



PRVÁ POMOC

pre rodiča a dieťa v emóciách

26.5. - 29.5.2022

WWW.RODINKAVYNIPOCNYCH.SK

Pracovný zošit

*Rodinka
výnimočných*

Jana Portugall



HARMONOGRAM MINI-KURZU

25.5.2022 - AKO BUDE KURZ PREBIEHAŤ A ÚVODNÉ VIDEO

26.5.2022 - ČO SÚ EMÓCIE A AKO VZNIKAJÚ?

**27.5.2022 - TYPY EMÓCIÍ, EMOČNÁ STUPNICA A PREVENCIA
PRI PRÁCI S EMÓCIAMI**

**28.5.2022 - VPLÝVAJÚ EMÓCIE NA ŽIVOT, ZDRAVIE A
VÝVOJ DIEŤAŤA?**

29.5.2022 - AKO POMÔCŤ SEBE I DIEŤAŤU V EMÓCIÁCH?

*Rodinka
výnimočných*

Jana Portugall

Čo robiť keď je rodič v emóciách

Rodinka
výnimočných
Jana Portugall

1. **Uvedomte si, že emócia je chemická reakcia v tele**, ktorá mení zloženie našej krvi a určuje, aké hormóny a iné látky sa vyplavia do krvi.
2. **Predchodcom emócie je vždy MYŠLIENKA.**
Myšlienka je ten spúšťač, ktorý spustí emóciu a chemický proces v tele.
3. **Každý svoje emócie prežíva inak na základe skúseností, aké mal v detstve.**
4. **Emócie sú dočasné, premenlivé a rozhodne nevypovedajú o tom, akým ste človekom alebo akým človekom je Vaše dieťa.**
5. **Negatívne myšlienky/emócie** ako strach, pocit ohrozenia, nedostatku, bezmoc, pocit nebezpečia či neprijatia **uvolňujú do tela stresové hormóny a vypínajú imunitný systém.**
6. **Emočný mozog nevníma čas, len si zaznamenáva skúsenosti**, spomienky, postoje, hodnoty a presvedčenia a **skúma ich z pohľadu nášho bezpečia (prežitia).**
Logický mozog nastavuje ciele, posudzuje výsledky, premýšľa abstraktne, dokáže operovať v minulosti a budúcnosti. Dokáže sa učiť a vie spracovať 1 – 3 udalosti naraz.
7. **Dotyky a objatia (pocit lásky, bezpečia a spolupatričnosti)** v tele vyvolávajú chemickú reakciu, vylučujú hormóny šťastia - a tie podporujú rast a imunitu.
8. **Nedávajte deťom ani sebe "nálepky" a neprenášajte na nich svoje "presvedčenia",** lebo tie potom vytvárajú ich identitu a vzorce správania, ktoré budú používať až do dospelosti. Z emócií a našich reakcií na emócie, vzniká správanie a konanie.
9. **Emócie sú takým signalizačným systémom**, ktorý nám umožňuje uvedomovať si, či žijeme v súlade s našim telom, myslou a dušou. Emócia je poslíček, ktorý nám chce odovzdať nejakú správu a ak posla zabijeme, tak narušíme proces a nikdy sa nedozvieme to, čo nám chceli povedať.
10. **Doprajte si pauzu – stopku.**
Čas, v ktorom sa zameriate na svoj dych. Rátajte do 10 a robte to pomaly. Vnímajte svoje telo a jeho vnemy. Choďte sa napiť.
11. **Uvedomte si vlastné emócií a myšlienky, ktoré emóciám prechádzali.**
12. **Preskúmajte emócie a pomenujte ich.**
13. **Uznajte a prijmite svoje emócie. Dovoľte si ich prejať prijateľným spôsobom.**
14. **Používajte "Ja výrok" pri komunikácii s inými osobami o svojich pocitoch.**
15. **Zostaňte v roli pozorovateľa.** Napojte sa na svoje telo, jeho vnemy a svoj zdroj bezpodmienečnej lásky v sebe.
12. **Využite hudbu alebo pero a papier pri práci s emóciami.**
Vyjadrujte emócie bez hodnotenia.
13. **Spoznajte svoje zdroje a pravidelne si dobíjate baterky.**

Desatoro vedomého rodiča

1. Uvedomte si, že deti nám nerobia napriek ani nemanipulujú s nami.

Emócia je prirodzená reakcia tela na chemický koktejl v ich krvi.

2. Ak sa dieťa hnevá, je to preto, že:

- nejaká jeho základná potreba nie je uspokojená alebo
- boli prekročené jeho hranice a niečo nie je v súlade.

3. Malé dieťa nemá kapacitu a nedokáže regulovať svoje emócie.

Tak to od neho neočakávajte a doprajte mu čas sa to naučiť.

Najľahšie sa to naučia od nás, podľa nášho osobného príkladu.

4. Dávajte dieťaťu bezpodmienečnú lásku:

"Bezpodmienečná láska prejavuje dieťaťu lásku za každých okolností.

Milujeme bez ohľadu na to, ako dieťa vyzerá, bez ohľadu na to, aké dosahuje výsledky, aké má slabosti a nedostatky, bez ohľadu na to, čo od neho očakávame, a čo je najťažšie, bez ohľadu na to, ako sa správa. To neznamená, že sa nám každý jeho prejav musí páčiť. Znamená to, že dávame a preukazujeme lásku nášmu dieťaťu stále, dokonca aj vtedy, keď je jeho správanie nevhodné."

5. Každý deň je priestor na nový začiatok.

Budte k sebe i dieťaťu láskaví a dovoľte si robiť chyby a poučiť sa z nich.

6. Ak je dieťa v emóciách, nič mu nevysvetľujte.

Malé dieťa v emóciách reaguje z emočného mozgu a jeho logický mozog je vypnutý, lebo sa cíti fyzicky alebo emočne ohrozené - má pocit nebezpečia.

7. Doprajte mu ticho. Ticho môže byť veľmi liečivé. Zostaňte v roli pozorovateľa.

Vytvorte pre dieťa bezpečný priestor na vyjadrenie akýchkoľvek emócií, v úzadí od iných ľudí a iných rušivých faktorov.

Naladte sa na esenciu bezpodmienečnej lásky, bezpečia a prijatia a zostaňte v roli pozorovateľa a toho, čo drží pre dieťa bezpečný priestor a hranice.

8. Uznajte emócie dieťaťa a pomôžte mu ich popísať.

Pomenujte spoločne s dieťaťom jeho emócie pomocou "ja výroku" či oznamovacích viet.

Prijať emócie neznamená, že schvaľujete ako sa dieťa správa.

Prijať emócie – znamená, že dovoľíte emócií, aby sa prijateľným spôsobom prejavila a aby pritom dieťa seba ani nikomu inému neubližovalo.

9. Postarajte sa o potreby dieťaťa cez senzo-motorickú starostlivosť.

Spýtajte sa dieťaťa či ho môžete objasť alebo pohladať? Prípadne, čo by mu teraz pomohlo.

10. Aktívne počúvajte bez hodnotenia.

Zamerajte svoju pozornosť na stíšenie vlastného hlasu, spomalenie vlastného dýchania, na svoje gestá, aby ste prejavili empatiu. No stále nič nehodnotte ani nevysvetľujte.

Rozhovor s dieťaťom o danej situácii - príčinách, následkoch alebo riešeníach realizujte, až keď je dieťa mimo emócií a je schopné Vás vnímať z logického mozgu.

4. deň - Ako pomôcť sebe i dieťaťu v emóciách?

Praktické cvičenie

1 Do ktorej skupiny patríte pri prežívaní emócií?

Skúste sa zamyslieť, do ktorej skupiny patríte Vy? Vytesňujete emócie (nedovoľíte si ich prejať, potláčate ich) alebo sú vo Vás ako nevypočítateľná bomba, ktorá vybuchuje kedy sa jej zachce? Emócie si síce dovoľíte prežívať, ale tak, že sa nimi nechávate strhnúť, stávajú sa pre Vás nekontrolovateľné, neregulovateľné, strácaτε jednoducho kontrolu nad sebou a svojím jednaním? Do ktorej skupiny patríte?

2 Používate pri svojej komunikácii „ja výrok“ alebo „ty výrok“?

Skúste si všimnúť ako bežne hovoríte so svojimi deťmi. Aké výroky používate, keď sa dostávate do emočne vypätej situácie? Skúste si napísať pár typických viet z "ty výroku" a transformovať ich na "ja výrok".

3 Rola pozorovateľa, ako ju zvládáte?

Je pre Vás prirodzené byť v spojení so svojím telom, vyšším ja? Dokážete sa naladiť v sebe na ten priestor bezpodmienečnej lásky a bezpečia? Poznáte ho? Kde vo Vašom tele sa nachádza? Viete zostať neutrálny? Nehodnotiť? Nekritizovať?

4 Práca s tichom a aktívnym načúvaním ako Vám táto časť ide?

Ako vnímate ticho. Viete sa počas ticha uvoľniť a vnímať energiu niekoho iného alebo tú svoju? Dokážete vycítiť emócie a pocity niekoho iného? Alebo máte tendenciu stále niečo hovoriť, dokončovať vety a nedávate priestor druhej strane na rozhovor?

Priestor na Vaše poznámky

Priestor na Vaše poznámky