

# **Jak zůstat oporou dítěti, i když už nemůžete**

---

Martina Mašková a Kateřina Trávníček



## **Martina Mašková**

**LÉKAŘKA** A FREKVENTANTKA PSYCHOTERAPEUTICKÉHO  
VÝCVIKU

**EXPERTKA** NA REGULACI NERVOVÉHO SYSTÉMU

**LEKTORKA** TÉMATU DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ A REGULACE

**AUTORKA** VZDĚLÁVACÍHO PODCASTU "KLID V HLAVĚ" NA  
FORENDORS A HEROHERO



## **Kateřina Trávníček**

- PSYCHOTERAPEUTKA VE VÝCVIKU
- MENTORKA A LEKTORKA SE ZAMĚŘENÍM NA DUŠEVNÍ ZDRAVÍ RODIČŮ A MEZILIDSKÉ VZTAHY
- AUTORKA VZDĚLÁVACÍHO PODCASTU VÍC LEHKOSTI V RODIČOVSTVÍ

**Vítejte a díky  
za to, že jste  
tady- vaše děti  
vám poděkují.**



# Co znamená, že nemůžeme?

## **RODIČOVSKÉ VYHOŘENÍ - ČÍM JE ZPŮSOBENO?**

- VYSOKÝM ŽIVOTNÍM TEMPEM
- NEDOSTATKEM ODPOČINKU
- PŘEMÍROU MENTÁLNÍ ZÁTĚŽE
- TLAKEM NA IDEÁLNÍ RODIČOVSTVÍ
- NEDOSTATKEM KOMUNITY
- VYSOKÝMI NÁROKY NA VÝKON  
A SEBEREGULACI
- ONLINE TLAKEM A SROVNÁVÁNÍM
- PŘETÍŽENÍM ŽEN NEPLACENOU PRACÍ

**Rodičovské vyhoření  
je závažnější  
než pracovní.**

**Vaše únava není  
selhání, slabá vůle  
ani vada  
charakteru.**



# Koncept Okna tolerance - Dan Siegel

KDYŽ SE POTKÁVÁME  
S TĚŽKÝM V DOBRÉ KAPACITĚ,  
ROSTEME -> MIMO KAPACITU  
SE DYSREGULUJEME

VYBUZENÍ

---

DOBRÁ REGULACE

---

UTLUMENÍ

# Cyklus přetížení

1. **Frustrace a napětí**
2. **Emoční vyčerpání**
3. **Emoční zkraty a výbuchy**
4. **Vyztužení a odpojení se**



# Kdy jsme více křehcí?

**HOVNo** - **H**ladoví, **O**samělí, **V**yčerpaní a **N**aštvaní

**Interocepce** - náš vnitřní radar, který řídí naše emoce


**Matrescence** - změny na mozku s mateřstvím

# Akutní příčiny


**SENZORICKÉ  
PŘETÍŽENÍ**



**NIŽŠÍ EMOČNÍ  
REGULACE  
- NEDOSTATKEM  
SPÁNKU**



**VÝZVY VE  
VZTAZÍCH**



**HORMONÁLNÍ  
ZDRAVÍ**



**NÁROČNÁ  
ŽIVOTNÍ FÁZE**



# Dlouhodobé/průběžné příčiny

**ZÁTĚŽ NAŠÍ  
VLASTNÍ  
HISTORIE**



**SPOLEČENSKÁ  
NEPODPORA**



**GENERAČNÍ  
ROZDÍLY**

**MENTÁLNÍ  
ZÁTĚŽ**



**ROZHODOVACÍ  
PARALÝZA**



# Je normální mít smíšené pocity

---



**Afektivní  
ambivalence**  
- dítě milujeme,  
rodičovskou roli ne



**Rodičovské truchlení  
- potlačovaný**  
smutek ze ztráty  
svobody vede k zátěži



**Klidně nenaladěný,  
ale pravdivý**

# Stará zranění a implicitní paměť

**NAŠE ZDÁNĹIVĚ NEADEKVÁTNÍ REAKCE JSOU ČASTO  
OPODSTATNĚNÉ NAŠÍ MINULOSTÍ**

***NAŠ HNĚV A STUD JSOU NAŠE KOMPASY, NIKOLIV SELHÁNÍ***

# Jak na opravu?

- **Neuroplasticita** - změna **JE** možná
  - **Laskavost** k sobě samým jako protijed proti destruktivní vině či studu
  - **Bezpečná citová vazba** - znovunapojení vítězí nad snahou o dokonalost
  - **Dost dobrý rodič** - stačí **50 %**
-

# Jak sami sobě pomoci v kritickou chvíli přetížení?

---



**Vzdálit se  
(a domluvit návrat)**



**Zapojit smysly**

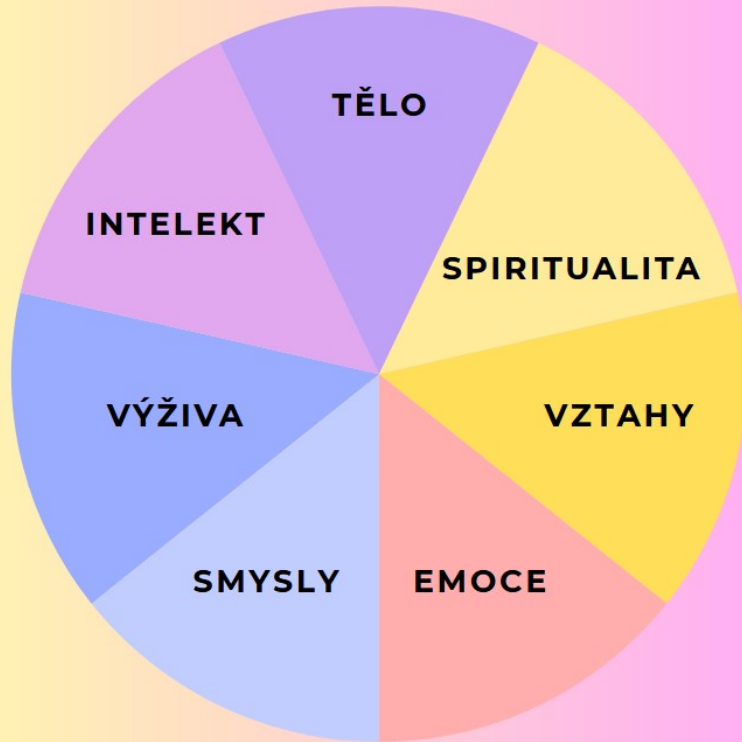


**Fyziologický vzdech  
- 2 nádechy,  
dlouhý výdech**

# Dlouhodobá prevence přetížení

- **KOREGULACE A KOMUNITY**
- **VNÍMÁNÍ A NASTAVOVÁNÍ HRANIC**
- **PRŮBĚŽNÁ PÉČE O SVÉ ZDROJE**
- **PÉČE O DUŠEVNÍ ZDRAVÍ**
- **PÉČE O FYZICKÉ ZDRAVÍ**
- **ŘÍKÁNÍ SI O POMOC A PŘIJÍMÁNÍ POMOCI**
- **ZRANITELNOST VE VZTAZÍCH**

# Jak na to konkrétně?



- Co vás sytí v každé z těchto oblastí?
- Jak často si to dopřáváte?
- Která oblast nejvíc pokulhává?
- Co můžete udělat proto, abyste s tím byli v kontaktu častěji?



# AFIRMACE

**“Zvládám toho hodně, ale nemůžu zvládnout všechno najednou.”**

**“Nejsem hysterická, jsem přetížená.”**

**“Tohle přetížení přejde. Vše co se teď děje je dočasné.”**

**“Nedělá mi to schválně. Má ještě nezralý mozek. I když to tak nevypadá, dělá co umí.”**

**“Moje rodičovská nedokonalost je pro šťastné dětství stále dost dobrá.”**



# Vytvoření záchranného balíčku, který bude viset na lednici

---

**= 3 VĚCI CO DO DVOU MINUT SNÍŽÍ MOJE NAPĚTÍ**

**1.**  
**Vytřesení,**  
**5-4-3-2-1**

**2.**  
**Orientace**

**3.**  
**Stimulace**  
**parasymptiku**

Děti nepotřebují dokonalé rodiče,  
ale zdravé, autenticky chybující  
a napravující, hledající lepší cesty  
vpřed.

Kterou péči si teď dopřejete?

Jaká je 1 věc, na kterou se zaměříte?

---



**Martina Mašková**

**Vzdělávací podcast Klid v hlavě**

**Vzdělávací podcast Klid v hlavě**



**Kateřina Trávníček**

**Vzdělávací podcast Více lehkosti v rodičovství**

**Vzdělávací podcast Více lehkosti v rodičovství**