



ZÁCHRANNÝ BALÍČEK

PRE VYHORENÉ

mamy 



Praktický workbook pre mamy,
ktoré už nechcú všetko zvládať samy

..  ..

IVANA PAŠKOVÁ





PREČO VZNIKOL TENTO ZOŠIT

Chcem ti pomôcť niesť menej

Možno sa cítiš podobne ako mnohé mamy, ktoré siahli po tomto zošite. Veľa vecí zostáva na tebe. Pomoc neprichádza alebo jej je málo. Neustále od teba niekto niečo potrebuje a ty už nevieš, z čoho čerpať.

Potom príde myšlienka: „Ja už takto ďalej nevládzem.“

Aj ja som prešla obdobím, keď som sa cítila ako v začarovanom kruhu. Čím viac som sa snažila zvládnuť, tým menej energie mi zostávalo. Bola som podráždená, a keď som vybuchla alebo niečo nezvládla podľa svojich predstáv, prišli výčitky.

Na druhý deň sa celý kolobeh zopakoval. Práve preto vznikol tento pracovný zošit.

Nechcem ťa učiť zvládať viac. Chcem ti pomôcť niesť menej.





AKO S TÝMTO ZOŠITOM PRACOVAŤ

Priestor aj pre teba

Tento zošit nie je ďalším návodom, ako byť lepšou mamou. Je záchranným balíčkom na chvíle, keď potrebuješ najskôr pomôcť sebe.

Nenájdeš tu požiadavku, aby si si každý deň vyhradila hodinu voľna. Obe vieme, že niekedy je úspech aj päť minút v kúpeľni bez volania „mama!“.

Pôjdeme po malých, praktických krokoch, ktoré môžeš skúsiť aj vtedy, keď nemáš silu meniť celý svoj život.

Čítaj vlastným tempom. Vyber si to, čo práve potrebuješ, a k ostatnému sa vráť neskôr. Pracovné listy nemusia byť vyplnené dokonale.

*Cieľom je, aby ti postupne zostávalo
viac priestoru na život.*



CHVÍĽA PRED VÝBUCHOM

Tlačidlo PAUZA

Deti sa hádajú, v kuchyni je chaos a ty už štvrtýkrát opakuješ tú istú vetu. Cítiš, ako v tebe rastie napätie. Ešte jedno slovo a vybuchneš.

V tejto chvíli odlož dlhé vysvetľovanie. Najskôr stlač svoje vnútorné tlačidlo PAUZA.

Krok 1: Na chvíľu odstúp

Ak sú deti v bezpečí a majú potrebný dohľad, povedz: „Potrebujem minútku.“ Na približne 30 sekúnd odstúp bokom alebo do vedľajšej miestnosti.

Aj krátka chvíľa v kúpeľni či na chodbe sa počíta. Ak odísť nemôžeš, zostaň pri deťoch a dopraj si aspoň niekoľko tichých nádychov.



*Dávaš si pár sekúnd, aby si
nereagovala v najväčšom návale
emócií.*



TLAČIDLO PAUZA / KROK 3

Vráť sa k prítomnej chvíli

V strese sa môžu objaviť myšlienky: „Už to nezvládam. Takto to bude navždy. Som hrozná mama. Všetko je na mne.“

Skús si vtedy povedať:

- „Teraz som v strese.“
- „Toto je ťažká chvíľa, nie celý môj život.“
- „Deti sú v bezpečí. Najskôr sa skúsím upokojiť.“

Nemusíš týmto vetám okamžite veriť. Pripomínajú ti, že prežívaš náročný moment, ktorý sám osebe nie je dôkazom tvojho zlyhania.

Toto je jedna chvíľa. Nie celý môj život.





MALÝ KROK PRE MŇA

Moja veta do ťažkej chvíle

Napíš si vetu, ktorú si chceš pripomenúť, keď budeš najbližšie tesne pred výbuchom.

Keď budem mať pocit, že už nevládzem, poviem si:

*Nemusí byť dokonalá. Stačí, že bude
tvoja.*





KEĎ SA ŤAŽKO HL'ADAJÚ SLOVÁ

Vety na chvíle bez energie

V strese nemusíš vymýšľať dokonalú odpoveď. Pomôžu aj jednoduché vety.

Keď deti hovoria naraz

„Po jednom, prosím. Takto vás neviem počúvať oboch.“

Keď niekto opakovane niečo chce

„Počula som ťa. Daj mi, prosím, dve minúty.“

Keď cítiš, že vybuchneš

„Som veľmi rozrušená. Najskôr sa potrebujem upokojiť.“

Keď už nevládzeš vysvetľovať

„Teraz si dáme pauzu. Vrátime sa k tomu neskôr.“

Keď nemáš silu na ďalší program

„Dnes zostaneme pri jednoduchom pláne.“

Keď potrebuješ chvíľu ticha

„Potrebujem päť minút ticha. Ak potrebuješ pomoc alebo sa niečo deje, príd' za mnou.“





TRI NEVYHNUTNOSTI

Moje minimum na ťažký deň

Napíš si tri veci, ktoré dnes naozaj musia fungovať.
Napríklad: máme čo jesť, sme v bezpečí a zvládneme
večer uložiť deti spať.

Moje tri dnešné nevyhnutnosti:

Toto môže počkať:



*Nie všetko nedokončené je problém.
Dnes si vyberám to podstatné.*