

© Mazli mě

KATEŘINA "KT" BREI

WORK BOOK

VYŘEŠ TO BEZ KŘIKU
PREMIUM

www.mazlime.cz

PREMIUM VERZE

Vítám Vás ve Workbooku

5+1 krok ze stresové situace ke klidu

Toto je workbook ke knize Vyřeš to bez křiku PREMIUM

Je připraven k prohlížení a přemýšlení, ale nejlépe k tisku a vyplňování, aby vám pomohl implementovat teorii z knihy do každodenního života a zažívat pozitivní změny. Méně stresu, lepší porozumění dětem i sobě a silnější, láskyplné vztahy.

Struktura Workbooku je obdobná kapitolám knihy, takže vždy budete vědět, kam můžete v případě potřeby sáhnout pro hlubší podporu.

Pět kroků vychází z Metody M.A.Z.L.I., kterou už znáte. Extra krokem je **Poznání sebe sama** – svých možností, limitací i toho, kam směřujete. Díky tomu nebudete dokola něco zkoušet, ale vědomě se posouvat vpřed.

Provedením cvičení z Workbooku (zamýšlení nad otázkami, zapsání a ideálně trénink s děťátkem) dáváte mozku signál "Odteď to chci takto".

Když si připomenete náročnou situaci s děťátkem, **mozek reaguje** jako by to bylo reálné - cítíte stres, bušení srdce apod. Pokud v tuto chvíli zareagujete jinak (např. pomocí *Techniky Větrník PFF* nebo *Vyklidňováku*), mozek si tuto reakci **uloží jako reálnou možnost**, kterou příště snáze nabídne.

Nezapomeňte ani na svůj **Checklist "Můj pokrok není samozřejmost"**. Když splníme nějaký úkol, odmění nás mozek dopaminem, který přináší radost nad pokrokem a motivaci k pokračování. Využijte toho ;)

Užijte si tento pozitivní proces získávání
nových užitečných dovedností a benefity, které přináší ;)

Poznávám se

**Kde na své cestě jsem a s čím
budu pracovat?**

**A jak do toho všeho zapadá
ta moje ještěrka?**

Prizmatem minulosti

Všechny stresové situace s dětmi a grand finále, ve kterém dva hlavní protagonisti stojí proti sobě, hlasitě křičí, mávají rukama, házejí věcmi po sobě či okolí nebo na sebe našťavaně mlčí, mají něco společného:

V tu chvíli na jevišti života nepromlouvá emočně vyspělý rodič ke svému děťátku zahlcenému emocemi. Ale jedno vzteklé a zraněné dítě ke druhému našťavanému a vystrašenému dítěti.

Pokud si přejeme změnit výše popsanou rodinnou dynamiku na tu laskavější, může být moudré se nejprve podívat, kde vlastně teď stojíme. Je totiž možné, že jste sami v takovém prostředí nevyrůstali. Není to **zkušenost, o kterou se můžete opřít**, když jde s dětmi do tuhého. Ale to neznamena, že to tak musíte mít navždy ani to takto předat i svým dětem.

Nebabrejte se v tom ublíženě, ale zkuste se na chvíli zastavit a prolétnout si nejbližší lidi kolem vás, když jste byli malíčkí. Pak větší, kolem školního věku. Vládla doma pohoda? Byl prostor na smích, lehkost a svobodu? Nebo moc ne? Co dál, v dospívání? Cítili jste podporu nebo spíš odcizení?

Jak to vnímáte při zpětném pohledu?

.....

.....

.....

.....

Neděláme to proto, abychom hledali viníky. Děláme to, protože se vám může hodně ulevit, když uvidíte, že možná jen jedete na autopilota reakcí, které důvěrně znáte. Ale nejsou jediné možné.

Pokud totiž zjistíte, že sedíte v jámě, můžete se z ní začít snažit dostat vědomě. Zdravým způsobem, kdy o její zaplnění nežádáte své děťátko.

Hledám svůj cíl

Abychom mohli na stresové situace jinak **reagovat**, potřebujeme je umět jinak **prožívat** a **vnímat**. A abychom mohli udělat tohle, potřebujeme být jiným člověkem. Protože kdyby to bylo v naší moci při našem současném nastavení, jak se sami k sobě vztahujeme, už bychom to tak dělali.

V *Putování* jsem k vám promlouvala a ptala se:

„Já dodávám cíl putování – vrchol hory. Jenom ty ale můžeš říct, kým chceš být, až se tam dostaneme. Co si přeješ pro sebe objevit. S tím v mysli si pak z naší cesty, z mého povídání i z mého mlčení vezmeš to, co potřebuješ.“

Abychom se mohli vydat i na tuhle cestu, potřebujeme vědět, kam jdeme.

„Čeho toužíš dosáhnout? Jaký je tvůj cíl?“

Pojďme ho teď spolu objevit.

Hledám svůj cíl: Krok první

Usadte se, jak je vám pohodlné, a na chvíli se zahledte očima do prázdna a svým srdcem do sebe samotných. Nebo si oči klidně zavřete. Nad odpověďmi nijak moc nebádejte. Vezměte to také jako trénink napojení se na sebe a přijímejte, co k vám bude přicházet.

Před vnitřním zrakem si nechte přehrát různé náročné situace s vaším dětátkem (či dětátky) z poslední doby. Nijak je neposuzujte, jen je vnímejte. Opakují se některé? Jsou některé těžší než jiné?

Vyberte si jednu, která vám bere nejvíc energie.

U které vaše srdce nejvíce poklesá. Pokud se nemůžete rozhodnout mezi více situacemi, netlačte na sebe. Vyberte si pro teď jednu, třeba náhodně, a ty ostatní můžete později opečovat stejným způsobem.

Máte vybráno? Poznamenejte si to, ať se k tomu můžeme později vrátit :)

O jakou situaci se jedná? Kde jste byli a co se dělo?

Jak jste se cítili vy a dítětko/děťátka? Jak jste danou situaci vyřešili?

.....

.....

.....

.....

.....

Teď pojdte vymyslet, jak byste touto situací mohli příště projít jinak.

Nesnažte se nijak měnit kulisy, chování dítětko či okolí.

Zaměřte se jen a pouze na sebe.

Jak se v ní chcete příště cítit uvnitř sebe? Jaká energie půjde ven z vás?

.....

.....

.....

.....

Jak se chcete projevovat? Jaký vliv to bude mít na váš vztah s dítětkem?

.....

.....

.....

.....

Jakmile najdete odpovědi na otázky výše, přejděte na druhý krok.

Hledám svůj cíl: Krok druhý

Nalezení odpovědí na následující tři otázky je zásadní pro správnou identifikaci vašeho cíle. **Potom bude vytvořený vám na míru.** Skutečně váš.

Zároveň se toho nebojte a nezasekávejte se na tom. Zvolte si to, kam vás to teď táhne. **Je v pořádku postupem času měnit názor a cizelovat svá přání.** A pokud si skutečně nevíte rady, tak mi napište na vyresto@mazlime.cz. Podíváme se na to společně :)

Kdo potřebujete být, abyste sebe a své děti mohli vést touto jinou cestou?

.....

.....

.....

.....

Jaké schopnosti nebo informace vám teď chybí?

.....

.....

.....

Co je naopak navíc? Co vás ruší a potřebujete to vyřešit či změnit?

.....

.....

.....

Gratuluji, právě jste vytyčili nejbližší kroky SVÉ cesty k pohodě s dětmi



Pojďme se po ní společně rozběhnout a povědět si, jak je možné se dostat k vyrovnanému prožívání stresových situací s dětmi a klidnému reagování, které celou situaci změní **z pohromy na příležitost** k lásce bez podmínek.

Moje ještěrka

Pobavila vás v knížce představa, jak mi **ještěrák ožužlával ruku** a nebyl schopen ji pustit, neb se jeho plazí mozek dostal do klinče? Nebylo to nic příjemného, ale i já se v tu chvíli smála, protože jsem si byla vědoma této dynamiky a toho, jakou paletu reakcí mu nabízí. Toto vědomí mi usnadnilo cestu k udržení klidu a opatrnému sundání zmatené ještěrky ze své ruky.

Stejnou **schopnost uvědomění** máte i vy a můžete využít její benefity. Nevěříte? Pojdte si ji nyní procvičit:

Kdy jste ve své pracovní situaci začali „jet na ještěrku“?

Jak konkrétně se to projevovalo? Kousavé poznámky, bouchání věcmi?

.....

.....

.....

Až příště zjistíte, že opakujete některou z věcí výše, budete už vědět, že **“jedete na ještěrku”**. A to je první krok k tomu, abyste si ji **ochočili**.

Zbývajícímí kroky pro navázání přátelství s vaší ještěrkou spolu nyní projdeme v tomto workbooku. :)

„Zlobení“ je komunikace

Z Vyřeš to bez křiku víme, že **zlobení je komunikací dítěte**. Sděluje nám jím něco, pro co v danou chvíli nemá slova. Ať už kvůli přehlcení emocemi, nebo protože ještě nedosáhlo vývojového stupně, který je s sebou přináší. A tak nám zrcadlí své emoce a doufá, že si s nimi budeme vědět rady.

Když rozumíme tomu, jakou svou potřebu se nám dítě snaží svým jednáním komunikovat, je daná **náročná situace také úžasnou příležitostí**. Při jejím řešení a opečovávání totiž můžeme dítěti ukázat konkrétní způsob, jak si o naplnění dané potřeby příště říct jinak.

Pojďme se teď nad vaší situací zkusit jen tak cvičně zamyslet:

O co myslíte, že se jednalo ve skutečnosti?

Jakou svou potřebu či vnitřní stav se vám dítě snažilo komunikovat?

.....

.....

.....

.....

.....

Netrapte se tím, pokud se vám hned nedaří potřeby skryté pod emocemi dítěte plně rozklíčovat. Možná jste se doposud nesetkali s tím, že je vůbec možné se na **jakémkoliv projevu dítěte** dívat jako na komunikaci. Pak to bude chtít trochu tréninku, než se vám to zažije a začne naskakovat samo.

To vám také velmi zjednoduší práci s **Mlčením**, které je prvním krokem **Metody M.A.Z.L.I.** Nebudete totiž projevy dítěte vnímat jako útok na sebe, ale uvidíte je rovnou jako to, co skutečně jsou: **komunikace**.

Teď se pojďme podívat na **Mlčení**. Jak ho můžete ovládnout hned teď?

Písmenko "M" aneb Mlčím

Mluvíti stříbro a mlčeti zlato se
ukazuje býti pravdivým i zde.

Jak dokázat Mlčet, i když nervy
pracují a z uší začíná jít pára?

Přehazujeme výhybku na jinou reakci

K čemu jste došli v otázkách toho, jak se chcete ve své praktické situaci a po ní cítit? Podívejte se na své poznámky, a pokud toho máte u těchto otázek napsáno více, pojdte z toho teď extrahovat to nejdůležitější pro vás.

Bude to vaše ohnisko, jasný bod, na který se můžete soustředit.

Chci se cítit...

.....

Kdo potřebuji být, abych se v těžké situaci takto cítit mohla?

.....

.....

Právě tohle využijeme při trénování, jak to udělat a namísto křičení děťátko i sebe opečovat, utiřit. Prostě pomazlit :)

Ve Vyřeš to jsme si povídali o tom, že náročné situace je možné vnímat a reagovat na ně tak, jak si přejete. A že si to můžete představit jako takové rozcestí, na které s děťátkem přicházíte v počátku stresové chvíle.

Pokud byste se neměli vydat cestou „jako vždycky“, ale vykročit s děťátkem ruku v ruce novou odbočkou, tak kdo je takový člověk, taková verze vás?

Jaká dělá rozhodnutí? Nemyslím pouze ta velká, životní, ale i ta menší či úplně maličká, z nichž se skládají naše dny. Tedy i celý náš život.

Kdy chodí spát? Co předtím dělá? Kdy vstává? Jak tráví svůj čas? Jak se vztahuje k sobě a jak přistupuje k okolí? Umí laskavě říct, kdy má dost, a potřebuje chvíli pro sebe? Umí poznat, kdy reaguje z vnitřního míru a lásky a kdy z pozice ublížení, oběti a nenaplněných očekávání?

Kdo jsem? Jaká dělám rozhodnutí? Jak poznám, kdy jednám za sebe?

.....

.....

.....

.....

.....

Pojďme se teď na to spolu naladit. Podívejte se na své odpovědi na otázky „*Jak se chcete cítit?*“ a „*Kdo potřebujete být, abyste se tak cítit mohli?*“ Pak zavřete oči a procitte si, že takovým člověkem jste už teď.

Ne jako představu, výmysl, ale skutečnost. Pociťte radost z toho, že už se to děje. Byť třeba zatím maličkato. Ale už teď jste na této cestě. Tím, že jste si to takto zadefinovali v mysli, už jste to vetkli do reality. Následným zapsáním, ať už na papír, nebo do mobilu, jste této představě pomohli na světlo světa. Být takovým člověkem je ve vašem dosahu.

Abyste to ještě více podpořili, vyberte si jednu věc z toho boxíku, kam jste teď psali. A ihned ji udělejte v praxi. Co to bude?

Vybírám si do svého života teď hned vpustit a pečovat tak o sebe:

.....

.....

Chcete příklady, jak na to? Dobrá. Pokud jste si vybrali, že chcete:

- chodit dříve spát – pak si zvolte čas, kdy si půjdete s knihou či jiným příjemným programem (ne telefonem) lehnout. Nastavte si budíka, abyste na to nezapomněli. Vyberte si knihu a nachystejte si ji k posteli.
- o sobě smýšlet laskavěji – dejte si na zrcadlo lepicí papírek s textem: „*Jsi perfektní! Dnešní den je dar a zažiješ mnoho lásky a milých situací.*“

Nečekejte na to, až se něco „najednou“ a „samo“ změní a vy se budete cítit lépe, radostněji, klidněji. Až to někdo za vás udělá a zařídí, aby vám uvnitř bylo jinak. Udělejte to pro sebe tímto způsobem sami. Hned teď.

Pak si to připomeňte v těžkých chvílích s dětmi. Načerpejte z toho lásku a péči pro sebe, abyste ji mohli dát svému dítětku, když vás potřebuje.

Mou reakcí je Mlčení

Konkrétní přínosy toho, proč je užitečné si jako svou první reakci v náročné chvíli zvolit Mlčení, najdete v knize. Stejně jako informaci, že:

Mlčení není pasivita nebo nicnedělání.

Mlčení je moudrou možností reakce emočně vyspělého člověka.

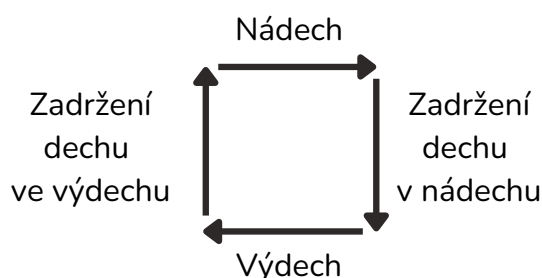
Jak dokázat Mlčet i při probíhající náročné situaci? **Díky tréninku.** Jednak tréninku konkrétní nové nervové cesty, kterou spolu teď prošlapáváme (a která bude naskakovat snáze a snáze s každým jejím dalším, byť jen částečným, použitím), ale také **tréninkem zklidnění se.**

Podrobnější teorii k tomuto kroku máte ve svém *Vyřeš to bez křiku*. Nyní si pojďme společně vyzkoušet všechny tři v knize představené techniky práce s myslí a dechem. Na konci si pak vyberete tu, kterou budete chtít vyzkoušet, až příště ucítíte, že sedáte na svého udatného oře... ehm, ještěrku. :)

Čtvercové zklidnění

Je vstupem do světa práce s dechem a využití vyšších mozkových funkcí i v náročné chvíli. Můžete ho trénovat při **vaření, procházce nebo i usínání**. Pokaždé vám přinese harmonizaci nervového systému a budete se cítit lépe.

Pojďte si ho párkrát zkusit se mnou. Můžete sedět, ležet či klidně stát. Dech si rozdělíme do **čtyř dob** a v každé z nich strávíme **čtyři sekundy**. Dýcháme klidně a dech vedeme až dolů do břicha.



Vyzkoušejte si **osm celých dechových cyklů**.

Jak se po vyzkoušení čtvercového dechu cítíte? Jak se vám dýchalo?

.....

.....

Mazli mě Signature Technika: Vyklidňovák

Mazli mě Signature Techniky Větrník PFF a Vyklidňovák jsou koncipované přímo pro situace, kdy cítíte, že drandíte na ještěrku a ovládají vás emoce či se propadáte do paniky. Dobrou službu vám ale udělají i při použití ve chvíli, kdy ještě **nejste tak hluboko**, a vytáhnou vás zpět k jasnému uvažování a reagování dle toho, jakým člověkem si přejete být.

Vyklidňovák

Připomeňte si teď svou pracovní situaci. Pokud se vám povede natolik, že se vám znovu rozbuší srdce a zpotí dlaně, využijte to! Je to skvělá příležitost k tréninku. Stejně jako když se probudíte ze zlého snu. Už víte, co dělat :)

Vyklidňovák vychází z jednoduchého principu přínosů práce s dechem: **prodloužený výdech zklidňuje**. Úplně se vykašlete na řešení nádechu, on se o sebe postará sám.

Soustředte se na jedinou věc: pomalý a kontrolovaný výdech. Jestli bude na tři doby, bude na tři. Jestli na osm, tak na osm. Pokud na každý výdech odpočítáte pět-a-dvacet nebo nebudete počítat vůbec, je to také v pořádku.

Udělejte to párkrát a uvidíte, jak vás to začne ihned zklidňovat.

Jaký pro mě byl Vyklidňovák? Byla lepší pravidelnost u čtverce?

.....
.....

Mazli mě Signature Technika: Větrník PFF

Asi už jste postřehli, že mám ráda zkratky. Dobře se pamatují a rychle se připomenou i v nervech :) Co tedy znamená ono **PFF**?

1. Větrník PFF – Povšimnu si

Všimněte si, že upadáte do emocí. Že ztrácíte kontakt s realitou, nevnímáte okolí, nejste ve spojení se sebou, natož se svým dětátkem.

Cílem tohoto kroku je si tohle umět uvědomit přímo v náročné situaci. Ani tohle ale nejde udělat lusknutím prstu, že si řeknu „a příště si toho všimnu“.

Dovolte si začít pouze přivyknutím na myšlenku, že si změny svých emocí dokážete všimnout. Přijmout to aspoň jako teoretickou možnost. To už je něco, co hned udělat můžete. Přímo teď při čtení.

Vezměte si znovu do mysli tu těžkou situaci, kterou jste si vybrali na začátku knihy. A zamyslete se, kdy se to zvrtilo. Kdy jste nereagovali dle toho, jak byste chtěli. Možná jste jeli na ještěrku? Možná jste byli zamčení v automatické reakci či emočním únosu?

Zpětně to vnímám tak, že se dělo toto... A na těle a duši mi bylo...

.....

.....

.....

.....

.....

Možná jste teď přišli na to, že jste se vůbec necítili dobře. Neodmítejte tyto pocity. Naopak – využijte jich. Namapujte si na ně to „povšimnutí si“.

Použijte je jako upozornění na možnost odbočení na jinou cestu.

Samy se přestanou objevovat, až už je nebudete jako upozornění potřebovat. :)

2. Větrník PFF – Fakt nemusím

Jaká byla vaše odpověď na otázku: *Jak mi v tu chvíli bylo na těle a duši?* Ve druhém kroku Mazlí mě Signature Techniky Větrník PFF společně **poodstoupíme od svých pocitů a emocí**. Nahlédneme je zvenku. Jednoduše je pojmenujeme. Neodmítáme je, jen se od nich oddělíme.

Následně sami sobě řekneme, že se teď „Fakt nemusíme“ takto cítit. Může to být jinak. Máme jiné možnosti. Nejsme bezbranní. Nemusíme už s nikým hrát žádnou takovouto hru, jako jsme možná dříve museli. Řekněte to sami sobě, řekněte to svému vnitřnímu dítěti, protože ono je tím, kdo k vám nyní těmito pocity promlouvá. **A řekněte to i nahlas.** Například takto:

Vztek

- *Aha, já jsem teď naštvaná. Pak reaguju jinak, než chci. Odevzdávám svou moc tvořit si svůj láskyplný život. Ta je moje a chráním si ji.*
- *Vidím, že jsi tu zase, vzteku. Ok. Vnímám tě. Pomáhal jsi mi v minulosti, ale děkuju, už tě nepotřebuju. Dnes budu reagovat jinak.*
- *Teď mi hučí v hlavě a jsem naštvaná... Při tom přicházím o možnost něco se situací dělat. Nemusím to mít takto. Chci to jinak.*

Strach

- *Vida, teď mi hodně buší srdce. To ale nebuší mně. Buší tomu děťátku ve mně, které se bojí. Bylo samo, ale už není. Jsem tu já dospělá a znám mnoho jiných možností, jak reagovat.*
- *Hmm, teď jdu do pocitu ublížení a strachu. Klepu se. Takto jsem se v této situaci cítila jako malá. Teď už nemusím. Mohu to udělat jinak.*
- *Cítím velký stres a potí se mi ruce. Nejsem ale v nebezpečí. Můžu se svobodně a v klidu rozhodnout, co chci udělat.*

Jak příště ve své situaci poodstoupíte od svých emocí, uvědomíte si své tělo a spojíte se se svým středem? Mluvte k sobě laskavě, s přijetím a péčí.

Jak k sobě promluvíme já? _____

.....
.....

Dobrá práce! Tímto jste se stali **svobodnými ve svém prožívání**.

Vaše emoce už vás neovládají. Jaký je to pocit? :)

3. Větrník PFF – Foukám do svého větrníku

Před třetím krokem už víme, kde jsme, kdo jsme a jak nám je. Máme zastavenou neproduktivní reakci a chystáme se pohnout tím směrem, kterým jít chceme.

Zároveň v sobě možná máme ještě trochu natlakováno pocity a emocemi. Obojí opečujeme a podpoříme vizualizací či klidně přímo provedením jednoduché akce:

Foukáním do větrníku.

Představte si svůj větrník. Jakou má barvu – modrou, zelenou, žlutou? Možná ho v mysli vidíte duhový?

Prozkoumejte ho ze všech stran. Závlačku na jeho zadní straně, aby se vrtulka neodtočila, strukturu dřeva držátka ve své ruce. Máte ho přímo před sebou.

Kolik budete potřebovat fouknutí, abyste ten tlak v sobě propustili? Abyste uvolnili všechny ty velké pocity a pustili emoce? Tři, čtyři nebo třeba deset?

Kolik fouknutí, abyste úplně propustili své velké emoce?

.....

Teď se zhluboka nadechněte, sešpulte rty a foukněte. Tolikrát, kolikrát je třeba. Je vám lépe? :)

Tyto kroky využijete v jakékoliv náročné situaci, kdy ucítíte, že vás začínají ovládat emoce:

Udělejte PFFfff :)

Váš plán pro příští náročnou situaci

Aby vás příště emoce nepřekvapily svou silou, udělejte si plán teď hned.

Obrátte se do sebe a zamyslete se:

- Na jaké **úrovni stresu a zahlcení emocemi** se obvykle pohybujete?
- Co by vám **nejlépe pomohlo**? Technika Větrník PFF, Vyklidňovák nebo něco úplně jiného?

Díky nachystanému plánu budete připraveni jednat bez váhání, až emoce znovu přijdou.

Protože ony přijdou :) Ale vás už nezaskočí.

Až příště ucítím tuto emoci/pocit v těle, tak udělám...

Až se příště přistihnu, že dělám tuto věc, tak udělám...

.....

.....

.....

.....

.....

Pokud chcete, můžete si vyplněný rámeček výše vystříhnout a připnout na lednici nebo připsat k vašemu dárku - **Taháku Metody M.A.Z.L.I.** a vystavit si ho někam, kam se často díváte.

Díky tomu se vám to snadněji připomene v náročné chvíli. :)

Písmenko "A" aneb Akceptuji

**Přijmout a smířit se neznamená
odevzdat svou moc se
situací něco dělat.**

**Jak ji naopak pevně uchopit
do rukou a prakticky pomoci
v těžké situaci dítětku i sobě?**

Druhý pohled

S trochou cviku tohle svedete přímo v náročné situaci - zklidnit se a vidět.

Pak se podívat znovu. Druhým pohledem a doopravdy.

Vidíme jedno děťátko. Má velké emoce a neví si s nimi rady. Vidíme jednu mámu, která si rady taky neví, a tak křičí. Nepomáhá to ani jednomu. Právě tohle je ten dobrý okamžik začít se sami sebe ptát:

Co nás vede k tomu, že nereagujeme tak, jak chceme?

Zlobíme se. Jsme rozhněváni a ovládáni emocemi.

Ale proč se vlastně zlobíme? Co to způsobí?

**Je to z důvodu nenaplnění nějakého
našeho očekávání.**

Zkuste se tedy zamyslet nad vaší praktickou situací:

- Jaké bylo vaše očekávání na průběh dne?
- Jak jste se vy „měli“ cítit, aby to bylo v pořádku?
- Co se vám „mělo“ dít? Co se vám „mělo“ podařit?
- Jak „mělo“ děťátko reagovat na vstupy a žádosti od vás?
- Co „mělo“ prožívat v těžkých chvílích?
- Možná dojdete až k tomu, jak „mělo“ vypadat celé rodičovství.

Má očekávání byla, že...

.....

.....

.....

.....

.....

Kolik toho je, co bychom nějak chtěli, že? :) Nejenom od sebe ale i od okolí. Neříkáme si to proto, abyste se tím teď bičovali. Ale abyste se na to černé na bílém mohli podívat s lehkostí a úsměvem.

„No páni, vážně? Tohle je to, co mě drželo zpět? Aha, teď už vím.“

Akceptuji nás oba

Všechny emoce jsou v pořádku. Všechny jejich projevy za „v pořádku“ považovat nemusíme. Vždy ale existuje alternativa projevu, která v pořádku je. Můžeme ji využít – ať už k projevu emocí vašich, či dítěte.

První část „přijetí“ je vnitřní - skutečně vnitřně věřit větám výše. Pak teprve bude mít efekt ta část vnější - věty, které říkáme dítěti nahlas. Například:

- *„Je v pořádku, že pláčeš. Nejsi na to sama. Pomůžu ti.“*
- *„Klidně plakej, lásko. Plakej tak dlouho a tak moc, jak potřebuješ.“*
- *„Ty se teď zlobíš? (Jo!) Chápu tě. Jsem tu s tebou. A jestli se teď zlobíš hrozně moc, tak prostě společně počkáme, až to přejde.“*
- *„Aha, vidím, že se něco děje, broučku. Vyřešíme to spolu.“*

Připomeňte si teď vaši pracovní situaci a inspirujte se příklady výše.

Jakými slovy byste dítěti vyjádřili přijetí a lásku ve vaší těžké situaci?

.....

.....

.....

Co pomáhá tohle komunikovat?

Budte spolu v blízkosti na stejné úrovni.

Těžko se nám propojí s někým, kdo se nad námi tyčí. Když se ale posune na naši úroveň, už jen tím nám dá najevo přijetí.

Slova, jimiž to doprovodí, pak nejsou jen prázdné věty, ale zvoní pravdou, která vychází z našeho srdce.

Pět živlů na pomoc

Vědomí, že **v dané situaci není samo** nebo dokonce „proti“ vám, děťátku velmi uleví. Ale stále může cítit přetlak emocí. Jak mu s nimi pomoci?

Z Vyřeš to bez křiku už víte, že můžete **využít pomoc živlů** a že pátým elementem jste vy sami :) Co ty zbylé čtyři?

Pojďte se teď zamyslet, jestli a jak byste je ve vaší pracovní situaci mohli využít. Pokud jste byli venku a může se vám příště stát i doma, berte v potaz rovnou i to. Pár příkladů vám dávám tady a mnoho dalších máte v knize.

Pomohl by klid země a vody? Obejmutí, pohlazení?

Jakými slovy svou akci doprovodím a posílím?

.....

.....

.....

.....

Co dynamika ohně a vzduchu a aktivní zpracování?

Opečovalo by zaběhání, skákání či házení?

.....

.....

.....

.....

Skvělá práce!

Nyní máte **spoustu možností**, jak děťátku i sobě příště pomoci. :)

Písmenko "Z" aneb Zajímám se

Víme, že „Proč to děláš?“ může mít dva zcela odlišné významy.

Jak si vybrat ten, se kterým
neskončíte ve slepé uličce
a s botou nadobro utopenou
v bažině obviňování?

Jak mi teď je na těle a na duši?

Před velkým „Co já teď potřebuju, aby mi bylo líp?“, ve kterém se orientuju na budoucnost a chci už v odpovědi cítit tu svěžest lepších zítřků (nebo lepších „za pět minut“ :)), začínáme něčím snazším: Přítomností. Uděláme si takový self-check systémů díky otázce: „**Jak mi teď je na těle a na duši?**“

Protože i to by mohlo být moc abstraktní, vtělila jsem to do bite-size otázek :)

Tak si je teď se mnou pojdte zodpovědět. A pamatujte: Není to projevem slabošství nebo neschopnosti. Je to projevem lásky k sobě a péče o svou pohodu, radost a štěstí. Tak, abychom my sami žili láskyplný život a z tohoto místa ho mohli tvořit pro své děti.

„Co kde cítím po těle?“

Nějaké bolení, sevření či tlak? Kde konkrétně, jak dlouho?

Jsem (v rámci aktuálních možností) dobře vyspaná?

Co můj hlad a žízeň? Nehoní mě mlsná? Jedla jsem rozumně?

Kdy jsem si vlastně naposledy sedla a na pár minut si odpočinula?

Kdy jsem tělo protáhla jinak než nošením děťátka na rukou či za krkem?

Mám aktivity dobře rozvržené a vybalancované? Nehoním se?

„A co moje duše a mysl?“

Co se ve mně dělo tento den? Cítila jsem se dobře, nebo ani moc ne?

.....

Jaké emoce ke mně přicházely a co mi komunikovaly?

.....

Co mi jede v hlavě teď? Nejsou to bubáci „to nedáš“, „měla bys/musíš“?

.....

Když si odpovídám na otázku „Co teď potřebuju?“, je to skutečně moje?

.....

Jak se cítím naplněná? Jaké činnosti a způsob života bych chtěla?

.....

Mám vůbec prostor na chvíle takového přemítání? Na meditaci či “flow”?

.....

Z toho, co se ve vás ozvalo, teď snadno sestavíte odpovědi na otázky:

Co potřebuju teď hned? a **Co potřebuju z dlouhodobého hlediska?**

- Příklad “**hned**”: *Chce se mi už půl hodiny čůrat a potřebuju si sednout.*
- Příklad “**může počkat**”: *Ano, pípala pračka, ale nemusím tam jít hned.*
- Příklad “**dlouhodobé**”: *Přesunutí/zrušení aktivity, na kterou nemám kapacitu.*

Teď vy :) A nezapomeňte to jít udělat či si domluvit debatu o “dlouhodobém” ;)

Co potřebuju hned? Jaký malý krok pro sebe můžu udělat, aby bylo lépe?

.....

Co potřebuju udělat, ale může chvíli počkat?

.....

Co potřebuju z dlouhodobého hlediska?

.....

„Copak se děje?“

Nepřicházíme hledat žádnou „objektivní pravdu“. Chceme si porozumět.

Jak se ale prakticky zajímat bez hodnocení? V knížce jsem na situaci s rozlitym džusem ukazovala, jak mluvit o sobě a svém vnímání situace. Pojdte si to teď vyzkoušet na své vlastní pracovní situaci. Vždy si vzpomeňte na to, co jste vnímali, a napište si, jak to můžete **popsat děťátku**.

Například: „Vidím, že je vylité mleko.“

Zrak / Co viděly mé oči?

Sluch / Co slyšely mé uši?

Hmat / Co zaznamenala má kůže?

Čich / Co cítil můj nos?

Chuť / Jakou chuť cítila moje ústa?

Tímto **laskavým otevřením** dáváte najevo, že jste v **situaci přítomni** a že se o děťátko zajímáte. Jeho vnímání, důvody a názory jsou pro vás velmi důležité a nepřicházíte mu vnucovat své.

Následně se k němu můžete **obrátit s otázkami**.

Otevírám povídání

Možností, jak se o prožívání děťátka zajímat bez hodnocení, je velmi mnoho. Vybrala jsem pro vás dvě základní povídání, která můžete otevřít:

O chvílích před náročnou situací

- „Viděla jsem, že jste si spolu hráli a pak už ne. Co se změnilo, broučku?“
- „Aha, a jaké to pro tebe bylo, když to udělala?“

O průběhu náročné situace

- „Lásko moje, copak jsi to dělal?“ nebo „Copak ses dělat snažil?“
- „A proč, jaký jsi měl důvod?“ alternativně „Cos potřeboval?“

Jak se budete ptát vy: na chvíle PŘED náročnou situací? _____

.....
.....

Jak se budete ptát vy: na PRŮBĚH náročné situace? _____

.....
.....

A protože je to reálná možnost, tak i otázky ještě zapeklitější:

Co byste dělali, pokud by o tom děťátko **nechtělo mluvit nebo úplně mlčelo?**

Jak byste se zachovali v tu chvíli a jak později doma či na klidnějším místě?

Hmm, v takovém případě bych... _____

.....
.....

Nebojte se ty věty **natrénovat nahlas**. Napoprvé vás možná překvapí, že to skutečně svedete v klidu říct :) Super! Teď jste skvěle vybaveni na příště.

Písmenko "L" aneb Láskuju

Ted' přijde majstrštyk:
láska bez podmínek v praxi.
Kdy říct ne a kdy ano?
A jak to udělat s láskou
k děťátku i k sobě?

Jak říct „ne“ a neodmítnout?

Slovo „ne“ použité nahrubo, napřímo, působí jako špunt. Vyjadřuje odmítnutí. Zavírá cestu. Jenže neukazuje, kudy je možné jít dál. Blokuje. Blokáda je tlak. A co tlak svým působením vyvolá? Protitlak.

Jak tedy jinak? Jak v praxi přijmout děťátko i jeho emoce a potřeby, ale odmítnout konkrétní jednání a směřovat k přijatelné alternativě?

Přijmi děťátko i emoce, reguluj jednání

Připomeňte si, co jste zjistili v minulých kapitolách. Jaké byly ve vaší pracovní situaci **emoce vaše a děťátka** a jaké byly **potřeby**, které jste za nimi dokázali rozklíčovat? O co v dané situaci šlo?

Jaké byly emoce děťátka a potřeby za nimi skryté? _____

.....
.....

A co moje emoce a potřeby? Co by mi pomohlo? _____

.....
.....

Nyní z toho společně postavíme **láskyplnou reakci**.

V prvním kroku využijete „**láskuju tebe**“ a přijímáte potřeby a emoce děťátka. V kroku druhém, když je děťátko přijímané a schopné vás slyšet, přidáte „**láskuju sebe**“. o svých potřebách už víte ze *Zajímám se* a nyní je, pokud jsou relevantní, vkládáme přímo do dané situace.

Zahrneme i své myšlenky, jak si celou situaci vykládáme. Sdílíme je s láskou a bez nátlaku, a jak víte, není třeba složitých formulí. Vystačíte si s jednoduchými větami, které vytvoří skvělý podklad pro řešení celé situace v *Integruji*.

Láskuju tebe

Pojďme na nějaké příklady pro *Láskuju tebe*:

- „*Líbí se mi, jak si tu spolu hrajete.*“
- „*Čumáčku, jsem ráda, jak tě baví zkoumat.*“
- „*Je pro mě ok, když kramaříš kuchyňské věci a hraješ si kolem mě při vaření. Baví mě, když vaříme spolu.*“
- „*Bylo mi příjemné, jak ses přišel přitulit.*“
- „*Je úplně v pořádku, že pláčeš, broučku. Ono to moc pomáhá na tělo i na duši. Klidně plakej.*“
- „*Ano, může se stát, že se moc zlobíme. To je normální.*“

Podívejte se teď znovu na svou pracovní situaci. Cílem je naučit se na probíhající těžké chvíle umět dívat jiným pohledem. Jakou potřebu dítěte vidíte? Je zkoumavé, hravé, socializuje se? Napište si to :) Hledáme slova, která říkají:

***„Jsi dobře tak, jak jsi. Já tě přijímám se vším všudy
a mám ohromnou radost, že jsi v mém světě.“***

A klidně je řekněme přímo takto.

Líbí se mi, jak

Jsem rád/a, že

Je pro mě ok, když

Bylo mi příjemné, když

Je úplně v pořádku, že

Ano, může se stát, že

Skvělá práce! Nyní vás vaše dítě vnímá a naslouchá vám. Vidí totiž, že vy vidíte a vnímáte jeho a jeho potřeby a jste s ním ve spojení. Čeká, co bude dál.

Láskuju sebe

Nyní je čas sdílet sebe, abychom děťátko pozvali do svého života. Abychom si **mohli porozumět a domluvit se**. Rozumí důvodům a motivacím, které máme pro své jednání a jen v tu chvíli může za sebe přicházet s relevantními nápady. A možná svým potřebám v tuto chvíli poprvé začínáme rozumět i my sami.

Je dobré si v tuhle chvíli připomenout, že své životní priority sdílíme nejenom tím, jak o nich mluvíme, ale hlavně tím, co **skutečně děláme**. Tak ať nám v tom nevzniká nějaký matoucí rozpor, který by nás zbytečně brzdil.

Doplníme si “sebe” do našich příkladů:

- „*Líbí se mi, jak si tu spolu hrajete.*“
 - „*Děláte u toho občas velký hluk. Já teď potřebuju deset minut v klidu pro sebe, abych mohla být veselá máma.*“
- „*Jsem ráda, že tě baví zkoumat.*“
 - „*Jak jsi běžel do silnice, to bylo hodně nebezpečné. Jezdí tam auta a mohla tě porazit a hodně ti ublížit. To nechci.*“
- „*Je pro mě ok, když kramaříš kuchyňské věci a hraješ si kolem mě při vaření.*“
 - „*Když je jich vytažených hodně, tak se bojím, že zakopnu a ublížím tobě nebo sobě. Potřebuju to vymyslet jinak.*“
- „*Bylo mi příjemné, jak ses přišel přitulit.*“
 - „*Zrovna jsem v tu chvíli krájela maso. Aby to pro mě bylo bezpečné, potřebuju se moci soustředit, když dělám s ostrým nožem.*“
- „*Je úplně v pořádku, že pláčeš. Moc to pomáhá na tělo i na duši. Klidně plakej.*“
 - „*Ted' tu jsme uprostřed chodníku a chodí tu hodně lidí. Chtěla bych nás přesunout na kraj, abychom na to měli klid.*“
- „*Ano, může se stát, že se moc zlobíme. To je normální.*“
 - „*Není pro mě ok, abys při tom bouchal lidi. Bolí je to. Najdeme spolu jinou cestu, co můžeš dělat, aby ti bylo lépe.*“

Když máte tuhle inspiraci, zkusíte to teď na té své situaci? :)

Pojďme na to společně na další stránce.

**Jak byste teď, po svém velkém skoku a našem povídání,
chtěli reagovat na děťátko příště?**

(nebo to pro vás nebyla díra, ale jen příjemná procházka? Gratuluju i tak :))

Jak byste...

**Dali děťátku najevo, že ho přijímáte takové, jaké je, i s jeho emocemi?
Komunikovali, že vnímáte jeho potřeby a validujete je jako oprávněné?**

.....
.....
.....

Vložili do situace sebe a své potřeby bez nátlaku a výčitek?

.....
.....
.....

Pokud nevíte a vůbec netušíte, nic se neděje. Mrkněte znovu do kapitol
Zajímám se a Láskuju a načerpejte inspiraci.

A pokud ani to nepomůže, tak mi napište a mrkneme na to spolu.
Vždycky je nějaké řešení. Jen někdy nevidíme všechny své možnosti :)

Písmenko "I" aneb Integruji

Situaci máme opečovanou,
nikdo nejede na ještěrku a
klidně spolu komunikujeme.

Jak ukázat děťátku i sobě
laskavým způsobem cestu,
jak by to celé šlo příště jinak?

Hledáme řešení společně

Jsme v posledním kroku a je fajn si přinést znovu do popředí mysli pár věcí:

Nejde o to **nutit konkrétní řešení, trvat na něčem domluveném** nebo dosáhnout perfektního výsledku hned napoprvé. Vyberete možnost, která vám sedí, a **pokud nefunguje, zkusíte to znovu**. Tentokrát o kousek jinak.

Cílem domlouvání totiž není dohodnout se na první dobrou, ale vědět, že **řešení vždy existuje**.

Domlouvat se, testovat možnosti i **měnit názor je v pořádku**.
S takovým vědomím se po stezkách života kráčí daleko snáze.

Je proto nasnadě, že prvním krokem *Integruji* je otázka na nápady děťátka. Pár příkladů pro inspiraci. Líbí se vám nějaké? Co by vám šlo z pusy samo? :)

- „**Broučku, jak bys to chtěl udělat ty?**“
- „**Co bys chtěl teď dělat ty?**“
- „**Jak bychom to mohli udělat jinak, žížalko?**“
- „**Jak to můžeme udělat, když...?**“
- „**Napadá tě, jak zařídit, aby...?**“
- „**Lásko moje, co by ti pomohlo, aby...?**“
- „**Beruško, co ode mě potřebuješ, když se děje...?**“
- „**Jak by to šlo udělat, zlato moje?**“
- „**Co potřebuješ, abychom tohle spolu zvládli?**“
- „**Máš nějaký nápad, lásko?**“

„Hmm, a jak by to šlo?“

Tohle je úplně skvělá otázka na děťátko i od něj. Je to takové:

„Jak já sám mohu přispět k tomu, abychom tohle mohli udělat?“

Děťátko (či dospělák) se díky nim stará o vlastní potřeby:

- s respektem k sobě
 - *„Mám právo na tuhle potřebu a domluvu jejího naplnění.“*
- i úctou k okolí
 - *„Jak to vidíš ty? Co potřebuješ ty?“*

Jinými slovy jde o aktivní přístup tvůrce, a nikoliv člověka vláčeného proti své vůli situací, okolnostmi a lidmi kolem sebe.

Ze zkušenosti

Pokud to tak je, můžete připomenout, že jste se s podobnou situací už setkali:

- ***„Byla podobná situace, kdy nám něco pomohlo?“***
- ***„Viděli jsme to někde, bavili jsme se o tom?“***

Ne ve smyslu vyčítání, že to děťátko nenapadlo a vás ano. Spíše znovu jako takové natuknutí. Chceme přeci, aby děťátko (a my také) zažívalo pocit kompetence, že si dovede poradit. Takto mu k tomu můžeme dát příležitost.

Kombinace

Klidně využijte libovolné *variace* (úpravy slov) a *kombinace* (spojení více dohromady) příkladů níže. Nebo si vymyslete své vlastní.

- ***„Jak bychom to mohli udělat, abychom to společně zvládli?“***
- ***„Co by ti pomohlo, aby to pro tebe bylo co nejvíce fajn?“***
- ***„Co potřebuješ, když se zlobíš, protože nechci koupit hračku?“***
- ***„Jak jsme to udělali minule, aby to odcházení ven bylo zábava?“***

Já nevím...

Tohle také můžete od děťátka slyšet. Ukázali jsme si jemný způsob, jak přinést do domlouvání svůj nápad, aniž by působil jako nátlak:

„To nevadí. Přijdeme na to společně. Já mám nápad. Chceš ho slyšet?“

Připomněli jsme si základy z knížky. Co budete chtít vyzkoušet vy? :)

Jak budete tenhle nápadový brainstorming iniciovat vy?

Na vstup děťátka se budu ptát takto...

.....

.....

.....

Nabízím a navrhuji

Může se stát, že děťátko nebude mít nápad a/nebo nebude chtít bádát. Pak je prostor pro **představení vlastního nápadu**.

Tohle jsou elegantní způsoby, jak to můžete udělat. Uvádím je kompletní včetně promptu na zpětnou vazbu děťátka:

- „*Když se stane tohle, můžeš udělat...*“
 - *Myslíš, že by to tak šlo?*“
- „*Když chceš tohle, je možné říct...*“
 - *Chtěl bys to zkusit?*“
- „*Pomohlo by ti třeba tohle?*“
 - *Jak to vidíš ty?*“
- „*Říkám si, jestli by to šlo takhle...*“
 - *Co myslíš ty?*“

Který nejvíce sedí vám? Vymyslíte si i jeden dva vlastní?

Můžou se hodit a dost pravděpodobně i budou :)

Svůj nápad představím tímto způsobem...

.....

.....

.....

.....

.....

Probuzení integrace k životu

Jsme v posledním bodu Metody. Páni, jsem na vás vážně pyšná. Už teď jste udělali obrovský kus práce a zbývá to jen dokončit a sklízet hned i v budoucnu sladké plody vaší práce na sobě i získávání nových schopností a kompetencí.

Jaké tři kroky zbývají pro probuzení integrace k životu?

1. Mysl: Verifikace

Jste na stejné myšlenkové lodi? Využijete k tomuto ověření můj oblíbený způsob nebo si zvolíte vlastní? („**Co bude teď? A co bude pak?**“)

Ověřím si to takto: _____

.....
.....

2. Tělo: Konfirmace

Jaká vědomá akce vám pomůže ukotvit domluvu? Bude to „**Placáka na to?**“?

Pro potvrzení použijeme: _____

.....
.....

3. Časoprostor: Prostě to udělat

Provedte ty domluvené kroky hned teď. I kdyby jen nanečisto. Díky tomu vám to příště snadněji naskočí, až to budete potřebovat. Dám vám pár příkladů:

- „**Jak mi příště dáš najevo, že tě něco zajímá na druhé straně silnice? Ukážeš mi, jak to uděláš? Jo, super, takhle to poznám.**“
- „**Lásko moje, díky. Jsem ráda, že jsme vymysleli to odcházení, aby pro nás oba bylo v pohodě. Co bude teď? (Písnička) A co pak? (Ťapi, ťapi, ťapi!)**“
- „**Jak jsme řešili tuhle situaci, myslíš, že bychom to mohli pro příště vymyslet jinak? Co by ti pomohlo?**“

Kdo jsem teď já

Máme za sebou ladění vašeho vnitřního nastavení a odkládání kamínků či balvanů přejatých přesvědčení. Tímto vším jste si otevřeli cestu k novým reakcím, které opečují nejenom danou těžkou chvílí, ale i váš vztah s děťátkem.

Ted' je skvělá příležitost vrátit se ve vašich poznámkách na začátek.

Přímo tam, kde jste hledali své cíle. Kde jste báдали nad tím, jak si přejete situaci vnímat a jak reagovat. Zůstala vaše přání stejná, nebo se při procházení knihou trochu proměňovala? Možná jsou teď úplně jiná než na začátku.

Dopřejte si prostor na vyhodnocení svých cílů a své cesty k nim.

Jak to vnímáte vy, dosáhli jste toho, co jste si zvolili? Jaké to pro vás je?

.....

.....

.....

.....

.....

Cítíte se nyní komfortně a kompetentní k tomu, abyste si poradili s jakoukoliv náročnou situací, která vás s děťátkem může potkat? Máte své záchytné body? Nebo máte spíš pocit, že jste stále na začátku cesty?

Všechny možnosti jsou v pořádku.

Posun na cestě přijde s používáním nově nabytých vědomostí v praxi a spolu s ním se ukáže i pocit komfortu a kompetentnosti. Děláte to dobře :)

Závěr workbooku

Máme hotovo :)

A já jsem na vás vážně moc pyšná. Byla jsem už i předtím, když jste tento Workbook otevírali a pouštěli se, zpočátku možná krapet nesměle, do prvních krůčků s Metodou M.A.Z.L.I. Teď v jeho závěru věřím, že budete společně s dětmi stresovou situací kráčet (sebe)jistěji, s radostí a lehkostí.

Možná vám ještě něco drhne. To je úplně normální. Ve **Vyřeš to bez křiku** k tomu máte celou kapitolu *Hrbolky na vaší cestě*, tak na ni mrkněte. Ona vás opečuje a nasměruje. Možná i trochu nakopne či pozlobí. Ale fakt jenom něžně.

Pokud by vás něco hodně trápilo, tak na to nemusíte být sami. Různá témata na mnohdy emocemi nabitě cestě k rodičovství podle sebe jsme opečovali právě v PREMIUM verzi knihy. Ale vždycky mi můžete napsat e-mail na KT@mazlime.cz :)

A jestli vám teď připadá, že je toho všeho na vás moc, mám jeden vzkaz na závěr:

***Nedívejte se na lidi kolem sebe. Dívejte se na sebe a své děťátko.
Podívejte se, kde jste byli včera. Kde jste dnes. A pak se pochvalte!***

***Jste úžasní! Tolik jste společně dokázali a zvládli.
A tolik krásného vás toho ještě čeká.***

Jděte si pro to :)

S láskou

KT z Mazli mě