Dobrými způsoby, jak zmírnit stres, může být například hluboké dýchání a poslech hudby, telefonát blízké osobě nebo procházka v přírodě ještě než se probudí celá domácnost. Únik od problémů skrze trávení příliš mnoho času na telefonu, přejídání, nadměrnou konzumaci alkoholu nebo workoholismem, může přinést dočasný pocit úlevy, ale vytváří dlouhodobé problémy a může zvyšovat stres druhého rodiče. (Stejně tak netrvejte na své každodenní procházce, pokud to znamená, že se tak pohodlně vyhýbáte plnění svých povinností v péči o děti.)

Pozitivní rodičovství pro každého

Získejte větší klid ve svém rodičovství a podpořte tak vývoj svého dítěte. S pozitivními rodičovskými strategiemi je to snazší. Pro více tipů a informace o pozitivním rodičovství najdete na webové stránce www.triplep.cz nebo Instagramu @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.