

Změňte úhel pohledu na sebepečí: pozitivní síla pečování o sebe

Představte si, že se o sebe dobře staráte. Pečujete o své emoce, své tělo, svou mysl a svůj společenský život.

Být rodičem nebo pečovatelem zabere hodně času, ale vy se soustředíte také na svou vlastní pohodu a potřeby. Jak byste s tom cítili?

Jak uklidňující by bylo vědět, že máte vnitřní rezervu, ze které můžete čerpat a zůstat pozitivní, když se dějí náročné věci?

Právě v tom může pomoci péče o sebe sama. Dělat věci, které vám pomůžou uspokojit své vlastní potřeby a podpořit vnitřní pohodu.

Když se staráte o sebe, tak může být péče o děti snazší. Z čehož mohou těžit i děti. Nejen díky vašemu náladě ve společných interakcích, ale také tím, že vidí, pochopí a naučí se, jak vypadá péče o sebe sama. Má to pozitivní vliv na všechny.

Péče o sebe sama není rozmazlování ani luxus. Je to jeden z nejdůležitějších darů, které si jako rodič můžete dát. Pomůže vám to posílit odolnost, trpělivost a pozitivní přístup v rodičovství. A přitom sebepečí nemusí být nijak nákladná ani časově náročná. Stačí malé a realistické kroky.

Máte problém zařadit sebepečí do vašeho života? Nejste v tom sami.

Přestože péče o sebe sama není všelékem na obrovské nároky kladené rodiče v současné době, výzkumy naznačují, že rodiče mohou zlepšit své duševní zdraví a snížit úroveň únavy tím, že o sebe budou pečovat.

Péče o sebe sama pomáhá vést klidnější a důslednější pozitivní rodičovství, což může mít velký vliv na děti.

Najít čas, energii nebo prostředky, aby se o sebe mohli starat má mnoho rodičů.

Průzkum z roku 2022 zabývající se australskými rodiči zjistil, že 3 z 5 rodičů pravidelně nedělají nic pro relaxaci a načerpání nové energie. Přitom 2 z 5 rodičů má pocit, že únava jim brání být takovými rodiči, jakými by chtěli být a téměř polovina všech rodičů má pocit, že nemají dostatek času na to, aby stihli vše, co potřebují.

Změňte úhel pohledu

Dobrou zprávou je, že péče o sebe nemusí být rozmar, drahá investice nebo něco, co musíte vtěsnat do svého rozvrhu.

Je to cokoli, co můžete dělat, okamžik za okamžikem a den za dnem, abyste se postarali o své fyzické, emocionální, duševní a sociální zdraví.

V mnoha ohledech může být užitečné vnímat péči o sebe jako být rodičem sobě samému. Co potřebujete, abyste se uvolnili, načerpali energii a cítili se klidně? Rozdělení těchto potřeb na dosažitelné kroky vám pomůže je lépe zvládat.

Můžete vycházet z toho, co již pro sebe děláte. Koneckonců, vy sami nejlépe víte, co vám vyhovuje.

Podpora dětí v zásadních milnících života: pět tipů

Budte k sobě laskavější

Rodičovství přináší spoustu výjimečných okamžiků. Je však pravděpodobné, že se někdy budete cítit skleslí nebo budete kritičtí k tomu, jak vychováváte své děti. Ačkoli péče o sebe sama nemůže vyřešit všechno, může vám pomoci zabránit tomu, aby vás ovládl váš vnitřní kritik, či alespoň pomůže utišit jeho hlas.

To zase pomáhá dětem naučit se být méně kritické k sobě samým a více odpouštět si své vlastní neúspěchy. Jednoduše řečeno, péče o sebe sama vám může pomoci být pozitivnějším a klidnějším rodičem, který je svým dětem příkladem životních dovedností, jak se o sebe starat.

Můžete stavět na tom, co už víte, že funguje. Namísto velkých změn můžete péči o sebe začlenit do svého života po malých krůčcích. Jenom si představte si, co by takové chvíle mohly znamenat pro vás a vaše děti.

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, Lichtenštejska a Norska v rámci Fondů EHP a spolufinancován ze státního rozpočtu.