

Řešení problémových situací

Mgr. Petra Bučková

Edukační blok výzkumných sester a datamanažerek

Mikulov

26.4.2013

Obsah přednášky

- Komunikace
- řešení konfliktů
- sebepodpora, podpora
- jak kritizovat
- jak dodávat odvahu

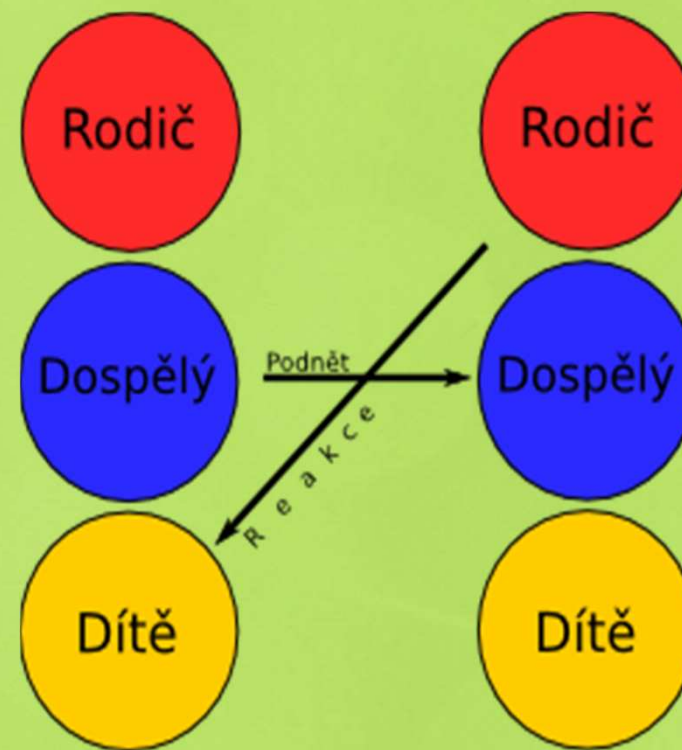
Komunikační vzorce

+ → + = +

- → - = -

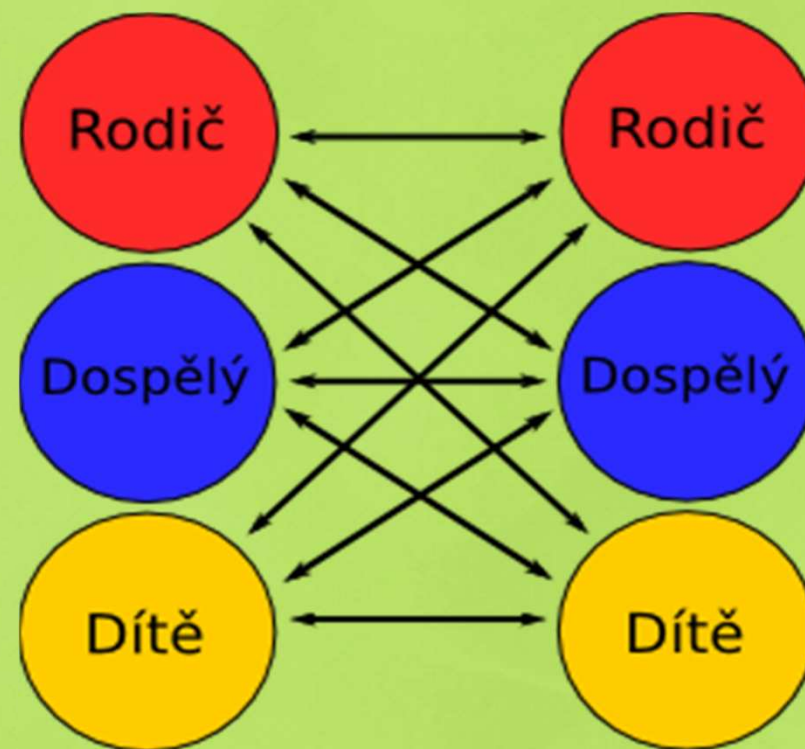
+ → - = -

- → + = +

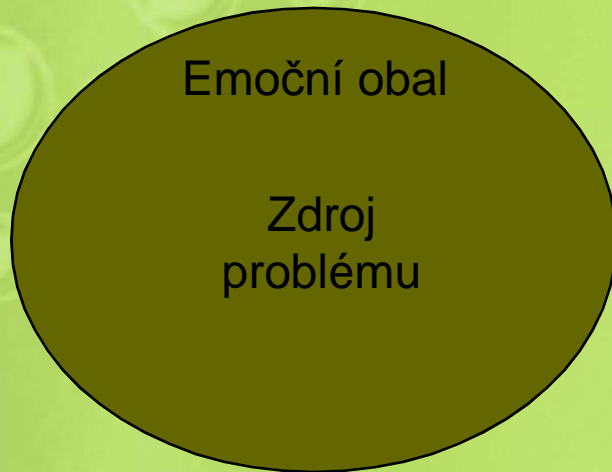


Transakční analýza (E. Berne)

- Rodič
normy, příkazy, zákazy, pravidla
- Dospělý
Kritické myšlení, sebedůvěra
- Dítě
emoce



Konstruktivní řešení konfliktů



- Emoce - cíl vítězství
- Problém - cíl řešení

- Pojmenování vlastních emocí
„Jsem vzteklý, smutný, dotčený.“
- Pojmenování emocí druhého.
„Vidím, že se zlobíte.“

Pojmenování vlastních emocí

Analýza vlastních motivů

- Jaká mám očekávání, cíle?
- Co mne napadá?
- Co cítím?
- Musy, mělbychy...
- Co potřebuji?

Např.

- *Příliš vzdálené cíle.
Aby mne všichni měli rádi*
- *Nikdy ničeho nedosáhnu!
Nemám na to!*
- *Vztek, bezmoc, lítost,
křivdu.*
- *Měl jsem se víc snažit...*
- *Ocenění.*

Sebepodpora

Soukromá věta, která mi pomáhá překonávat problémy.

Co se mi na sobě líbí, co mám na sobě ráda...

pochvala

- Za výsledek
- Musí si ji zasloužit
- Podporuje konkurenci

podpora

- Ze snahu, zlepšení
- Je zdarma
- Oceňuje individualitu
- Stimuluje

Jak čelit stresu, předcházet problémům

- Akceptujte své pocity – proč jsem naštvaný, odreagovat se.
- Poznejte a odhalte slabá místa - velké cíle, aspirace, proč mi někdo vadí, plán.
- Rozvíjejte zájmy, kultivujte ducha – zdroj energie, koníčky.
- Zajímejte se o lidi, komunikujte.
- Myslete pozitivně – přeznačkování.

Jak kritizovat

- Začít pozitivy
 - Nevadíš mi ty, vadí mi co děláš.
 - Věnovat pozornost, všimnout si, když dělá, co má.
-
- Slyším, vidím že...
 - Myslím že...
 - Cítím...

Jak dodávat odvahu

- Požádat o pomoc.
- Nedělat za lidi, co mohou dělat sami.
- S chybami učme lidi pracovat, jak je využívat.
- Rozdělit úkoly na části – častější zážitek úspěchu.
- V čem je druhý šikovný, nechat ho vyniknout.
- Všímat si v čem jsem sám dobrý.
- Co se mi na sobě líbí, co mám na sobě ráda...

Motivace pomáhajících

Vědomé motivy

- smysluplná činnost

Nevědomé motivy

- získat pomoc
- uspokojení vlastních emočních potřeb „asymetrické vztahy“
- neurózy „Mám hodnotu jen, když pomáhám ostatním...“
- narcistické potřeby, pocit moci.
- selhání v osobním životě kompenzují nadměrným úsilím v profesním životě

Syndrom pomáhajících

- K syndromu vyhoření u pomáhajících dochází v dlouhotrvajících a stresujících situacích, které přesahují možnosti jejich zvládnání.
- Pomáhající jsou: dávající, silnější, pečující.
- Podřizují vlastní potřeby, přání, úzkosti, zájmy pacientům.
- Jsou často jedinými pomocníky.

Jak vzniká syndrom pomáhajících

- Odmítnutí primární vztahovou osobou
- Nenaplněná touha po přijetí – primární narcismus.
- Vyhýbá se vztahům, kde ostatní nepotřebují pomoc, není silnější, dávající.

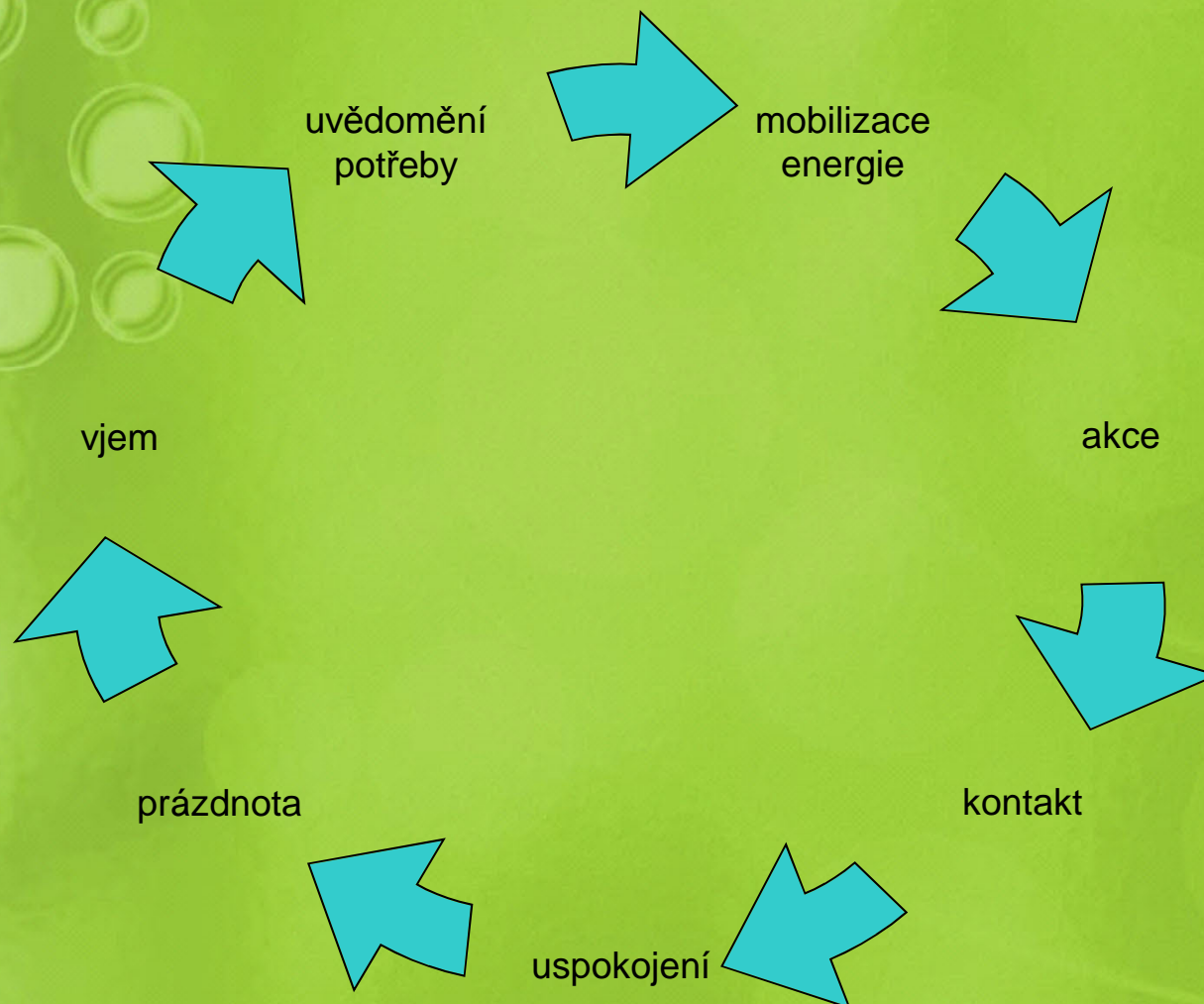
Slabost = pocit méněcennosti

Síla = láska ze strany druhých

Znaky patologického syndromu pomáhajících

- Obava požadovat něco pro sebe.
- Upřednostňování pomáhajících interakcí.
- Neočekávání přiměřené odměny.
- Skrývání vlastní touhy po uznání a odměně.
- Závislost na práci.

Cyklus uvědomění potřeb (Joyce, Sills, 2011)



Zdroje informací

- Angedent. G., Schutze-Ktreilkamp. U., Tschuske. V. (2010): *Psychoonkologie v praxi*. Praha: Portál.
- Berne. E., (1992): *Jak si lidé hrají*. Dialog.
- Dreikurs. R., Grey. L. (1997): *Logické důsledky*. Dunajská Streda Artus.
- Mackewn. J.(2004): *Gestalt terapie*. Praha: Portál.



Děkuji za pozornost