

VYROVNANÁ MAMA - ŠŤASTNÉ DIEŤA

TAJOMSTVO SPOKOJNOSTI „LENIVEJ MAMY“



ANNA BYKOVÁ
AUTORKA OBLÚBENÉHO INTERNETOVÉHO BLOGU

IKAR

ANNA BYKOVÁ
AUTORKA OBLÚBENÉHO INTERNETOVÉHO BLOGU

TAJOMSTVO SPOKOJNOSTI „LENIVEJ MAMY“



IKAR

TAJOMSTVO SPOKOJNOSTI „LENIVEJ MAMY“

Všetky práva sú vyhradené. Nijaká časť tejto knihy sa nesmie reprodukovat', ukladať do informačných systémov ani prenášať v akejkoľvek podobe či akýmkoľvek spôsobom – elektronicky, mechanicky, fotokopírovaním, nahrávaním alebo inak – bez predchádzajúceho písomného súhlasu vlastníka autorských práv.

First published in the Russian language by Ltd Co Publishing House Eksmo

Copyright © 2017, Anna Bykova, text

Copyright © 2017, katzzzmama, artwork

Copyright © 2017, Alexandra Dikaia, cover artwork

Translation © 2021 by Silvia Semaková

Slovak edition © 2021 by IKAR, a.s.

Z ruského originálu Sekrety spokojstva „lenivoj mamy“ (Eksmo, Moskva 2017)

preložila Silvia Semaková.

Redigovala Zora Špačková

Vydalo vydavateľstvo IKAR, a.s., Bratislava v roku 2021

ako svoju 1 780. publikáciu v elektronickej podobe.

Prvé vydanie

Sadzba a zalomenie do strán 3H creative studio, spol. s r. o., Bratislava

ISBN 978-80-551-8095-3

V TEJTO KNIHE SA DOZVIETE:

- ✓ Ako pochopiť príčinu vlastného podráždenia.
- ✓ Ako nedopustiť, aby dieťa prepadlo hystérii.
- ✓ Kedy a ako možno porovnávať dieťa.
- ✓ Prečo nie vždy je dôležitý ideálny poriadok.
- ✓ Ako predchádzať hádkam medzi deťmi v rodine.
- ✓ Ako správne povedať „nie“.
- ✓ Ako si má mama zachovať životnú rovnováhu.

OBSAH

ÚVOD	7
------------	---

1. ČASŤ

MAMA A JEJ VNÚTORNÝ SVET V HARMÓNII SAMA SO SEBOU

Pochopiť príčinu podráždenia	15
„Zlé“ a „dobré“ emócie	19
Algoritmus ovládania emócie	21
Ako očakávania vplyvujú na emócie	24
Ako pracovať s presvedčeniami	30
Ideálny poriadok	36
Ideálna mama	39
„Všetky problémy pramenia v detstve“	43
Hádky medzi deťmi	48
Všetko stojí na mame	56

2. ČASŤ

MAMA A DETI V HARMÓNII S DEŤMI

Prečo najsilnejšie emócie prežíva mama	67
Emočná nákaza	70
Ako nedopustiť hystériu	74
Ako umyť dieťaťu vlasy bez slz	87
Ak sa hysterický záchvat začal	90
Slzy porážky	96
Kedy a ako môžeme porovnávať	99
Detské strachy	105
Čo sa nesmie robiť, keď sa dieťa bojí	109
S dieťaťom v nemocnici	113

Dieťa v stresovej situácii	119
Ako podporiť dieťa bez slov	123
Žiť rýchlosťou dieťaťa	126

3. ČASŤ

MAMA A OSTATNÍ

V HARMÓNII SO SVETOM

Očami iných	133
Stanoviská a potreby	140
Kritika	150
Pravidlá nekonfliktnej komunikácie	156
Právo na odmietnutie.	
Pravidlo emočnej ekológie	161
Neutrálne udalosti	166

4. ČASŤ

FONDY PRE VAŠU SPOKOJNOSŤ

VÁŠ VNÚTORNÝ SVET

Životná rovnováha	175
Naplánujte si odpočinok	178
Domov ako miesto sily	183
Mať rád sám seba. Ako?	188
Ako robiť to, čo sa človeku žiada	194
Všímať si to dobré	200
Fond budúcnosti. Ešte trošička – a už to bude lepšie	205
Fond prítomnosti. Každodenné potešenie	209
Fond v minulosti	212
Zdedené postupy na upokojenie	217
V humore je naša spása	219
Telesné cvičenia	223

ZÁVER	
PREMENY POTREBUJÚ ČAS	228

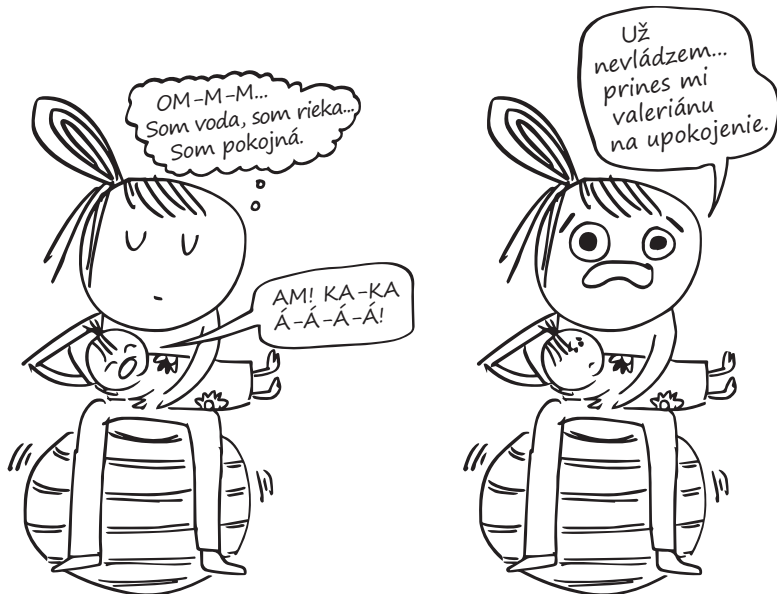
ÚVOD

Ak sa mame ráno nevydarí, nevydarí sa celej rodine. Taká je krutá pravda života. Veď len pokojná mama je schopná s jemným úsmevom zvládnuť všetkých členov rodiny od najmenšieho po najväčšieho vrátane zvieracích miláčikov. Všetky ich vrtochy, brblanie, hundranie, úmyselné škodoradostnosti aj náhodné schválnosti. A taktiež agresívne hysterické výstupy toho, kto nechce ísť do škôlky, alebo počínanie toho zamysleného motovidla, ktoré riskuje, že príde neskoro do školy. Ak to mama nevydrží, potom zatúžia všetci utiecť z domu, ešte aj mamin kocúr, ktorý si bol istý, že nech je, ako chce, ale to najmilovanejšie dieťa je on.

Pokoj. Len pokoj...

Pre nás mamy je dôležité vedieť sa vrátiť do stavu duševného pokoja. Jedine z bodu pokoja sa adekvátne riešia detské konflikty, nachádzajú sa správne slová na presvedčanie, utešovanie, prehováranie. Jedine pokojná mama môže byť dostatočným veľkokapacitným kontajnerom, do ktorého dieťa, čo sa spolieha vo všetkom na mamu, bude výdatne splachovať svoje emočné napätie.

To je svätá pravda z kategórie „tomu by rozumel aj ten, čo dal rozum do árendy“ – ibaže samo osebe poznanie tejto pravdy pokoja nepridá. Pridá pocit viny, pretože „no prosím, zase som sa neovládla, vybuchla som, nakričala som, vyplieskala som“. Veď samotná mama by chcela byť vždy milá, prívetivá, trpezlivá, mi-



lujúca, chápujúca, lenže nemá na to kapacitu. Nemá čas, nemá síl, nemá pomocníkov.

Jedna z najčastejších požiadaviek pri prihláške na terapiu: „Potrebujem pomoc, aby som nebola taká nervózna, aby som mala v sebe viac pokoja.“

„Som sama zo seba zošokovaná. Myslela som si, že ja nikdy nebudem vrieskať. Nikdy nebudem taká ako moja mama. Dobre sa pamätám, ako som sa bála, keď mama robila krik. Lenže ja vrieskam. Je to hrozné. V tej chvíli vidím strach v očiach svojho dieťaťa, ale nedokážem so sebou nič urobiť.“

„Hanbím sa o tom hovoriť. Milujem svoje dieťa nado všetko na svete, ale chvíľami ma pochyťí taká zúrivosť, keď nielenže kričím, ale ešte ho aj schmatnem a začnem

ním triasť. Dokonca mu môžem aj jednu struhnúť. Aj po zadku, aj po zátylku. Bojím sa sama seba. Bojím sa, že ublížim dieťaťu. Treba s tým niečo robiť.“

„Až potom sama pred sebou uznám, že nič mimoriadne dieťa nevyviedlo, mohla som aj pokojnejšie zareagovať, lenže už sa to všetko stalo. Zase som sa neovládla. Tak sa hanbím. Samozrejme, že prosím o prepáčenie, vravím, že dcérku milujem, že ma mrzí, ako som sa správala, že sa to viac nestane – ibaže v to ‚viac sa to nestane‘ ani sama neverím.“

„Zo všetkého najviac sa bojím toho, že deti už môj krik ani nevnímajú. Zrejme som začala tak často vrieskať, že si na to už zvykli a ani ich to nemykne. Vôbec na mňa nereagujú! Jednoducho, akoby niekto hlasnejšie pustil rádio. Je to hrozné.“

Táto kniha je o tom, ako získať väčší pokoj. Nie, nie o tom, ako sa vedieť udržať na uzde a potláčať silné emócie. Ani nie o tom, ako zachovať navonok pokoj, keď vnútro vám zmieta uragán. Naozaj sa upokojíte, keď zmeníte nejaké zvyky, názory, postoje a očakávania, ibaže sa to nestane nejakým zázrakom „raz-dva-hotovka“, ale pri pravidelnom a dlhodobom nacvičovaní. Žiaľ, sú to dve nevyhnutné podmienky: pravidelnosť a dlhodobosť. Je tu však aj dobrá správa: vypracovanie cvičení vám nezaberie veľa času. (Chápem, že voľného času je niežeby málo, vôbec ho nemáte.) Ide o maximálne pätnásť minút denne. Tri týždne po pätnásť minút denne – podľa mňa to je dobrá cena za pokoj. Bežné prečítanie knihy bez cvičení prináša zvyčajný výsledok: „Viem, rozumiem, ale nič sa nemení.“ Jedine pravidelné absolvovanie cvičení môže viesť k zmene správania a k novému nazeraniu na realitu.

Prečo si myslím, že cvičenia budú pre vás užitočné? Pretože ich účinnosť je overená. Overená mojimi klientmi, ktorí sa na mňa obrátili s prosbou o individuálnu konzultáciu. Overená je početnou skupinou účastníčok môjho onlinového školenia *Tajomstvo spokojnosti* (štyri roky, deväť skupín, spolu okolo šesťsto účastníčok, predtým ako som si sadla písať túto knihu). Je to overené mnou – pretože aj ja som mama a nič ľudské mi nie je cudzie. Znamená to, že aj ja pociťujem voči svojim deťom nielen lásku a radosť. A tak všetky cvičenia, ktoré navrhujem iným, používam aj ja sama.

Pri čítaní tejto knihy si robte poznámky: „Toto poznám a robím to tak.“ „Toto už viem, ale nerobím to tak.“ „Toto je nová informácia.“ Načo sú potrebné? Aby ste mali lepšiu motiváciu. Ak sa náhodou väčšina uvedených informácií ocitne vo vašom osobnom zozname ako: „To už viem, ale nerobím to tak“, potom sa to môže stať dodatočným stimulom na absolvovanie cvičení, pretože: „Dost' bolo teórie, je potrebná prax!“



A kým ste sa ešte nedostali k cvičeniam, položte si jednoduchú otázku: „Čo teraz cítim?“

Toto sú moje pocity. Práve teraz cítim duševné napätie z toho, že hľadám slová. Necítim sa v telesnej pohode, lebo dlho sedím, žiada sa mi postaviť sa a začať sa hýbať. Cítim znepokojenie z toho, či dosť zrozumiteľne vyjadrujem svoje myšlienky. Cítim rozmrzenosť, že som veľa času strávila pri notebooku, ale v texte som sa posunula iba ak o máčny mak. Cítim podráždenie z toho detského virvaru vo vedľajšej izbe, lebo sa tam strhol poriadny hurhaj (jeden druhému dokazuje, že sambo je „suprovejšie“ než karate), z ktorého v takýchto situáciách psa zakaždým pochyť hystéria. Moja čivava sa zmieta medzi chlapcami a dverami mojej pracovne, pričom ma vytím privoláva. Vidí sa mi, že keby rozprávala ľudským hlasom, znelo by to takto: „Hrôza a des! Keby si vedela, čo len stvárajú! Bež tam a urob poriadok!“ Pociťujem nerozhodnosť, či sa už mám zaangažovať, alebo to ešte ignorovať...

V každučkej chvíli niečo cítime. Základnou podmienkou ovládania svojich emócií je schopnosť mať s nimi kontakt, uvedomovať si ich. Ak sa naučíte rozpoznávať v hĺbke duše kľúčiacie rozčúlenie, objaví sa šanca na to, aby ste podnikli opatrenia na obnovenie duševnej rovnováhy skôr, než rozčúlenie prerastie do skazonosnej zúrivosti.

Preto vám odporúčam niekoľko ráz denne v ľubovoľnom čase položiť si otázku: „Čo teraz cítim?“ Môžete si rozmiestniť farebné samolepky v byte na miesta, kde vám často na ne padne zrak. Zbadali ste samolepku, kolobeh života ste pozastavili na sekundovú prestávku a položili ste si otázku: „Čo teraz cítim?“ Zapli ste režim sebauvedomovania, poinformovali ste sa o svojom stave v tejto konkrétnej chvíli. Tak sa utvára nový, pozorný a citlivý vzťah k svojim pocitom a emóciám.

1. časť

MAMA A JEJ VNÚTORNÝ SVET

V HARMÓNII SAMA SO SEBOU



POCHOPÍŤ PRÍČINU PODRÁŽDENIA

Starká priniesla hračku. Veľmi naturalistické rohaté stvorenie s kopytami.

- To je býk! – definoval jeho zaradenie dvojročný syn.
- Býk, – prikývla starká...
A potom sa vrátil zo školy syn druhák...
- Býk! – pochválil sa dvojročný.
- To je byvol! – autoritatívne vyhlásil druhák.
- Býk! – dvojročný bránil svoje stanovisko.
- Byvol! – veľmi sebaisto oznámil čitateľ encyklopédie Svet živočíšnej ríše.
- Býk! (Kto povedal, že tvrdohlavosť sa začína prejavovať až od troch rokov?)
- Byvol! (Ani pred dovŕšením ôsmich rokov nevyprchá!)
- Býk! Býk! – mladší už nielen kričí, ale aj hádže do staršieho kopyto-rohatú hračku...
- Byvol! – starší sa uhne a pustí sa do smiechu.
- Býýýk!!!! – to už je agresívna hystéria. Do staršieho brata letí všetko, čo je poruke.
- Byvol! – radostne volá provokatér a schováva sa za dvere kúpeľne...

Vo mne spoločne nažívajú akési sub-osobnosti. Je ich veľa, ale v podobných situáciách sa aktivujú tri: pedagogička, psychologička, mama. Zavše usporiadajú konzílium. Zavše koná len jedna z nich. Tá, čo zareagovala ako prvá...

Pedagogička chcela zobrať do rúk ilustrovanú encyklopédiu a ukázať dvojročnému najprv obrázok býka a potom byvola. Porovnať obrázky s hračkou a priviesť malého k názoru, že predsa len je to byvol.

Psychologička chcela vziať druháka za ruku a porozprávať sa s ním: „Čo teraz cítiš? Čo máš z toho, že vznikla táto situácia? Aké sú tvoje pohnútky: túžba dokázať pravdu, alebo nazlostiť brata?“ A presvedčiť ho, aby súhlasil s bratom, že je to býk – aspoň dovtedy, kým sa to drobča nenaučí vyslovovať slovo „byvol“.

No a mama jednoducho chcela ich oboch plesnúť po zadku za prekročenie hlukovej normy...

Ale pedagogička jej včas zastavila ruku. A psychologička sa ozvala: „Spomal! Uvedom si pravú príčinu svojej agresivity!“

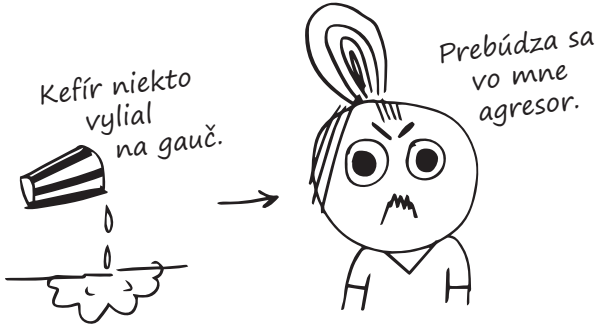
Pravá príčina agresivity môže byť na míle vzdialená od bodu, kedy sa prejaví. Dieťa býva často iba rozbuškou. Pohodlným a bezpečným podnetom na vyplavenie nazhromaždeného podráždenia. Rozčuluje vás, že sa dieťa pri chystaní do škôlky špára v nose a nijako nemôže trafiť nohou do čižmy? A čo ak sa v skutočnosti hneváte preto, že ste zaspali, že ste včera šli neskoro do postele a znova ste sa nevyspali, že zase meškáte do roboty, že šéf bude namrzený? Už beztak je nevrlý, že sa plán nesplnil, a aby toho nebolo málo, hlavný klient odišiel ku konkurencii... Nakričať na šéfa nie je bez rizika, následky... veď samy chápete... Nakričať na hlavného klienta? Absurdné. Nakričať na seba, na tú včerajšiu, ktorá sa nevedela uložiť do postele skôr? Nereálne. Lenže dieťa je hneď tu, pri vás, a je reálne. Je to bezpečné, pretože sa nijako nemôže brániť. A navyše dáva aj dôvod...

Ak si v tejto chvíli uvedomíte pravú príčinu svojho podráždenia, bude vám jasné, že dieťa s ním nič nemá. Nič také, čo by malo rozčulovať, nerobí. Jednoducho mu v tejto chvíli v nose zavadzia sušeň.

Vo chvíli, keď pocítite rozčúlenie, povedzte si: „Stop! V čom tkvie vlastne hlavná príčina môjho rozčúlenia?“

Príklad. Raňajky. Mama nakrmila kašou dieťa, potom mu dala do ruky keks – v nádeji, že sa stihne sama najesť, kým bude zane-

Analýza pravých príčin
„spravodlivého“ matkinho hnevu



STOP
A aké sú skutočné príčiny takto sa umárat' pre pohár kefíru?

Pred kefírom bol ešte

- jogurt na koberci
- sladký kompót na dlážke
- zvrážňovač na stene
- zafarbený kocúr



vyčerpanie



To nie je pani domu, ale božie dopustenie... Kefír porozlievaný, a ona si popíja čaj!

vnútorný kritik



vnútorný konflikt

prázdnené keksom. Dieťa keks zjedlo, všimlo si na stole omrvinky. Je veľmi pútavé pučiť ich prštekcom a zmetať na dlážku. Mama vezme handričku, pozbiera ňou omrvinky a necháva ju rovno tam na stole („hneď dojem a odložím ju“). Dieťa vidí handričku, s ktorou sa len pred chvíľou mama tak zaujímavo hrala. V jeho veku je prirodzené, že napodobňuje dospelých, preto sa švihom

natiehne za handričkou, pričom prevráti pohár s kefirom. Kefír zalieva stôl aj dlážku pod ním. Mama vybuchne: „Kam sa trepeš?! Vari nemôžeš chvíľu pokojne obsedieť?!“

Stop! V čom spočíva pravá príčina rozčúlenia?

Vo vnútornom konflikte medzi túžbou po ideálnom poriadku a nemožnosťou udržiavať ho na patričnej úrovni v prítomnosti malého neposedníka.

Vo vnútornom napätí vyplývajúcom z nevyhnutnosti konať proti svojej vôli: žiada sa vám jesť, ale treba sa chopiť handry.

Vo vnútornom kritikovi, ktorý domrzá hlasom svokry, manželky, mamy: „Si nanič gazdiná, večne máš doma neporiadok!“

Hľadanie príčiny je schopnosť „kopať hlbšie“. Dieťa prevrhlo šálku alebo rozlialo polievku na dlážku. Je to dôvod na rozčúlenie? Nie. Jednoducho je to neutrálny fakt. Sami sa rozhodujeme, aký zaujmeme k tomu postoj. Nieкто môže pokojne poupratovať. Nieкто sa môže na tejto situácii aj zasmiať. Lenže ak mama celý deň pobieha s handrou po byte a v režime nonstop upratuje, pretože sa ustavične niečo vysype, vyleje, pretože mladšie dieťa ignoruje nočník a staršie dieťa v zápale hry prevrhne kvetináč s fikusom na koberec, potom zachovať pokoj je veľmi náročné.

Z toho vyplýva, že pravá príčina rozčúlenia nie je prevrhnutá šálka, ale mamina únava.

Čo robiť so skutočnými príčinami rozčúlenia, si povieme na stránkach tejto knihy neskôr. Zatiaľ je dôležité naučiť sa vidieť, že príčina agresivity a bod, v ktorom sa prejaví, sa zďaleka nie vždy zhodujú.

Vo chvíli, keď sa cítite pokojná, skúste si predstaviť, kam by ste mohli nasmerovať svoje napätie, keby ste ho pociťovali. Ako by ste vo svojom vnútri vnímali istý potenciál napätia a vedome hľadáte spôsob, ako sa dá vybiť. (Pri vypracovaní cvičenia si to uvedomujete. V realite to často prebieha podvedome.)

Príklad. Pokojná mama, pokojný večer. Najstarší sedí za počítačom, prostredná si píše úlohy, najmladší sa hrá na dlážke. Mama začína fantazírovať, na kom by si vyliala agresívnu zlosť, keby ju cítila. Ukazuje sa, že na hociktorom z nich.

Na najstaršom: „Ustavične sedíš za tým svojím počítačom! Tento rok ťa čakajú prijímačky! Mal by si viac myslieť na učenie!“

Na prostrednej: „Narovnaj sa! Zase píšeš nosom! To je čo za krasopis! Škriabeš ako kocúr! Ukáž žiacku!“

Na najmladšom: „Zase si si stavebnicu porozťahoval po celej izbe! Čo je to za poriadok? Všetko sa ani prejsť nedá! Mám už dosť toho večného svinčíka!“

Je prekvapujúce, že dôvod sa dá nájsť vždy. A to nám aj umožňuje vidieť, že „príčina“ sa nerovná „dôvodu“. (Len vás prosím, aby ste sa pri tomto cvičení obmedzili len na fantáziu!)

Pravá príčina agresivity môže byť na míle vzdialená od bodu, kedy sa prejaví. Dieťa býva často iba rozbúškou.

„ZLÉ“ A „DOBRE“ EMÓCIE

Emócie zvyčajne rozdeľujeme na „zlé“ a „dobré“. Na pozitívne a negatívne. Existuje názor, že negatívne nepotrebujeme a že by bolo skvelé, keby nám ostali len tie pozitívne. S podobnou požiadavkou ľudia občas prídu na konzultáciu. „Chcem sa prestať zlosť“, vravia. To je však nereálne, ba čo viac, je to nebezpečné. Potrebujeme všetky emócie. Sme tak usporiadaní, sme tak naplánovaní. Zlosť je jedna z primárnych vrodenných emócií. V prírode nie je nič zbytočné. Všetko zbytočné sa preoseje, zmietne evolúciou. Emócie sú indikátorom. Podľa emócií sa vieme dovtípiť: to,