

---

# Postava terapeuta

---

Úvod do zahradní terapie, VOŠ Jabok

Eliška Hudcová, Nela Mátlová

# Pracovník a pomoc druhému

- Cíle služby – růst klienta, rozvoj, efektivní uplatnění ve společnosti, žít svůj život nejlépe, jak umí a jak si vybírá za naší podpory
- Mít z čeho dávat – naše udržitelnost, energie, jediný zdroj pro kvalitní práci s klientem
- Etika – naše profesionalita, odbornost
  - Vztah k sobě samému
  - Vztah mezi pracovníky
  - Vztah ke klientům
- Co pomoc je a co pomoc není

# Osobnost pracovníka / osobnost klienta

- Vidíme jen 20 % z člověka
- Naplňování potřeb
  - Pracovníka a klienta
  - Neustálé vyhodnocování, komunikace
  - Jsme schopni naplnit potřeby?
  - Proč co děláme? Jsme důvod my, nebo klient?
- Vnímat emoce, mluví o našich potřebách (vztek – potřeba klidu / bezpečí / odpočinku / informací, radost – potřeby naplněny jsou)
- Vnímání svých potřeb = vnímání potřeb ostatních (nenásilná komunikace)

# Potřeby práce v sociální oblasti

- Pomoc, efektivita
- Dávání, přispění
- Touha po úspěchu
- Smysl, vývoj
- Ocenění, uznání
- Sociální pozice
- Být viděn a slyšen
- Moc a vliv
- Kompetence, mistrovství
- Sdílení
- Růst
- Blízkost
- Dobrodružství
- Spirituální přesah
- Sounáležitost
- Tvořivost

# Proč potřeby identifikujeme?

- Potřebujeme je naplnit
  - Pracovník potřebuje být užitečný
  - Nenaplnění – frustrace – vyhoření
  - Strach z chyb a touha po bezchybnosti - vyhoření
  - Zranění klienta
- 
- Někdy činy klienta nenaplnují potřeby pracovníka – oprostít se od hodnocení klienta

# Vymezování hranic

- Pozor na očekávání klienta, který přichází poprvé do služby
- Z pohledu klienta pracovník představitel moci (prodloužená ruka zákona, úřadu)
- Některé věci u klientů trvají, tendence si vymýšlet, neříkat vše – frustrace pracovníka
- Na začátku spolupráce si vymezit pravidla spolupráce
  - Srozumitelné
  - Naplnitelné
  - Ztotožnění s pravidly

# Chyby

- Všichni je děláme
- V procesu práce s klientem příležitostí k růstu
- Nahlédnutí věci z jiné perspektivy
- Objevení nových stránek klienta i pracovníka
- Osamostatnění klienta (něco musí udělat sám)
- Své (chybné) kroky zvědomit

# Pravidla vs. realita

- Obecné deklarace (metodiky, kodexy, pravidla) a naplnění
- Vstup emocí, situace, kontext, životní nastavení, hodnoty
- Profesionální vztah
  - Vědomý vztah pracovníka k sobě
  - Vědomý vztah pracovníka ke klientovi
- Náklonnost, trpělivost, empatie



# Profesionální vztah

- Felix Biestek, 50. léta 20. stol., 7 základních principů profesionálního vztahu
  - Účelné vyjadřování pocitů – umění vyjádřit emoce, pozitivní i negativní (kartičky nenásilné komunikace). Aktivní naslouchání ze strany pracovníka (cítit důvěru, naslouchání, vědět, co mi je a není příjemné, neudílet rady, ale pochopení, přijetí klienta, neprosazovat sebe, neudílet rady, umět oddělit jednání klienta a klienta samého)
  - Empatie – schopnost pokusit se vcítit do situace klienta
  - Akceptace – přijetí důstojnosti člověka, jeho potřeb a základních práv, bez ohledu na vlastnosti způsobené dědičností a jeho sociálním prostředím. Neznamená schválení chování klienta, ale odpovídá způsobu, kterým sociální pracovník nabízí své služby
  - Individualizace – přijetí jedinečnosti sebe i klienta. Každý vyžaduje individuální postup práce, nacítit se na potřeby klienta
  - Nehodnotící postoj – respekt ke klientovi, nepřisuzovat mu vinu za jeho životní situaci, nemoralizovat
  - Sebeurčení – každý člověk i klient má právo na svobodnou volbu a vlastní rozhodnutí, my musíme volbu respektovat, i když se nám to v praxi nelíbí
  - Diskrétnost – ochrana soukromých informací, zpětně nás ovlivňuje, jak hovoříme o klientovi

# Třístupňové diagnostické pojetí

- Třístupňová diagnostika
  - Hlavní důraz se klade na to, aby pracovník porozuměl klientovi, ale musí jít o vztah, dynamiku vztahu, rozumět průběhu dění mezi klientem a pracovníkem
  - Předpokládá, že pracovník se nalézá mimo to, co se snaží ovlivňovat.
  - Předpokládá, že existuje jasná hranice mezi pracovníkem a profesionálním a osobním já
- Nesmím odpárat sebe jako pracovníka, nejsem stroj
- Zapojení lidských kvalit
- Uvědomit si, co nás ovlivňuje, kontext, vlastní život pracovníka
- Připouštět si reálnou míru vlastní energie, na co ještě mám, na co již nestačí síla
- Uvědomovat si vzájemné sympatie a jak nás ovlivňují

# Manipulace

- Prosazování osobních cílů, často si neuvědomuje
- 20% vědomé, 80% nevědomé
- Proč podléháme? Co pro obranu?
  - Vnitřní sebejistota (vím, kdo jsem co dělám, proč)
  - Informace o tom, jak vypadá manipulace
  - Schopnost naslouchat
  - Vnímavost k sobě, emocím, potřebám (ale nestrhnout se emocí klienta)
  - Schopnost poznat, že mi někdo sahá za hranice
  - Soubor komunikačních dovedností, které mi pomohou situaci ustát bez obrany silných emocí
  - Znalost vlastních emocí a schopnost se za ně postavit je jedním z nejsilnějších nástrojů, jak se manipulaci ubránit
  - Pokud vím, co se vně i uvnitř mě odehrává, vím s čím bojuji a můžu se chránit

# Schopnost říkat ne

- Proč neumíme říkat ne:
  - Nikdo nás to neučil
  - Není to vrozená schopnost. Je to umění, kterému se můžeme naučit.
- Naučit se říkat ne cizím lidem – zvládneme nejlépe
  - Naučit se říkat ne blízkým lidem
  - Naučit se říkat ne sám sobě - odmítnout sám sobě navyklou reakci
- Ne musí být vždy laskavé a pevné, musíme vědět, proč ho říkám a musím za ním stát

# Proč říkat ne?

- Vlastní potřeby, vlastní hranice – nechci vyhořet
- Nesmím být sloužící – můžeme si uškodit
- Musíme si dopřát čas sami na sebe (jak jsou na tom naše myšlenky, prostor bez rušivých vlivů, ticho, vím, co se uvnitř mě odehrává)
- Přebírat odpovědnost za to, jaký způsob myšlení se v nás odehrává
- Neříkám ne, protože nechci někomu ublížit

# Laskavé NE

- Tón hlasu
- Asertivita, pevnost, laskavost, výraz, oči, něha. Neodmítám člověka, ale čin
- Postoj, jak u toho vypadám, jak stojím, působím důvěryhodně?
- Emoce v hlase, pevnost
- Načasování, trefit se do správného období
- Není třeba se omlouvat a obhajovat
- Neodmítáme člověka jako člověka, ale požadavek

# Když to trvá dlouho

- Když dlouhodobě nejsem schopen říkat ne, narůstají moje frustrace
- Pocit frustrace, někde si ho vybiji
- Nejsem laskavá, agresivnější, pocit viny, prohloubí se frustrace
- Nenechávat si frustraci na doma (vybití na dětech)
- Bez uvědomění emocí, bezmoc, nad čím moc mám a nad čím ne?
  
- Vědomě se naučit říkat ne, postupný trénink, není to vrozené
- Naučit se vystoupit ze své konkrétní zóny

# Syndrom vyhoření

- „Kdo chce zapalovat, musí sám hořet“
- „Ten, kdo vyhořel, musel předtím hořet“
- Být pozorní k tomu, co se s námi děje
- SV může být nám i okolí nebezpečný, deprese, sebevražda
- Přehnané očekávání (od sebe) a reálný výsledek práce
- Sociální práce vyžaduje zralost, my ovlivňujeme naše postoje
- Příznaky
  - Lidé si nepřiznávají, že se děje
  - Vztek, únava, lítostivost, pocit zklamání, vina, stud



# Relaxace jako cesta k sobě

- Denně relaxovat
- Respektovat sami sebe
- Vnímat se
- Uvědomit si, jak se máme, jak se má naše tělo
- Vědomě dýchat
- Jsme napjatí, unavení, děláme práci, kterou chceme?
- Chceme takovým tempem, jakým žijeme nyní, žít dalších pět let?