

AKO OBNOVIŤ SPOJENIE S DIEŤAŤOM

Praktická príručka

**SEBAVEDOMÁ MAMA =
SEBAVEDOMÉ DIEŤA**

www.lenkachrastinova.sk



LENKA CHRASTINOVÁ

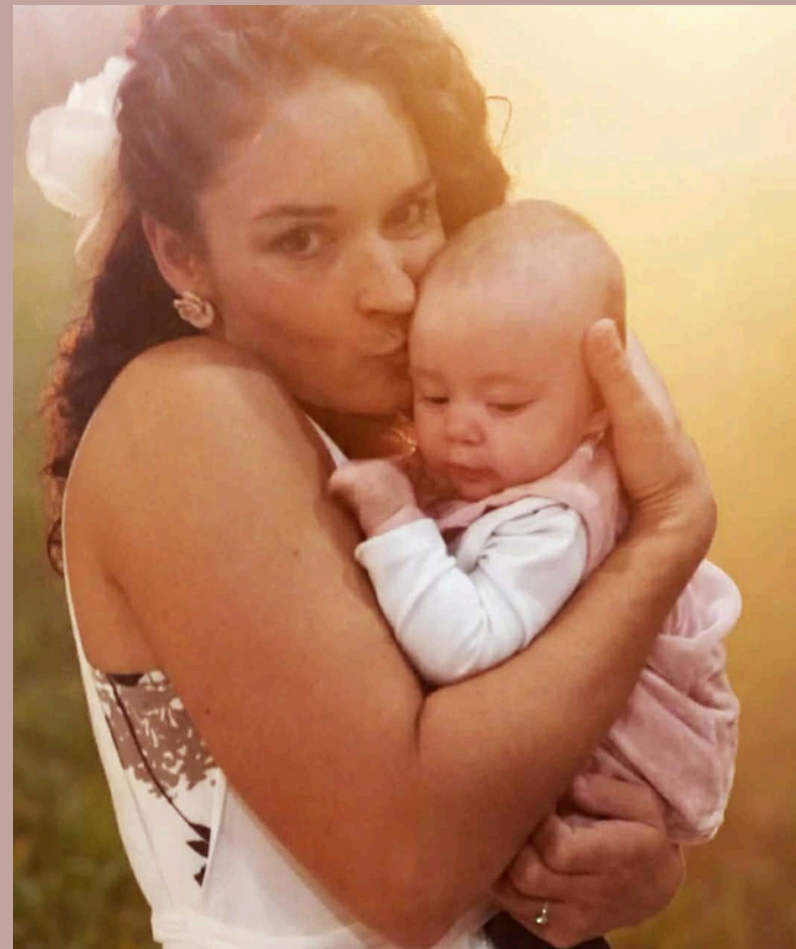
.. ž i v r o v n o v á h e ..

since 2023

5 spôsobov ako obnoviť spojenie s dieťaťom

Jednoduché, ale úninne techniky pre každý den

rodič · dieťa · bezpečie · láska · spojenie



✉ Vitaj, milá mamina

Si tá najúžasnejšia na svete. Never tomu čo Ti hovorí myseľ, že NIE. Mamou si prvýkrát a iný prístup je k prvorodenému a iný k druhorodenému a viac rodenému.

Pre každé dieťa si iná mama, taká ktorá vytvára situácie pre spoločné učenie a spoločné **RAST**.

STE TÍM. Deti sú chýbajúcim článkom tímu a spolu máte všetko, rôzne pohľady, rôzne názory, rôzne záľuby, rôzne preferencie, rôzne ... A presne to je JEDINEČNOSŤ ktorá keď sa spojí vytvorí celok.

Máte však jedno spoločné a to je **LÁSKA**.

Preto sa nespochybňuj, neporovnávaj, nehodnoť sa! Nevnášaj tieto pocity tam kam nepatria. Radšej si ich vyrieš ty za seba a tým ich naučíš ako veci riešiť, nie dávať pod koberec.

Tým sa zrodí **SEBAVEDOMÁ MAMA** tým sa rodí **SEBAVEDOMÉ DIEŤA. Môžeš!**

Želám vám krásny spoločný čas.

1

Randíčka 1 na 1 Keď pocit je viac ako slová

Ak máš jedno dieťa vyhrad' si čas iba s ním.

Ak máš viac detí, venuj sa naplno len jednému – **bez súrodencov.**

Nechaj dieťa vybrať, čo chce robiť a kam chce ísť.

Kľúčové je, aby to bavilo aj teba – inak to nemá zmysel a dieťa to vycíti. Nerob to nasilu, že musíš rob to vtedy keď máš na to reálne priesto, byť prítomná. Odlož mobil, a počúvaj seba aj dieťa.

Čas nehrá rolu, dôležitá je kvalita.

Nám randíčka fungujú skvele, moji ich milujú a cítim ako nás to spoločne vždy nasýti.

Vnímajú presne odkaz ktorý tam je: SI PRE MŇA DÔLEŽITÁ/Ý.



2

Návrat domov – rituál bezpečia

Po príchode zo škôlky/školy: **objatie, bozk** (ak má dieťa chuť). **Najprv naplň základné potreby** – jedlo, wc, sprcha (nepodmieňujte ju večerom dieťa presne vie že ak malo ťažký deň chce to všetko zmyť vodou), oddych.

Zabaliť sa pod deku spolu – okamžitý pocit bezpečia – rozprávajte sa o tom čo chce dieťa nie ako sa malo.

Až po 30–60 minútach sa spýtaj: no sa ti páčilo/nepáčilo?

DOTYK = LÁSKA

Dieťa sa najprv potrebuje nasýtiť pocitom domova, bezpečia a až potom dokáže obnoviť spojenie so sebou.



Náš príbeh:

Kúpili mse nový koberec, je hebučký, mäkkučký...po príchode domov sa vyzlečú a ľahnú si na koberec, vrtia sa tam a pritom ležia na chrbte.

Rozprávajú mi čo zažili...Niekedý sa nevyzlečú ale aj tak si tam ľahnú.

Deje sa tu dôležitá vec, pocit bezpečia (domov) ľah - uzemenenie všetko ide preč z tela a to je dôležité telo nie je skladisko.

Keď sa toto neudeje sú preťažené pocitmi ktoré často ani nie sú ich ale všetkých s ktorými boli v kontakte a vysiluje ich to.

Môj syn rovnako miluje sprchu keď toho je veľa ide sa osprchovať, nechám ho pretože viem....

Kontakt so zemou uvoľňuje nervový systém.

**SEBAVEDOMÁ MAMA =
SEBAVEDOMÉ DIEŤA**

A teraz to už vieš aj ty.

3

Zapojiť zmysly – vôňa, hudba

Hudba - už cestou domov si pustiť hudbu v aute takú čo máte spoločnú alebo má obľúbenú. **Vytvára sa tu KOTVA bezpečia.** Do budúcnosti to znamená, že hudba vytvorila spojenie s bezpečím a vždy pri tej piesni ho bude cítiť. **Telo sa samo uvoľní. Má to na celý život.**

Vôňa - tá pomáha okamžite ak má dieťa problém ísť ráno z pocitu bezpečia tak dať mu na oblečenie kúsok voni, tvojej. A tým bude v spojení s pocitom bezpečia aj vo veľkom svete, keď bude samo.

SEBAVEDOMĚ DIEŤA sa nerodí ono sa TVORÍ. Ty si tá dôležitá, učíš ho ako sa adaptovať vo veľkom svete.

Možno Ťa zaujíma výsledok?

Náš príbeh.

Moja dcéra ako 6 ročná dokáže cestovať sama, prejsť na zastávku od školy, zorientovať sa v číslach autobusov, nastúpiť na správny a vystúpiť na správnej zastávke.

A možno pre niekoho je to nič, pre mňa dôkaz toho že ide, a čokoľvek jej cestou vznikne hľadá riešenia. A tomu hovorím sebavedomé dieťa ktoré je na život pripravené. Neidealizujem jej život že všetko ide iba hladko, ukazujem jej že problém má riešenie, len ho treba nájsť.

POV: Nervový systém sa učí dôverovať odchodu z komfortnej zóny. Posúva si hranicu to je to kde častokrát despeli pohoríme.

A čo sa deje na pozadí?

Ja ako mama vyhodnocujem či už je v leveli že to dokáže sama, prejdeme si situácie čo sa robí, čo sa deje, a všetky možné nástrahy. **Overím si či tomu rozumie – toto je nesmierne dôležitá časť!!! povie to vlastnými slovami. A potom už len v absolútnej dôvere čakám kým sa deje jej nová skúsenosť.**

Chceš to mať rovnako ? [Klikni sem: SEBAVEDOMÁ MAMA = SEBAVEDOMÉ DIEŤA](#)

4

Masáž hlavy, pliec, chrbta, nôh

V hlave sa drží najviac napätia — masáž hlavy je preto najúčinnnejšia. Cez oblečenie alebo s olejčekom, tak ako si dieťa žiada ako to má rado. (ty už vieš že vôňa vytvára kotvu lásky pretože dotyk je láska) **Deti si zapamätávajú život cez zmysly nie cez slovo. A to je spojenie.**

Odporúčam aj **masáž nôh hlavne večer pred spaním**, premasírujú sa vnútorné orgány tým sa podporí detox organizmu, je tam dotyk takže na noc to spojenie je dôležité a tiež ide spať s uvoľneným telo.

Uvoľnené telo = regenerácia

Výhody: Okamžitý pocit bezpečia, lásky a prijatia. Uvoľňuje stres z tela a posilňuje spojenie cez fyzický dotyk. Priestor kde nepotrebuješ slová. Priestor kde nepotrebuješ stráviť hodiny stačí pár minút.

5

Hra, kresba, vedená scénka

Ak sa niečo stalo – zahrajte si rovnakú situáciu nanovo. Hru a spôsob ako to chce si vyberá samo, bábiky, autíčka, vláčky, kresba...Dieťa je prirodzene vnímavé. V bezpečnom prostredí sa uvoľní a dokáže vstrebať aj zložitejšie situácie. **Učí sa, že problémy majú riešenie.**

Do hry sa nezasahuje, iba keď sa proces rozbehne treba dieťa podporiť častokrát kričiac, hádžu veci o zem, lebo vtedy v tej situácii to robiť nemohli. Tým v tele nezostane uviaznutá emócia. **NÁM TO FUNGUJE GENIÁLNE.**

Zaujíma Ťa táto téma hlbšie a chceš poznať individuálny prístup ako s emóciami pracovať so svojim dieťaťom, presne na mieru?

kontaktuj ma cez [kontaktný formulár tu](#).

Náš príbeh: Ako sa s emóciou hnevu, frustráciou vysporadúva môj syn:

Tu je dôležité reagovať na signály dieťaťa, odvráva, nespolupracuje, je nepríjemné, odvrkáva, provokuje súrodenca...všetko to naznačuje že už to je nakopené a potrebuje to ísť von...Na signály treba okamžite reagovať a vytvoriť prostredie kde je možné uvoľniť aj hnev.

Môjmu synovi pomáha nasledovné: ideme na voľné priestranstvo, lúka, pole, vezme si palicu a proste kosí ňou trávnu...a robí to dovtedy pokiaľ všetko hnev neodíde...

Domov prichádza vyrovnané a spokojné dieťa.

PS: Obzvlášť odporúčam pre deti ktoré nevedie pomenovávať čo cítia, sú uzavretejšie a ťažko sa im zdieľa...

To hovorí o všetko dieťa nezaujímá slovo ale pocit. Stačí pokiaľ sa udeje toto a máš istotu, že si to v ňom nežije vlastným životom, a nezosomatizuje to na chorobu.

Tento spôsob uvoľňovania hnevu a frustrácie sym môj syn našiel sám. Čo funguje? Vaknúšová vojna, búchanie do vankúša, kopanie lopty, hádzanie lopty, dupanie, krik (hlavne dievčatá sa potrebujú vykričať – môže aj do vankúša ale krik to musí byť).

A tak drahá mamina,

d'akujem Ti že si prišla až sem. Nerob všetko vyber si čo sa Ti páči a čo sedí na Tvoje dieťa, alebo nechaj nech Ti to dieťa ukáže samo. Nie osm psychológ som len mama, ktorej záleží na tom aby telo dieťaťa nebolo smetiakom na odpaky, aby rozumelo že pocit ukazuje smer nie hrozbu, aby vedelo že problém má riešenie a aby vedelo povedať som unavené mám dosť. Pre toto sa to oplatí. Takto spolu rastiete a ste tím. Tím ktoré má pevné základy.

S láskou a hlbokou dôverou,

Lenka

✉️ Chceš viac podpory na svojej ceste? Chceš mať viac sebavedomia ako mama? Chceš rásť spoločne s Tvojim dieťaťom a mať spojenie ktoré Ti presne povie kde a čo sa s dieťaťom deje. Kedy netlačiť a kedy ho posunúť?

*Mne sa to podarilo a rada Ťa tým prevediem.
Nie však predpísaným ako sa to má ale ako to funguje. A presne podľa vášho vzťahu. Pretože každý vzťah má svoju jedinečnosť.*

- **možnosť 1:1 (jednorázovo)** (kontaktný formulár: [INFO](#))
- možnosť **balíčka vystaveného na mieru** (1:1 ale toľko cyklov koľko potrebuješ) (kontaktný formulár: [INFO](#))
- Alebo cez program **SEBAVEDOMÁ MAMA = SEBAVEDOMÉ DIEŤA** (tu: [INFO](#))



~ Chrastinovahomeopatia ~

www.lenkachrastinova.sk

- Homeopátka s 10. ročnou praxou
- Preložím Ti do zrozumiteľného slova zdravotný problém – o čo ním žiada Tvoje telo
- Negatívne emócie a ich vplyv na Teba
- Vzťah rodič a dieťa
- Individuálny prístup

Si zázrak

Ing. Lenka Chrastinová, PhD., SAKHom.

Homeopat

www.lenkachrastinova.sk

**SEBAVEDOMÁ MAMA =
SEBAVEDOMÉ DIEŤA**