

Co pro sebe v daný moment můžete udělat?

Oblast:	tělo a smysly emoce
Metodologie:	Teorie citové vazby
Cíl aktivity:	Upozornit vás na drobné změny, které lze v daném okamžiku realizovat a které mohou výrazně zlepšit váš komfort a pohodu.
Cílová skupina:	rodiče
Doba trvání:	5 minut
Popis:	<p>Než začnete, zkuste se zastavit a zamyslet se nad těmito řádky:</p> <p>Jakožto rodiče jste přeborníci v dávání pozor na vaše děti - neustále pečujete o jejich pohodu; kontrolujete, zda nejsou hladové, zda jsou odpočaté, staráte se o to, co jí, kolik mají pohybu, jak se rozvíjí; měříte množství jejich energie v daném momentu za účelem předvídání jejich potenciálu a přizpůsobení jejich aktivit; čtete články o rozvoji, probíráte své obavy s odborníky, staráte se o jejich rozvoj a vzdělání.</p> <p>Ve stejném okamžiku, kdy se stanete rodiči, může se stát, že zapomínáte sami na sebe. Protože již nemáte čas, protože "já to zvládnu, je důležité, aby bylo postaráno o dítě", protože "šťěstí a zdraví dítěte je má priorita", opouštíte sami sebe, občas balancujete na hraně únosnosti a - paradoxně - posouváte svou rodičovskou laťku ještě výš.</p> <p>Cvičení 1: Co může znamenat vzít v úvahu sám sebe?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Přímá pozornost na vaši osobu: zeptejte se sami sebe, jak se máte, pozorujte reakce ve vašem těle, soustředte vaše myšlenky pouze na vás. • Vezměte v úvahu sami sebe - vezměte v úvahu vaše zdroje v daném okamžiku. Zkontrolujte úroveň paliva a jednejte podle toho (pokud dítě večerí ohřáté knedlíky z místní restaurace a vy máte tak čas popadnout dech, možná je to čas od času dobré řešení?) • Zeptejte se sami sebe na vaše potřeby tak často, jak můžete, v daném okamžiku - když jste s dítětem, s jiným člověkem, večer, poté, co dítě už spí.



- Naučte se říkat NE po zvážení všech důležitých potřeb, které jsou za tím.

Cvičení 2: Co pro sebe právě teď můžete udělat?

"Nasaďte si špunty do uší nebo si do sluchátek pusťte vaši oblíbenou hudbu."

Tohle občas říkám rodičům, kteří sotva popadají dech v průběhu hysterického záchvatu jejich dítěte. Zažívají vztek, což jim znemožňuje podporovat dítě, nebo hůř, začnou se považovat za špatné rodiče (protože co za rodiče se naštvou ve chvíli, kdy BY MĚLI být trpěliví a podporovat své dítě?).

Rodiče, v průběhu hysterického záchvatu dítěte, jsou přestimulováni, jsou v módu "bojuj nebo uteč", protože jejich mozek je na pokraji výbuchu kvůli přesycení. Toto je moment, kdy se snaží přežít bez přístupu k většině jejich zdrojů.

Špunty nebo sluchátka jsou strategie, jak se o sebe postarat, jak odříznout přebytečné stimuly a uklidnit přebytečné vzrušení. Toto rozhodnutí znamená být připraven starat se o sebe: Cítím, že je to těžké/extrémně složité pro mě, potřebuji se odříznout, ale v současném okamžiku nemůžu opustit mé dítě, které mě potřebuje, ale nemůžu vybuchnout. Já mám také právo prožít tuto situaci a potřebovat podporu. Proto můžu vzít v úvahu sám sebe a poskytnout si tuto podporu.

Je mnoho podobných řešení: gymnastický míč, když už nemáte sílu nést vaše dítě, podpora zad, když objímáte plačící dítě, soustředit se na vaše vlastní dýchání a vrnění, které zklidňuje nervový systém.

Čím lépe se postaráte sami o sebe, tím více zdrojů budete mít k dispozici na podporu vašeho dítěte v jakékoliv situaci.

Tím, že na sebe v tu chvíli upoutáte pozornost - bez ohledu na to, zda zažíváte obrovské potíže, nudu nebo se vám to zdá v pořádku, jste schopni:

1. Změnit polohu vašeho těla do pohodlnější pozice.
2. Vzít si s sebou vaši oblíbenou hudbu nebo audioknihu, když jdete uklízet nebo se projít s vaším miminkem.
3. Několikrát se pořádně nadechnout a pozorovat, jak se vaše tělo mění.
4. Navrhnout jinou zábavu, například skákání a tancování místo hraní si s autíčky (kvůli vaší potřebě se hýbat).
5. Vzít si 2 minuty volno.



Zkontrolujte to v každém kroku: Co můžete udělat pro sebe v této dané situaci?

Máte právo pro sebe něco udělat. Jste dokonce povinni to udělat, protože vaše dítě to neudělá. Máte nárok chvíli si odpočinout, když se cítíte unavení. Máte právo odejít z hřiště, když máte bolest hlavy nebo vyzvednout dítě později ze školy, protože potřebujete chvíli pro sebe - a poté jej vyzvednete s nově nabitou energií.

Pokud jsou pro vás potřeby vašeho dítěte nejdůležitější, dívejte se na to z této perspektivy.

Děti potřebují rodiče, kteří:

- Sami sebe respektují a starají se o sebe.
- Mají své záliby, svůj svět a hodnoty, protože takto si děti vytváří představy, že také mají právo na své vlastní životy.
- Jim ukáží v praxi, jak se o sebe starat, a že to nejen neublíží druhým, ale také zbavuje odpovědnosti za pohodlí druhého člověka.

Reflexe:

Jak se cítíte po tomto cvičení? Jak je na tom vaše tělo? A vaše mysl? Cítíte nějaké napětí? Nebo úlevu? Pokud ano, kde je to ve vašem těle umístěno? Zkuste pojmenovat veškeré emoce, které právě pociťujete. Soustředíte se často na své potřeby? Nebo je to pro vás něco nového? Možná naleznete čas a prostor dělat tohle každý den? Jak to pro vás může být prospěšné? Co mohou být příčiny v krátkém a dlouhém období?