

## 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?
- 

## 2. Cvičení: Určete jednotlivé egostavy (rodič, dítě, dospělý)

### 1. Rodička panikaří během kontrakce

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

- a) „Musíte se přestat litovat a začít spolupracovat, jinak to půjde těžko!“
  - b) „Já vím, že je to těžké, ale věřte mi, jste silná. Dýchejte se mnou, pomůžu vám.“
  - c) „Ano, chápu, že je to hodně intenzivní. Teď zkusíme zpomalit dech a soustředit se na každou vlnu zvlášť.“
  - d) „To je hrůza, vidíte? Já bych to asi taky nezvládla...“
  - e) „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!“

- a) „Nejdřív si zkuste poradit sama, nemůžete se hned vzdávat!“
- b) „Já vím, že to bolí, drahoušku. Pojdme ještě chvíli zkusit jiné metody, a když to nepůjde, epidurál probereme.“
- c) „Rozumím, že cítíte silnou bolest. Mohu vám teď nabídnout teplý obklad nebo změnu polohy? Pokud budete chtít, můžeme si o epidurálu otevřeně promluvit.“

- d) „No jo, já bych si ho asi taky nechala dát...“
  - e) „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?“

- a) „Nemyslete na hlouposti a soustředte se na porod!“
  - b) „Já vím, že máte strach. Ale jsme tady, abychom se o vás postarali. Sledujeme vás i miminko a všechno vypadá dobře.“
  - c) „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?“
  - d) „No jo, to já bych se taky bála na vašem místě...“
  - e) „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!“

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

### 5. Rodička odmítá tlačit

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

- a) „Musíte tlačit, jinak ohrozíte miminko!“
- b) „Vím, že je to těžké. Pojdme se na chvíli nadechnout a najdeme sílu to dokončit.“
- c) „Vaše tělo je připravené. Pokud ještě chvíli zatlačíte, miminko bude tady. Chcete si chvíli odpočinout a pak to zkusíme?“
- d) „No, tak co teď budeme dělat...? Já fakt nevím.“

- e) „Jdeme do finále! Už jen pár zatlačení a budete mít to nejkrásnější překvapení na světě!“
- 

### 3. 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
  - Jasně, klidně 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?
-