

PROČ JE PRO NEVLASTNÍ RODIČE TAK DŮLEŽITÉ, ABY VĚNOVALI DOSTATEK PÉČE SAMI SOBĚ

Během řady let, kdy jsem byla v roli třetího rodiče, jsem dospěla k poznání, že nezbytné pro úspěšné zvládnání této složité role jsou dva předpoklady: nezapomínat pečovat sama o sebe a své potřeby a stejně důležitá je podpora od partnera.

Ženy obecně většinou tíhnou k tomu pečovat o ostatní. Ochotně se staráme o milovaného partnera a jeho děti, bez zaváhání, bez jediného slůvka a s naprostou samozřejmostí upřednostňujeme jejich potřeby před těmi svými. Některé z nás jsou přesvědčeny, že se „to tak má dělat“, že se to od nás očekává. Jiné se snaží dokázat celému světu, že nejsou „zlé macechy“, že jsou naopak těmi nejlepšími maminkami pod sluncem, ačkoliv vlastní děti ani nemají.

Ať již je Vaše situace jakákoliv, nezapomínejte samy na sebe, nevlastní rodičovství je většinou velice nevděčný úkol. Mnoho nevlastních rodičů se v této situaci cítí, jako kdyby je partner, jeho děti a mnohdy i ex využívali, jak se jim to hodí. Je proto dobré vždy si připomenout, že tyto děti již své dva rodiče mají, nepotřebují (a většinou ani nechtějí) rodiče dalšího, nemáme za ně žádnou rodičovskou zodpovědnost. Uvědomme si, proč jsme do tohoto vztahu šli a proč v něm stále setrváváme. Chtěli jsme trávit svůj život s vyvoleným partnerem či partnerkou – je důležité neztrácet ze zřetele tento úhel pohledu.

Napadá Vás některá z těchto myšlenek?

- *Bio maminka či táta byli vážně hrozní, ty děti mě nutně potřebují...*
- *Kdyby to byly moje děti, nikdy by...*
- *Ty děti neumí základní věci (běžný úklid, základy hygieny, ...)*
- *Musím prosadit tato pravidla, jen já je vedu k zodpovědnosti, samostatnosti, ...*

Je nejvyšší čas zastavit se. Není na Vás, aby děti byly tak či onak vychované. Je jedno, jak moc jste přesvědčení, že je to skutečně nutné a Vy jste tím, kdo to musí udělat. Osvobodte se od této zodpovědnosti. Od toho má své dva rodiče. Dovolte si sami sobě si říci: „Ne, já to řešit nebudu.“ Možná to bude mnohdy hodně těžké, na druhou stranu je to docela velká úleva, ulehčení. Promluvte si o tom s partnerem/partnerkou, aby věděli o Vašem postoji, je důležité, aby Vás podpořil/a.

Jestliže se rozhodnete s dětmi pomáhat, dělejte to jen tehdy, jestliže to tak skutečně chcete. Nedělejte to proto, že si myslíte, že byste měli, že se to od Vás očekává, že by se to přece tak hodilo. Jestliže máte pocit, že se do takových činností musíte nutit, cítíte se úplně vyčerpaní a pomalu na zbláznění, není to dobře. Zastavte se. Vypněte. Odjedte na víkend (nebo aspoň na pár hodin) někam, kde nebudou děti ani partner. Užijte si čas, který bude jen Váš a během kterého budete dělat jen to, co skutečně chcete. Věnujte se tomu, co máte rádi. Dobijte své baterky. Buďte si jisti, že si takový odpočinek skutečně zasloužíte.

Pro Třetí rodiče přeložila a obohatila svou zkušeností Marie Řeháková

Původní zdroj: <http://www.examiner.com/article/self-care-why-step-parents-should-make-themselves-a-priority>