

JAK SE NAUČIT MÍT RÁD/A SVÉ NEVLASTNÍ DĚTI

Celé roky jsem si myslela, že nemám ráda děti. Pak jsem tento názor poupravila, že nemám ráda nevychované děti, neodbytně se však vtírala otázka – může takové děti vůbec někdo mít rád? Odpověď zní: samozřejmě ano, jejich rodiče.

Biologická vazba mezi rodiči a dětmi umožňuje rodičům, aby své děti bezmezně milovali, ať jsou sebevíc nesnesitelné. Nevlastní rodiče ale tuto schopnost většinou nemají a pak mnohdy sami v sobě bojují s pocitem, že své nevlastní děti nemají rádi. Pravda je, že některé děti není snadné mít rád a očekávání, že někdo bude bezmezně milovat děti jen proto, že miluje jejich rodiče, je předurčeno k nezdaru.

A věřte, že je mnoho důvodů, proč nevlastní děti nemít rád, například:

- *Nerespektují nevlastního rodiče (a mnohdy ani vlastního).*
- *Brání se jakékoliv zodpovědnosti, což Vám přidává práci.*
- *Připomínají Vám Vás v jejich věku – a Vy jste byli nesnesitelní!*
- *Jejich biologická matka/otec Vám značně komplikují život a děti jsou jejich dokonalou kopií.*
- *Čerpají veškerý čas a energii Vašeho partnera.*
- *Jejich chování je skutečně problémové (drogy, krádeže, útky z domova).*
- *Vaše povahy jednoduše nejdou dohromady, nedaří se Vám navázat žádné spojení.*

Kdo za to může?

Některé děti se nemusí podílet na chodu domácnosti, nemají žádnou zodpovědnost, což přináší více práce a povinností Vám. Je těžké mít rád někoho, kdo Vám znesnadňuje život. Je snadné obvinít dítě, ale je dítě skutečný viník? Ve skutečnosti je to jeho biologický rodič, Váš partner/ka, kdo mu takové chování umožňuje. Možná byste se tedy měli zlobit spíš na partnera než na dítě, které žije v domnění, že dělá to, co se od něj očekává.

Neztrácejte svůj čas čekáním

Můžete se dostat i do bodu, kdy pocít, že dítě nemáte rádi, zcela pohltní vše kolem a je to téměř to jediné, co v jeho přítomnosti vnímáte. Máte pocít, že svůj život žijete jen, když tam není, snažíte se vyhnout kontaktu a komunikaci, doslova odpočítáváte dny do plnoletosti nevlastního dítěte... To ale není dobrý způsob žít. Ačkoli si třeba myslíte, že nedáváte své pocity najevo, buďte si jisti, že dítě i partner z Vás tuto energii cítí a ovlivňuje to celkovou atmosféru ve Vaší rodině. Takhle to ale nemůže fungovat, je zapotřebí situaci změnit, žít teď a tady.

Nemusíte ho milovat

Místo snahy mít rád někoho, koho rádi nemáte, je mnohem snazší zkusit si představit, jak dotyčnou osobu akceptovat jako součást svého života. Věřte, že to není nemožné. Až se naučíte tento fakt přijmout, zjistíte, že není tak obtížné s ním komunikovat, a Vy sami se také budete cítit lépe.

Co tedy udělat pro zlepšení?

- *Vytvořte si takovou vizi svého budoucího života, v níž bude figurovat i Vaše nevlastní dítě. I když se budete se svou původní představou jen těžko loučit, dopřejte si dostatek času a bez výčitek si prožijte smutek z toho, že věci nebudou takové, jak jste si plánovali.*
- *Svou kritiku směřujte na projevy chování, které se Vám nelíbí, nekritizujte dítě jako takové.*

- *Snažte se žít tak, abyste svého chování nelitovali. Změňte věci teď, když to jde, své chování v minulosti změnit nemůžeme. Žijme tak, abychom na sebe mohli být pyšní, že jsme situaci zvládli dle svých nejlepších možností a schopností.*
- *Najděte si na dítěti něco roztomilého, byť sebebezvýznamnějšího, a snažte se na to soustředit více než na věci, které Vám jsou protivné.*
- *Zkuste se na situaci podívat očima nevlastního dítěte.*
- *Neuvízněte v minulosti. I když se dítě dříve nechovalo příjemně, je-li nyní situace aspoň o malinko lepší, odpusťte mu a žijte přítomností.*
- *Pokuste se najít si příležitost pro příjemně strávený čas, jen Vy a dítě.*
- *Pokud je dítě skutečně problémové (drogy, alkohol, útoky z domova atd.), snažte se s ním naopak strávit co nejméně času a soustřed'te se na svůj život bez něj, i přitom mu však můžete přát vše dobré.*
- *Nebojte se tedy, že byste byli jediní, kdo nechovají vřelé city k nevlastním dětem. Zkuste ale udělat pro začátek jen malou změnu v sobě, ve svém chování. Uvidíte, že to přinese pozitivní změnu i do Vašeho okolí.*

Pro Třetí rodiče přeložila a obohatila svou zkušeností Marie Řeháková

Původní zdroj: http://www.huffingtonpost.com/jenna-korf/8-ways-to-start-feeling-b_b_8320156.html