1. **Cvičení na transakční analýzu pro porodní asistentky**

**1. Rozpoznání ego stavů**

Úkolem je přiřadit jednotlivé výroky k odpovídajícím **ego stavům** (Rodič, Dospělý, Dítě).

**Výroky:**
a) „Musíte se hned uklidnit, jinak vám nemůžu pomoci!“
b) „Jak se právě teď cítíte? Co by vám pomohlo?“
c) „Tady je takový zmatek, já to nezvládám!“
d) „Tak se teď pořádně nadechneme, uvolníme a půjdeme dál.“
e) „Tohle se dělalo vždycky takhle, proč bych to měla měnit?“

**Otázky k diskusi:**

* Jaký dopad mohou mít jednotlivé výroky na rodičku?
* Jakým způsobem by bylo možné výroky přeformulovat, aby podpořily efektivní komunikaci?
1. **Cvičení: Určete jednotlivé egostavy (rodič, dítě, dospělý)**

**1. Rodička panikaří během kontrakce**

**Rodička:** „Já to nezvládnu! Je to moc, já už fakt nemůžu!“

1. „Musíte se přestat litovat a začít spolupracovat, jinak to půjde těžko!“
2. „Já vím, že je to těžké, ale věřte mi, jste silná. Dýchejte se mnou, pomůžu vám.“
3. „Ano, chápu, že je to hodně intenzivní. Teď zkusíme zpomalit dech a soustředit se na každou vlnu zvlášť.“
4. „To je hrůza, viďte? Já bych to asi taky nezvládla...“
5. „To je teda jízda! Jako na horské dráze! Ale víte co? Už jste skoro tam!“

**2. Rodička si stěžuje na bolest a chce epidurál**

**Rodička:** „To se nedá vydržet! Chci epidurál, hned!“

1. „Nejdřív si zkuste poradit sama, nemůžete se hned vzdávat!“
2. „Já vím, že to bolí, drahoušku. Pojďme ještě chvíli zkusit jiné metody, a když to nepůjde, epidurál probereme.“
3. „Rozumím, že cítíte silnou bolest. Mohu vám teď nabídnout teplý obklad nebo změnu polohy? Pokud budete chtít, můžeme si o epidurálu otevřeně promluvit.“
4. „No jo, já bych si ho asi taky nechala dát…“
5. „Epidurál? No jo, ale to už nebude takový adrenalin, ne? 😆

**3. Rodička se bojí, že se něco pokazí**

**Rodička:** „Co když něco není v pořádku? Co když se miminku něco stane?“

1. „Nemyslete na hlouposti a soustřeďte se na porod!“
2. „Já vím, že máte strach. Ale jsme tady, abychom se o vás postarali. Sledujeme vás i miminko a všechno vypadá dobře.“
3. „Chápu vaše obavy. Z lékařského hlediska teď vše probíhá normálně. Pokud by se něco změnilo, ihned bychom reagovali. Chcete vědět víc o tom, co právě sledujeme?“
4. „No jo, to já bych se taky bála na vašem místě...“
5. „Nebojte, vaše miminko už se nemůže dočkat, až vás pozná! 😊“

**4. Partner rodičky je neklidný a zasahuje do porodu**

**Partner:** „Proč jí tolik bolí? Nemůžete něco udělat? Já nechci, aby trpěla!“

1. „Pane, nekomplikujte situaci a nechte nás pracovat!“
2. „Vím, že je těžké vidět partnerku v bolesti. Děláme všechno, co můžeme. Zkuste ji podpořit držením za ruku a povzbuzováním.“
3. „Ano, bolest je součástí porodu, ale máme způsoby, jak ji zvládnout. Mohu vám vysvětlit, co teď probíhá a jak můžete pomoci?“
4. „Já vím, je to hrozné. Taky bych se bála být na vašem místě.“
5. „Jasně, je to adrenalin! Ale vaše partnerka je úžasná bojovnice, že?“

**5. Rodička odmítá tlačit**

**Rodička:** „Ne, já už prostě netlačím, nemůžu!“

1. „Musíte tlačit, jinak ohrozíte miminko!“
2. „Vím, že je to těžké. Pojďme se na chvíli nadechnout a najdeme sílu to dokončit.“
3. „Vaše tělo je připravené. Pokud ještě chvíli zatlačíte, miminko bude tady. Chcete si chvíli odpočinout a pak to zkusíme?“
4. „No, tak co teď budeme dělat...? Já fakt nevím.“
5. „Jdeme do finále! Už jen pár zatlačení a budete mít to nejkrásnější překvapení na světě!“
6. **Analýza transakcí v komunikaci s rodičkou**

Přečti si následující rozhovor mezi porodní asistentkou a rodičkou a označ, zda je komunikace **komplementární** (plynulá) nebo **křížená** (konfliktní).

**Situace:**
**Rodička:** „Já už nemůžu! To prostě nedám!“ (Dítě)
**Asistentka:** „Přestaňte si stěžovat a dýchejte, jak jsem vám řekla!“ (Kritický Rodič)

**Otázky k zamyšlení:**

* Jak by se dalo odpovědět z ego stavu Dospělého, aby komunikace byla efektivnější?
* Jaké emoce mohou u rodičky vyvolat jednotlivé reakce?

**4. Přeformulování reakcí**

Porodní asistentky se často setkávají s emocionálně vypjatými situacemi. Pokus se přeformulovat následující věty tak, aby odpovídaly **Dospělému** ego stavu a podporovaly pozitivní komunikaci.

1. „Nevymlouvejte se a soustřeďte se na dýchání!“
2. „Tohle jste si měla promyslet dřív!“
3. „Uklidněte se hned, jinak vám nemůžu pomoci!“

**Správná odpověď by měla obsahovat:**

* Empatii
* Jasné, klidné a podpůrné sdělení
* Aktivní naslouchání

**5. Role-playing: Praktická cvičení**

Rozdělte se do trojic a zahrajte si krátké scénky. Jeden z vás bude **rodička** a druhá **porodní asistentka**, třetí v roli pozorovatele (určuje stavy ega) Cílem je procvičit si efektivní komunikaci podle transakční analýzy.

**Scénky:**

1. **Rodička je ve stresu a odmítá spolupracovat.**
2. **Partner rodičky je úzkostný a neustále se ptá na detaily.**
3. **Mladá prvorodička pláče a bojí se bolesti.**

Po každé scénce si dejte zpětnou vazbu:

* Které ego stavy se objevily?
* Co fungovalo dobře?
* Jak by se dala reakce ještě zlepšit?