

# Mohou to být maličkosti: realistická sebek péče pro zaneprázdňené rodiče

Všude okolo sebe vidíme, že je žádoucí a prospěšné o sebe pečovat, ale když se snažíte skloubit všechny nároky, které s sebou přináší role rodiče nebo pečovatele, může vám sebek péče připadat nedostupná. Je pochopitelné, že se sebek péče vytrácí z každodenního maratónu úkolů a práce. Na druhou stranu je potřeba si uvědomit, že péče o sebe sama je zásadní pro to, abyste se jako rodiče nebo pečovatelé cítili klidněji a pozitivněji. Zlepšuje také vaši komunikaci a interakci s dětmi. Může to působit neslučitelně. Víte, že je sice důležité věnovat více času sobě a svým potřebám, ale každodenní povinnosti vám stojí v cestě. Nemusíte ale dělat velké změny, abyste se o sebe dobře starali. Pomalu a mírně můžete upravovat svůj režim a provádět drobné úpravy, které vám pomohou uspokojit vaše potřeby, abyste se cítili co nejlépe. Zde je několik kroků, které můžete podniknout pro zlepšení péče o sebe.

## NALAĎTE SE NA SVÉ POTŘEBY

### A DUŠEVNÍ POHODU

#### Fyzická sebek péče:

Abyste si udrželi zdravé tělo, nemusíte se dokonale stravovat ani denně cvičit. Dělejte pro sebe malé věci, po kterých se cítíte dobře a které zapadají do vašeho programu. Může to být jemné ranní protažení, ráno si přivstat, abyste si v klidu vypili šálek kávy nebo čaje, krátká procházka, několik hlubokých nádechů a výdechů, vyvenčení pejska, ničím nerušená sprcha nebo úprava spánkového režimu vaší rodiny, aby se všichni probouzeli odpočatí. Všechna rozhodnutí a činy se postupně sčítají a vytvářejí tak nové, pozitivní návyky.

#### Emoční a duševní sebek péče:

Emoční sebek péče je méně známou, ale stejně důležitou formou péče o sebe sama. V dnešním světě plném stresu je to důležitější než kdy jindy. Být rodičem s sebou přináší mnoho emocí. Stres, frustrace, únava, vyčerpání a hněv jsou normální. Je však také důležité si tyto emoce uvědomovat a pochopit je, abyste mohli reagovat klidně a konstruktivně. Děti se hodně naučí tím, že pozorují a všímají si toho, jak zvládáte, zpracováváte a vyjadřujete své pocity. Když se na své emoce naladíte a porozumíte jim, pomůže to vašim dětem vyjádřit jejich vlastní nepříjemné pocity zdravým způsobem. Pokud jste se ocitli v náročné fázi rodičovství, snažte si zvědomit, že to opravdu může být těžké. Pokles sebedůvěry nebo pochybnosti o sobě samém jsou normální, ale na své rodičovské cestě nikdy nejste sami. Je normální a zdravé obracet se na druhé, žádat o pomoc a zajistit si podporu, když je to potřeba.

Zde je několik dalších nápadů, které stojí za zvážení:

- Vyzkoušejte mindfulness (učení všímavosti) – zpomalte, zhluboka se nadechněte a soustřeďte se na daný okamžik
- Promluvte si o svých pocitech s někým blízkým
- Uvědomujte si své hranice – nenakládáte si toho na sebe příliš mnoho?
- Všimněte si na chvíli spouštěčů svých reakcí, zastavte se a zamyslete, jak můžete danou situaci uchopit, aniž byste ihned reagovali.

## Mohou to být maličkosti: realistická sebekpéče pro zaneprázdněné rodiče

Péče o sebe vám pomáhá posilovat duševní pohodu, zvládat emoce, vyrovnávat se se stresem a také účinně řešit problémy. Máte po dlouhém dni pocit, že jste vyčerpali veškerou svou duševní energii? Potřebujete-li zlepšit svou duševní pohodu, můžete se projít na čerstvém vzduchu, zavolat někomu blízkému, přečíst si knížku, zapojit se do nějaké skupinové aktivity, naučit se něčeho nového, dopřát si více spánku nebo se dobře najíst. Co z toho byste mohli využít? Drobnosti, které děláte pro zlepšení své duševní pohody, mohou ve skutečnosti způsobit velkou změnu. Ovlivní to pak i vaše děti, které to budou dělat stejně.

### Společenská sebekpéče:

Rodiče se někdy mohou cítit izolovaní, osamělí nebo odloučení od ostatních lidí. Někteří úplně zanevrou na společenský život, protože mají plné ruce práce s naplňováním potřeb a koordinováním kalendářů všech ostatních. Nemusíte být lev salónů, abyste naplnili svou potřebu společenského vyžití. Můžete si dát kávu s někým blízkým, navštívit souseda, zajít si na nějakou společenskou akci nebo se zapojit do vámi zvolené skupinové činnosti. Co byste mohli vyzkoušet? Může to jenom znamenat trávení času s lidmi, se kterými se cítíte dobře. Děti tak mají možnost pozorovat a učit se, jak důležité je udržovat si kontakt s ostatními lidmi.

### NAPLNĚNÍ VLASTNÍHO POHÁRU

Pokud jde o péči o sebe sama, je vhodné si vzpomenout na pořekadlo, které říká, že „z prázdného poháru nenaleješ“. Zkuste se zamyslet, zda neproplouváte denními činnostmi už jen ze setrvačnosti. Co kdybyste místo toho dali přednost malým smysluplným činnostem, které vám pomohou odpočívat, doplnit energii a regenerovat síly? Měli byste více pozitivní energie, kterou byste mohli vložit do své rodičovské role? Péče o sebe nemusí být něčím velkým, co vám zabere moře času. Každá maličkost, kterou pro sebe uděláte, má vliv na to, jak přemýšlíte, chováte se a reagujete, když zažíváte různé rodičovské radosti a strasti. Neexistuje univerzální způsob, který by vyhovoval všem, a to, co vyhovuje vám, nemusí vyhovovat ostatním. Stejně jako si sami určujete svůj rodičovský styl, můžete si zvolit, jaký druh sebekpéče je pro vás a vaši rodinu nejvhodnější. Nemusíte dělat vždy vše správně. Ani to není možné. Protože život si pro nás někdy přichystá něco, co nečekáme. Když se budete věnovat péči o sebe, stanete se pozitivním příkladem i svým dětem. Děti vás sledují a učí se od vás. Všimají si, jak komunikujete, řešíte problémy a zvládáte stres. A nezapomínejte, že pokud je váš pohár naplněný, těžší z toho úplně všichni.