



ASOCIACE  
PRO PORODNÍ DOMY  
A CENTRA

Den 2

# Sebepoznání a péče o sebe v práci porodní asistentky

Mgr. Markéta Závěrková  
Psychoterapie Děčín  
Narratio institut

# Úvod

- Představení sebe
- Co dělám
- Představení programu
- Narativní přístup nejen jako metoda, ale způsob přemýšlení
- Cv. Představte se skrze krátký příběh
- Co je na vás jedinečného, o čem nikdo neví

# Narativní pohled na lidi a lidskou komunikaci

- Člověk je člověk a problém je problémy.
- Každý člověk má v životě něco důležitého, na čem mu záleží.
- Když jsou lidé schopni žít s touto vášní, tak je to hodnotnější život.
- Setkání lidí – proti pacient a expert
- Partnerství a spolupráce – místo moc a „vím, co je pro druhého dobré“
- Lidé jsou plní zdrojů – zajímáme se, hledáme zdroje, co je důležitým motorem
- Odpovědi na důležité otázky jsou u klientů (ne v hlavách pracovníků)

# Úžasnost a jedinečnost

- Nejde pracovat s někým, o kom nic nevím (D. Epston)
- Příklady otázek
- Jaké máš oblíbené místo? Co máš rád? Co rád děláš?  
Na co rád vzpomínáš, jaký máš oblíbený zážitek?

# Navázání spolupráce – naslouchání, připojení

- **Naslouchat** – decentrovat se (dávám bokem zkušenosti, předsudky), aktivně, dvojitě, transformativně (sdílení, něco nového, něco se o sobě dozví)
- **Poslouchat očima**
- **Projevit zájem** – zajímat se o lidi, ne symptomy, projevy jako o jedinečné bytosti
- **Připojit se**
- **Být zvědaví, nechat se pozvat do jeho kultury** – návštěvník, průzkumník, detektiv, antropolog
- **Nevědět dopředu**, příliš brzy rozumět, nevědět, co je dobré pro druhého
- **Empatie proti připojení**

# Život jako příběh

- Jsou tu minimálně 2 příběhy.
- Problémový, Alternativní, Příběh významu
- Příběh naděje
- Ještě příběh našeho setkání
  
- Také tu je ještě jiný příběh – o kterém nikdo nemá ani tušení.
- Pomoci ho zachytit, objevit, nechat vyrůst.
- **Jak?** – věřit na to, že tu jsou různé příběhy

# Příběh odkazuje na důležité hodnoty, identitu

- **V příbězích se odráží důležité věci** – bolestné zkušenosti, emoce a prožitky, příběhy , které odkazují na něco jiného, alternativního
- **Glimmer** (v něco věří, má naději, něco umí, má jinou představu, ideu o svém životě), naděje, zdroj
- Je tu příběh bolesti, trápení, strachu, obav, pochyb X odvahy, tvořivosti, zvědavosti atd.
- **Lidé jsou plní příběhů**, není jen jeden ústřední příběh, je mnoho malých příběhů
- Odráží, co je důležité v jejich životě. Prožitky a emoce jsou součástí – odkazují na to důležité
- **Každý má něco, co je pro něj v životě důležité.**

# Příběh – pojmenování, význam

- **Jdeme za tím hlubším příběhem** – hledáme příběh významu
- Když to zaslechneme, tak to začne růst
- Ptáme se, co ten růst přináší do života
- Kdyby to přesvědčení byl film, o čem by to bylo, jak rozumíš tomu, o čem by to bylo
- Jak rozumíš tomu, co to s tebou dělá, kdybys na to dělala
- Kdyby se jednalo o upoutávku, reklamu, o čem by to bylo, jak by to vypadalo
- **Upoutávka na vlastní práci** – profesi porodní asistentky



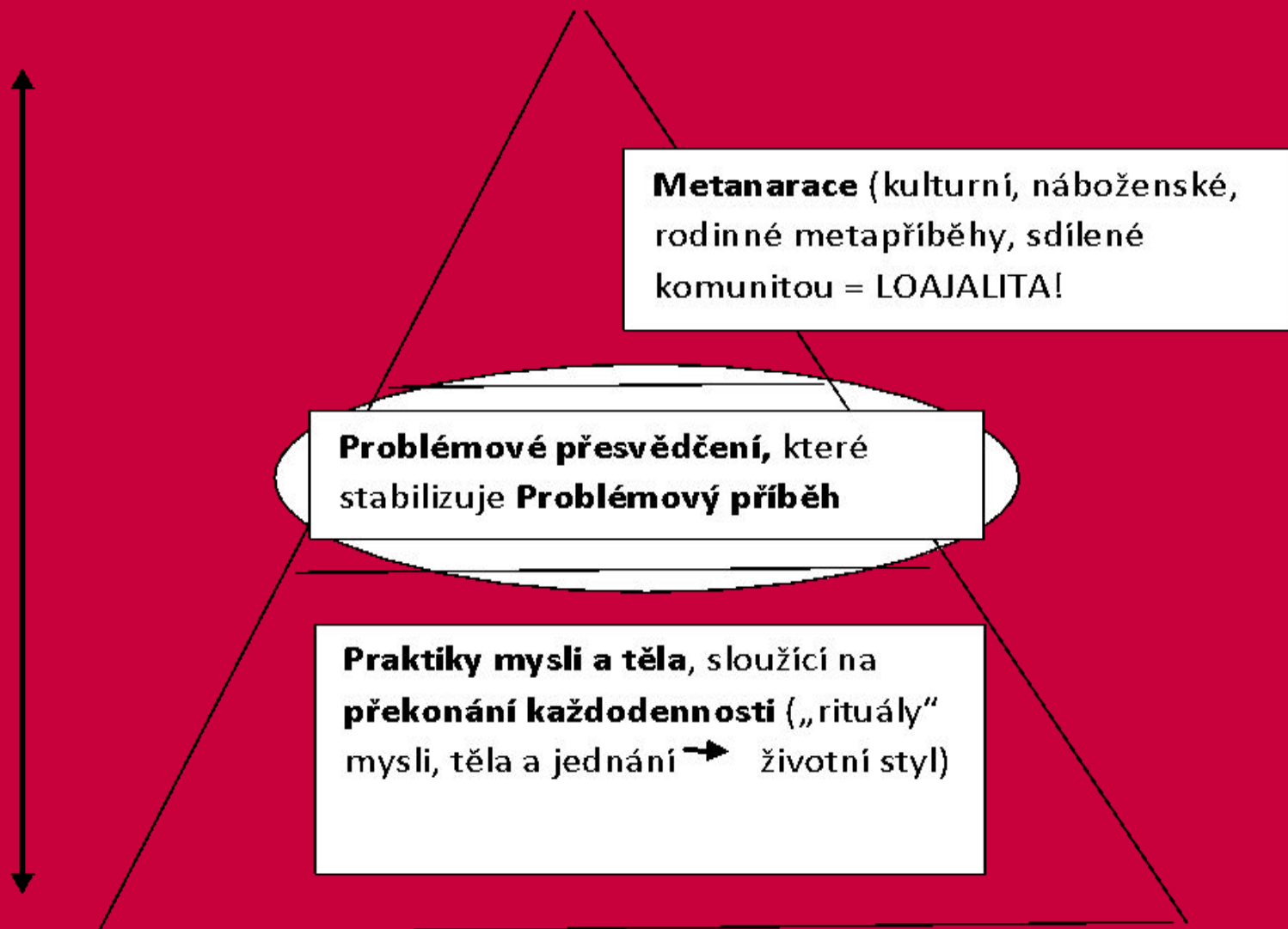
# Diskurzy a předsudky

- Nejdříve znát a rozumět těm svým, pak klientům
- Diskurzy, které vstupují do mé práce
- O porodu, porodních asistentkách, rodičkách (prvorodičkách, rodičkám vyššího věku atd.)

# Diskurzy a předsudky

- Sada přesvědčení, idejí, soudů, soubor učení
- Vznikají lidskou komunikací
- Stále přítomny okolo nás
- Žijí díky společenství, kde se vyskytují
- Přesvědčení předchází naši zkušenost a formují ji ke svému obrazu
- Stávají se naší součástí
- Stavíme na nich svůj život
- Říkají, že jsme to my
- Promítají se do naší identity
- Stanou se naší povahou, tím kým jsme
- Zásadně ovlivňují sebepojetí, působí na naše emoce

# Narativní práce s diskurzy a předsudky



Při (narativní) terapeutické práci s Předsudky se pohybujeme obojím směrem v těchto třech rovinách, neb každá rovina se zrcadlí současně v těch zbývajících.

(Strnad, 2012; nepubl.)

# Narativní práce s diskurzy a předsudky

- Základní metoda práce - údiv (opravdu vždy?)
- Dekonstrukce – zkoumá vazbu přesvědčení na zkušenost
- Jak člověk ke svému přesvědčení došel?
- Jakou logiku jeho přesvědčení naplňuje?
  
- Projevuje se neverbálně – zanáčení, emoce, řeč těla
- Projevuje se verbálně – „vždy, nikdy, musím, každý, nikdo...“
- Projevuje se změnou tempa řeči, rytmu
  
- Příklady z praxe – cvičení Hledání předsudků

# Práce s bezpečím – pro klienta

- Aktivní práce na bezpečí
- Práce s kontextem
- Transparentnost
- Pravidla a vyjasňování pravidel, postupů, co se bude dít, očekávání
- Opatření, když se mění pocit bezpečí

# Práce s bezpečím pro pracovníka

- Reflexe – reflektování
- Pražský výtah
- Přízemí – bez čeho nevyjedu
- 1. patro – podmínky a nastavení pro poskytování péče
- 2. patro – spolupráce

# Práce s hranicemi a limity

- Máte nějaké hranice a limity?
- Jaké to jsou?
- Z čeho vycházejí – důležité hodnoty a postoje, principy
- Jak si je zajišťujete, vyjednáváte (kdy, jak, kde)?
- Co děláte, když jsou ohroženy, překročeny?

# Práce s emocemi

- Jaké emoce vstupují do vaší práce?
- Na straně klienta, na straně pracovníka
- Jak poznáte, že je máte?
- Čím se projevují?
- Postoj k tomu, jak patří emoce do vaší práce
- Jaké diskurzy vstupují do těchto situací
  
- Cv. Tisková konference



# Vztek (strach)

- Vztek
- Antagonismus (nesmiřitelný protiklad, protichůdnost, souboj dvou stran)
- Způsob vyjádření negativního pocitu
- Pocit, že spáchal něco hrozného
- Je třeba ho ze sebe dostat, vykřičet ho
- Chceme prozkoumat diskurz, který se týká vzteku, hádek, strachu
- Co když ten vztek, je představou něčeho, co vy potřebujete?
- Můžeme se bavit s respektem o tom, co potřebujete?
- Můžeme se bavit o našich (vašich) potřebách, aniž bychom se hádali?

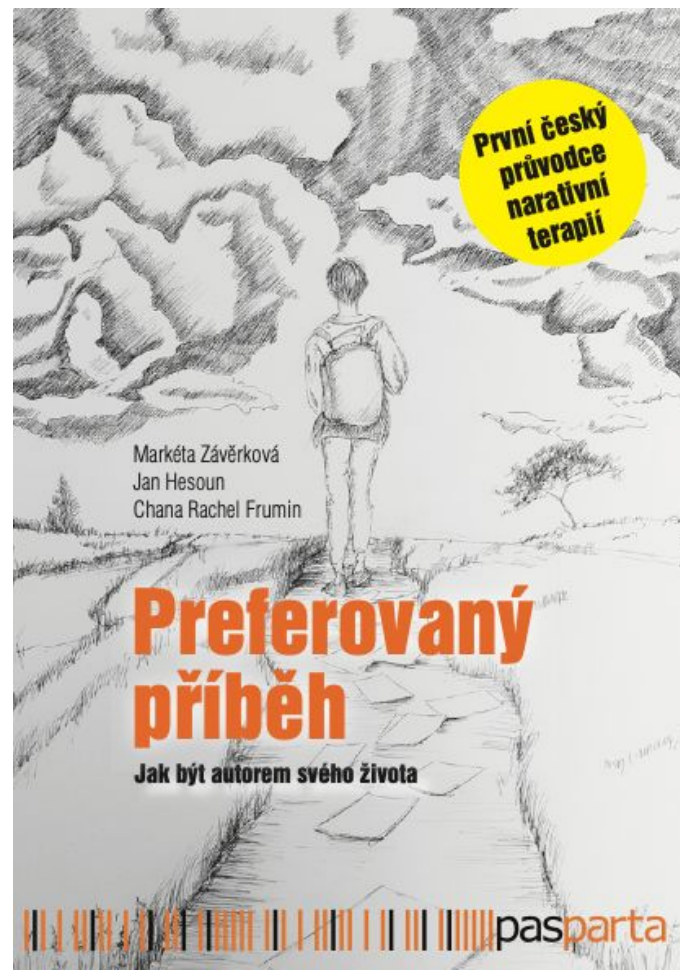
- Zachovat klid, nenechat se vyprovokovat
- Nehodnotit chování, neodsuzovat
- Projevujeme zájem o člověka a jeho situaci
- Reflektujeme, co se děje, jaké jsou možné zdroje emoce
- Reflektujeme, co dělá emoce s námi, postaráme se o sebe
- Zkuste být empatičtí a žádejte o svolení se k emocím vyjádřit
- Pojmenujte pacientovy emoce a vyjádřete empatii vůči jeho potřebám.
- Opatřením reagujte na jeho potřeby – domluva
- Kontrola – intervence, přebírám kontrolu nad situací
- Význam prostředí – chodba, pokoj, stojíme, posadíme ho atd.

- Tendence spoluprožívat s pacientem
- Nervozita
- Nedostatek času
- Pokusy pacienta přerušovat
- Povzbuzovat pacienta nepřesvědčivými poznámkami o tom, že by se měl vzchopit
- Poskytovat rady ze svého hlediska
- Necitlivé, naléhavé a skrytě agresivní pokusy pacienta uklidnit

# Závěr setkání

- Klub života
- Svědectví o důležitých hodnotách spojených s prací porodní asistentky
- Na čem stojí a co podporuje tuto identitu?

# Být autorem svého příběhu porodní asistentky



**Děkuji za pozornost**

[www.psychoklinika.cz](http://www.psychoklinika.cz)

[www.narratio.cz](http://www.narratio.cz)

[www.centrumproterapii.cz](http://www.centrumproterapii.cz)

