

Společné léčení nervového systému



REGULAČNÍ NÁSTROJE PRO RODIČE,
PEČOVATELE A DĚTI

www.jessicacenkova.cz

Abych mohla podpořit své dítě, musím nejprve začít u sebe

Než se podíváme na to, jak můžeme pomoci dítěti s regulací jeho nervového systému, je důležité si uvědomit jednu klíčovou věc:

Děti regulují svůj nervový systém skrze nás – dospělé.

Jejich pocit bezpečí, klidu a emoční rovnováhy se vytváří v přítomnosti dospělého, který má sám regulovaný nervový systém a je v daném okamžiku plně přítomný. V jazyce neurovědy se tomu říká **koregulace**. Právě skrze ni se děti učí cítit bezpečně ve vlastním těle.

Děti se totiž neučí jen tím, co jim říkáme. Učí se hlavně tím, **jakí jsme**.

Právě proto je jednou z nejdůležitějších věcí, které pro své děti můžeme udělat, je zamyslet se nad tím, **jak působíme na své okolí my sami** – zda jsme klidní, přítomní a regulovaní.

- Spěcháme pořád?
- Dělá nám problém zpomalit?
- Sami zřídka odpočíváme, ale svým dětem neustále říkáme, aby se „uklidnily“?

Děti nám často zrcadlí to, co od nás vstřebávají.

- Naše naléhavost se promítá do jejich napětí.
- Naše reaktivita se odráží v jejich zahlcení.
- Naše odpojení se stává jejich neklidem.

Někdy chování, které označujeme jako „zlobivé“ nebo „vyhledávající pozornost“, není ničím jiným než způsobem, jakým nám dítě říká:

„Necítím se dobře uvnitř sama / sám sebe.“

Není to manipulace, je to komunikace.

A pokud odpovídáme regulací místo frustrace, ukazujeme dítěti, že existuje bezpečnější a zdravější cesta.

Nejde o hledání viny.

Jde o vědomí, protože právě vědomí umožňuje změnu.

Často jsou naše největší rodičovské spouštěče zakořeněné v dávných zkušenostech.

- Možná jsme jako děti nedostali to, co jsme potřebovali.
- Možná nám říkali, ať jsme zticha.
- Možná jsme neměli prostor se vyplakat.
- Možná jsme byli často napomínáni, ale jen zřídka utěšováni.

Naše tělo si tyto zkušenosti pamatuje.

I proto je tato vnitřní práce tak důležitá.

Čím více do svých emocí, spouštěčů a tempa vnášíme jemnou zvědavost, tím více získáváme možností volit vědomě.

A čím více dětem ukazujeme regulaci, přítomnost a schopnost opravy, tím přirozeněji si tyto dovednosti osvojují.



Sada nástrojů pro nervový systém rodič–dítě

Jednoduché způsoby, jak společně regulovat, prohlubovat propojení a budovat pocit bezpečí, společně, jako tým.

Tato část nabídne:

PRAKTIKY KOREGULACE
–
SPOLEČNÉ AKTIVITY VÁS
A DÍTĚTE

PARALELNÍ REGULACE
–
VY SE REGULUJETE
V BLÍZKOSTI DÍTĚTE
A TÍM MODELUJETE
BEZPEČÍ

DĚTSKÉ NÁSTROJE
–
JEDNODUCHÉ SOMATICKÉ
TECHNIKY PŘIZPŮSOBENÉ
DĚTSKÉMU VĚKU

NÁMĚTY PRO RODIČOVSKOU
REFLEXI
–
NAPŘ. VNÍMÁNÍ VLASTNÍ
AKTIVACE

Jak tyto nástroje používat

Tyto postupy můžete využívat několika způsoby:

- sami, když potřebujete uzemnit a zklidnit svůj nervový systém,
- s dítětem jako společně sdílený moment blízkosti,
- nebo jako jemné vedení dítěte, které potřebuje podporu.

Mnoho technik lze snadno přizpůsobit i těm nejmenším a udělat z nich hravou činnost. Proměnit je v jednoduché hry nebo je zjednodušit podle věku dítěte.

Klíčem je důslednost, vřelost a nabízení bez tlaku.

Ať je to pozvání.

Reakce vs. odpověď.

Naše reakce bývá často rychlá, automatická a vychází z dysregulace: křik, spěch, uzavření, štekavý tón.

Pokaždé, když se rozhodnete odpovědět, místo abyste jen zareagovali, ukazujete dítěti, jak vypadá bezpečí.

Krok za krokem tak přepisujete vzorce u sebe i u něj.

A je v pořádku, že to někdy nezvládneme. Jsme jen lidé.

Fakt, že čtete tyto řádky, svědčí o vašem závazku nejen k dítěti, ale i k sobě.

Buďte na to hrdí.

Nejdřív uzemnění — pak regulace

Než pomůžete dítěti, zastavte se na pár vteřin a obraťte pozornost k sobě.

- Vnímejte svá chodidla na zemi.
- Sledujte dech, aniž byste ho měnili.
- Zkuste vnímat své tělo jako celek.

Tato krátká pauza vysílá **signál bezpečí**. Nejen vám, ale i dítěti.

Vy jste kotvou. A když se uklidní váš systém, může ho následovat i ten jejich.

Příklady jednoduchých somatických nástrojů

01

EFT
TAPPING

02

POKLEPÁVÁNÍ
NA HRUDNÍK

03

PRODLOUŽENÝ
NÁDECH

04

SOMATICKÝ
TŘES

05

MOTÝLÍ
OBJETÍ

06

SPOLEČNÁ
REGULACE
OBJETÍM
S POKLEPÁVÁNÍM
A POHUPOVÁNÍM

07

NOHY
OPŘENÉ O ZEĎ

08

ORIENTACE

Somatická cvičení

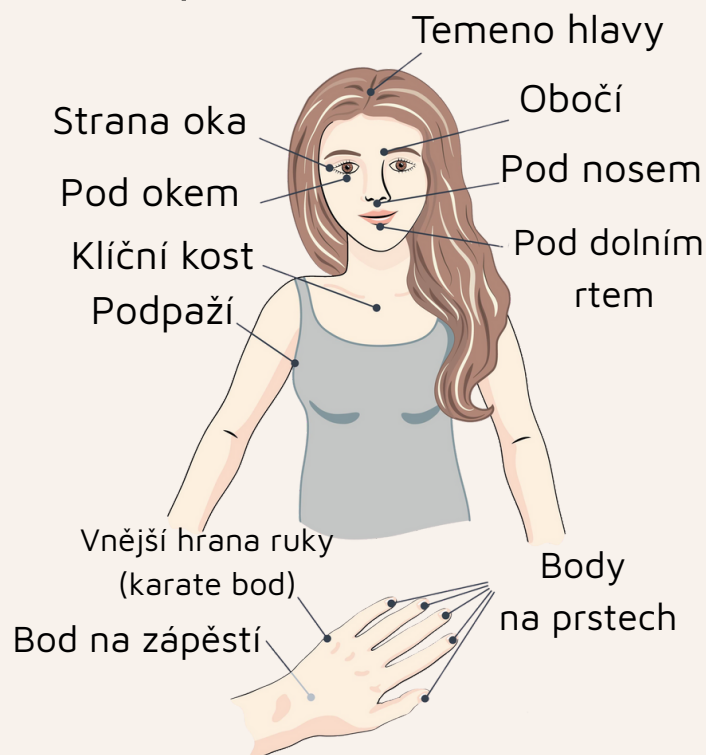
EFT TAPPING (POKLEPÁVÁNÍ)

EFT Tapping (nebo také Emotion Freedom Tapping) je úžasná technika, která může pomoci vám i vašemu dítěti cítit se klidněji, bezpečněji a více v kontaktu se svým tělem. Jemným **poklepáváním** na určité body na těle — nejčastěji na obličeji, hrudi a rukou — můžeme buď vést dítě, aby to dělalo samo, nebo na tyto body poklepávat my, zatímco říkáme jednoduchá a uklidňující slova. Můžeme také poklepávat potichu, bez mluvení.

U dětí je dobré držet se krátkých a hravých vět.

Můžeme například říct:

- „I když se cítím nejistě, s maminkou jsem v bezpečí.“
- „Je v pořádku být nervózní. Nejsem na to sám/sama.“
- „Cítím své nohy. Cítím svůj dech.“



Somatická cvičení

EFT TAPPING (POKLEPÁVÁNÍ) NA HRUDNÍK

Jemně poklepávejte prsty na střed hrudníku — přímo nad hrudní kostí — pomalu a v rytmickém tempu.

Tím stimulujete oblast brzlíku a vracíte pozornost zpět ke svému tělu. Tato technika může pomoci zklidnit nervový systém a vytvořit příjemný smyslový zážitek.

Zkuste si při poklepávání říkat uklidňující větu, například:

„Právě teď je bezpečné zpomalit a nechat tělo odpočinout.“



Somatická cvičení

PRODLOUŽENÝ NÁDECH

Silná, vědecky podložená dechová technika:

- Zhluboka se nadechněte nosem
- Poté si nahoře ještě jednou krátce „donadechněte“
- Následuje dlouhý, pomalý výdech ústy
- Opakujte 3–5x

Tato technika pomáhá uvolnit napětí, zpomalit srdeční tep a rychle „restartovat“ tělo i mysl.

Je to něco, co naše tělo přirozeně dělá. Jen to teď děláme záměrně.

TŘESENÍ

Protřepejte si ruce, paže, nohy nebo klidně celé tělo.

Je to přirozený způsob, jak se tělo zbavuje stresu a nahromaděného adrenalinu. Pomáhá „dokončit“ stresový cyklus.

Nechte své dítě, aby vás při tom vidělo, a pozvěte ho, ať se přidá.

Můžete z toho udělat i hru:

„Pojďme vytrást všechnu tu bláznivou energii ven!“

Tato technika pomáhá zejména večer, když je doma moc rušno nebo je energie až příliš.

Somatická cvičení

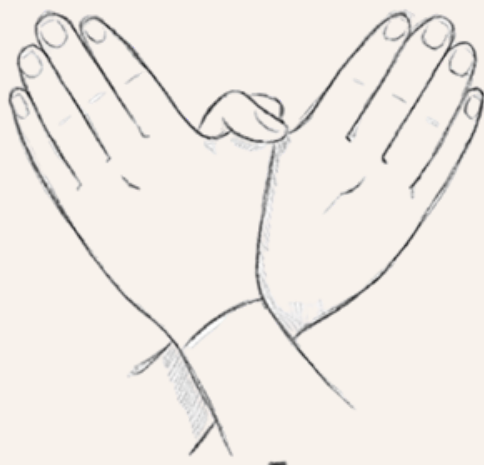
MOTÝLÍ OBJETÍ

Překřižte si ruce přes hrudník, jako byste objímal/a sám/sama sebe, a jemně poklepávejte na hrud' nebo na horní části paží — střídavě levou a pravou rukou.

Může být příjemné se při tom lehce kolébat ze strany na stranu.

Tento uklidňující pohyb, který stimuluje obě strany mozku, pomáhá navodit pocit klidu a bezpečí.

Skvěle funguje ve chvílích přetížení, při změnách, nebo před spaním.



Somatická cvičení

SPOLEČNÁ REGULACE OBJETÍM S POKLEPÁVÁNÍM A POHUPOVÁNÍM

Toto je krásná regulační technika, kterou můžete použít se svým dítětem zejména když je přetížené nebo potřebuje útěchu.

Přitiskněte si dítě k sobě, ať už ve stoje nebo když vám sedí na klíně.

Začněte se pomalu a jemně kolébat ze strany na stranu, zatímco ho objímáte. V klidném, rytmickém pohybu. Můžete mu jemně položit ruku pod paži nebo na boky a začít lehce poklepávat v pravidelném rytmu.

Spojení objetí, pohybu a poklepávání pomáhá zklidnit nervový systém dítěte, posiluje vzájemné propojení a dává jeho tělu signál, že je v bezpečí.

Není třeba nic říkat. Stačí s ním dýchat nebo si tiše pobrukovat a nechat ho cítit váš klid.

Somatická cvičení

NOHY OPŘENÉ O ZEĎ

Lehněte si na záda a jemně opřete nohy o zeď nebo o okraj postele tak, aby spolu s trupem tvořily tvar písmene L.

Paže si položte podél těla, na břicho nebo na srdce. Podle toho, co je vám příjemné.

Tato poloha pomáhá:

- zklidnit nervový systém
- snížit tepovou frekvenci a krevní tlak
- aktivovat parasympatický režim („klid a trávení“)
- ulevit unaveným nohám a chodidlům

Je obzvlášť vhodná večer jako jemný přechod po náročném dni.

Můžete ji vyzkoušet i společně s dítětem v tichu, při čtení pohádky nebo s jemnou hudbou, jako malý uklidňující restart.



Somatická cvičení

ORIENTACE

Orientace je jednoduchý způsob, jak se znovu spojit s přítomným okamžikem. Stačí se pomalu a se zvědavostí rozhlédnout po prostoru kolem sebe. Tím svému nervovému systému připomeneme, že jsme teď a tady v bezpečí.

Když jsme ve stresu nebo zahlcení, naše vnímání se často zúží. Přestaneme si všímat svého okolí a tělo zůstává v obranném režimu. Orientace pomáhá znovu otevřít smysly, přesunout mozek mimo stav ohrožení a vrátit nás zpět do přítomnosti.

Vyzkoušejte tohle: Pomalu otočte hlavu a rozhlédněte se po místnosti. Nechte své oči spočinout na něčem uklidňujícím: rostlina, světlo, oblíbený předmět... Pojmenujte několik věcí, které vidíte, slyšíte nebo cítíte.

U dětí můžeme z orientace udělat hru:

- „Najdeme tři modré věci!“
- „Co je tu nejměkčího, co vidíš?“
- „Řekni mi dvě věci, které právě teď slyšíš.“



Tuhle krásnou techniku můžete využít při přechodech mezi činnostmi, po záchvatech vzteku, nebo kdykoliv je potřeba vrátit sebe (nebo dítě) zpět do „tady a teď“.

Jak často tyto techniky používat?

Tyto nástroje nejsou určeny jen pro chvíle krize. Jsou tu pro každodenní podporu regulace. Čím častěji a důsledněji je používáme, tím více si náš nervový systém zvyká na to, že pocit bezpečí je možný. Zkuste je nenápadně začlenit do běžného dne:

- pár uzemňujících nádechů a výdechů před školou
- nohy opřené o zeď večer při čtení knížky
- krátké poklepávání po náročném odpoledni
- chvilka orientace, když cítíte, že spěcháte

U dětí nechte volný a přirozený průběh. Pozvěte je, ale nenuťte. I když se nepřidají, nevadí. Důležité je, že vidí, jak to děláte vy. Sledují, jak se staráte o svůj vlastní nervový systém, a tím se učí, že je v pořádku zpomalit, cítit a znovu najít klid. Vaše schopnost regulace je pro ně dar. Vnímají ho, ať už vás dnes napodobí, nebo ne. Prostě jim dál ukazujte, co je možné. Děláte něco hlubokého a smysluplného. Ukazujete jim, co to znamená cítit, regulovat se a vracet se do bezpečí. A to je jeden z největších darů, jaké můžeme dětem dát. Nepomáháme jim jen projít těžkými chvílemi, ale dáváme jim nástroje, které si ponesou celý život. Nemůžeme je ochránit před vším. Ale můžeme je vybavit nástroji. A začíná to tím, že vybavíme sami sebe. Když se rozhodneme zastavit, regulovat se a být pro své dítě příkladem bezpečí, nepomáháme jen v daném okamžiku. Měníme tím i to, co se předává dál. Pomáháme jim budovat vnitřní sílu, emoční uvědomění a odolnost. A i když to někdy nebude dokonalé, stačí, že jste tu. Že to zkoušíte. To samo o sobě má obrovskou hodnotu.

S láskou, Jessica