

Sylabus předmětu: Psychoterapeutické metody v práci PA

Rozsah: 7 setkání x 3 hodiny (přednáška a cvičení)

Cíle:

- Seznámit studentky s hlavními psychoterapeutickými směry a jejich základními principy.
- Rozvíjet schopnost využívat vybrané psychoterapeutické techniky v podpůrné komunikaci s ženou a její rodinou.
- Seznámit se s psychologií porodního traumatu a možnostmi podpory ženy po náročném porodu.
- Seznámit studentky se základními principy supervize a Balintovských skupin jako nástroje profesní podpory.
- Posílit dovednosti práce s emocemi, stresem, úzkostí a bolestí u rodiček.
- Rozvíjet schopnost reflexe vlastních reakcí a práce s náročnými situacemi v péči o rodičku.
- Podpořit empatickou, respektující a podpůrnou komunikaci porodní asistentky.

Forma a metody výuky:

- **Krátké teoretické výklady** jednotlivých psychoterapeutických směrů
- **Modelové situace z porodnické praxe**
- **Nácvik komunikačních technik** ve dvojicích a malých skupinách
- **Sebezkušenostní cvičení** (práce s emocemi, tělem, imaginací)
- **Analýza kazuistik** z praxe porodních asistentek
- **Reflexe a diskuse** nad možnostmi a limity využití jednotlivých přístupů v práci porodní asistentky

Obsah:

- 1. Úvod do psychoterapeutických přístupů v péči o rodičku**
 - Psychologické potřeby ženy v těhotenství, při porodu a po porodu
 - Role porodní asistentky v psychické podpoře ženy
 - Přehled hlavních psychoterapeutických směrů
 - Hranice kompetencí porodní asistentky vs. psychoterapeuta
 - Transakční analýza – ego-stavy (Rodič, Dospělý, Dítě) a jejich vliv na komunikaci ve zdravotnictví
 - Využití transakční analýzy pro porozumění interakci mezi zdravotníkem a rodičkou
- 2. Humanistická psychologie a přístup zaměřený na člověka**
 - Základní principy humanistického přístupu (empatie, autenticita, bezpodmínečné přijetí)
 - Aktivní naslouchání a reflektování emocí
 - Podpůrný rozhovor s rodičkou
 - Využití v situacích nejistoty, strachu a zvýšené citlivosti v těhotenství a při porodu
 - Nácvik empatické komunikace

3. Kognitivně-behaviorální přístup

- Vztah mezi myšlenkami, emocemi a chováním
- Typické obavy a negativní očekávání spojené s porodem
- Techniky práce s myšlenkami a emocemi
- Relaxační a copingové strategie
- Jednoduché techniky zvládání stresu a úzkosti u rodiček

4. Hypnoporod a práce s představivostí

- Principy hypnoporodu
- Psychologické aspekty zvládání bolesti při porodu
- Práce s představivostí, sugescí a pozitivním očekáváním
- Relaxační a dechové techniky využitelné při porodu
- Nácvik krátkých relaxačních a imaginativních cvičení

5. Expresivní terapie

- Principy expresivních terapeutických přístupů
- Využití kresby, psaní, práce s obrazem a symboly při práci s emocemi
- Expresivní techniky při přípravě na porod
- Možnosti využití při zpracování porodní zkušenosti
- Sebezkušenostní cvičení

6. Psychologie porodního traumatu

- Psychologické prožívání náročného nebo traumatického porodu
- Faktory vzniku porodního traumatu
- Možné reakce ženy po porodu
- Principy podpory ženy po náročné porodní zkušenosti
- Komunikace s ženou po komplikovaném porodu
- Inspirace přístupem psychologie porodního traumatu (Rankl)

7. Balintovská skupina a supervize v pomáhajících profesích

- Vztah zdravotník – pacientka jako terapeutický nástroj
- Principy Balintovských skupin
- Reflexe vztahu mezi porodní asistentkou a rodičkou
- Supervize jako nástroj profesní podpory a prevence vyhoření
- Ukázka práce s kazuistikou formou Balintovské skupiny
- Shrnutí využitelných přístupů v praxi porodní asistentky

Podmínky a způsob ukončení předmětu:

- **Aktivní účast na výuce** (minimálně 80 % docházky).
- **Krátká „miniprezentace směrů“ (10 min)** – každá skupina představí jeden směr + připraví modelovou komunikaci s rodičkou.
- **Zapojení do praktických cvičení a diskusí během seminářů.**

Předmět je zakončen **zápočtem**.

