

Psychohygienu pro rodiče – zdroje duševní pohody

V této náročné době ale nesmíme zapomínat ani na nás dospělé, ať už pomáháme v první linii, nebo zajišťujeme chod rodiny a práce z domova. Řada rodičů se kromě svých běžných aktivit navíc zapojuje do pomocných projektů, tedy jsou vystaveni ještě vyšším nárokům. Vývoj situace obecně na mnoho lidí nepůsobí optimisticky, tedy dnešní díl budeme věnovat jednoduchým technikám, které můžeme pro získání duševní rovnováhy využít.

Velmi důležité je, aby si rodiče (a vůbec kdokoliv dospělý) udělal i v této náročné době čas jen sám na sebe. Jen tak se usadil do pohodlného křesla (nebo si pohodlně lehl), zavřel oči a snažil se myslet na hezké momenty (pěkný zážitek, hezký film, příjemný příběh z knížky...). Myšlenky se snažíme věnovat co nejintenzivněji, často pomůžeme, když se soustředíme na co nejvíce detailů představy, snažíme si vzpomenout/představit vůni představovaného obrazu, chuť, zvuky.. podle toho, na co myslíme. Také je velmi důležité se soustředit na své vlastní tělo. Zaměřit se na svůj dech, vědomě dech zklidnit, soustředit se na to, jak zklidněný dech zaplavuje tělo pohodou, vědomě pohodu umístíme do každé části našeho těla.

I když se hodně o významu relaxace dnes mluví, ne každý relaxační techniky umí. Asi nejrychlejší a nejjednodušší technikou je Hadrová panenka. Posadíme se třeba jen na židli a představíme si, že jsme hadrová panenka. Svěsíme hlavu, povolíme ruce, tělo, jsme opřeni o opěradlo. Kdo má pocit, že nikde nemá na techniku soukromí, doporučuji koupelnu, sklípek nebo klidně i záchod. Prostě jakékoliv místo, kde si na minutu, dvě mohu sednout (i na zem) a vžít se do těla hadrové hračky.

Pro zájemce uvádím odkaz na instruktážní video (14 min), v němž velmi pěkně odborníci vysvětlují postup relaxace
<https://www.youtube.com/watch?v=2n0ka8vLMDc>

Kdo by chtěl použít krátkou relaxaci pro dítě, pak doporučuji techniku Brouček (dítě si lehne na podložku na zem na záda, a jako brouček, který je na krovkách, třepe nohama a rukama ze všech sil, jako by se chtěl přetočit. Po vyklepání položí končetiny volně podél těla a odpočívá. Technika se používá krátce, ale intenzivně, vhodná je pro hyperaktivní děti k vybití energie.

Příjemně relaxačně může působit i meditační hudba
<https://www.youtube.com/watch?v=xAwAK0fdFOQ>

Duševní rovnováze pomohou i výtvarné aktivity. Kdo si nevěří, že by něco dokázal namalovat, může využít vzorů mandal, které jsou dostupné na internetu, nebo různých antistresových omalovánek, proces vybarvování je velmi příjemný, nechme se vtáhnout do nejrůznějších barevných obrazců (můžeme propojit i s meditační hudbou, aromaterapií – vůněmi). Pro tatínky jsou lepší aktivity výrobního charakteru, ale musí mít takové činnosti v oblíbenosti.

Pomoci může i literární tvorba (psaní pohádek pro naše děti, veršů, skládání písní, vtipů), ale i hudební aktivity – hra na nástroj, zpívání.

Vhodnými pomocníky pro obnovení duševní rovnováhy může být pravidelné (až rituální) krátké „zhodnocení“ dne. Mě osobně pomáhá Diář pro radost (autorkou projektu je Veronika Měchurová), ale způsob nechám na každém z vás. V Diáři pro radost jsou kromě místa na plánování aktivit tři podstatné otázky: Co mi dnes udělalo radost? Čím jsem dnes udělala radost někomu jinému? Za co jsem vděčná? A právě tyto otázky považuji za velmi podstatné. Zastavme se každý den a zamysleme se. Co mi radost udělalo – většinou jsou to malé drobnosti, ale naučme si jich všímat, z malých kamínek se skládá mozaika životní radosti. A čím jsem dnes udělala radost někomu jinému – to je tak důležitý přesah každého z nás, nesoustředit se jen na mě samého, ale i na druhé (vlna solidarity ve společnosti ukazuje, že to stále umíme, ale připusťme si hezké pocity z naší pomoci☺). A za co jsme vděční – nebojme se těchto slov, vděčnost není slabost, je to velmi silný pocit, který pomáhá překonávat nejtěžší období.

Pro získání rovnováhy také často pomáhá přesvědčení, že každý den přináší změnu. Změna – to je to důležité slovo. A i když dnes můžeme mít sebesthorší den, nic se nedařilo, druhý den to bude jiné. Nebo ten další. Včerejšek skončil, nevracejme se k němu, soustředme se na nový den, na nový plán, to je ta změna a tu máme ve svých rukou.

Sedněme si a zkusme si vypsát, po vzoru hezkého nápadu na FB, co uděláme jako první, až skončí karanténní stav, naplánujme si příjemné aktivity, kterým se budeme věnovat. Stejně tak si ale naplánujme i radosti na každý všední den – jakou hezkou hru si s dětmi zahrajeme, na jaký pěkný film se podíváme s partnerem/partnerkou (nebo záznam sportovního utkání☺), jaké kamarádce zavoláme/jakému kamarádovi se krátce ozvu... nebo třeba jen jak si uděláme čas na čaj/kávu a 15 minut se u ní budeme dívat z okna (už slyším maminky malých dětí, jak volají, že to vůbec není možné... ale je... nejde o to se o děti nestarat, jde o to, abychom děti učili, aby se i krátkou dobu uměly zabavit samy – u kostek, velkého lega, s autíčky, panenkou). Zapojme je do našich běžných činností, tím rozvíjíme některé jejich dovednosti záměrně, jsme společně v interakci a máme možnost se jim vlastně věnovat mnohem více, než když rozdělujeme činnosti na domácí a výchovné. Je ale důležité ponechat dětem i prostor pro ně samé... musí se to učit, ale jde to. A v těchto chvílích máme pak i prostor i my pro sebe. Můžeme to ale řešit i tak, že si přivstaneme – někdo pro vyřešení důležité práce v rámci homeoffice, někdo pro relaxaci na počátku dne.

Zajímavou technikou je Hrniec pohody. Představme si náš hrniec pohody – hrniec, který s námi je od narození... no, pravda, už je občas někde trochu otlučeny, občas má možná i nějakou tu menší díрку... pohoda se v něm úplně nedrží. Pohodu do něj musíme doplňovat. A to je další náš úkol – kromě plánu malých radostí na každý den si můžeme vytvořit seznam toho, co nám pomáhá vytvořit pohodu. Čím je seznam větší, tím se z něj lépe vybírá.:)

S plány souvisí i naše přání. I těm můžeme věnovat pozornost – jaká máme přání...
Nebojme se snít. Až si seznam přání vytvoříme, vyberme si jedno a až budeme o naší
chvilce relaxace sami, promýšlejme přání více do detailu, představujme si, jak jsme
přání dosáhli, jaký je obraz, když jsme si přání splnili (se nám splnilo☺).

Markéta Švamberk Šauerová