



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



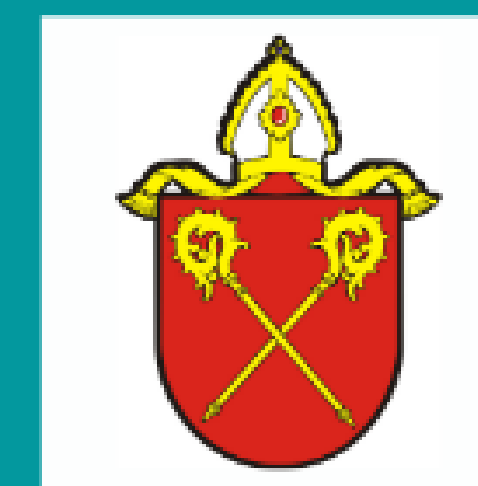
Tato prezentace vznikla za účelem webináře
Máma – tajný superhrdina lockdownu,

24. 11. 2020

pro MAP II Mnichovohradištsko
(CZ.02.3.68/0.0/0.0/17_047/0009138).



Realizátorem projektu
je město Mnichovo Hradiště
a je podpořen OP VVV z prostředků
Evropské unie a MŠMT.



Lektorkou webináře a autorkou
prezentace je psycholožka, terapeutka
a koučka Mgr. Hana Krejsová.



Máma – tajný superhrdina
lockdownu

Cesta za objevováním rodinných zdrojů

Směrem k potřebám

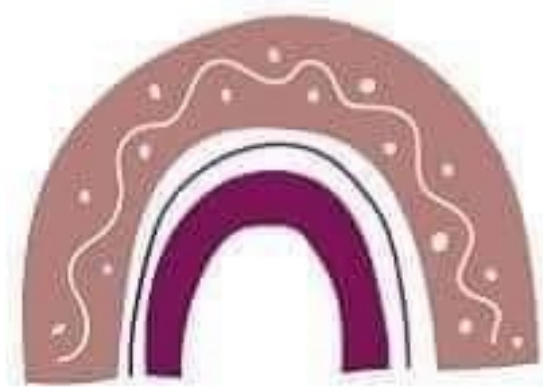


Pocity a potřeby v době krize

- Frustrace v nejrůznějších podobách
- Strach (bezpečí a důvěra) - Jak se můžu chránit? Komu se můžu svěřit? Kdo mě dokáže ochránit? Komu si dokážu říct o pomoc? Co teď v mém životě pomáhá vytvářet řád?
- Smutek (potřeba sounáležitosti) - Kdo mi chybí a proč? Co by mi pomohlo, aby mi chyběl méně? Kdo teď může být mou oporou?
- Vztek (potřeba uznání) - Čeho si na mě druzí váží? Za co bych chtěl/a, aby si mě vážili? Od koho je pro mě uznání důležité? Dostávám ho od něj/ní?
- Samota, nuda, nedostatek osobního prostoru

8 THINGS TO SAY TO AN ANXIOUS CHILD

@teenhealthdoc x @mamapsychologists



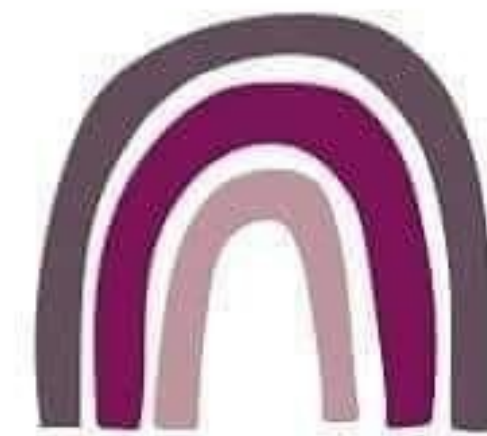
You are safe with me



It's ok to feel nervous, I do too sometimes



Let's go for a walk



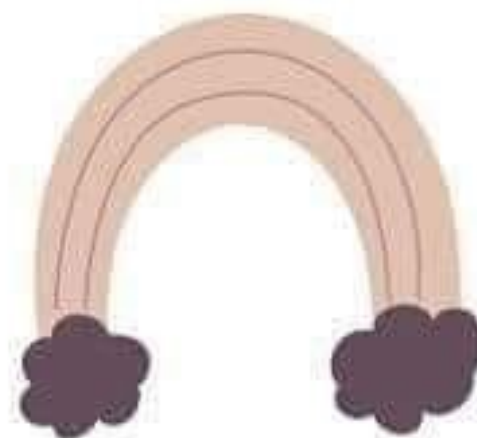
Let's draw the worry, how big is it?



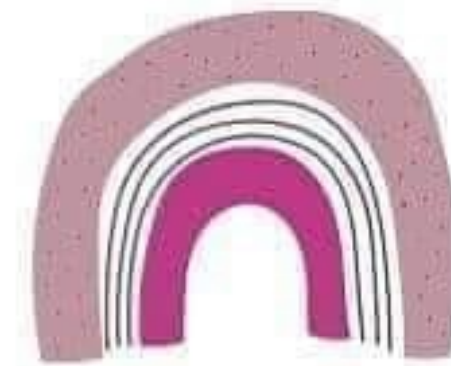
Let's talk back to this worry



I am here for you



Let's sit together until the thought passes



Let's take a few deep breaths together

Strach

Jak ho poznám?

- problémy s usínáním
- uzavírání se do sebe
- kontrola blízkých
- neochota pouštět se do nových věcí
- velmi častá potřeba fyzického kontaktu
- snadno se lekne náhlých zvuků

Jak překonat strach

- Práce se dechem (bříško, brčko, šátek, prstový závod)
- Práce s tělem (tělocvik, motýlí masáž)
- Povídání si o něm (balonek, loďka, pohádky)
- Mrak strachu - co můžu změnit, co musím akceptovat, co můžu odmítnout

10 věcí, které říct namísto "Nebreč"



1. Je v pořádku být smutný.

2. Je to pro Tebe opravdu těžké.

3. Jsem tu s Tebou.

4. Řekni mi o tom.

5. Slyším Tě.

6. Bylo to opravdu hrozné, smutné atd.

7. Pomohu Ti, aby bylo líp.

8. Poslouchám Tě..

9. Slyším, že potřebuješ prostor.

Chci tu být pro Tebe.

Zůstanu tak blízko, abys mě našel, když budeš potřebovat.

10. Není to spravedlivé.

happinessishereblog.com
The Gottman Institute

Smutek

Jak ho poznám?

- pláč
- vztek
- ticho
- opožděné reakce
- uzavřenost do sebe
- vyhledávání samoty

EMPATICKÉ NASLOUCHÁNÍ MÍSTO ODMÍTAVÉHO NASLOUCHÁNÍ

Chci ti naslouchat:

Chci tě změnit:

Jak ti mohu pomoci?

Chceš o tom víc mluvit?

Záleží mi na tobě.

To je mi opravdu líto. Pokud bys něco potřeboval/a, jsem tady.

Vypadá to, že je toho opravdu hodně. Co pro tebe můžu udělat?

Můžu tě obejmout?

Rozumím tomu dobře, že.....?

A jak to zvládáš?

To musí být náročné. Jak ti je?

A co si o tom myslíš?

Jsem tady - až si budeš chtít promluvit.

To musí být těžké.

A co bys teď potřeboval/a?

Však ty to zvládneš!

Tak na to radši nemysli.

To se mi také stalo.

Ty z toho naděláš. Moc si to bereš.

Jo, život není peříčko.

Hlavu vzhůru!

Mohlo to být ještě horší.

Je to tvoje chyba, kdybys.....

Ono se to spraví.

Měl/a bys.....

Proč nezkusíš.....?

Nedělej si starosti.

A co kdybys.....?

Centrum



Vztek

- Jak ho poznám?
 - emoční výbuch
 - pláč
 - rozbíjení věcí
 - uštěpačné poznámky
 - pasivní agrese
 - sebeobviňování
 - sebepoškozování



Čeho si vážíme na maminkách



- Vaří nám
- Je hodná
- Stará se o nás
- Učí mě
- Dovolí nám mít psa, chameleona, další zvíř a stará se o ní
- Když řeknu, že chci být sama, nechá mě být
- Připomíná mi úkoly
- Mazlí se se mnou
- Má mě ráda
- Pomůže mi
- Poradí mi
- Hraje si se mnou
- Podpoří mě, když jsem smutná
- Udělá si na mě čas
- Má ráda tatínka

Čeho si vážíme na tatíncích

- Umí všechno opravit (někdy)
- Umí vyřešit všechno na počítači
- Umí mečovat, umí mě dobře pomučit
- Občas hlídá děti, aby se máma mohla ulejšvat
- Pomohl mi hledat ztracenou prezentaci
- Mazlí se se mnou
- Udělal k obědu smaženky/umí palačinky
- Milej, hodnej
- Udělá si na nás čas
- Dokáže s námi vyrábět, stavět
- Podpoří mě
- Vážím si jeho hára
- Hraje s námi hry
- Má rád maminku



Průvodce mých potřeb

..... (doplň jméno)

KDY POTŘEBUJI TVOU POMOC	JAK MI MŮŽEŠ POMOCI	CO POTŘEBUJI SLYŠET
<p><i>Když si všimneš, že...</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Potřebuji hodně spát. <input type="checkbox"/> Moc dobře se nevyspím. <input type="checkbox"/> Držím se stranou od ostatních. <input type="checkbox"/> Často se mi mění nálada. <input type="checkbox"/> Jsem hodně negativní. <input type="checkbox"/> Lítám z jednoho ke druhému. <input type="checkbox"/> Dělam chybná rozhodnutí. <input type="checkbox"/> Nedokončuji věci. <input type="checkbox"/> Nestarám se o sebe. <input type="checkbox"/> 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Měj se mnou trpělivost. <input type="checkbox"/> Když mě posloucháš, nepřerušuj mě. <input type="checkbox"/> Čas od času se mě zeptej, jak se mám. <input type="checkbox"/> Dej mi prostor jen pro mě, pokud o něj požádám. <input type="checkbox"/> Nedělej rychlé soudy. <input type="checkbox"/> Udělejme si čas jen jeden pro druhého. <input type="checkbox"/> Věř mi, že dělám, co můžu. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> "Není to tvá chyba." <input type="checkbox"/> "Záleží mi na tobě." <input type="checkbox"/> "Budeš v pořádku." <input type="checkbox"/> "Vím, že toho je teď moc." <input type="checkbox"/> "Zvládneme to." <input type="checkbox"/> "Mám o tebe starost." <input type="checkbox"/> "Co pro tebe mohu udělat?" <input type="checkbox"/> "Jak ti mohu pomoci?" <input type="checkbox"/> "Mám s tebou teď zůstat?" <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
CO MI NEPOMÁHÁ	JAK POŽÁDÁM O POMOC	JAK POZNÁŠ, ŽE MÉ POTŘEBY JSOU USPOKOJENY
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Nevyžádané rady. <input type="checkbox"/> Porušování slibů. <input type="checkbox"/> Nedůvěra vůči mně. <input type="checkbox"/> Vyhýbání se mi. <input type="checkbox"/> Kritika nebo obviňování. <input type="checkbox"/> Zlehčování. <input type="checkbox"/> Poučování. <input type="checkbox"/> Nereagování na mé zprávy či zmeškané hovory. <input type="checkbox"/> Vyhýbání se otázce, jak se mám. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Zavolám tě. <input type="checkbox"/> Napíšu ti. <input type="checkbox"/> Navštívím tě. <input type="checkbox"/> Požádám tě o setkání. <input type="checkbox"/> Možná přestanu komunikovat. <input type="checkbox"/> A možná to poznáš dříve na mém chování než na mých slovech. <input type="checkbox"/> Promluvím se svými kamarády. <input type="checkbox"/> Zajdu k lékaři. <input type="checkbox"/> Vytočím linku pomoci. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Budu více v kontaktu s ostatními. <input type="checkbox"/> Začnu lépe spát. <input type="checkbox"/> Budu vyrovnanější. <input type="checkbox"/> Budu působit více optimisticky. <input type="checkbox"/> Budu myslet flexibilněji. <input type="checkbox"/> Budu dělat zdravá rozhodnutí. <input type="checkbox"/> Budu dotahovat věci do konce. <input type="checkbox"/> Budu se o sebe více starat. <input type="checkbox"/> Budu chodit včas. <input type="checkbox"/> Bude příjemnější být v mé společnosti. <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

Neuspokojené potřeby > frustrace
 Frustrace > agrese (vnější, vnitřní)

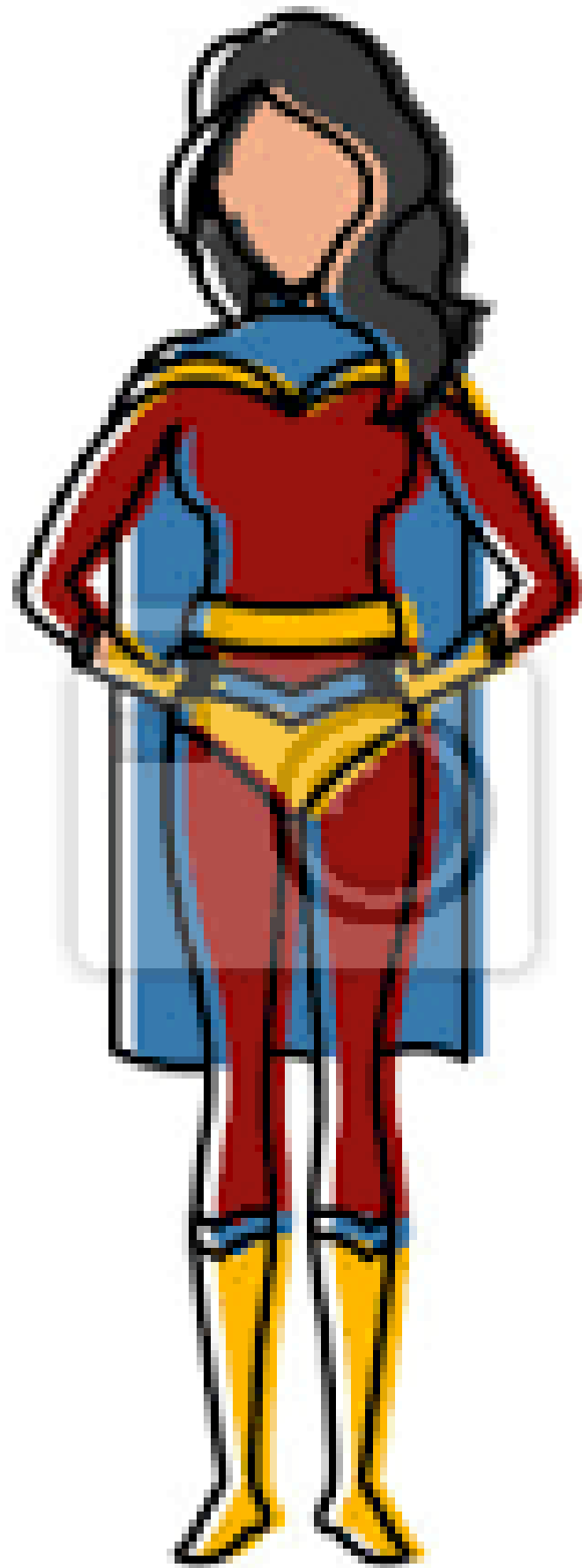
Co (ne)potřebuji od svého okolí
 a jakým způsobem si o to mohu říct...

Jak si vybít vztek

- Aktivní emoce potřebuje akci
- Sopka hněvu - nakreslete si sopku, do které napíšete, co vás aktuálně rozčiluje. Můžete využít i různá patra sopky a odstupňovat, co už je těsně před výbuchem a co má k výbuchu ještě daleko. Každý v rodině vyplní sám za sebe, pak můžete společně sdílet a bavit se o tom, jestli je možné někomu s jeho lávou pomoci.
- Odložená zlost - vyplňte si během dne pět nebo deset minut, kdy dáte své zlosti volný průchod - ideálně nějakou akcí, sdílením s ostatními, co vás dnes opravdu štvalo. Během dne zkuste zlost ovládnout a jen si zapamatovat, co pak chcete ostatním večer sdělit.
- Masáž břicha
- Meditace
- Všímavost
- "Děkuji ti, že" - napište dopis sami sobě s tímto začátkem.



I superhrdina potřebuje občas pomoci



- Tohle je vážně těžký, mohl bys to vzít?
- Jsem dneska unavená, můžeš to udělat?
- Bydlíme tu společně, tak se musíme společně postarat, aby tu bylo hezky.
- Jsem z toho zmatená, můžeš mi to vysvětlit?
- Dělal jsem, co šlo, ale už si nevím rady. Pomůžeš mi?

Imaginace – Můj Den



- Kde jsem a s kým?
- Co mám na sobě?
- Jak mi ostatní dávají najevo, že mě mají rádi a váží si mě?
- Co dělám?