Mami, vyčaruj mi úsměv na tváři,
i když se mi zrovna nedaří!
Markéta Antošovská
Záchranný e-balíček

## Mateřství změnilo můj život.

*Dennodenně se potýkám se spoustou situací, které se teprve učím zvládat, jak se patří.*

*V čem už si ale vím rady, to jsem pro Vás připravila tady.*

*Pojďte se mnou najít správnou cestičku, jak vykouzlit úsměv hned, jak utřete poslední slzičku.*

*Jak pohladit své dítko na duši i na tváři a nemuset přitom použít léky ani jít k lékaři.*

*Ať je Vám můj eBalíček k užitku i potěšení, na oplátku prosím o like na facebooku a o sdílení ☺*

**www.marketantosovska.cz © 2017**

# Obsah

Prohlášení ..... 4

Píše sám život…dennodenně! ..... 5

Pět pravidel pro povzbuzení ..... 8

1) Potvrďte pocity ..... 8

2) Pátrejte po poranění ..... 9

- *Nejprve rychle zhodnoťte závažnost situace a nekřičte po Vašem dítěti.* ..... 10
- *Zkontrolujte části těla, které mohly být poraněny* ..... 10
- *Ptejte se Vašeho dítěte na bolest nebo nepříjemný pocit kdekoli po těle.* ..... 11
- *Všímejte si oděrek, odřenin, krvácení, podlitin, modřin.* ..... 11
- *Zajímejte se o vše, co dítě považuje za důležité. Naslouchejte. Nesuďte.* ..... 11

3) Poskytněte potřebnou pomoc ..... 12

4) Povzbuďte příjemným projevem ..... 13

5) Podpořte psychiku použitím parádní techniky ..... 15

## ***Prohlášení***

Tento záchranný eBalíček jsem vytvořila pro všechny maminky, kterým záleží na tom, jak se jejich děti cítí, i když se zrovna nejedná o veselé rozpoložení. Jeho tvorbě jsem věnovala svůj čas, energii, vložila jsem do něj zkušenosti i vědomosti ze svého dosavadního života. Každý z nás je jiný, proto neručím za Vaše zkušenosti s použitím mých doporučení. Když dva dělají to samé, není to to samé, jak se říká. Pevně věřím, že Vám mé rady pomohou při každodenních zážitcích s Vašimi dětmi.

Tento eBalíček je chráněn autorskými právy, proto ho nešiřte jako celek ani žádnou z jeho částí bez mého vědomí a souhlasu. Pokud znáte další maminky nebo jiné osoby pečující o děti, které by mohl také zaujmout, jsem velice potěšena a budu ráda za každého, kdo si jej s chutí přečte. Možnost stažení zdarma mají všichni na mých webových stránkách www.marketantosovska.cz

Děkuji za pochopení a přeji příjemný zážitek!

S úctou a potěšením Markéta Antošovská

## *Píše sám život…dennodenně!*

V našich očích se nám mnohé **pády a úrazy našich ratolestí** zdají být příšerné a děsivé. Ihned nám prosviští hlavou ty **nejhorší možné scénáře**, které by mohly nastat a promítnout se tak do našeho života. Většinou je to **pouze reakce vyvolaná našimi předchozími zkušenostmi** a se současným děním má pramálo společného.

Měli bychom se tedy **postupně oprostit od svých vlastních prožitků** a dát **prostor svým dětem**, aby si ty své zkušenosti zažily samy, na vlastní kůži. A také **aby si samy dokázaly zhodnotit**, jak moc je či není jejich poranění vážné.

Ve stejném duchu se nese i prožívání **negativních pocitů a psychických stavů**, které nezahrnují radost a úsměv na tváři. **Děti stejně jako my mají vždycky důvod k určitému chování** a je bláhové myslet si, že právě děti by měly být pořád jen veselé. **Jsou mnohem citlivější než my dospělí,** ještě neotupěla jejich **schopnost ke vnímání všeho dění kolem**. A v tomhle jsou **mistry už v bříšku, v období porodu i jako úplně malá miminka**. Na tohle téma jsem napsala samostatný eBook Jedno rozhodnutí pro dva životy.

**Měli bychom se to naučit respektovat**. Čím dříve, tím lépe. Pro jejich další život je opravdu velmi důležité, aby znaly **smutek i radost, odvahu i strach, lásku i nenávist, mírnost i vztek**. Tím vším se formuje jejich osobnost. **Naše pocity neslouží k tomu, aby je někdo hodnotil**, jsou naším **ukazatelem vnitřního rozpoložení**, díky nim víme, jak nám je. A každý jsme jiný,

emoce nelze paušalizovat. Patří každému jednomu z nás. Jak přijdou, tak odezní… **Není nutné je popírat, ani se za ně stydět.**

Často máme tendenci **nafukovat banality do obřích rozměrů** a naopak **silné prožitky našich dětí snižovat a neuznávat.** Je na čase uvědomit si svou pozici v roli rodiče, tedy v určitém smyslu i **pozorovatele** a umožnit svým dětem **růst nejen fyzicky, ale také psychicky.**

**Dovolit jim jejich vývoj** a nevracet je stále na předchozí úroveň života, kde jsme si ještě rozuměli a měli jsme na ně větší vliv než ony samy na sebe. Ač se to na první pohled může jevit jako **pohodlnější varianta**, do budoucna nám přidělá spíše **vrásky.** Uvědomme si, že jim neustále nemůžeme být na blízku a **ty, na které se opravdu musí naučit ve svém životě spoléhat, jsou právě ony samy.**

Naše vzájemné pouto, lásku a porozumění prohloubíme především **důvěrou jeden ke druhému**. **Naučme se dát svým dětem tolik důvěry, kolik dokážeme**. Věřme jim, že zvládnou vše, co budou chtít a pokud zjistí, že to není v jejich silách, rády se k nám vrátí pro pomocnou ruku. **A je na nás, zda se urazíme** a budeme se cítit nepotřební nebo tam budeme hrdě stát a obdivovat schopnosti svých dětí.

**Možná Vás překvapí, co všechno se o svých dětech dozvíte, když nebudete neustále zasahovat do všeho, co se jich týká**. Pro jednou jim ponechte jejich zodpovědnost, která se jim v životě bude skutečně hodit. Když zakopnou a spadnou na zem, **zůstaňte chvilku jen tak stát**

a pozorujte, co bude následovat. Nedělejte z toho drama. Brzy zjistíte, že se Vaše děti prostě jen zvednou a jdou dál. **A pokud ne, dají Vám samy najevo, co jim schází**. Rády Vám sdělí, co prožívají a co by právě teď potřebovaly. Dost možná postačí věta**:"To byl tedy pád, jak Ti je? Asi to bylo nepříjemné, viď? Já jsem to viděla."** Udiví Vás, až Vám dítko řekne**:"Mami, je to dobrý. Nic mi není."** A začne se smát.

A naopak pokud máme tendenci k manipulaci stylem**:"Ale, nebreč, vždyť se nic tak strašného nestalo."** Možná zjistíme, že naše dítě nepláče ani tak kvůli odřenému kolenu jako spíš kvůli tomu, že ho neslyšíme, nevnímáme, popíráme jeho vnitřní děj. **Stačí jen mlčet a čekat. Kolikrát má jedno pohlazení větší sílu než tisíc zbytečných slov**.

**Přestaňme už svým dětem vnucovat své vlastní představy a scénáře, dejme jim šanci, aby nám řekly samy, co potřebují, kdy to potřebují a proč.**

**Připravila jsem pro Vás přehled kroků, které se opravdu vyplatí. Nazývám je 5 pravidel pro povzbuzení**☺ Schválně, jestli uhodnete, co mají společného! Správně, všechny začínají na písmeno P!

# *Pět pravidel pro povzbuzení*

**Pofoukejte prakticky i psychicky …**

## 1) Potvrďte pocity

**Upadlo Vaše dítě? Narazilo se? Odřelo si koleno? Necítí se dobře? Je mu smutno?…**

a) Pusťte pryč paniku.
b) Zklidněte sami sebe, zaměřte se na dítě.
c) Poslouchejte své dítě.
d) Uznejte vše, co právě prožívá.
e) Nehodnoťte jeho pocity.
f) Dejte najevo porozumění.
g) Používejte co nejméně slov.
h) Poučky a moralizování schovejte na později, až padne na úrodnou půdu.
i) Obejměte ho, pohladťe nebo mu dejte najevo svou náklonnost jakýmkoli způsobem, který je mu příjemný.
j) Pokud si to dítě přeje, povězte mu o svých zkušenostech nebo mu sdělte své pocity spojené s jeho zážitkem. Jinak vyčkejte chvíle, až bude schopné Vás vnímat.

## 2) Pátrejte po poranění

Nyní mám na mysli **situace, které nás provází každý den a nenesou s sebou žádné závažné následky.** Samozřejmě musíte vždy zvážit i sami, jak moc si Vaše dítě mohlo ublížit. Na tomto místě zmiňuji **úrazy, které nevyžadují lékařskou péči**. Pokud dojdete k závěru, že je nutné odborné ošetření, **vyhledejte neprodleně pomoc** (pohotovost nejbližší nemocnice, PLDD, ambulance dětského oddělení, případně volejte sanitku na čísle 155). Kdybyste se chtěli dozvědět více, **jak svému dítěti pomoci v krizových situacích**, přikládám důležitý odkaz, kde je vše krásně vysvětleno a uvedeno http://www.zachranny-kruh.cz/pro-verejnost/urazy-rizika-nebezpeci.html. Vřele doporučuji shlédnout. Nikdy nevíte, kdy se Vám to bude hodit…

- *Nejprve rychle zhodnoťte závažnost situace a nekřičte po Vašem dítěti.*

- ✓ Pláče Vaše dítě? (Dobré znamení, je při vědomí.)
- ✓ Vzteká se nebo projevuje jakékoli pocity? (Skvělé, vnímá samo sebe.)
- ✓ Zvedá se ze země nebo hýbe částmi svého těla? (Paráda, nebude to nic vážného.)
- ✓ Volá Vás k sobě? (Super, uvědomuje si dění kolem sebe.)
- ✓ Křičí, že chce být chvilku samo a chodník je škaredý, protože Vaše dítě shodil? (Co víc si přát, perfektně mu to pálí! Mimochodem to je obvyklá reakce mé dcery ☺)
- ✓ Leží a nejeví zájem? (Možná se Vaše dítě leklo, co se děje. Běžte za ním a zjistěte, co mu je. Pokud Vám to dovolí, zvedněte ho do náruče a pochovejte ho.)
- ✓ Za jakýchkoli okolností buďte TAM pro své dítě.

- *Zkontrolujte části těla, které mohly být poraněny*

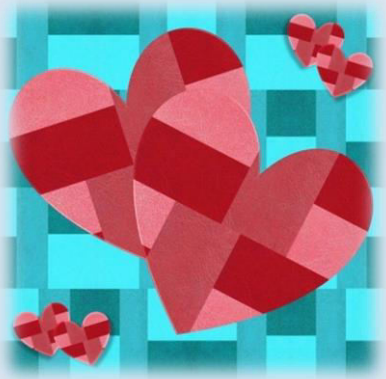
- ✓ Kůže
- ✓ Hlava (oči, nos, ústa, zuby..)
- ✓ Končetiny, klouby
- ✓ Břicho
- ✓ Záda

- *Ptejte se Vašeho dítěte na bolest nebo nepříjemný pocit kdekoli po těle.*
- *Všímejte si oděrek, odřenin, krvácení, podlitin, modřin.*
- *Zajímejte se o vše, co dítě považuje za důležité. Naslouchejte. Nesuďte.*

## 3) Poskytněte potřebnou pomoc

**Pokud zhodnotíte, že je potřeba jakéhokoli ošetření, neotálejte.** Jednak se **uklidní Vaše dítě**, protože bude vědět, že ho máte opravdu rádi, když mu věnujete svou péči a pomoc. A **navíc uklidníte sami sebe**. Spousta nepříjemných zážitků vypadá mnohem hůře na první pohled než na ten druhý… **A věřte mi, že vím, o čem mluvím**. Ve své praxi dětské lékařky už jsem toho viděla mnoho.

Je fajn mít doma po ruce nějakou **dezinfekci**-nám se doma osvědčila **mastička Bepanthen care mast** s antiseptickými účinky, která je vhodná k ošetření drobných a povrchových poranění. Koupíte ji v každé lékárně bez předpisu. Jistěže nenahraditelnou součástí úlevy našich ratolestí je i **placebo efekt**, ale ti malí uličníci jsou velice chytří na to, aby uvěřili, že čistý vzduch jim ránu vyléčí ☺ Proto není špatné mít po ruce aspoň **minilékárničku.**



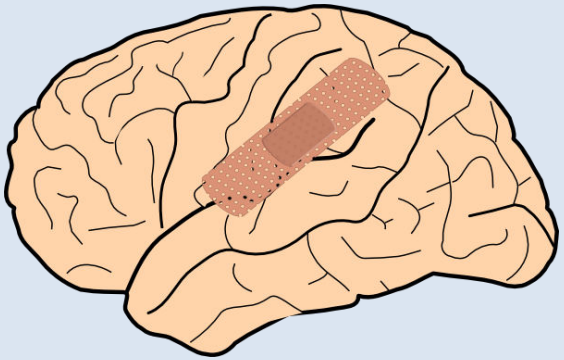
Krásně svůj účel plní i **obrázkové náplasti**. I zde platí nedělat z komára velblouda. Dětem opravdu postačí především **naše pozornost. Přehnané reakce na drobná poranění** většinou mívají mnohem hlubší podklad a musíme zapátrat v paměti, **co všechno v sobě naše zlatíčko dusilo** než to celé mohlo vyjít na povrch. Právě **fyzická bolest často působí jako ventil**, který dovolí dětem uvolnit nashromážděné napětí, zklamání, smutek, emocionální bolest…

**Pláčem se dětem uleví, proto ho vnímejme jako součást terapie a nesnažme se ho co nejdříve zastavit…**

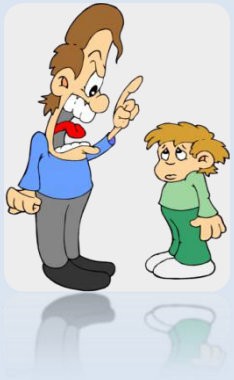
## 4) Povzbuďte příjemným projevem

V předchozích bodech jsme hodně **zmiňovali činy**, nyní přejděme k **důležitým slovům**. Méně někdy znamená více. Občas se nám ze samého strachu o naše děti **spustí slovní průjem**. Vychází z nás taková spousta slov, často **zraňujících nebo hanebně označujících**, které bychom jistě běžně vůbec neřekli, až skoro nevěříme vlastním uším.

Nevím, jak to mají **Vaše děti**, ale ty moje mají snad **sloní paměť**. Ačkoli jsou rozrušené, registrují vše, co řeknu a zpětně se mě na to pak ptají. A musím uznat, že **občas to, co jsem řekla, prostě neumím vysvětlit.**



Zkoumala jsem, **proč náš mozek reaguje právě takhle**. Vysvětlení je prosté. Jakmile se dostaneme do **krizové situace**, **vypne se naše racionalita a zvítězí emocionální převaha**, která zhodnotila, že se jedná o život ohrožující stav.



Vzhledem k **naší provázanosti** není divu, že už **náš mozek nestačí posoudit**, **zda se jedná o život náš nebo našeho dítěte**, prostě se chováme identicky ať tak, či tak. **Zareagujeme podobně jako tygr nebo lev, nikoli jako člověk.**

Budiž nám útěchou, že se s tím dá pracovat. **Vědomě můžeme ovlivnit, jakou reakci sami sobě dovolíme.** Akorát se musíme naučit rozpoznat včas, že začínáme **vnímat silnou negativní emoci**. Čím dříve ji pojmenujeme, tím lépe jsme schopni komunikovat s okolím. Tedy i se svými dětmi.

**Hněv a vztek** jsou často jen převlečený **strach a lítost. Jakmile správně rozpoznáme, co se v nás odehrává a připustíme si to**, bude jiná i celá naše reakce. A je velký rozdíl, jestli svém dítěti řeknu**:"Ty jsi ale nemehlo, to snad není pravda."** A nebo**:"Jsi v pořádku? Měla jsem o Tebe takový strach..."** Přestaňme se bát mluvit o tom, jak nám je. Děti se to od nás naučí, a jak rychle a rády…

## 5) Podpořte psychiku použitím parádní techniky

Na závěr mám pro Vás **unikátní postup**, který pomůže Vašemu dítěti uvolnit stres. Tuto techniku můžete použít i sami u sebe, však vyzkoušejte a uvidíte. **Budu velice ráda, pokud mi dáte vědět, jak jste byli úspěšní…**

**Takže uvedu konkrétní příklad, abychom nebyli příliš abstraktní.**

*Vaše dítko uklouzlo na podlaze v kuchyni, kterou jste právě vytřeli. Klečí na zemi, z očí se mu koulí krokodýlí slzy, je slyšet řev na celé kolo, utrápený výraz ve tváři, malý náznak obavy, co bude následovat…*

***Jaká je Vaše obvyklá reakce? Co byste udělali teď?***

**Na rovinu…**

**Já bych se dřív rozčílila**-nejdřív kvůli tomu, že měla mít moje dcerka **bačkory**, pak kvůli tomu, že se jí mohlo **zbytečně něco vážného stát** a na závěr i pro tu právě **vytřenou podlahu**, protože jsem ještě před chvilkou lezla po čtyřech a ani ne po 5 minutách je tam našlápáno, nabrečíno a ještě nasmrkáno…

***ALE POZOR!*** Poučila jsem se díky neurolingvistickému programování, a proto se nerozzlobím (většinou, holt jsem taky jenom člověk), ale začnu mluvit na svou dceru klidným hlasem (vínově červené písmo)…

***„Jáj, to asi bolelo, viď? Bolí Tě něco?"***

Obvykle si vyslechnu něco jako:"Ty jsi škaledá, schválně je to tady moklé, abych spadla."

***Reaguji soucitně:"Chápu, že se zlobíš. Taky by mě to naštvalo. Můžu Ti nějak pomoct?"***

Následuje:"Nevím. To bolí."

***„A co Tě bolí?"***

„Kolínko, nožička. Já nechci, aby to bolelo."

***„Tak s tím něco provedem?"***

„Tak jo!"

***„Já se Ti na to nejdřív podívám, můžu?"***

„Můžeš, mamko."

***„Hm, vypadá to dobře. Máš to jen trochu zarudlé. Potřebuješ to ošetřit nebo dobrý? Nebolí Tě, když s tím hýbeš?"***

„Nepočebuju. Ale požád to bolí, když to ohnu, i když to jen tak leží, mami."

***„Dobře, tak si trošku zakouzlíme, co říkáš?"***

„Tak dobže."

***„Teď se chvilku soustřeď na ten svůj nepříjemný pocit. Kde ho cítíš nejvíc?"***

„V nožičce a kolínku."

***„Dobře, má ten Tvůj pocit nějak tvar?"***

„Nevím, mami."

***„Napovím Ti, může mít tvar třeba kuličky, balónku, medvídka, panenky, kočárku, autíčka, pejska…"***

„Mamko, je to méďa. Jako z Máši a medvěda."

***„Skvělé. A má ten Méďa nějakou barvu?"***

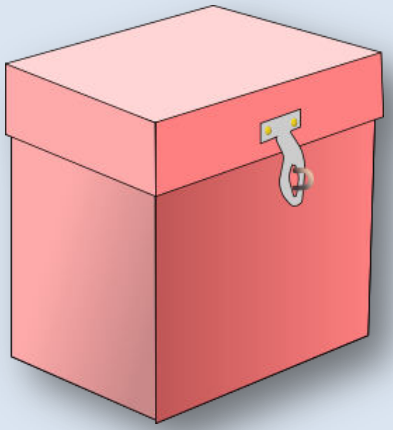
„Hm, má, mamko. Takovou zelenou jako tlavička."

***„Aha, takže Tebe teď na kolínku zlobí takový zelený méďa, vypadá stejně jako ten od Máši. Chytni ho za packu nebo za nohu a táhni ho z kolínka ven jako v té pohádce O Veliké řepě. Táhni, táhni až méďu vytáhneš celého ven. Hezky pryč z tělíčka, aby Tě už nezlobil. Dej do toho všechnu sílu, kterou máš."***

„Jéé, mami, už to mám venku. Je to z kolínka plyč."

***„Výborně. A teď ho držíš v dlaních, zabal ho do nějakého papíru nebo ho strč do krabice, omotej ho do ručníku nebo do koberce, aby se nemohl dostat ven."***

„Zavžela jsem ho klabice, mami."



***„Super. A teď je na čase udělat méďovi pápá, takže ho odhoď co nejdál dovedeš a zamávej mu. Zavolej na něj, ať už se nevrací. Kšáá, kšáá. "***

Ticho. Úsměv na tváři. Blaženě pobavený výraz.

***„Tak co, jak je teď? Lepší?"***

Úsměv od ucha k uchu. „Mami, už to nebolí. Ale pojďme si ještě hlát na pohádky, teď zabalím čeba panenku…."

***A bolest je pryč. A k tomu máme krásný příběh o malé holčičce, která se rozloučila se svým trápením. Zdá se Vám to příliš jednoduché? To není zdání, to je prostě fakt ☺***

***Samozřejmě, že je každé dítko jiné a bude mít jiné představy o svých pocitech. Čím je dítě menší, tím více možností musíte nabízet Vy. Mohou to být zvířátka, pohádkové postavičky, hračky, lidé… Můžete si pomoci třeba malovanými obrázky, klidně si vytvořte kartičky. Větší děti už mohou popisovat klidně tvary, barvy, své fantazie. Nezáleží ani tak na tom, co konkrétního si kdo představí. Hlavní je, že každý pochopí, jak může pracovat se svými pocity a bolestí. Vždy jsou ukryté někde v nás… Tuto úžasnou techniku můžete použít v podstatě na cokoli i Vy. Budete překvapeni, co o sobě a svých dětech zjistíte. Rozhodně Vám přinese úsměv na tváři☺ A také společně a příjemně strávený čas.***

***A maminky, nezapomeňte být hodné a milé také samy k sobě. Každý občas udělá chybu a nejedná úplně podle svých představ. Nepodléhejte fámě o dokonalé mámě-můj první eBook si můžete stáhnout zde. Každý den se učíme. Stejně jako odpouštíme druhým, odpusťme i sobě. Vždycky můžeme přijít za svými milovanými a omluvit se. Příště to přeci společně zvládneme jinak a lépe.***

***Přeji Vám veselé a upřímné dny s Vašimi dětmi!***

***A nezapomeňte mi dát vědět, jak se Vám dařilo s kouzelnou technikou.***

***Zvu Vás také na svůj blog, kde píši pravidelně nové články o dětech a maminkách, mateřství a tak vůbec o všem, co s tím souvisí ☺***

***Kdybyste měli jakékoli dotazy, připomínky, náměty, pište mi na email nlp@marketantosovska.cz. Budu se moc těšit!***

***Mějte se krásně Vaše Markéta Antošovská***