

Univerzita Palackého v Olomouci
Filozofická fakulta
Katedra sociologie a andragogiky



PROJEKTOVÁNÍ SPECIFICKÉ VZDĚLÁVACÍ AKCE
MANAGEMENT OF SPECIFIC EDUCATIONAL PROJECT

Magisterská diplomová práce

Eva Lorenzová

Vedoucí magisterské diplomové práce: PhDr. Pavel Kliment, Ph.D.

Olomouc 2009

Prohlašuji, že jsem magisterskou diplomovou práci vykonala samostatně a uvedla v ní veškerou literaturu a ostatní zdroje, které jsem použila.

.....
vlastnoruční podpis

V Olomouci dne

Velice děkuji PhDr. Pavlu Klimentovi, Ph.D. za odborné vedení práce, poskytování rad a materiálních podkladů. Dále děkuji Mgr. Kateřině Ratislavové, Mgr. Daně Jandourkové a PhDr. Iloně Špaňhelové za spolupráci při sestavování kompetenčního modelu ve specifické vzdělávací akci. Děkuji také Mgr. Martinovi Fafejtovi, Ph.D. za konzultování problematiky přístupu společnosti k prožívání těhotenství. V neposlední řadě děkuji své rodině, která mi poskytla zázemí důležité pro tvorbu této práce.

Anotace

Příjmení a jméno: Lorenzová Eva

Katedra: Sociologie a andragogika

Univerzita, fakulta: Univerzita Palackého v Olomouci, Filozofická fakulta

Název práce: Projektování specifické vzdělávací akce

Vedoucí práce : PhDr. Pavel Kliment, Ph.D.

Počet stran : číslované: 125, nečíslované: 9

Počet příloh: 3

Počet titulů použité literatury: 83

Klíčová slova: těhotenství – psychika – těhotenská vývojová krize – role matky – krizová intervence – andragogické působení – vzdělávací akce.

Souhrn:

Diplomová práce s názvem Projektování specifické vzdělávací akce vychází z příčin, zdrojů a projevů přirozené vývojové těhotenské krize a navrhuje řešení na optimální provedení žen touto krizí. Výsledkem práce je zpracovaný projekt specifické vzdělávací akce zaměřené na žádoucí ovlivnění psychiky žen v těhotenství. Projekt je vytvořen s potenciálem následné realizace. Tato specifická vzdělávací akce by ženám měla napomoci adaptivně překonat specifické krize vážící se na sledované životní vývojové období.

Annotation

Surname and name: Lorenzová Eva

Department: Sociology and andragogy

University, faculty: Univerzita Palackého v Olomouci, Faculty of Philosophy

Title of thesis: Management of specific educational project

Consultant: PhDr. Pavel Kliment, Ph.D.

Number of pages: paged: 125, unpagged: 9

Number of appendices: 3

Number of sources: 83

Key words: pregnancy – psyche – evolution crisis of pregnancy – role of mother–
crisis intervation – action of andragogy – educational project.

Summary:

The dissertation titled Management of specific educational project is based on reasons, sources and manifestations of a natural evolution crisis of pregnancy. This thesis further propose the solution of optimal guidance of pregnant women through this crisis. The result of the dissertation is complete specific educational project orientated on desirable affecting psyche of the pregnant women. The project has been made to be potentially used. This specific educational project ought to help pregnant women to adaptive overcome specific crisis related to life evolution period under consideration.

OBSAH

ÚVOD	9
1 ZÁKLADNÍ POJMY – TĚHOTENSTVÍ A PSYCHIKA	11
1. 1 Těhotenství	11
1. 2 Psychika.....	11
1. 3 Psychika ženy v těhotenství	12
2 TĚHOTENSTVÍ JAKO ŽIVOTNÍ KRIZE.....	13
2. 1 Vymezení těhotenské krize	13
2. 2 Reagování ženy na těhotenskou krizi	14
2. 2. 1 Adaptace v krizové situaci	14
2. 2. 2 Obranné mechanismy a normální adaptační proces	15
2. 3 Změna osobnosti ženy pod vlivem těhotenské krize	16
2. 3. 1 Psychické změny.....	16
2. 3. 2 Somatické změny	17
2. 3. 3 Spirituální změny	18
2. 4 Nová společenská role - role matky	18
3 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ PSYCHICKÉ PROŽÍVÁNÍ TĚHOTENSTVÍ.....	20
3. 1 Hlavní faktory ovlivňující psychické prožívání těhotenství.....	20
3. 1. 1 Osobnost ženy.....	20
3. 1. 2 Fenomén ženství.....	21
3. 1. 3 Těhotenské hormony	22
3. 1. 4 Typické těhotenské pocity	23
3. 2 Další faktory ovlivňující psychické prožívání těhotenství.....	25
3. 3 Aplikace poznatků z této kapitoly do praxe	26
4 ZPŮSOBY ZVLÁDNUTÍ TĚHOTENSKÉ KRIZE	27
4. 1 Otázky vycházející z typických těhotenských pocitů	27
4. 2 Krizová intervence – způsob nalezení odpovědí na otázky.....	28
4. 2. 1 Neformální pomoc v těhotenské krizi.....	29
4. 2. 2 Formální pomoc v těhotenské krizi	29
5 UŽITÍ ANDRAGOGIKY K PROVEDENÍ ŽEN TĚHOTENSKOU KRIZÍ	31
5. 1 Andragogické působení na těhotné ženy ve formě specifické vzdělávací akce	31
6 DIDAKTICKÝ PROCES U TĚHOTNÝCH ŽEN	34
6. 1 Dospělost těhotné ženy.....	34
6. 2 Psychologické charakteristiky učících se dospělých těhotných žen	34
6. 3 Faktory, které ovlivňují schopnosti těhotných žen učit se.....	37
6. 4 Bariéry v učícím se procesu u těhotných žen.....	37
6. 5 Didaktická forma a metody vzdělávání ve specifické vzdělávací akci zaměřené na žádoucí ovlivnění psychiky těhotných žen	38
6. 5. 1 Forma vzdělávání	38
6. 5. 2 Metody vzdělávání.....	39
6. 6 Principy přístupů k těhotným ženám v didaktickém procesu.....	40

7	PROJEKTOVÁNÍ SPECIFICKÉ VZDĚLÁVACÍ AKCE ZAMĚŘENÉ NA ŽÁDOUCÍ OVLIVNĚNÍ PSYCHIKY ŽEN V TĚHOTENSTVÍ.....	42
7. 1	Fáze projektování vzdělávací akce	42
7. 2	Analýza a identifikace vzdělávacích potřeb.....	43
7. 2. 1	Kompetenční model.....	44
7. 2. 2	Určení váhy a důležitosti kompetencí dle odborníků	45
7. 3	Interpretace výsledků analýzy vzdělávacích potřeb a formulace cíle vzdělávací akce	50
7. 3. 1	Výsledný přehled vah jednotlivých kompetencí a určení zda budou jednotlivé kompetence vzdělávací akcí skutečně sledovány	50
7. 3. 2	Cíle vzdělávací akce.....	52
7. 4	Stanovení profilu účastníka a absolventa vzdělávací akce	55
7. 4. 1	Profil účastníka vzdělávací akce.....	55
7. 4. 2	Profil absolventa vzdělávací akce.....	55
7. 5	Obsah vzdělávací akce	56
7. 5. 1	Inventář disciplín.....	56
7. 5. 2	Studijní plán.....	61
7. 6	Osnovy disciplín	62
7. 6. 1	Co dělá ženu ženou.....	62
7. 6. 2	Těhotenské proměny ženy	64
7. 6. 3	Prenatální vývoj miminka.....	65
7. 6. 4	Prenatální komunikace	66
7. 6. 5	Sebeuvědomění a sebevyjádření se	67
7. 6. 6	Orientace v možných psychických zátěžových situacích v těhotenství .	68
7. 6. 7	Nikdy nejsi sama	70
7. 6. 8	Dětský svět.....	71
7. 6. 9	Umění prožít svůj porod	72
7. 7	Forma, metody a techniky vzdělávání.....	74
7. 7. 1	Forma vzdělávání	74
7. 7. 2	Metody a techniky vzdělávání.....	74
7. 7. 3	Konkrétní vyučovací jednotky.....	74
7. 8	Studijní materiál	96
7. 8. 1	Charakteristika studijního materiálu.....	96
7. 8. 2	Obsah studijního materiálu.....	96
7. 8. 3	Funkce studijního materiálu.....	97
7. 9	Organizační zabezpečení vzdělávací akce	97
7. 9. 1	Úkoly organizačního zabezpečení.....	97
7. 9. 2	Časový a místní plán	98
7. 10	Předkalkulace vzdělávací akce	101
7. 10. 1	Odhad nákladů na realizaci vzdělávací akce.....	101
7. 10. 2	Rentabilita vzdělávací akce	102
7. 11	Přehled lektorů	103
7. 11. 1	Nároky na porodní asistentku v roli lektora.....	103
7. 11. 2	Činnosti a funkce porodní asistentky v roli lektora.....	104
7. 12	Návrh způsobu evaluace vzdělávací akce	105
7. 12. 1	Průběžná evaluační činnost.....	105
7. 12. 2	Shrnující evaluační činnost.....	105
7. 12. 3	Přehled realizace evaluační činnosti v rámci specifické vzdělávací akce zaměřené na žádoucí ovlivnění psychiky žen v těhotenství	106

7. 12. 4 Konkrétní podoba shrnující evaluace specifické vzdělávací akce zaměřené na žádoucí ovlivnění psychiky žen v těhotenství	107
8 DISKUSE.....	115
ZÁVĚR.....	119
SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	121
SEZNAM PŘÍLOH	125

ÚVOD

Skutečnosti vzniku, vývoje, vývinu, bušení srdce, porodu, dýchání a schopnosti nové lidské bytosti vnímat jsou ve společnosti lidí od pradávna spojeny s oslavou životního zázraku. Od počátku povědomí lidstva o způsobu vzniku nového života je žena uctívána jako možná dárnice života, neboť jedině ženské tělo je schopno přivést nového člověka na svět.

Těhotenství, cesta vedoucí ke zrodu nového člověka, se tak stává symbolem životního zázraku. Protože člověk je ve své přirozenosti tvořivý, zvědavý a dominantní, je jeho charakteristikou podmaňování si přírody. Těhotenský stav tak podléhá nejrůznějším kontrolám – od lékařské, vědecké až po sociální. Zejména sociální kontrola výrazně ovlivňuje ženin přístup k těhotenství a prožívání mateřství, vyžaduje od ženy plnění očekávaného způsobu chování.

A já se ptám: je vůbec možné těhotenství chápat jako intimní prožitek, osobní zkušenost, změnu a růst ženy? Má žena, jakožto zprostředkovatelka životního zázraku, vůbec možnost a právo zabývat se pocity, které nevedou k plnění očekávaného způsobu chování spojeného s rolí matky? Je tedy vůbec důležitá psychika ženy v těhotenství? Má žena přijmout své tělo jako nástroj k naplnění úřadu mateřství a má ho přijmout se samozřejmostí, za kterou je ve společnosti mateřská role považována?

Jakožto porodní asistentka se problematikou psychologie těhotenství zabývám již delší dobu. Při svém zájmu o tuto problematiku jsem narazila na překvapující fakt, a sice na absolutně nedostačující množství informací a zdrojů, které by se týkaly psychologie těhotenství a v konečném důsledku by poskytovaly informace o psychologii těhotenství přímo těhotným ženám! Tuto situaci považuji za alarmující. Jako by se naplňovala domněnka o nedůležitosti psychického stavu ženy v těhotenství. Těhotenství je však jednou z životních krizí v životě ženy, je to období plné citových bouří a disharmonií, obav a strachů a především nové životní etapy, nenávratné změny. Těhotenstvím se pro ženu mění celý její dosavadní život. Těhotenství staví ženu do zranitelné pozice a zároveň od ní očekává ochrannou roli. Na tento stav má nejvyšší čas zareagovat odborná veřejnost, pokud chce dostátí své cti jakožto pomáhající profese.

Cílem a účelem této práce je vystihnout těhotenství jako jednu z životních krizí v životě ženy, rozebrat příčiny této krize, rozebrat pocity a obavy, se kterými se těhotné ženy mohou potýkat a konečně navrhnout řešení jak těhotné ženy touto přirozenou vývojovou krizí co nejlépe provést. Jako optimální řešení na provedení žen těhotenskou krizí se mi jeví realizace specifické vzdělávací akce zaměřené na žádoucí ovlivnění psychiky žen v těhotenství, která vychází z projektu, jenž je v práci představen. Pro vytvoření cílů vzdělávací akce jsem zvolila metodu analýzy dostupných teoretických zdrojů pojednávajících o psychologii těhotenství a dotazování se odborníků na problematiku psychologie těhotenství. Hlavním cílem specifické vzdělávací akce je, aby těhotné ženy odhalily příčiny, projevy a úskalí těhotenské krize, na jejichž základě by se naučily přiznat si své pocity a následně je dokázaly vyjádřit. Dále pak, aby si utvořily vlastní koncepci těhotenství a mateřství, aby dokázaly komunikovat se svým plodem, aby se dokázaly obrátit na patřičnou pomoc v těhotenství, aby se orientovaly v možných zátěžových situacích v těhotenství a aby dokázaly prožít svůj porod. Cílem specifické vzdělávací akce je, aby ženy dokázaly adaptivně překonat specifické krize vážící se na sledované vývojové období a ve výsledku tak dosáhly osobnostního růstu.

Tato práce se zabývá rozbořem psychologie těhotenství u žen, které svůj jiný stav nechtějí ukončit.

První kapitola se věnuje vysvětlení pojmů těhotenství a psychiky. Druhá kapitola pojednává o těhotenství jako o životní krizi. Ve třetí kapitole rozebírám faktory, které ovlivňují psychické prožívání těhotenství. Ve čtvrté kapitole se zmiňuji o způsobech zvládnutí těhotenské krize. V páté kapitole hovořím o významu andragogického působení na těhotné ženy. V šesté kapitole se zmiňuji o didaktickém procesu u těhotných žen. V sedmé kapitole pak prezentuji konkrétní projekt specifické vzdělávací akce zaměřené na žádoucí ovlivnění psychiky žen v těhotenství. V poslední kapitole, diskusi, se zamýšlím nad příčinami tabuizování těhotenství, coby jedním z krizovým obdobím v životě ženy, společností a zamýšlím se nad způsoby možného rozvolnění tlaku společnosti na určování způsobu prožívání těhotenství .

1 ZÁKLADNÍ POJMY – TĚHOTENSTVÍ A PSYCHIKA

V rozboru problematiky psychologie těhotenství, je nutné začít nejprve výkladem pojmů těhotenství a psychika.

1. 1 Těhotenství

Po splynutí mužské pohlavní buňky (spermie) a ženské pohlavní buňky (vajíčko) dochází k oplození. Po oplození rozeznáváme tři fáze vývoje lidského zárodku: zygotu, embryo a plod. Zygota je buňka, která vznikla spojením spermie a vajíčka, a obvykle se zanořuje do děložní stěny. Teprve až po implantaci zygoty se jedná o těhotenství. Na udržení těhotenství se významně podílejí hormonální hladiny ženy. Těhotenství normálně trvá okolo 273 dnů, tedy 9 kalendářních či 10 lunárních měsíců. O embryonálním stádiu mluvíme v období mezi 3. a 8. týdnem od početí, v tomto období dochází k vývoji všech životně důležitých orgánů a také přídatných těhotenských orgánů – placenty, pupečníku a plodového oběhu. Od 9. týdne od početí mluvíme o bytosti v matčině lůně jako o fétu – plodu. V tomto období dochází k vývinu orgánů a jejich funkčnosti (Leifer 2004, s. 40-43).

Těhotenský stav můžeme označit jinak také jako graviditu nebo jiný stav. Označení „jiný stav“ předznamenává, že u ženy dochází k mnohým změnám. Změny spojené s vývojem plodu v matčině lůně jsou fyzického, sociálního i psychického charakteru, některé změny jsou reverzibilní jiné nikoliv – stejně jako rodičovské povědomí.

1. 2 Psychika

Přesto, a možná právě proto, že je psychika předmětem studia psychologie, je její přesné definování složité. Nelze se totiž termínu „psychika“ věnovat bez ohledu na fyziologické procesy organismu (Nakonečný 1995, s. 210).

Prezentuji zde z mého pohledu nejvíce přehlednou definici psychiky. Nakonečný uvádí: „Psychika má funkci regulace činnosti individua směřované k dosažení adaptace a vystupuje jako reakce individua na určitou životní situaci,

kteřá je funkcí interakce vnitřních a vnějších podmínek života jedince“ (Nakonečný 1995, s. 212).

Psychické procesy jsou na jedné straně svázány s činností organismu a na druhé straně s činnostmi jsoucími ve vnějším, fyzickém či sociálním, světě (Hylík – Nakonečný 1973, s. 136).

Psychiku můžeme rozdělit na dvě fenomenální dimenze – prožívání a chování. Prožíváním se podle S. L. Rubinštejna stává pro člověka to, co je pro něho osobně významné (Nakonečný 1995, s. 217). Chování můžeme definovat jako výraz prožívání, je to objektivně pozorovatelná aktivita organismu (Nakonečný 1995, s. 218).

Psychiku můžeme dále třídít do kategorií psychických procesů, kterými jsou: pozornost, čítí, vnímání, představy, paměť, fantazie, myšlení, sdělování, emoce, city, motivace, snaha a vůle (Hylík – Nakonečný 1973, str. 142).

1. 3 Psychika ženy v těhotenství

Těhotenství znamená pro každou ženu zlomovou životní událost, životní změnu. Z relativně nezávislé ženy se stává náhle žena závislá na svém měnícím se těle a měnící se sociální skutečnosti. Těhotenství pro ženu znamená přehodnocení svých hodnot a priorit, svého životního stylu a své identity. Žena si uvědomuje, že je od ní očekávána role matky a že již nyní je na ní její plod v lůně závislý. Těhotenství staví ženu do zranitelné pozice, do období nejistot, změn a obav a zároveň od ní očekává ochranní roli vůči plodu. Těhotenství si od ženy vynutí polemiku o novém způsobu jejího života a jejích prioritách, čímž dochází k zásadním změnám, které jí způsobují pocity nejistoty, ohrožení a duševní nerovnováhy.

Následující kapitoly pojednávají o příčinách a projevech těhotenské krize a rozebírají pocity a obavy, se kterými se ženy v těhotenství setkávají.

2 TĚHOTENSTVÍ JAKO ŽIVOTNÍ KRIZE

Cílem této práce je vystihnout těhotenství jako jednu z životních krizí v životě ženy, rozebrat příčiny této krize, rozebrat pocity a obavy, se kterými se těhotné ženy mohou potýkat, a konečně navrhnout řešení, jak těhotné ženy touto přirozenou vývojovou krizí co nejlépe provést. Optimální provedení žen těhotenskou krizí spatřuji v realizaci specifické vzdělávací akce zaměřené na žádoucí ovlivnění psychiky žen v těhotenství. Konkrétní cíle andragogické pomoci jsou uvedené v kapitole 7. 3. 2.

2. 1 Vymezení těhotenské krize

Odborníci se shodují, že míra psychické zátěže kladené na ženy v těhotenství odpovídá životní krizi (Vágnerová 2000, s. 349, Špatenková 2006, s. 86, Ratislavová 2008, s. 16). Těhotenství představuje jednu z vývojových životních krizí v životě ženy. Mezi další krize se řadí puberta a období klimakteria (Ratislavová 2008, s. 15). Těhotenství jako krize se vždy dotýká ženy samotné a dále může ovlivňovat i rodinné dění a zapříčinit i krizi rodinnou (Špatenková 2004, s. 64).

Krizí se rozumí jakýsi přechodný stav vnitřní disharmonie jedince, který je způsoben takovými neobvyklými událostmi, které si vyžadují zásadní změny a řešení. Krize s sebou nese možnost vyústění až v katastrofu a může po sobě zanechávat následky (Špatenková 2004, s. 15). Krize není žádné onemocnění či nedostatek psychické odolnosti, je to přirozená reakce na neběžnou situaci, kterou není člověk schopen zvládat obvyklými způsoby, kterými odolává zátěži (Špatenková 2004, s. 18).

Pokud se u těhotné ženy vyskytují níže uvedené symptomy, je pravděpodobné, že se jedná o krizové životní období (Špatenková 2004, s. 18):

- Přítomnost kritické situace, která se vymyká každodennímu dění.
- Prožívání situace jako možné ztráty (např. ztráta starého způsobu života), ohrožení (např. ohrožení svého života či života plodu, ohrožení partnerského soužití) nebo šance (např. šance na nový život, naplnění ženskosti, splnění očekávání společnosti).
- Zažívání negativních emocí.

- Pocity strachu z nemožnosti kontroly situace (např. změna těla, strach o vývoj plodu).
- Pocity nejistoty plynoucí z obav z budoucnosti (např. role matky).
- Narušení vzorů chování člověka, způsobu života.
- Dlouhodobější emocionální napětí v rozmezí týdnů až měsíců.
- Situace si žádá přizpůsobení se nové situaci (např. přijmutí těhotenství).

2. 2 Reagování ženy na těhotenskou krizi

2. 2. 1 Adaptace v krizové situaci

Každá těhotná žena přisoudí těhotenské krizi jinou míru hloubky a intenzity a každá žena ke krizi, kterou právě prožívá, zaujme jiný postoj. To, v jaké míře krize na těhotnou ženu zapůsobí, bude záviset na celé paletě faktorů. Tyto faktory budou rozebrány ve třetí kapitole.

Obecně však člověk v krizi prochází určitými adaptačními stádii. Tyto adaptační stádia bývají často vyjádřena schématem dle Elisabeth Kübler – Rossové (Špatenková 2004, s. 33):

1. šok,
2. popření,
3. hněv a agrese,
4. deprese,
5. akceptace.

Těmito adaptačními stádii žena neprochází po zjištění, že je těhotná, ale při prožitku výše uvedených symptomů, které svědčí o zažívání krizovosti těhotenství. Prožívání a uvědomování si výše uvedených symptomů je postupné, a proto se u těhotných žen mohou vyskytovat adaptační reakce na krizi v různém časovém posunu.

Je rovněž důležité zmínit, že adaptační stádia se u každé těhotné ženy nemusí projevovat v pevné následnosti předchozí fáze a že těhotná žena nemusí projít všemi stádii adaptace (Špatenková 2004, s. 33).

2. 2. 2 Obranné mechanismy a normální adaptační proces

Na těhotenství může žena reagovat v zásadě dvěma způsoby. Je možné, že zaujme vůči těhotenství obranné mechanismy, které se obvykle dostaví, pokud se žena snaží v krizi zorientovat svépomocí (Špatenková 2004, s. 35), nebo je možné těhotenstvím projít normálním, postupným adaptačním procesem.

2. 2. 2. 1 Obranné mechanismy

Obrannými mechanismy v těhotenství mohou být (tamtéž, s. 35):

- únik, který může znamenat ukončení těhotenství,
- suprese, kdy těhotná žena záměrně vytěsňuje z vědomí to, co se právě děje,
- regrese, kdy se těhotná žena uchyluje zpátky do vývojového stádia dětství a do bezpečí k matce, pokud s ní měla dobrý vztah,
- inverze, kdy se těhotná žena chová odlišně navzdory očekávání okolí,
- popírání, kdy se těhotná žena nevyrovná a nesmíří s těhotenstvím,
- sebeobviňování, kdy si těhotná žena může klást výčitky za to, že se nedokáže vyrovnat s nároky, které na ní klade těhotenství, a s tím si může spojovat pocity selhání z role dobré matky.

Obranné mechanismy vyjadřují nepřiměřené, nerozebrané pocity vlastního ohrožení. Pokud se těhotná žena brání změnám, které s sebou přináší těhotenství, je zde velké riziko, že si s plodem nevytvoří žádoucí vzájemně pozitivní emotivní pouto, nepřijme své měnící se tělo, nevytvoří si svojí koncepci mateřství a nebude uspokojovat své duševní potřeby, tzn. že si nedokáže připustit a vyjádřit své obavy, strachy a přání. Obranné mechanismy jsou pro adaptaci na životní změnu škodlivé. V dané chvíli ženě sice dávají pocit, že situaci na nějaké úrovni zvládne, ale

nepřipravují jí do budoucnosti a nepomáhají jí vyrovnat se se životní změnou. Je třeba, aby obranné mechanismy byly zavčas rozpoznány a eliminovány odborníky. Nejvhodnější příležitostí k jejich odhalení jsou pravidelné těhotenské kontroly u ošetřujícího lékaře či průběžná péče porodní asistentky.

2. 2. 2. 2 Normální adaptační proces

Považuji za důležité vést těhotné ženy k poznání, že těhotenská krize je přirozená vývojová krize v jejich životě a že se nedopouštějí žádného selhání, když v těhotenství pociťují smíšené pocity. Jsem přesvědčená, že pokud si žena uvědomí právě probíhající přirozený proces životní změny, pak se i lépe vyrovná s tímto obdobím, dokáže si připustit polemiku o novém a starém způsobu života a připustí si bez osobních výčitek nejistotu z nové společenské role matky – projde normálním adaptačním procesem reagujícím na těhotenství. Pro optimální provedení ženy jejím těhotenstvím je důležité, aby ke svému těhotenství zaujala racionální přístup, kde žádný pocit není špatný. Špatné je to, když si žena nechce své pocity připustit pod strachem ze selhání či z pocitu vlastního ohrožení. Pokud ženu povedeme k tomu, aby si připustila všechny své pocity, dovolila si polemizovat a váhat, pak si myslím, že se těhotné ženy lépe se svým těhotenstvím vyrovnají, naleznou svojí koncepci a roli jakou chtějí hrát a nebude třeba zaujímat obranné postavení vůči těhotenství.

2. 3 Změna osobnosti ženy pod vlivem těhotenské krize

Těhotenství představuje důležitou součást identity ženy (Vágnerová 2007, s. 108). Těhotenství jako vývojová životní krize s sebou nese na jedné straně duševní disharmonii a pocitu ohrožení a na druhé straně osobnostní růst.

2. 3. 1 Psychické změny

Těhotenství znamená pro ženu masivní změnu identity. Pojem identita zavedl do psychologie Erikson (Říčan 2007, s. 162) a ten tvrdí, že změna identity se dotýká

všech sfér osobnosti (Taxová 1987, s. 122). Identitu lze pojmut jako vědomí, že žena někam patří, jako vědomí, kým žena doopravdy je (Říčan 2007, s. 162). Budování či přetváření vlastní identity je však obtížný úkol a často je doprovázen zažíváním pocitů úzkostí a vnitřních konfliktů. Změna identity často představuje rozchod s postoji z dřívějšíka, nárokuje si přezkoumání čemu dále člověk může věřit a co dále doopravdy ve svém životě chce zažít, rozvíjet či budovat (Říčan 2007, s. 162). V těhotenství změna identity těsně souvisí se změnou hodnot, priorit, nové společenské role – role matky a vůbec možné změny smyslu života. Změna či krize identity může přinášet výskyt „zkratkovitého jednání, úzkosti, pocity bezradnosti, nezdrženlivosti, impulzivity, výskyt fobií, zvýšeného sebepozorování a senzitivní vztahovačnosti“ (Hartl – Hartlová 2000, s. 279). Těhotná žena se pod vlivem prožívání krize dostává do postavení duševní nerovnováhy, pocitu jakéhosi tlaku. S pocitem duševní nerovnováhy jsou spojené pocity úzkosti a nešťastnosti. Osobnost ženy je atakována na své integritě, mohou nastávat pocity bezradnosti, nízké sebedůvěry a osamocení (Vymětal 1995, s. 33).

S těhotenskou krizí se dále neoddělitelně pojí prožívání typických těhotenských pocitů (viz kapitola 3. 1. 4), které výrazně ovlivňují psychiku těhotných žen.

Těhotenstvím žena získává kromě proměny své identity také nové zkušenosti, rozvíjí svojí empatii a sociální inteligenci, rozvíjí ochotu potlačit své osobní potřeby na úkor potřeb dítěte a prohlubuje svojí citovost. Žena se také učí jak prosadit své požadavky, které potřebuje k uspokojivé existenci své i svého dítěte (Vágnerová 2007, s. 108 - 109).

2. 3. 2 Somatické změny

Se změnou tělesného vzhledu spojeného s vývojem těhotenství, které je vyjádřeno například zvětšením břicha, zvětšením ňader, tělesnou pigmentací či celkovým zmohtněním, může dojít ke změně ženina sebeobrazu. S těhotenstvím se však kromě viditelných tělesných změn pojí také různá tělesná omezení a obtíže (pálení žáhy, ranní nevolnosti, zvýšená citlivost pokožky, atd.), které rovněž mohou výrazně přispět k pocitu, že ženy nemají své tělo pod kontrolou (Murphy 2005, s. 23).

Do somatických proměn v těhotenství dále spadají změny hormonálních hladin v krvi. O této problematice pojednávám blíže v kapitole 3.1.3.

Shrnu-li vliv somatických změn na psychiku žen v těhotenství, je nutné si uvědomit, že těhotné ženy mohou mít problém přijímat své měnící se tělo, dokonce se za něj mohou stydět a odmítat jej. Optimální provedení těhotenskou krizí má pomoci ženám zaujmout takový postoj ke svému tělu, kterým by ho tolerovaly a přijímaly.

2. 3. 3 Spirituální změny

Těhotenství a mateřství představuje naplnění intimity, vytvoření silné emocionální vazby ke svému dítěti (většinou na celý život) a tím se mění ženino prožívání a uvažování (Vágnerová 2007, s. 108 - 109). Naplněním mateřství se může ženě proměnit i její smysl života, nově orientovaný na svého potomka.

Pokud žena zdárně projde touto vývojovou životní krizí, pak nepochybně dojde i k uvědomění si vlastního růstu a osobní zralosti (Ratislavová, s. 17).

2. 4 Nová společenská role - role matky

Mateřství představuje novou společenskou roli v životě ženy. Přijetí a osvojení si této nové role má také krizový charakter.

Ze sociologického hlediska lze roli vystihnout jako plnění očekávaného chování, které bylo uznáno za ideální a které se vztahuje k určité pozici ve společnosti. K dané pozici se vztahují i určitá práva a povinnosti (Szcepanski 1966, s. 57).

Mateřská role je v zásadě podmíněna biologicky a nese s sebou psychickou i sociální hodnotu. Mezi základní charakteristiky rodičovské role patří: nadřazenost vůči dítěti, nevratnost, nezrušitelnost povědomí o otci dítěte, změna životního stylu. V současné české společnosti panuje představa o mateřské roli jako o té nejpřirozenější ženské roli, která představuje základní poslání ženy. Role ženy - matky je prestižní. Tato role s sebou nese samozřejmé potlačení osobních potřeb a tužeb ve prospěch dítěte a očekává se citovost a empatie k potomkovi. Od matky se

očekává, že půjde svému dítěti vzorem a bude mu výchovnou autoritou. Mateřství ženu mění nejen v oblasti psychické a fyzické, ale také v oblasti sociální, kdy nezřídka dochází ke společenské izolaci a omezení možností seberealizace (Vágnerová 2007, s. 109 - 117).

Samozřejmost mateřství a potlačení svých vlastních potřeb vytváří stereotyp představ společnosti, který říká, že žena se má jako nastávající matka chovat sebevědomě a patřičně naplňovat očekávání, která se od ní coby od matky očekávají. Zde proto dochází ke třetí ploše, kdy je žena nucena vystupovat jako nejšťastnější žena na světě s pocitem, že vše zvládne, a není zde prostor pro vyjádření obav a strachů ze zvládnutí nároků, které jí přináší mateřství. Zde vidím dvě možnosti řešení svízelné situace. První znamená odtabuizovat tento stereotyp ve společnosti a druhé řešení znamená neustálé informování žen o iracionalitě tohoto stereotypu.

3 FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ PSYCHICKÉ PROŽÍVÁNÍ TĚHOTENSTVÍ

Konkrétní zažívání intenzity a hloubky těhotenské krize vždy závisí na individuální situaci každé těhotné ženy. Faktory ovlivňující psychické prožívání těhotenství, mají posloužit jako určitý přehled vypovídající o vlivech, které mohou psychiku žen v těhotenství ovlivnit.

3. 1 Hlavní faktory ovlivňující psychické prožívání těhotenství

Mezi hlavní faktory ovlivňující psychické prožívání těhotenství, týkající se všech těhotných žen, jsem zařadila osobnost ženy, fenomén ženství, těhotenské hormony a typické těhotenské pocity.

3. 1. 1 Osobnost ženy

Každý člověk je jedinečný, neopakovatelný a nikdy přesně vystižitelný. Eysenck definoval osobnost jako „více či méně stabilní a trvající organizaci osobního charakteru, temperamentu, intelektu a těla, která determinuje jeho jedinečné přizpůsobení okolí“ (Hylík – Nakonečný 1973, s. 104).

Každá žena vstupuje do těhotenství se svým vlastním osobnostním kapitálem, který ovlivňuje její psychiku v těhotenství. Prožívání, způsob vyjadřování emocí a přístup k těhotenství ovlivňuje temperament ženy. Její sebehodnocení a schopnost sebedůvěry, míra sebekontroly, její inteligence, schopnosti a také charakter (Nakonečný 2007) ovlivňují ženino prožívání a způsob vyjadřování emocí.

V provázení těhotných žen těhotenskou krizí je velmi důležité respektovat osobnostní charakteristiky každé ženy. Vzdělávací akce či poradenské procesy musí být nastaveny tak, aby dokázaly při respektování ženinych osobnostních rysů pomoci ženě vyjádřit její emoce, pomohly jí nalézt optimální sebedůvěru a svůj vlastní postoj ke svému těhotenství a mateřství.

3. 1. 2 Fenomén ženství

Fenomén ženství je utvářen kompaktním celkem biologických, psychologických a sociálních skutečností. Fenomén ženství ovlivňuje prožívání těhotenství tak, že skrze něj se žena nějak chápe a očekává se od ní určitá role či přístup k těhotenství.

Biologicky je žena ovlivněna stavbou a funkčností svého těla. Ženské tělo je anatomicky utvořeno k možnosti těhotenství a kojení. Některé těhotné ženy mohou mít se schopností otěhotnět a povít potomka spojené pocity naplnění a sebepotvrzení se. Z biologického hlediska ženu dále ovlivňuje její endokrinní systém a struktura a stavba mozku. Bylo prokázáno, že ženy užívají více než muži obě hemisféry mozkové současně a proto mohou snadněji vyjádřit své emoce (Curran 2003, s. 79) a jsou výřečnější (Karsten 2006, s. 18).

Z psychologického pohledu determinuje koncepci ženy přijetí a stylizování se do určitého chování typického pro její pohlaví. Takto ženy zaujímají vnitřní postoje, hodnocení a představy vůči světu, uvědomují si své fyzické a funkční rozdíly oproti mužům, rozpoznají, které chování je od nich očekáváno a které nikoli (Karsten 2006, s. 31 – 41). S očekáváním určitého chování se spojují také stereotypní představy o ženách a jejich vlastnostech. Mezi typické stereotypy o ženách patří ženská citlivost, poslušnost, empaticnost, něžnost, pasivita (Karsten 2006, s. 24). Kulturní a sociální stereotypy vážící se k pohlaví, můžeme označit termínem gender (Fafejta 2004, s. 30). Obsah termínu gender je nám vštěpován a ovlivňuje naše sebepojetí (tamtéž). Tlak na přizpůsobování se očekávanému chování ovlivňuje výrazně rovněž ženu v těhotenství, jak již bylo uvedeno v kapitole o nové společenské roli – mateřské roli. Rozprostírá se zde problémová situace, kdy lidé od ženy očekávají chování spojené s mateřskou rolí – ochranný postoj vzhledem k plodu, hrdé a sebevědomé vystupování. Jenže pod povrchem plnění očekávání či neschopnosti plnit očekávání se žena může zmlát v pocitech bezradnosti, beznaděje a nejistoty z nové životní etapy. Ve společnosti je nutné zdůraznit, že těhotenství je pro ženu životní krizí a že má těhotná žena nárok na smíšené pocity, které jí těhotenství přináší. Dále je třeba si uvědomit stereotypy vážící se k jednotlivým pohlavím a pohlavním rolím jako sociální konstrukty a jejich měnitelnost (Fafejta 2004, s. 30).

3. 1. 3 Těhotenské hormony

Psychické prožívání těhotných žen je značně ovlivněno i endokrinním systémem.

V těhotenství si tělo matky klade nároky na zvýšený příjem jódu. Jód podporuje zdravý vývin plodu, zvláště pak mozku. Má-li však těhotná žena nedostatečný přísun jódu, nejen že to ovlivňuje vývin plodu, ale i psychiku ženy. Žena se může cítit unavená, může mít zpomalené reflexy i myšlení a může trpět apatií. V extrémním případě může žena prožívat buď silné vzrušení pro určitou záležitost nebo depresi (Schreiber 2004, s. 39 - 42).

Další skupina hormonů, která ovlivňuje psychické prožívání těhotenství, je skupina stresových hormonů. Stresové hormony jsou součástí sympato-adrenálního systému a mají schopnost navodit negativní emoce a pocity úzkosti – tzv. distres, nebo naopak pozitivně člověka motivovat – pak se jedná o eustres.

Hormony dřeně nadledvin – adrenalin, noradrenalin a dopamin jsou při velkých výkyvech jejich hladin významnými faktory při vzniku některých duševních chorob jakými jsou například deprese či schizofrenie. Při malých výkyvech způsobují změny nálad a pocitů. Osa sympato- adrenálního systému je v těhotenství více než kdy jindy spjatá a závislá na hormonech štítné žlázy. Pokud se zvýší hladina hormonů štítné žlázy v krvi, zvýší se i počet adrenergických receptorů a tak vznikají předpoklady pro větší senzibilitu ke stresové reakci (Schreiber 2004, s. 85 - 90).

Typicky ženské pohlavní hormony estrogen a progesteron jsou v těhotenství mnohonásobně více vyplavovány do krve. Je to díky placentě, která přebírá funkci „hormonální továrny“ za vaječníky (Čech a kol. 2006, s. 35 – 36). Ženské pohlavní hormony způsobují zvýšenou citlivost, plačtivost a dojmavost ženy a také navozují pečovatelské sklony (Charvát 1952, s. 64-66).

Shrnu-li poznatky o biologické determinaci těhotenství, pak dojdou k závěru, že žena je od přírody předurčena k těhotenství a mateřství nejen anatomicky a funkčně, ale i hormonálně. Jak již bylo řečeno, v těhotenství jsou ženské pohlavní hormony do krve vyplavovány mnohonásobně více než v netěhotenském stavu. Toto zvýšení koncentrace ženských pohlavních hormonů v krvi může mít za následek zvýšenou přecitlivělost a dojmavost žen. Bohužel tento fakt je ve společnosti často zaměňován či zneužíván k vysvětlení toho, proč jsou ženy v těhotenství náladové a nevyrovnané.

Právě proto, že stále není mezi lidmi dostatečné množství odborných pramenů týkajících se psychiky ženy v těhotenství, většinu běžných lidí nenapadne, že problematika psychologie těhotenství je mnohem širší a závažnější a že sahá mnohem dále než jen k psychické labilitě ovlivněné těhotenskými hormony.

3. 1. 4 Typické těhotenské pocity

Před každou ženou v těhotenství stojí určité výzvy a otázky, kterým se musí postavit. V porodnické terminologii dělíme těhotenství do těhotenských trimestrů, v nichž prožívá žena různé pocity a jiné výzvy, které mohou být přímo úměrné pocitům zažívání životní krize.

3. 1. 4. 1 První trimestr těhotenství

Toto časové období datujeme od počátku těhotenství přibližně ke konci dvanáctého týdne těhotenství.

Pro první trimestr je typická introverze – uzavírání se do sebe, ženy se musí smířit s faktem, že v nich žije plod (Leifer 2004, s. 77). Přemýšlejí o tom, jak dítě naruší vzájemný vztah dvou partnerů či vztah k dalšímu potomkovi (Leifer 2004, s. 76). Musí se vypořádat s beznadějí a rozpolceností, které se objevují jako důsledky již zmíněné polemiky vůči starému a novému způsobu života (Leifer 2004, s. 77). Ženy uvažují o tom, čeho se budou muset vzdát a jak se jim změní život. Často se proto cítí provinile (Leifer 2004, s. 77). Období změny, nejistoty vede k přirozené reakci – a to k uchýlení se do bezpečí k matce. Toto je velice zajímavý poznatek psycholožky Marie Pečené (Hučín 2000), která tvrdí, že tento jev je založen na nevědomé pohnutce, pudu z dětství. Ženy v tomto období mají strach zda zvládnou svojí roli matky, zda jsou na to dostatečně připravené (Leifer 2004, s. 77). Dalším mezníkem v psychice těhotné je změna tělesné konstituce. Ženy si uvědomují, že své tělo nemají pod kontrolou (Murphy 2005, s. 23).

Velice důležitým se pro ženy stává pocit porozumění a chápání jich okolím (Murphy 2005, s. 22). Výkyvy nálad a přecitlivělost – právě v tomto období jsou nejmarkantněji poznatelné, je to dáno hormonální reakcí na těhotenství (Leifer 2004, s. 77). Na

psychice těhotných žen se výkyvy nálad a přecitlivělost projevují hlavně v nekontrolovatelném střídání nadšení a depresivního ladění a v emočně značně nabitým až iracionálně působícím postoji k prožívané situaci. Těhotné ženy pak mohou na své okolí působit nevyrovnaně, labilně a nepředpověditelně. Mnohé těhotné ženy si svojí citovou labilitu uvědomují, ale ubránit se jí přesto přirozeně nemohou.

3. 1. 4. 2 Druhý trimestr těhotenství

Toto časové období je volně ohraničeno koncem dvanáctého týdne těhotenství a koncem dvacátého osmého týdne gravidity.

Druhý těhotenský trimestr je charakteristický svojí stabilitou - je to období klidnosti a harmonie (Leifer 2004, s. 77). Ženy se hlásí ke komunitě matek, jsou na svůj jiný stav hrdé a cítí bez pochyb, že jsou matkami (Leifer 2004, s. 77). Díky pohybům plodu si ženy uvědomují více své dítě jako takové a začínají ho vnímat jako samostatnou bytost (Leifer 2004, s. 77). To s sebou přináší připuštění si pocitů závislosti plodu na matčině chování a také dočasnost těsného spojení s matkou. Uvědomování si plodu jako samostatné bytosti je pro ženu významným momentem, který započíná či rozvíjí představy o dítěti. Toto období je tedy plné bujných fantazií a představ o dítěti - ženy si představují jak se bude miminko chovat, jak bude vypadat a jaký bude jejich společný život, proto matky potřebují vědět jak se dítě vyvíjí a jak roste (Leifer 2004, s. 78). Ženy také více přemýšlejí nad svým chováním a jednáním, přejí si být více sebejistější a zodpovědnější (Murphy 2005, s. 17). Typické pro toto období je touha matek poznávat děti (Leifer 2004, s. 77). Ženy proto sledují děti jak si hrají a hlavně si rády nechávají vyprávět historky z dětství - buď ze svého nebo z dětství svých přátel. S rostoucím bříškem se ženy mohou cítit jako cizinky ve vlastním těle (Murphy 2005, s. 24), mohou se cítit méně přitažlivé, mohou se za své měnící se tělo stydět a dokonce ho odmítat. To se může projevat maskováním těhotenství, sníženou sebedůvěrou a lítostivostí, vyhýbavé péči o vlastní tělo či vzhled a vyhledávání záminek, které by ženiny představy potvrdily. Nebo naopak se těhotné ženy mohou cítit více žensky než kdykoli předtím a mohou být hrdé na své těhotensky pozměněné tělo. Takový přístup je žádoucí, protože vede

k sebevědomí ženy, zvyšuje frekvenci navázání komunikační vazby s plodem a způsobuje dobré naladění a adaptaci na těhotenský stav.

3. 1. 4. 3 Třetí trimestr těhotenství

Toto časové období začíná, opět volně, koncem dvacátého osmého týdne těhotenství a končí porodem.

Jestli-že je první trimestr označován za období citové rozladěnosti a podrážděnosti, musí se tento trimestr označit také takto (Leifer 2004, s. 79).

Ženy se cítí zranitelné a závislé na někom. Potřeba vědomí, že za nimi někdo stojí, je nesmírně veliká (Leifer 2004, s. 79). Ženy uvážují, zda zvládnou porod, a často z něj mají strach (Leifer 2004, s. 79). Častým doprovodným jevem strachu z porodu je snění o porodu (Deansová 2004, s. 159). Fantazie o plodu už nejsou tak bujné, protože žena se podvědomě připravuje na reálný střet s potomkem. Je to proto, aby žena nebyla zklamaná a dezorientovaná (Murphy 2005, s. 18).

Velikost břicha je někdy spouštěčem pocitů nemotornosti, nepřítažlivosti (Leifer 2004, s. 79). Okolní lidé mají často touhu si na břicho ženy sáhnout a vyprávět vlastní těhotenské povídačky a těhotné ženy se tak mohou cítit jako „exponáty na výstavě“ (Murphy 2005, s. 27). Ženám těhotenství připadá nekonečné (Leifer 2004, s. 79). V tomto období je typické budování prostoru pro miminko a nakupování různých věcí pro něj (Leifer 2004, s. 79).

3. 2 Další faktory ovlivňující psychické prožívání těhotenství

Další faktory, které ovlivňují psychiku žen v těhotenství nejsou aplikovatelné na všechny ženy. Mezi tyto faktory patří zejména:

- Ekonomická situace ženy.
- Zkušenost s vlastním porodem či potratem.
- Smutná zkušenost s předchozím těhotenstvím či porodem.
- Osamocenosť.
- Komplikovaný průběh těhotenství.

- Duševní onemocnění.
- Závislost na drogách.

3. 3 Aplikace poznatků z této kapitoly do praxe

Při provádění žen těhotenskou krizí je nutné si uvědomit, že každá žena do těhotenství vchází z jiné individuální situace a tato situace, která se může průběžně měnit, ženu dále ovlivňuje. Individuální situace ženy určuje míru zažívání intenzity a hloubky těhotenské krize.

Jako průvodci ženy těhotenskou krizí nikdy nemůžeme přesně odhadnout či vystihnout míru zažívání intenzity a hloubky těhotenské krize. Pomocí znalostí faktorů, které působí na psychické prožívání těhotenství, se však můžeme lépe orientovat v individuální situaci ženy a můžeme tak k ženě těhotenské krizi přistupovat komplexněji. V konečném důsledku nám to umožní lépe porozumět pocitům a postojům, které žena v těhotenství cítí a zaujímá.

4 ZPŮSOBY ZVLÁDNUTÍ TĚHOTENSKÉ KRIZE

Těhotenství představuje v životě ženy přelomovou životní situaci. Žena vstupuje do budoucnosti s velkou nejistotou. Tato nejistota má základy v nepředvídatelnosti vývoje těhotenství, nezkušenosti s mateřstvím, neujasněnosti vlastního očekávání od těhotenství a mateřství, nejistoty, jak se ženě mateřstvím změní život a zda je na tak zásadní a většinou celoživotní změnu připravena. Základním způsobem, jak ženě pomoci projít životní krizí, je pomoci jí nacházet odpovědi na otázky, které jí trápí.

4. 1 Otázky vycházející z typických těhotenských pocitů

Na počátku těhotenství si těhotná žena jistě klade otázku, jak se mateřstvím změní její život. Ženu může zajímat, jestli dokáže být dobrá matka, jestli vůbec chce ztratit svůj dosavadní styl života a podřídit ho nejisté budoucnosti, že bude muset své mateřské zkušenosti teprve získat, pokud již není matkou. Žena se může cítit zmateně, když si uvědomí, že vlastně nezná svojí vlastní koncepci mateřství, že jediné, podle čeho se zatím orientuje, je idea společnosti o dobré matce. Proto je zde jako odpověď na tyto otázky nutné utvoření si vlastní koncepce mateřství a koncepce své budoucnosti.

S těhotenstvím se mění, jak již bylo řečeno, nejen ženina role ve společnosti a její budoucnost, ale i psychično a tělesno. Těhotná žena se více pozoruje a touží znát odpovědi na otázky, jak se v těhotenství mění. Je důležité odpovědět nejen na otázku jak, ale i proč se těhotná žena mění.

Těhotné ženy by dále mělo zajímat, jak se vyvíjí jejich plod, jak roste, jak vypadá a co už dovede. S vývojem plodu souvisí i možnosti navázání kontaktu. Těhotné ženy bude proto zajímat, jaké jsou možnosti prenatální komunikace a jaký je jejich efekt. V souvislosti s vývojem plodu může těhotné ženy také napadat otázka, jak ovlivňuje ženina psychika jejich nenarozené dítě.

S postupným přijetím těhotenství a emotivní vazbě k plodu mohou těhotné ženy pociťovat úzkost či obavy o zdravý vývin plodu nebo strach o jeho případnou ztrátu. Vůbec celkový psychický stav těhotných žen v souvislosti s těhotenskými

proměnami vede k nutnosti poskytnout ženám odpovědi, jak se vyrovnat s pocity v těhotenství, jak se v nich orientovat, jakým způsobem a proč je umět vyjádřit.

Těhotné ženy mají velikou potřebu nebýt na těhotenství samy, chtějí cítit v někom oporu a pocit bezpečí. Je možné, že si kladou otázky, jak nebýt na těhotenství samy či jakým způsobem naleznou nějakou osobu, které se mohou svěřit.

S vyvíjejícím se těhotenstvím přibývají obvykle i fantazie o plodu a společném životě s dítětem po narození. Ženy mohou zaměštnávat otázky týkající se dětského vývoje a dětského světa – jaké potřeby musí mít děti uspokojeny, jak komunikují, jak vyjadřují emoce a další otázky s tím spojené.

S blížícím se porodem se u žen zintenzivňují myšlenky na porod. Těhotné ženy může zajímat, co se při porodu děje, jestli porod bude bolet, zda ho zvládnou a co se od nich při něm očekává. Také je může zajímat, kde budou rodit, jakým způsobem, klasicky či alternativně, nebo kdo bude u porodu přítomen.

4. 2 Krizová intervence – způsob nalezení odpovědí na otázky

Krizová intervence představuje proces mezi člověkem postiženým krizí a člověkem, který mu chce pomoci úspěšně krizí projít.

Cílem krizové intervence v těhotenství by mělo být rozebrat s ženou příčiny, které vedou k zažívání pocitů životní krize, vysvětlit ženě, že právě prochází přirozenou vývojovou krizí a pomoci jí hledat odpovědi na otázky, které ji trápí. Dalším cílem by mělo být seznámit těhotnou ženu s možnostmi, jak zacházet se svými pocity a jakými způsoby se vyrovnávat s pocity disharmonie (Kastová 2000, s. 22).

V případě těhotenské krize můžeme rozpoznávat několik druhů krizové intervence.

4. 2. 1 Neformální pomoc v těhotenské krizi

Neformální pomoc znamená pomoc člověku v krizi vycházející od neodborníka. Těmito neodborníky může být jednak těhotná žena sama, kdy se snaží svépomocí krizi překonat, jednak rodina, přátelé a také například další těhotné ženy, které zažívají obdobné pocity jako jejich těhotná kolegyně.

Tento způsob krizové intervence se ve společnosti vyskytuje nejčastěji. Vzájemná lidská pomoc podporuje důvěru v mezilidské vztahy a pomáhá rozvíjet altruismus. Na druhou stranu však laická pomoc nemusí být vždy ku prospěchu, kdy například laik může za těhotnou ženu přebírat aktivitu v řešení krize, může nepochopit příčiny disharmonie ženy a obviňovat jí z toho, že vše přehání a reaguje přecitlivěle (Klimpl 1998, s. 63). Ze své praxe porodní asistentky vím, že ve společnosti stále panuje povrchní domněnka, jak již bylo řečeno, že těhotné ženy jsou nevyrovnané hlavně z důvodu těhotenských hormonů.

Nepřehlédnutelné také je, že laik se neřídí žádným etickým kodexem, proto hrozí například vyzrazení tajemství ženy či snaha o ovládnutí, předělání ženy (Klimpl 1998, s. 63).

4. 2. 2 Formální pomoc v těhotenské krizi

4. 2. 2. 1 Psychologická pomoc

Odborná psychologická pomoc využívá k provedení těhotných žen krizí znalosti z vývojové psychologie, psychologie osobnosti a využívá psychologické metody krizové intervence. Psychologická pomoc v krizi může nabývat různých forem. Těhotná žena může využívat osobní konzultace s erudovaným psychologem, navštěvovat psychoterapie, může zavolat do odborné psychologické poradny či navštívit internetovou poradnu zaměřenou na psychické problémy v těhotenství. Sama vedu na internetu stránku zaměřenou na psychiku žen v těhotenství a při snaze zkompletovat seznam odborníků zabývajících se těhotenskou krizí jsem však zjistila, že odborníků zabývajících se těhotenstvím je v České republice velice málo. Možným vysvětlením proč tomu tak je, může být i fakt, že těhotné ženy se stydí

osobně navštívit takového odborníka z důvodu zakoušení pocitů viny ze selhání z role dobré matky. Jak již bylo uvedeno dříve, je možné, že se těhotné ženy ztotožní s dojmem, že by měly být vyrovnané matky a neměly by se cítit v nějaké disharmonii, vždyť těhotenství a mateřství jsou přece tou nejpřirozenější charakteristikou ženy a ženy jakožto takové by neměly být nevyrovnané. Těhotné ženy mohou mít při návštěvě psychologa obavu z medicinalizace svého problému a mohou se obávat, že tak odhalí své deviantní projevy.

4. 2. 2. 2 Andragogická pomoc

V andragogickém působení spatřuji optimální příležitost na provedení žen těhotenskou krizí se splněním všech cílů krizové intervence. Předností andragogiky je vize nikdy neutuchajícího oduševňování člověka a využívání všech mechanismů, které tuto vizi naplní. K tomuto velmi vhodně poslouží možnost vyprojektovat specifickou vzdělávací akci, určenou speciálně k provedení těhotných žen těhotenskou krizí. Tato vzdělávací akce má za přednost možnost kombinace jak neformální pomoci těhotných žen, tak formální pomoci psychologické a andragogické. Pokud bude specifická vzdělávací akce určená pro těhotné ženy koncipována jako vzdělávací a oduševňující, pak si myslím, že ženy nebudou mít zábrany jí navštívit. Přednost vzdělávací akce spočívá v prožitku, že je žena trénována a nikoli léčena. Při povědomí, že je žena trénována dochází k rozvoji osobnosti, rozvoji schopností a dovedností. Žena zároveň cítí, že je přijímána taková jaká je a že cestou osvěty a rozvoje dojde k uspokojení svých osobních potřeb. Trénování poskytne navíc ženě pocit, že situaci vyřešila aktivně, vlastním přičiněním a to jí zvýší sebedůvěru a dodá pocity osobnostního růstu. Další výhodou tréninku ve vzdělávací akci je fakt, že se jí zúčastní i jiné těhotné ženy a vzájemně se tak doplní a podpoří v nesnadném životním období. Naproti tomu při léčbě může mít žena pocity, že je nemocná, že je s ní něco v nepořádku a že selhala z role dobré matky. Hlavní nevýhodou léčby je fakt, že se žena dostává do pasivní pozice a očekává, že někdo za ní vyřeší její situaci. Léčba nevede k pocitům osobnostního rozvoje a příliš nezvyšuje sebedůvěru ženy, která je v těhotenství právě tolik potřebná.

Konkrétní podobu specifické vzdělávací akce zaměřené na psychiku žen v těhotenství představím v kapitole 7.

5 UŽITÍ ANDRAGOGIKY K PROVEDENÍ ŽEN TĚHOTENSKOU KRIZÍ

Jak jsem již uvedla v kapitole 4.2.2.2, myslím si, že k provedení žen těhotenskou krizí může nejlépe přispět právě andragogické působení. Přednosti andragogiky jsou hned v několika ohledech.

Andragogika v psychologizujícím pojetí se zaměřuje právě na dospělého člověka v krizové situaci, na jeho podporu a orientaci v uzlových bodech jeho životní dráhy. Podpora poskytovaná andragogickým působením spočívá v socioterapeutickém či psychoterapeutickém vztahu a opírá se zde hlavně o znalosti z psychologie (Bartoňková – Šimek 2002, s. 10).

Předmětem andragogiky je nikdy nekončící humanizace člověka, jeho oduševňování a rozvoj, jedním slovem – animace (Bartoňková – Šimek 2002, s. 13).

Lze konstatovat, že andragogika se zabývá výchovou dospělého člověka, která zahrnuje péči, edukaci a vzdělávání. Péčí se rozumí organizace podmínek, hlavně psychologických a sociálních, které jsou nutné pro výchovu a seberealizaci. Edukaci lze pojmut jako způsob utváření osobnosti. Vzdělávání představuje získávání znalostí, dovedností nutných pro výkon sociálních rolí, absorpci kultury a včleňování individua do kulturního systému (Jochmann 1992, s. 14).

5. 1 Andragogické působení na těhotné ženy ve formě specifické vzdělávací akce

Ve svém návrhu na optimální provedení žen těhotenskou krizí využiji možnosti andragogického působení ve formě vytvoření projektu specifické vzdělávací akce zaměřené na psychiku žen v těhotenství. Vznikem specifické vzdělávací akce reaguji mimo jiné i na nedostatečnou péči o psychické provedení žen těhotenstvím. Své tvrzení, že v naší republice není dostatečná péče o psychické provedení žen těhotenstvím nemohu bohužel založit na žádném profesionálním sociologickém výzkumu. Nicméně si za svým tvrzením o nedostatečnosti péče stojím a to na základě těchto faktů:

- Na českém trhu s odbornou literaturou není dostupná jediná kniha věnovaná výhradně psychice žen v těhotenství.
- Ve většině populárních publikacích určeným pro těhotné ženy je téma psychiky ženy v těhotenství probíráno jen velmi stručně, povrchně a obecně s absencí rady kam se obrátit v potřebě psychické podpory či rady.
- Psychologických praxí zaměřených na psychologii těhotenství je v České republice minimálně. Své tvrzení opírám o výsledky z internetových vyhledavačů, které nedokázaly nalézt více než deset psychologických poraden zaměřených na těhotenství, tzn. internetových poraden včetně soukromých specializovaných psychologických praxí.
- Při běžných lékařských prohlídkách v těhotenských poradnách se většinou lékař či porodní asistentka zeptají ze stránky psychologické jen na formální otázku – „Jak se máte?“. Při malém časovém prostoru a vycítění, že se odborníci ptají spíše na fyzický než psychický stav, se dokáže jen málo která těhotná žena svěřit se svými nynějšími prožitky či obavami.
- Nepodařil se mi zjistit v České republice ani jeden těhotenský kurz, který by se zabýval výhradně psychikou ženy v těhotenství. Většina kurzů je zaměřená na celkové provedení ženy těhotenstvím a přípravu k porodu. V těchto kurzech se probírají kombinace rozmanitých témat dle adekvátního stavu těhotenství – od vhodné stravy, pohybu, péče o tělo, kojení, teoretických znalostí ohledně průběhu porodu, relaxace, po psychiku ženy v těhotenství. V takto zaměřených těhotenských kurzech však spatřuji jen povrchní psychologickou podporu pro ženy v těhotenství. Snad mohu argumentovat omezeností časové dotace věnované právě psychice ženy v těhotenství a nesnadností se emotivně otevřít před ženami, které přišly do kurzu za účelem získání jiných informací a nejsou orientovány tolik na psychologii těhotenství.

Přednosti specifické vzdělávací akce zaměřené pouze na psychiku žen v těhotenství vidím v následujících ohledech:

- Účastnice specifické vzdělávací akce budou mít o problematiku opravdový zájem, budou se snažit o praktické využití poznatků.

- Účastnice, které se zajímají o problematiku těhotenství vytvoří příjemnou vyučovací atmosféru a budou orientovány na své niterní prožitky.
- Účastnice, které jsou orientovány na své niterní prožitky dokáží vytvořit prostor pro vzájemně příjemné sdělování svých pocitů, neboli vytvoří atmosféru vhodnou k emotivnímu odkrytí se těhotných žen.
- Na základě příjemné atmosféry, ve které ženy odkrývají své pocity, přání a obavy, může dojít k diskusi nad společným řešením situací.
- Na základě tvorby společného řešení dochází k aktivizování účastnic a zisku povědomí, že podobné pocity a obavy zakoušejí i ostatní ženy.
- Specifická vzdělávací akce bude koncipována jako oduševňující, rozvíjející. Již Jan Amos Komenský vyznával nikdy neutuchající zájem o pěstování podstaty lidství, ostatně to dokumentují jeho citáty: „V zájmu lidí je, aby nikdo kdo se podílí na lidské přirozenosti nezabloudil od cíle svého uvedení na svět, neboť nicotné je někam jít, ale nedojít, o něco se snažit, ale nedosáhnout toho, hledat a nenalézt, konat a nevykonat, chtít, ale nedosáhnout. K čemu tedy být na světě, a nevědět, nekonat a nedosahovat toho, kvůli čemu jsme zde?“ (Komenský 1966, s. 271). „Celý člověk musí být vzdělán ve všem, co dovršuje podstatu lidství“ (Komenský 1966, s. 278).
- Výsledkem specifické vzdělávací akce je tak kromě naplnění cílů vzdělávací akce také aktivní přístup ženy ke své krizové situaci a dosažení osobnostního růstu, který není možný dosáhnout u kurzů s různorodou tematikou spíše ve formě výkladu.

Ve vzdělávací akci zaměřené na psychiku žen v těhotenství je důležité dodržovat principy didaktiky dospělých a principy přístupů k těhotným ženám. Tato témata jsou náplní další kapitoly.

6 DIDAKTICKÝ PROCES U TĚHOTNÝCH ŽEN

V didaktickém procesu u těhotných žen je důležité vzít v potaz dvě určující charakteristiky dané skupiny a sice dospělost a těhotenský stav. Ke stavu dospělosti se váží psychologické charakteristiky ovlivňující přístup k učení se a různé faktory a bariéry, které dále proces učení se mohou ovlivňovat. Ke stavu těhotenství se váže nezbytnost dodržovat určité principy v přístupu k těhotným ženám.

6. 1 Dospělost těhotné ženy

Pro termín dospělost neexistuje jednoznačná vyhovující a vše říkající definice. Jochmann definuje dospělost jako ukončení vývoje ve třech oblastech – v oblasti somatické, psychické a sociální. Podle Mezinárodní standardní klasifikace vzdělávání je za dospělou osobu v zásadě možno označit osobu od 15 let věku a starší (Palán 2002, s. 51). Tělesná zralost a reprodukční schopnost vždy nemusí korelovat se zralostí psychickou a sociální, z tohoto důvodu nemusí být každá těhotná žena ženou dospělou. Z pohledu možného andragogického působení se však dále zabývám těhotnými dospělými ženami.

V následujících kapitolách budou představeny jednotlivé problematiky týkající se učícího se procesu u dospělých těhotných žen.

6. 2 Psychologické charakteristiky učících se dospělých těhotných žen

Aby mohly být nastíněny psychologické charakteristiky učících se dospělých těhotných žen, je nejprve nutné definovat si učící se proces. Palán ho definuje jako: „proces záměrného navozování činností nebo výsledek nabytých zkušeností vedoucí k získávání a rozšiřování poznatků, vedoucí k poměrně trvalým změnám struktury osobnosti vzdělaného, změnám vědění, chování a prožívání, znalostí, dovedností, postojů, hodnot a pracovního chování“ (Palán 2002, s. 221).

Těhotné ženy reprezentují v učícím se procesu tyto charakteristiky:

- Životní zkušenosti. Může se jednat například o zkušenosti v mezilidské komunikaci, zkušenosti se sebe prezentací či již zkušenosti s mateřstvím.
- Sebevnímání. Těhotné ženy očekávají od učícího se procesu podanou ruku na řešení tohoto krizového období a velice citlivě reagují na úspěšnost zvládnutí své role v učícím se procesu. Je proto nanejvýš důležité ženy v učení se povzbuzovat a chválit, jedině tak ženy dosáhnou vyšší motivace k učení se, vyšší sebedůvěry a pocitu osobnostního růstu.
- Samostatnost a sebeřízení. Těhotné dospělé ženy jsou povětšinou schopné sami si stanovit své cíle a být ve studiu více zodpovědnější než děti.
- Fakt, že se ženy nacházejí v těhotenské krizi, ženy motivuje k upřednostňování takového způsobu učení se, dle kterého budou moci co nejrychleji využít nové poznatky, schopnosti či dovednosti do praxe a řešit tím svojí krizovou situaci (výše uvedené charakteristiky dle: Bednaříková 2006, s. 17).
- Prožitek intimity. Těhotenství pro ženu představuje určitý způsob intimity, soukromého prožitku. V učícím se procesu je proto velmi důležité přistupovat k ženě citlivě a taktně s ohledem na její sebekoncepci a potřebu zachování si svého intimního prožitku.
- Potřeba orientace v situaci a znalost všech alternativ na řešení situace. Těhotenství znamená pro ženy, jak již bylo několikrát řečeno, životní změnu. Je proto přirozené, že se ženy snaží v nastalé situaci co nejlépe zorientovat. K dobré orientaci v situaci je nutné znát alternativy na řešení situace. Proto je dobré zařadit v učícím se procesu přehled možných řešení situací k zorientování se a ponechání ženě prostoru pro zvolení vhodné alternativy.
- Touha po diskuzi s ostatními těhotnými ženami. Těhotná žena si tak ověřuje, že svým krizovým obdobím prochází srovnatelně s ostatními těhotnými ženami a že náročné životní období neprožívá sama.
- Strach ze selhání z role dobré matky. Učící se proces musí být nastaven tak, aby rozrazil prvotní možné bariéry, dané vštípeným očekáváním na chování spjaté s rolí dobré matky. To znamená, že je třeba v učícím se procesu počítat s počátečním ostychem žen před odhalením pocitů, které se neslučují

s rolí dobré matky. Učící se proces v tomto směru ženu rozvíjí a pozměňuje jejich postoje a dovednosti vyjádřit své veškeré pocity.

- Probíhající změna identity těhotné ženy. Jak již bylo uvedeno dříve, v těhotenství dochází k masivní změně identity, což ženu znejišťuje. Do učícího se procesu tak vchází s nevyřešenou otázkou kým je a čeho chce dosáhnout. Úkolem lektora specifické vzdělávací akce je navrhnout vzdělávací akci tak, aby pomohla ženě se ve své nové situaci orientovat a postupně si utvářet svojí novou identitu. V učícím se procesu se nejistota ženy plynoucí z měnící se identity, může projevovat větší váhavostí, pochybováním o sobě. Lektor by měl ženu povzbuzovat, poskytovat jí informace o situaci, ve které se žena právě nachází a měl by jí ponechávat prostor k vytvoření si vlastní koncepce svého dalšího života, svých rolí a k vytvoření si nové identity.
- Těhotensky pozměněné tělo. V těhotenství dochází ke změnám psychickým, sociálním a somatickým. Právě somatické změny také mohou ovlivnit kvalitu učícího se procesu. S vývojem těhotenství dochází v těle ženy k různým omezením, které se projevují větším nepohodlím a ty mohou mít vliv na soustředěnost, motivaci a aktivitu v učícím se procesu. Za takové změny, které způsobují diskomfort ženy, mohou jmenovat:
 - zvýšenou dýchavičnost způsobenou tlakem zvětšující se dělohy na bránici,
 - bolestivosti v sakrální oblasti, která je opět dána tlakem zvětšující se dělohy,
 - otoky nohou při dlouhodobějším sezení, které jsou způsobené útlakem lymfatického systému zvětšující se dělohou,
 - zvýšenou frekvenci potřeby močení, která je způsobená tlakem zvětšené dělohy na močový měchýř.

Na tyto změny, které ovlivňují průběh a efektivitu učícího se procesu, je třeba zareagovat. Velmi vhodné je proto se s ženami domluvit, že se mohou kdykoli během výuky dle své potřeby vzdálit, trochu se projít, protáhnout se. Zvýšené dýchavičnosti pomůže čerstvý vzduch v místnosti, bolestem v sakrální oblasti může ulevit místo sezení na židlích sezení na gymnastických míčích. Je důležité ženy spravit o tom, že je důležité aby se během výuky cítili pohodlně a že si mohou kdykoli dopřát malého odpočinku. Je pak úkolem lektora, aby

individuální realizace odpočinkového času příliš nezasahovala do procesu výuky.

- Citová nevyrovnanost, přecitlivělost, dojmavost dána výkyvy hormonálních hladin v krvi. Na tyto charakteristiky je třeba v učícím se procesu pamatovat, protože mohou způsobovat emotivní nestálost žen, zvýšenou reaktivitu na svojí osobu či zvýšenou dojmavost u smutných nebo na psychiku náročnějších témat, kterými mohou být například témata týkající se zátěžových situací u plodu. Zde velmi záleží na lektorovi, jaký přístup k těhotným ženám zvolí. Jeho přístup by měl být tolerantní, chápající a povzbuzující.

V učícím se procesu je důležité brát v potaz výše zmíněné charakteristiky učících se těhotných žen a hlavně je třeba si uvědomit, že každá těhotná žena je jedinečná a různí se svými zkušenostmi, znalostmi, schopnostmi a dovednostmi.

6. 3 Faktory, které ovlivňují schopnosti těhotných žen učit se

Mezi faktory, které ovlivňují schopnosti těhotných žen učit se, lze zahrnout: kapacitu intelektu, snahu učit se a náročnost učiva (Mužík 1998, s. 13).

Specifická vzdělávací akce je koncipována tak, aby jí zvládla projít žena s průměrným inteligenčním potenciálem, bez žádných odborných znalostí či dovedností. Postačí, když těhotné ženy budou umět číst a psát.

6. 4 Bariéry v učícím se procesu u těhotných žen

Vstoupí-li těhotná žena do učícího se procesu, do specifické vzdělávací akce, je možné, že se vyskytnou určité bariéry, které budou bránit optimálnímu příjmu informací a zisku nových dovedností a schopností. O které bariéry by se mohlo jednat?

Podle Bednařikové nastávají bariéry v učení se tehdy, nastane-li kolize mezi nároky prostředí a možnostmi jedince se s nimi vyrovnat. Bariéry lze rozčlenit na tři hlavní oblasti (Bednařiková 2006, s. 21):

1. PSYCHOLOGICKÉ BARIÉRY – Může se jednat o malou sebedůvěru ženy, strach z nezvládnutí osvojení si informací či dovedností, obavy z konkurence či neschopnost se před kolektivem uvolnit a otevřít. Úkolem lektora ve specifické vzdělávací akci je podporovat a motivovat těhotné ženy v učení se, demonstrovat jim prospěšnost učení se, podporovat jejich sebedůvěru a vytvářet vhodné mezilidské klima, kde ostatní těhotné ženy nejsou konkurencí, ale přítelkyněmi a kolegyněmi.
2. PEDAGOGICKÉ BARIÉRY – Zde mohou nastat bariéry ve špatně nastavených kritériích v profilu účastníků a absolventů vzdělávací akce, v chybné analýze vzdělávacích potřeb, ve špatně zvolených formách, metodách a technikách výuky nebo v nízké kvalitě práce lektora. Je nutné dodržet jednotlivě na sobě navazující etapy projektování vzdělávací akce a správně analyzovat vzdělávací potřeby s užitím odpovídajících vzdělávacích forem a metod, které co nejvíce zaktivizují těhotné ženy v učícím se procesu.
3. ORGANIZAČNÍ BARIÉRY – Může se jednat o nevyhovující učební prostředí, nedostatek časové dotace na učení se či nepostačující finanční zajištění zajišťující kvalitu vzdělávací akce. Tyto bariéry snižují kvalitu a prestiž vzdělávací akce a mohou budít u účastnic nedůvěru v efektivnost této akce. Proto je nutné zabezpečit veškeré organizační záležitosti s dostatečným předstihem před realizací vzdělávací akce.

6. 5 Didaktická forma a metody vzdělávání ve specifické vzdělávací akci zaměřené na žádoucí ovlivnění psychiky těhotných žen

6. 5. 1 Forma vzdělávání

Pro možnost využít vzájemného neformálního působení těhotných žen, pro nejintenzivnější andragogický vztah mezi lektorem a těhotnou ženou a pro možnost reagování a okamžitého vznešení dotazu ze strany ženy, jsem zvolila jako didaktickou formu přímou výuku.

6. 5. 2 Metody vzdělávání

Aby mohlo dojít k optimálnímu provedení těhotných žen těhotenskou krizí, je za potřebí vystavit vzdělávací akci na základě vzdělávacích potřeb a tyto potřeby uspokojovat co možná neaktivnějším způsobem výuky. Jedině tak totiž může dojít k efektivnímu rozvíjení schopností, dovedností a zaujímání různých postojů, které je možné aplikovat co nejdříve do praxe. Za nejvhodnější didaktické metody pro specifickou vzdělávací akci kromě výkladu proto považují metody aktivizující, participativní. Takovými metodami jsou (Kotrba – Lacina 2007, s. 81 – 134):

- Diskusní metody ve výuce. Cílem těchto metod je naučit účastníky vzdělávací akce mezi sebou komunikovat a společně se dobrat řešení určitého případu. V diskusi obvykle dochází k výměně názorů a různorodé argumentaci, problém je tak řešen z více úhlů pohledů. Úloha lektora zde spočívá v udržování přijatelné nesoutěživé atmosféry a v udržování přátelského postoje diskutujících vůči sobě. Mezi nejznámější diskusní metody patří brainstorming, diskuse spojená s přednáškou či diskuse v malých skupinkách.
- Metody problémového učení. Účastník vzdělávací akce je těmito metodami na základě znalosti určitých informací nucen k nalezení řešení problému. Od účastníka vzdělávací akce se požaduje aktivita, kreativita a vysoká míra samostatnosti. Pro zavádění metody problémového učení do výuky je důležité si uvědomit, že účastník vzdělávání musí mít motivaci problém řešit. Proto by předložený problém měl být přitažlivý a řešitelný. Mezi problémové metody učení můžeme zařadit například řešení případové studie, metodu černé skříňky či úlohy na předvídání.
- Didaktické hry. Hra představuje jakoukoli aktivitu, která je ohraničená pravidly a hlavním účelem není sledování určitého cíle, ale pobavení, zahrání si. Přesto, že hlavním přínosem hry může být utužení kolektivu, může hra sledovat určitý záměr, určitý výsledek, který poukáže na vhodnost řešení situace. K realizaci didaktické hry je potřeba vytyčit cíle, pravidla, připravit pomůcky a prostor ke hraní. Didaktické hry můžeme rozdělit na interakční a neinterakční. Interakční hry jsou takové hry, kdy na sebe hráči vzájemně reagují a ovlivňují se. Neinterakční hry jsou charakteristické tím, že každý hráč hraje sám za sebe, není zde podstatná reakce ostatních účastníků vzdělávání.

- Situační metody. Podstata těchto metod spočívá v představení modelové situace účastníkům, která je založena na reálných základech, a kterou je třeba vyřešit. Úloha má obvykle více řešení a cílem této vyučovací metody je rozbor předložené situace. Situační metody můžeme dále dělit na rozborové metody, metody incidentu či metody konfliktních rolí. Problematika, kterou je třeba vyřešit může být účastníkům vzdělávací akce předložena v tištěné, poslechové či vizuální formě. Cílem těchto metod je nalezení co nejvíce alternativních řešení a stanovení kroků, které zabrání navrácení obtíží v řešené situaci.
- Inscenační metody. Inscenační metody se někdy nazývají také jako metody hraní sociálních rolí. Přínos inscenačních metod je hlavně v možnosti ztotožnění se s přidělenými rolemi a možnost získání tak vzhledu do určité situace z pohledu osoby, která musí situaci určitým způsobem vyřešit. Aby byla metoda inscenačních rolí ve výuce efektivní, musí být důkladně připravená. Je třeba připravit scénář jednotlivých rolí a to nejlépe takový, aby byl pro účastníky hry přitažlivý a přínosný, opíral se o reálné situace. Doporučená délka hraní sociálních rolí je okolo 15 minut.

Užití aktivizujících metod ve výuce má za přednost kromě vyšší efektivnosti příjmu znalostí a rozvíjení dovedností, také zpříjemnění atmosféry v učícím se kolektivu, což je ve specifické vzdělávací akci zaměřené na psychiku žen velice důležité.

6. 6 Principy přístupů k těhotným ženám v didaktickém procesu

Přístup k učící se těhotné ženě by měl být v první řadě profesionální, opírající se o hluboké teoretické znalosti a praktické dovednosti, zkušenosti z problematiky psychologie těhotenství, psychologie osobnosti a didaktiky dospělých. Další zásadou přístupu by měla být ochranná (vůči matce i plodu) a důvěrná funkce. Důvěrná funkce musí naplňovat zásadu zachování tajemství a sdělených soukromých informací, dále znamená nešíření jakýchkoli informací o účastnicích kurzu komukoli. Z hlediska ochranné funkce je třeba se zabývat primárně prevencí, čili mapovat náznaky a signály problémů, úskalí do kterých se těhotná žena může dostat a snažit

se je odvrátit. Přístup by měl dále být takový, aby se mohl označit za chápaající, tolerantní, rozumějíci a povzbuzující. Velmi důležitý je takový přístup, který vede, pomáhá, ale nepřikazuje a nesnímá zodpovědnost a samostatnost z těhotné ženy.

7 PROJEKTOVÁNÍ SPECIFICKÉ VZĚLÁVACÍ AKCE ZAMĚŘENÉ NA ŽÁDOUCÍ OVLIVNĚNÍ PSYCHIKY ŽEN V TĚHOTENSTVÍ

Předcházející kapitoly představily těhotenství jako jednu z životních vývojových životních krizí v životě ženy. Krizovost těhotenství spočívá hlavně v období velkých změn, které ženu znejišťují. Tyto změny se dotýkají především změny identity ženy, což vede obvykle k zažívání pocitů úzkosti, bezradnosti a duševní disharmonie. Změny, kterým musí těhotná žena čelit, ji staví do zranitelné pozice a zároveň z ní nesnímají ochranný postoj vůči plodu. Je prakticky nemožné se v těhotenství cítit bezpečně a jistě. Zažívání psychicky náročné životní situace nijak ženě neulehčuje fakt, že těhotenství jako životní krize není společností nijak veřejně uznána.

Považuji za svojí čest, že mohu navrhnout vzdělávací akci, která je svým způsobem ojedinělá a neprověřená, ale sleduje užitečný cíl. A sice snaží se prolomit mlčení, které brání uvědomění si žen, že období těhotenství je vlastně obdobím životní krize. Dále představená specifická vzdělávací akce si klade za cíl těhotné ženy provést těhotenskou krizí, orientovat je v ní a pomoci jim tak uspokojit potřeby bezpečí a jistoty.

Následuje konkrétní podoba specifické vzdělávací akce.

7. 1 Fáze projektování vzdělávací akce

Projektování každé vzdělávací akce má svá pravidla, své chronologicky po sobě následující etapy. Přehled zde uvádím dle Bartoňkové (Bartoňková 2006, s. 15):

1. Analýza a identifikace vzdělávacích potřeb.
2. Interpretace výsledků analýzy vzdělávacích potřeb a formulace cíle vzdělávací akce.
3. Stanovení profilu účastníka a absolventa vzdělávací akce.
4. Vytvoření obsahu vzdělávací akce – specifikace inventáře disciplín a studijního plánu.

5. Vytvoření osnov, anotací.
6. Zvolení forem, metod a technik vzdělávání.
7. Tvorba studijního materiálu.
8. Organizační zabezpečení vzdělávací akce včetně místního a časového plánu.
9. Předkalkulace vzdělávací akce – zahrnutí materiálních, technických a finančních aspektů nutných k realizaci vzdělávací akce.
10. Přehled lektorů.
11. Návrh způsobu evaluace vzdělávací akce.

Touto strukturou projektování vzdělávací akce se budu nadále řídit.

7. 2 Analýza a identifikace vzdělávacích potřeb

Při identifikování vzdělávacích potřeb jsem zvolila způsob aplikace kompetenčního přístupu, kdy jsem obsah vzdělávání rozvedla do souborů kompetencí – kompetenčního modelu. Kompetencemi se rozumí určité schopnosti, dovednosti či způsobilosti, které by v průběhu či po absolvování vzdělávací akce zaměřené na psychiku žen v těhotenství měly ženy nabýt (Bartoňková, 2006).

Kompetence v kompetenčním modelu jsem sestavila dle dostupné literatury a ověřila či zvážila jsem jejich relevantnost ve vzdělávací akci pomocí názorů z řad odborníků, kteří měli navíc možnost předložené kompetence dále rozšířit. Své stanovisko k míře důležitosti dané kompetence pro vzdělávací akci mohli odborníci vyjádřit na předložené škále a zároveň se vyjádřit slovně.

Vážení důležitostí kompetencí ve vzdělávací akci zaměřené na psychiku žen v těhotenství se zúčastnily tyto odbornice:

- ❖ Kateřina Ratislavová, porodní asistentka, odborná asistentka na Katedře ošetřovatelství a porodní asistence při Západočeské univerzitě v Plzni, orientuje se zejména na psychologii a komunikaci v práci porodní asistentky a psychosomatiku, autorka publikace *Aplikovaná psychologie porodnictví*.

- ❖ Ilona Špaňhelová, psycholožka, vede privátní psychologickou poradnu zaměřenou také na rodinné poradenství a psychologické poradenství pro těhotné ženy.
- ❖ Danuše Jandourková, psycholožka, porodní asistentka, vede psychologickou poradnu pro těhotné, rodičky a matky.

7. 2. 1 Kompetenční model

KOMPETENČNÍ KOTVA	KOMPETENCE	PROJEVY CHOVÁNÍ TĚHOTNÉ ŽENY
<u>ZNALOSTNÍ</u>	Znalost vývoje plodu	Představuje si plod podle znalosti jeho aktuálního stádia vývoje a navazuje s ním kontakt, akceptuje plod jako samostatnou bytost
	Znalost hormonálních změn v těhotenství	Toleruje a chápe své výkyvy nálad a přecitlivělost
	Znalost tělesných těhotenských změn	Přijímá své měnící se tělo jako plnohodnotnou součást sebe sama, připadá si přitažlivá
	Orientace v možných psychických zátěžových situacích v těhotenství	Dokáže adaptivně jednat v zátěžových psychických situacích
	Znalost průběhu předporodního období a porodu	Žena ví, co se s ní děje, komunikuje, vyjadřuje své pocity, obavy a přání, prožívá svůj porod
	Znalost psychologie ženy a vývoje náhledu společnosti na mateřství	Sebevědomější jednání, uvědomění si svého pohledu na mateřství bez něčího nátlaku
<u>DOVEDNOSTNÍ</u>	Komunikační dovednosti s plodem	Navazuje s plodem verbální i neverbální kontakt
	Ventilace pocitů, obav a svých přání	Vyjadřuje své pocity, obavy a přání, nestydí se za ně
	Umění říci si o pomoc	Bezproblémově oslovuje odborníky či přátele s žádostí o radu či pomoc
	Uvědomění si způsobu prožívání bolesti	Prosazuje svá přání ve způsobu prožívání bolesti

<u>POSTOJOVÁ</u>	Hrdost na mateřství	Hlásí se ke komunitě matek, cítí, že zvládne mateřství
	Uvědomění si žití plodu v těle	Komunikuje s plodem, uvažuje o společné budoucnosti, necítí pocity viny a rozpolcenosti vůči nemožnosti žít starým způsobem života
	Poznávání dětského světa	Zajímá se o dětské chování, potřeby a postoje
	Příprava prostoru pro miminko	Připravuje a chystá prostor pro miminko
	Uzavírání se do sebe	Soustřeďuje se na sebe a své pocity, potřeby
	Akceptace rodinné konstelace	Nemá obavy jak nový potomek naruší partnerský vztah či vztah ke staršímu dítěti
	Vyhledávání pasivního prostředí	Uchyluje se často k matce
	Uspokojování potřeby pochopení a porozumění	Vyhledává kontakty s přáteli, vyjadřuje své prožitky
	Představivost o plodu a o dítěti	Fantazíruje o vzhledu a povaze plodu a pozdějším chování dítěte
Uspokojování potřeby nebýt na mateřství sama	Vyhledává a využívá opory v někom ve svém sociálním okolí	

Tab. č. 1: Kompetenční model

7. 2. 2 Určení váhy a důležitosti kompetencí dle odborníků

7. 2. 2. 1 Škála určená k vážení kompetencí:

VÁHA KOMPETENCE	0	1	2	3
VÝZNAM KOMPETENCE	Žádná důležitost	Nizká důležitost	Střední důležitost	Vysoká důležitost

Tab. č. 2: Škála k vážení kompetencí

7. 2. 2. 2 Přehled výsledků vážení kompetencí dle odborníků:

Formulář k vyplnění vážení kompetencí zaslaný odborníci, bude uveden v příloze. Nyní zde prezentuji výsledky odborníků, kde:

- Číslo 1 reprezentuje názory Mgr. Ratislavové.
- Číslo 2 reprezentuje názory Mgr. Jandourkové.
- Číslo 3 reprezentuje názory PhDr. Špaňhelové.

KOMPETENCE	1	2	3
Znalost vývoje plodu	2	3 Prenatální komunikace – ano, uvědomění si pohybů dítěte – ano Přesto si nemyslím, že by ho měla akceptovat jako samostatnou bytost – není samostatné.	3
Znalost hormonálních změn v těhotenství	1	3 Pro ženu je důležité výkyvům rozumět, tolerovat je musí okolí.	2
Znalost tělesných těhotenských změn	1 Nemyslím, že jen na základě znalostí změn, je žena přijme, ale tělesnou stránku považuji za vysoce důležitou.	3 Přijetí tělesných změn je jistě důležité, nemyslím si, že by si ale musela připadat přitažlivá – stačí, když se akceptuje.	3

Orientace v možných psychických zátěžových situacích v těhotenství	2	3 Orientace ano, adaptivní jednání – myslím, že se ho nelze během kurzu naučit (spíše vědět, co se s nimi může dít a kde si mohou říct o pomoc). Spíše je důležité, aby dokázaly i zátěžové situace akceptovat.	2
Znalost průběhu předporodního období a porodu	2	3 Tady je důležité, aby měla ke komunikaci partnera (pak to může vnímat pozitivně), stává se, že ženy komunikativní se setkávají s neochotou personálu o některých věcech komunikovat.	3
Znalost psychologie ženy a vývoje náhledu společnosti na mateřství	2	1 I když podporu náhledu ženy (jejího vlastního) na mateřství je důležité akceptovat, nesmí se cítit odmítaná.	1

Komunikační dovednosti s plodem	3	3 Tady jen pozor na „mechanické“ učení dovedností za každou cenu. Je třeba, aby to tak matky i cítily, spíše bych jim pomohla individuálně hledat cestu komunikace s dítětem.	2
Ventilace pocitů, obav a svých přání	3 Celkově umění asertivity považují za velmi důležité	3 Tak, jak vysvětlujete, ano.	3
Umění říci si o pomoc	3 dtto	3	3
Uvědomění si způsobu prožívání bolesti	3	3	3
Hrdost na mateřství	3	2 Sdílení mateřství s okolím je jistě dobré.	1
Uvědomění si žití plodu v těle	3	2	1
Poznávání dětského světa	3	1 No, asi záleží, jaké informace byste jim chtěla dávat.	2
Příprava prostoru pro miminko	3	3 Fyzicky i psychicky (v hlavě i fakticky).	2
Uzavírání se do sebe	3	0 Ano, ale také žije ve vztazích a to je důležité.	1 Chápáno jako nekomunikace se světem, s manželem,...

Akceptace rodinné konstelace	3	3 Myslím si, že obavy mít může – je to normální – spíše by potřebovaly info, co může nastat, že každý v rodině má své potřeby, mluvit o dětské žárlivosti....	2
Vyhledávání pasivního prostředí	2	0 To bych vynechala. Uchylování se k matce bude spíše věcí části nezralých žen.	0 To bych nechtěla, aby se stalo, můj názor, je, aby se uchýlovala k manželovi, partnerovi.
Uspokojování potřeby pochopení a porozumění	2	2	3
Představivost plodu a dítěte	2	3 Fantazie o dítěti považuji za velmi důležité.	1
Uspokojování potřeby nebýt na mateřství sama	3	2	2

Tab. č. 3: Přehled vážení kompetencí dle odborníků

7. 3 Interpretace výsledků analýzy vzdělávacích potřeb a formulace cíle vzdělávací akce

7. 3. 1 Výsledný přehled vah jednotlivých kompetencí a určení zda budou jednotlivé kompetence vzdělávací akcí skutečně sledovány

K výsledné váze u každé kompetence jsem došla zprůměrováním všech uvedených vah od každé odbornice. Výslednou hodnotu jsem zaokrouhlila k celému číslu.

KOMPETENČNÍ KOTVA	KOMPETENCE	VÁSLEDNÁ VÁHA KOMPETENCÍ	SOUČÁST VZDĚLÁVACÍ AKCE
<u>ZNALOSTNÍ</u>	Znalost vývoje plodu	3	Ano
	Znalost hormonálních změn v těhotenství	2	Ano
	Znalost tělesných těhotenských změn	2	Ano
	Orientace v možných psychických zátěžových situacích v těhotenství	2	Ano
	Znalost průběhu předporodního období a porodu	3	Ano
	Znalost psychologie ženy a vývoje náhledu společnosti na mateřství	1	Ano
<u>DOVEDNOSTNÍ</u>	Komunikační dovednosti s plodem	3	Ano
	Ventilace pocitů, obav a svých přání	3	Ano
	Umění říci si o pomoc	3	Ano
	Uvědomění si způsobu prožívání bolesti	3	Ano

<u>POSTOJOVÁ</u>	Hrdost na mateřství	2	Ano
	Uvědomění si žití plodu v těle	2	Ano
	Poznávání dětského světa	2	Ano
	Příprava prostoru pro miminko	3	Ano
	Uzavírání se do sebe	1	Ne
	Akceptace rodinné konstelace	3	Ano
	Vyhledávání pasivního prostředí	1	Ne
	Uspokojování potřeby pochopení a porozumění	2	Ano
	Představivost plodu a dítěte	2	Ano
	Uspokojování potřeby nebýt na mateřství sama	2	Ano

Tab. č. 4: Výsledný přehled vah kompetencí

7. 3. 1. 1 Zdůvodnění proč určité kompetence nebudou součástí vzdělávací akce

- Kompetence *Uzavírání se do sebe* nebude součástí vzdělávací akce, protože získala na škále od odborníků alespoň jedenkrátě hodnocení 0. Kompetence byla pochopena jako návod na nekomunikaci ženy, stáhnutí se do ústraní. Takto pochopená kompetence jistě nemá místo ve vzdělávací akci. Má představa pod touto kompetencí byla, aby se žena dokázala soustředit na své pocity a potřeby, toto však bude probráno v kompetenci *Ventilace pocitů, obav a svých přání*.
- Kompetence *Vyhledávání pasivního prostředí* nebude součástí vzdělávací akce, protože získala na škále od odborníků alespoň jedenkrátě hodnocení 0. Paleta odborníků rozhodla, že není vhodné, aby se ženy ve vzdělávací akci učily vyhledávat pasivní prostředí.

7. 3. 2 Cíle vzdělávací akce

7. 3. 2. 1 Hlavní cíl

Hlavním cílem vzdělávací akce je, aby těhotné ženy dokázaly identifikovat, jak a proč se jejich tělo, psychika a sociální postavení pod vlivem těhotenství mění a dokázaly si zdůvodnit, jak je to ovlivňuje, aby dokázaly zastávat hrdý přístup k sobě a svému mateřství, aby zjistily, že prožívání některých specifických těhotenských pocitů (např. vina z polemiky vůči nemožnosti žít starým způsobem života nebo uzavírání se do sebe) je úplně přirozené, aby komunikovaly se svým plodem a navázaly tak s ním pozitivně emotivní vazbu, aby vyjadřovaly své emoce a strach, aby se dokázaly obrátit na patřičnou pomoc a orientovat se v zátěžových psychických situacích v těhotenství a také, aby dokázaly prožít svůj porod.

Naplněním hlavního cíle těhotná žena odhalí příčiny těhotenské krize, zaujme k těhotenství svůj postoj, naučí se přiznat si a projevit své pocity a jakožto zdárným vyřešením životní krize dosáhne osobního růstu.

7. 3. 2. 2 Dílčí cíle

KOMPETENCE	KOGNITIVNÍ CÍL	AFEKTIVNÍ CÍL	PSYCHOMOTORICKÝ CÍL
Znalost vývoje plodu	Představí si plod podle aktuálního stádia vývoje	Navazuje pozitivně emotivní vazbu se svým plodem,	Komunikuje se svým plodem
Znalost hormonálních změn v těhotenství	Vysvětlí si proč je její psychika v těhotenství pozměněna	Toleruje změny svých nálad a přecitlivělosti	---
Znalost tělesných těhotenských změn	Orientuje se ve změnách, které se dějí s jejím tělem	Vnímá sebe samou jako přitažlivou, má ráda své tělo	Chodí hrdou a sebevědomou chůzí, dotýká se svého břicha

Orientace v možných psychických zátěžových situacích v těhotenství	Orientuje se v možných psychicky zátěžových situacích v těhotenství tak, že si v případě jejich aktuálnosti dokáže vysvětlit jak jí ovlivňují a ohrožují	Připouští si své obavy a strachy	Vyhledává psychologickou pomoc, reaguje v zátěžových situacích adaptivně
Znalost průběhu předporodního období a porodu	Orientuje se v průběhu předporodního období a racionálně si představuje průběh porodu	Nepociťuje úzkostný strach z porodu, uvědomuje si svá přání a pocity	Vyjádří svá přání a své potřeby, obavy a pocity
Znalost psychologie ženy a vývoje náhledu společnosti na mateřství	Orientuje se v problematice psychologie ženy a v možných náhledech společnosti na mateřství	Uvědomuje si svoji ženskost a přístup ke svému mateřství	Prezentuje se v rámci svého přístupu k mateřství
Komunikační dovednosti s plodem	Orientuje se v komunikačních metodách s plodem a v jeho komunikačním prostředí	Utváří si pozitivně emotivní vazbu s plodem	Komunikuje s plodem, navazuje s ním kontakt
Ventilace pocitů, obav a svých přání	Orientuje se v metodách mezilidské komunikace	Uvědomuje si své pocity, obavy a svá přání	Vyjadřuje své pocity, obavy a svá přání
Umění říci si o pomoc	---	Uvědomuje si své pocity a potřeby	Vyjadřuje své pocity a potřeby, vyhledává psychologickou pomoc
Uvědomění si způsobu prožívání bolesti	---	Uvědomuje si své potřeby v prožívání bolesti	Vyjadřuje své potřeby v prožívání bolesti, zaujímá úlevové polohy a vyhledává příznivé prostředí
Hrdost na mateřství	---	Je hrdá na své mateřství	Vystupuje sebevědomě

Uvědomění si žití plodu v těle	Orientuje se ve změnách, které existence plodu v matčině těle s sebou přináší	Zaujímá pozitivně emotivní vazbu k plodu, cítí se jako dávkyně života a má se ráda	Komunikuje s plodem, ochraňuje plod před nepříznivými vlivy
Poznávání dětského světa	Identifikuje potřeby dětí a vysvětluje určité chování dětí	Uvědomuje si odlišnost dětského světa	Ochraňuje děti, soustřeďuje se na jejich vývoj a spokojenost
Příprava prostoru pro miminko	Orientuje se v tom, co je třeba pro miminko připravit	Těší se na miminko, představuje si ho	Připravuje prostor pro miminko - buduje a vybavuje mu prostor
Akceptace rodinné konstelace	Orientuje se ve změnách, které do rodinného prostředí přináší nový potomek tak, že si dokáže vysvětlit jaké změny nastanou a co s sebou přinesou	Uvědomuje si své obavy	Vyjadřuje svojí lásku svým blízkým, komunikuje s nimi
Uspokojování potřeby pochopení a porozumění	Rozlišuje osoby, kterým se může svěřit se svými pocity a obavami	Oceňuje důležitost pochopení někým	Vyjadřuje své obavy a pocity a touhu po pochopení
Představivost plodu a dítěte	Představuje si svůj plod	Navazuje pozitivně emotivní vazbu s plodem	Komunikuje s plodem
Uspokojování potřeby nebýt na mateřství sama	Orientuje se v metodách lidské komunikace a vyjádření svých pocitů, orientuje se v možné podpoře ze strany poradenských institucí	Cítí se bezpečně, protože ví, že se může na někoho spolehnout	Vyhledává kontakt přátel, rodiny, odborníků, je komunikativní

Tab. č. 5: Přehled dílčích cílů vzdělávací akce

7. 4 Stanovení profilu účastníka a absolventa vzdělávací akce

7. 4. 1 Profil účastníka vzdělávací akce

Specifická vzdělávací akce zaměřená na psychiku žen v těhotenství je určena jen pro těhotné ženy, nikoliv pro partnerské dvojice.

Tato vzdělávací akce je určena pro těhotné ženy, které:

- neuvažují o přerušení těhotenství,
- vstupují do vzdělávací akce v prvním trimestru těhotenství (1.– 12. týden těhotenství),
- nejsou duševně nemocné či závislé na nějaké psychotropní látce a nepotřebují po této stránce lékařský dohled,
- umí číst a psát.

K zúčastnění se ženy v této specifické vzdělávací akci nerozhoduje fakt, jestli žena již někdy byla těhotná či zda rodila. Je sice pravda, že žena, která si již prošla těhotenstvím nezakouší v takové míře jako žena prvně gravidní pocity úzkosti a nejistoty, ale ke krizi identity ženy dochází v kterémkoli těhotenství. Žena si opět uvědomuje, že je na ní někdo závislý, opět neví jak se těhotenství bude vyvíjet, opět zakouší typické těhotenské pocity a opět si potřebuje umět uvědomit a vyjádřit své pocity. Ženiny zkušenosti z předešlého těhotenství a případná zkušenost s mateřskou rolí nedokáží vytěsnit v dalším těhotenství symptomy svědčící pro krizovost tohoto období (viz kapitola 2. 1).

7. 4. 2 Profil absolventa vzdělávací akce

Vzdělávací akce zaměřená na psychiku žen v těhotenství je specifická také v tom, že poznatky, dovednosti a schopnosti, které zde ženy získají, využívají právě již v průběhu těhotenství. Vzdělávání, výchova a péče o těhotné ženy se zaměřením na psychiku v těhotenství se tedy orientuje dle konkrétní etapy těhotenských pocitů a potřeb žen v těhotenství se záměrem okamžité možné aplikaci do praxe.

V průběhu specifické vzdělávací akce zaměřené na psychiku žen v těhotenství budou účastnice tohoto kurzu schopné prožívat své těhotenství tak, že si uvědomí svojí ženskou a mateřskou roli a zároveň neztratí pocit vlastní svobody. Budou schopné bez pocitů výčitek vůči plodu vyjádřit své obavy z nového způsobu života, budou schopné vyjádřit své pocity a vyhledat přátelskou či odbornou pomoc. Dále se ženy budou orientovat a jednat adaptivně v možných nastalých psychických zátěžových situacích v těhotenství. Těhotné ženy také zjistí svoje prožívání bolesti a uvědomí si své iracionální představy o porodu – to vše přispěje k umění prožít svůj porod. V neposlední řadě těhotné ženy navážou pozitivně emotivní vazbu se svým plodem, budou s ním umět komunikovat, budou si ho představovat, připraví pro něho prostor po narození.

Profil absolventa specifické vzdělávací akce zaměřené na psychiku žen v těhotenství lze také pojmut jako profil ženy po porodu, která v těhotenství rozuměla svým pocitům, byla hrdá na své mateřství, měla v někom oporu, dokázala vyhledat pomoc, navázala pozitivně emotivní vazbu se svým plodem a skutečně prožila svůj porod. Je to profil, který poskytl ženě pocit bezpečí a jistoty, vlastní hodnoty a prvopočátky rozvíjející se lásky k vlastnímu potomkovi.

7. 5 Obsah vzdělávací akce

7. 5. 1 Inventář disciplín

Součástí specifické vzdělávací akce zaměřené na psychiku ženy v těhotenství budou tyto disciplíny:

- Co dělá ženu ženou.
- Těhotenské proměny ženy.
- Prenatální vývoj miminka.
- Prenatální komunikace.
- Sebeuvědomění a sebevyjádření se.
- Orientace v možných psychických zátěžových situacích v těhotenství.
- Nikdy nejsi sama.
- Dětský svět.

- Umění prožít svůj porod.

Následuje přehled jak jsou jednotlivými disciplínami naplňovány jednotlivé kompetence a cíle vzdělávací akce.

DISCIPLÍNA	KOMPETENCE	KOGNITIVNÍ CÍL	AFEKTIVNÍ CÍL	PSYCHOMOTORICKÝ CÍL
Co dělá ženu ženou	Znalost psychologie ženy a vývoje náhledu společnosti na mateřství	Orientuje se v problematice psychologie ženy a v možných náhledech společnosti na mateřství	Uvědomuje si svoji ženskost a přístup ke svému mateřství	Prezentuje se v rámci svého přístupu k mateřství
	Hrdost na mateřství	---	Je hrdá na své mateřství	Vystupuje sebevědomě
Těhotenské proměny ženy	Znalost hormonálních změn v těhotenství	Vysvětlí si proč je její psychika v těhotenství pozměněna	Toleruje změny svých nálad a přecitlivělosti	---
	Znalost tělesných těhotenských změn	Orientuje se ve změnách, které se dějí s jejím tělem	Vnímá sebe samou jako přitažlivou, má ráda své tělo	Chodí hrdou a sebevědomou chůzí, dotýká se svého břicha
	Akceptace rodinné konstelace	Orientuje se ve změnách, které do rodinného prostředí přináší nový potomek tak, že si dokáže vysvětlit jaké změny nastanou a co s sebou přinesou	Uvědomuje si své obavy	Vyjadřuje svojí lásku svým blízkým, komunikuje s nimi
Prenatální vývoj miminka	Znalost vývoje plodu	Představí si plod podle aktuálního stádia vývoje	Navazuje pozitivně emotivní vazbu se svým plodem	Komunikuje se svým plodem
	Uvědomění si žití plodu v těle	Orientuje se ve změnách, které existence plodu v matčině těle s sebou přináší	Zaujímá pozitivně emotivní vazbu k plodu, cítí se jako dárkyně života a má se ráda	Komunikuje s plodem, ochraňuje plod před nepříznivými vlivy

Prenatální komunikace	Komunikační dovednosti s plodem	Orientuje se v komunikačních metodách s plodem a v jeho komunikačním prostředí	Utváří si pozitivně emotivní vazbu s plodem	Komunikuje s plodem, navazuje s ním kontakt
Sebeuvědomění a sebevyjádření se	Ventilace pocitů, obav a svých přání	Orientuje se v metodách mezilidské komunikace	Uvědomuje si své pocity, obavy a svá přání	Vyjadřuje své pocity, obavy a svá přání
	Umění říci si o pomoc	---	Uvědomuje si své pocity a potřeby	Vyjadřuje své pocity a potřeby, vyhledává psychologickou pomoc
Orientace v možných psychických zátěžových situacích v těhotenství	Orientace v možných psychických zátěžových situacích v těhotenství	Orientuje se v možných psychicky zátěžových situacích v těhotenství tak, že si v případě jejich aktuálnosti dokáže vysvětlit jak jí ovlivňují a ohrožují	Připouští si své obavy a strachy	Vyhledává psychologickou pomoc, reaguje v zátěžových situacích adaptivně
Nikdy nejsi sama	Uspokojení potřeby pochopení a porozumění	Rozlišuje osoby, kterým se může svěřit se svými pocity a obavami	Oceňuje důležitost pochopení někým	Vyjadřuje své obavy a pocity a touhu po pochopení
	Uspokojování potřeby nebýt na mateřství sama	Orientuje se v metodách lidské komunikace a vyjádření svých pocitů, orientuje se v možné podpoře ze strany poradenských institucí	Cítí se bezpečně, protože ví, že se může na někoho spolehnout	Vyhledává kontakt přátel, rodiny, odborníků, je komunikativní
Dětský svět	Představitivost plodu a dítěte	Představuje si svůj plod	Navozuje pozitivně emotivní vazbu s plodem	Komunikuje s plodem

Dětský svět	Poznávání dětského světa	Identifikuje potřeby dětí a vysvětluje určité chování dětí	Uvědomuje si odlišnost dětského světa	Ochraňuje děti, soustřeďuje se na jejich vývoj a spokojenost
	Příprava prostoru pro miminko	Orientuje se v tom, co je třeba pro miminko připravit	Těší se na miminko, představuje si ho	Připravuje prostor pro miminko - buduje a vybavuje mu prostor
Umění prožít svůj porod	Znalost průběhu předporodního období a představení si průběhu porodu bez pocitů ohrožení a úzkosti	Orientuje se v průběhu předporodního období a racionálně si představuje průběh porodu	Nepocituje úzkostný strach z porodu, uvědomuje si svá přání a pocity	Vyjádří svá přání a své potřeby, obavy a pocity
	Uvědomění si způsobu prožívání bolesti	---	Uvědomuje si své potřeby v prožívání bolesti	Vyjadřuje své potřeby v prožívání bolesti, zaujímá úlevové polohy a vyhledává příznivé prostředí

Tab. č. 6: Provázání kompetencí, cílů a disciplín vzdělávací akce

7. 5. 2 Studijní plán

Studijní plán je sestaven ze tří částí, které se orientačně odvíjí podle třech těhotenských etap – trimestrů. Specifická vzdělávací akce zaměřená na psychiku žen v těhotenství bude probíhat vždy jedenkrát v měsíci, kdy časová dotace jedné vyučovací jednotky bude činit 250 minut. V každé výukové jednotce je zastoupená kombinace disciplín. Je tomu tak proto, aby výuková jednotka poskytovala kompaktní vzdělávací obsah a pokryla tak vzdělávací potřebu v daném období.

Začátek vzdělávací akce: 2. měsíc těhotenství (z důvodu možné časové různosti diagnostiky těhotenství).

Konec vzdělávací akce: 9. měsíc těhotenství.

Celkem bude tedy probíhat 8 vyučovacích jednotek po 250 minutách, celková časová dotace vzdělávací akce bude činit 33 hodin a 20 minut. Není zde žádná podmínka nutnosti ukončení jedné etapy pro možnost přechodu do další.

Vzdělávací akce zaměřená na žádoucí ovlivnění psychiky žen v těhotenství je projektována pro skupinu těhotných žen. Ve skupině může být minimálně 12 žen (z hlediska ekonomické efektivity) a maximálně 15 žen (z hlediska didaktické efektivity).

TĚHOTENSKÝ TRIMESTR	DISCIPLÍNA
1. trimestr	Co dělá ženu ženou
	Těhotenské proměny ženy
	Prenatální vývoj miminka
	Prenatální komunikace
	Orientace v možných psychických zátěžových situacích v těhotenství
	Sebeuvědomění a sebevyjádření se
	Nikdy nejsi sama
2. trimestr	Orientace v možných psychických zátěžových situacích v těhotenství
	Těhotenské proměny ženy
	Prenatální vývoj miminka
	Prenatální komunikace
	Sebeuvědomění a sebevyjádření se
	Nikdy nejsi sama
	Dětský svět

3. trimestr	Těhotenské proměny ženy
	Prenatální vývoj miminka
	Prenatální komunikace
	Sebeuvědomění a sebevyjádření se
	Nikdy nejsi sama
	Dětský svět
	Umění prožít svůj porod

Tab. č. 7: Přehled vyučovaných disciplín v jednotlivých etapách těhotenství

7. 6 Osnovy disciplín

7. 6. 1 Co dělá ženu ženou

Kompetence	Kognitivní cíl	Afektivní cíl	Psycho-motorický cíl	Témata disciplíny
Znalost psychologie ženy a vývoje náhledu společnosti na mateřství	Orientuje se v problematice psychologie ženy a v možných náhledech společnosti na mateřství	Uvědomuje si svoji ženskost a přístup ke svému mateřství	Prezentuje se v rámci svého přístupu k mateřství	<ul style="list-style-type: none"> Psychologie ženy, náhledy společnosti na mateřskou roli Umění prezentovat se v rámci svého přístupu k mateřství Uvědomění si své koncepce ženskosti a mateřství Těhotenství jako životní krize
Hrdost na mateřství	---	Je hrdá na své mateřství	Vystupuje sebevědomě	<ul style="list-style-type: none"> Uvědomění si své koncepce ženskosti a mateřství

				<ul style="list-style-type: none"> • Umění prezentovat se v rámci svého přístupu k mateřství
--	--	--	--	---

Tab. č. 8: Přehled disciplíny Co dělá ženu ženou

Podmiňující disciplíny: Žádné.

Navazující disciplíny: Sebeuvědomění a sebevyjádření se, Těhotenské proměny ženy.

Teoretické zdroje k disciplíně:

- CAPPONI, V. – NOVÁK, T. *Aserktivně do života*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 1994. 157 s. ISBN 80-7169-082-1.
- CURRAN, J. D. *Ženy, muži a společnost*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2003. 642 s. ISBN 80-246-0525-2.
- FAFEJTA, M. *Úvod do sociologie pohlaví a sexuality*. 1. vyd. Věrovany: Jan Piszkievicz, 2004. 159 s. ISBN 80-86768-06-6.
- HORNEYOVÁ, K. *Ženská psychologie*. 1. vyd. Praha: Triton, 2004. 291 s. ISBN 80-7254-501-9.
- KARSTEN, H. *Ženy – muži: genderové role, jejich původ a vývoj*. 1. vyd. Praha: Portál, 2006. 184 s. ISBN 80-7367-145-X.
- MURPHY, A. P. *Sedm etap mateřství: jak milovat své děti a neztratit sama sebe*. 1. vyd. Ostrava: Domino, 2005. 295 s. ISBN 80-7303-269-4.
- NAZARE – AGA, I. *Nenechte sebou manipulovat*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. 264 s. ISBN 80-7178-256-4.
- NEUMANN, S. K. *Dějiny ženy: populárně sociologické, etnologické a kulturně historické kapitoly*. 1. vyd. Praha: Otakar II. a Knižní klub, 1999. 1077 s. ISBN 80-86355-03-9.
- PONĚŠICKÝ, J. *Fenomén ženství a mužství: psychologie ženy a muže, rozdíly a vztahy*. 1. vyd. Praha: Triton, 2003. 204 s. ISBN 80-7254-350-4.
- ŠPATENKOVÁ, N. *Jak řeší rodinné krize moderní žena*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing a. s., 2006. 145 s. ISBN 80-247-1567-8.
- ŠPATENKOVÁ, N. *Krize: psychologický a sociologický fenomén*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing a. s., 2004. 132 s. ISBN 80-247-0888-4.
- VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2007. 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.
- VALENTA, M. *Dramaterapie*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2007. 256. s. ISBN 978-80-247-1819-4.

7. 6. 2 Těhotenské proměny ženy

Kompetence	Kognitivní cíl	Afektivní cíl	Psycho-motorický cíl	Témata disciplíny
Znalost hormonálních změn v těhotenství	Vysvětlí si proč je její psychika v těhotenství pozměněna	Toleruje změny svých nálad a přecitlivělosti	---	<ul style="list-style-type: none"> • Hormonální těhotenské změny
Znalost tělesných těhotenských změn	Orientuje se ve změnách, které se dějí s jejím tělem	Vnímá sebe samou jako přitažlivou, má ráda své tělo	Chodí hrdou a sebevědomou chůzí, dotýká se svého břicha	<ul style="list-style-type: none"> • Tělesné těhotenské změny • Tělesné obtíže spojené s těhotenstvím, jejich zmírnění • Umění milovat své tělo
Akceptace rodinné konstelace	Orientuje se ve změnách, které do rodinného prostředí přinášejí nový potomek tak, že si dokáže vysvětlit jaké změny nastanou a co s sebou přinesou	Uvědomuje si své obavy	Vyjadřuje svoji lásku svým blízkým, komunikuje s nimi	<ul style="list-style-type: none"> • Nová společenská role – role matky, akceptace změny rodinné situace

Tab. č. 9: Přehled disciplíny Těhotenské proměny ženy

Podmiňující disciplíny: Co dělá ženu ženou.

Navazující disciplíny: Sebeuvědomění a sebevyjádření se.

Teoretické zdroje k disciplíně:

- CROOKOVÁ, M. *V zajetí image těla: jak chápat a odmítat mýty o vzhledu těla*. 1. vyd. Ostrava: Oldag, 1995. 136 s. ISBN 80-85954-02-8.

- DEANSOVÁ, A. *Kniha knih o mateřství*. 1. vyd. Praha: Fortunaprint, 2004. 392 s. ISBN 80-7321-117-3.
- CHARVÁT, J. *Steroidní hormony*. 1. vyd. Praha: Zdravotnické nakladatelství, 1952. 215 s.
- LEIFER, G. *Úvod do porodnického a pediatrického ošetřovatelství*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing a. s., 2004. 952 s. ISBN 80-247-06668-7.
- VOLLMER, H. *Hormony a co o nich musí vědět ženy*. 1. vyd. Praha: Pragma, 1999. 152 s. ISBN 80-7205-680-8.
- CANFIELD, J. – SICCONI, F. *Hry pro výchovu k odpovědnosti a sebedůvěře*. 1. vyd. Praha: Portál, 1998. 380 s. ISBN 80-7178-194-0.

7. 6. 3 Prenatální vývoj miminka

Kompetence	Kognitivní cíl	Afektivní cíl	Psycho-motorický cíl	Témata disciplíny
Znalost vývoje plodu	Představí si plod podle aktuálního stádia vývoje	Navazuje pozitivně emotivní vazbu se svým plodem	Komunikuje se svým plodem	<ul style="list-style-type: none"> • Fyzický vývoj plodu • Chování plodu • Psychologie a psychika plodu
Uvědomění si žití plodu v těle	Orientuje se ve změnách, které existence plodu v matčině těle s sebou přináší	Zaujímá pozitivně emotivní vazbu k plodu, cítí se jako dárkyně života a má se ráda	Komunikuje s plodem, ochraňuje plod před nepříznivými vlivy	<ul style="list-style-type: none"> • Možnost existence plodu v děloze

Tab. č. 10: Přehled disciplíny Prenatální vývoj miminka

Podmiňující disciplíny: Žádné.

Navazující disciplíny: Prenatální komunikace, Dětský svět.

Teoretické zdroje k disciplíně:

- CAMPBELL, S. *Podívej, jak rostu!* 1. vyd. Praha: Mladá fronta, 2004. 112 s. ISBN 80-204-1120-8.
- LEIFER, G. *Úvod do porodnického a pediatrického ošetřovatelství*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing a. s., 2004. 952 s. ISBN 80-247-06668-7.

- MATĚJČEK, Z. – LANGMEIER, J. *Počátky našeho duševního života*. 1. vyd. Praha: Panorama, 1986. 368 s.
- TEUSEN, G. – GOZE-HÄNEL, I. *Prenatální komunikace*. 1. vyd. Praha: Portál, 2003. 80 s. ISBN 80-7178-753-1.

Poznámka: Disciplína by se po odborné stránce měla nazývat Prenatální vývoj plodu, ale z hlediska psychologického je vhodnější v komunikaci s těhotnými ženami nahradit slovo plod miminkem či dítětem – dle rady PhDr. Ilony Špaňhelové.

7. 6. 4 Prenatální komunikace

Kompetence	Kognitivní cíl	Afektivní cíl	Psycho-motorický cíl	Témata disciplíny
Komunikační dovednosti s plodem	Orientuje se v problematice prenatální komunikace, komunikačních metodách s plodem	Utváří si pozitivně emotivní vazbu s plodem	Komunikuje s plodem, navazuje s ním kontakt	<ul style="list-style-type: none"> • Význam prenatální komunikace • Co vše lze plodu sdělit • Jak psychika ženy ovlivňuje plod • Jak plod navazuje kontakt • Komunikační prostředí • Komunikační metody • Bonding – bezprostřední kontakt matky a dítěte po porodu

Tab. č. 11: Přehled disciplíny Prenatální komunikace

Podmiňující disciplíny: Prenatální vývoj miminka.

Navazující disciplíny: Nikdy nejsi sama, Umění prožít svůj porod, Dětský svět.

Teoretické zdroje k disciplíně:

- BUNO, M. Těhotenství si žádá pohodu. *Zdraví*. 2006, roč. 55, č. 1, s. 48 – 49, ISSN 0139-5629.
- MATĚJČEK, Z. – LANGMEIER, J. *Počátky našeho duševního života*. 1. vyd. Praha: Panorama, 1986. 368 s.
- TEUSEN, G. – GOZE-HÄNEL, I. *Prenatální komunikace*. 1. vyd. Praha: Portál, 2003. 80 s. ISBN 80-7178-753-1.

7. 6. 5 Sebeuvědomění a sebevyjádření se

Kompetence	Kognitivní cíl	Afektivní cíl	Psycho-motorický cíl	Témata disciplíny
Ventilace pocitů, obav a svých přání	Orientuje se v metodách mezilidské komunikace	Uvědomuje si své pocity, obavy a svá přání	Vyjadřuje své pocity, obavy a svá přání	<ul style="list-style-type: none">• Těhotenské pocity 1., 2. a 3. trimestru• Umění zorientovat se ve svých pocitech a způsoby jejich vyjádření• Umění prožívat své emoce
Umění říci si o pomoc	---	Uvědomuje si své pocity a potřeby	Vyjadřuje své pocity a potřeby, vyhledává psychologickou pomoc	<ul style="list-style-type: none">• Umění asertivity• Sebevědomí, vědomí vlastní hodnoty

Tab. č. 12: Přehled disciplíny sebeuvědomění a sebevyjádření se

Podmiňující disciplíny: Co dělá ženu ženou, Těhotenské proměny ženy.

Navazující disciplíny: Orientace v možných psychických zátěžových situacích v těhotenství, Nikdy nejsi sama.

Teoretické zdroje:

- CAMPBELLOVÁ, J. *Techniky arteterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. 2. vyd. Praha: Portál, 2000. 199 s. ISBN 80-7178-428-1.

- CAPPONI, V. – NOVÁK, T. *Asertivně do života*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 1994. 157 s. ISBN 80-7169-082-1.
- CAPPONI, V. – NOVÁK, T. *Sám sobě psychologem*. 1. Vyd. Praha: Grada Publishing, 1992. 216 s. ISBN 80-85424-88-6.
- DEANSOVÁ, A. *Kniha knih o mateřství*. 1. vyd. Praha: Fortunaprint, 2004. 392 s. ISBN 80-7321-117-3.
- GREENBERGER, D. – PADESKY, CH. A. *Na emoce s rozumem*. 1. vyd. Praha: Portál, 2003. 200 s. ISBN 80-7178-742-6.
- HILLMAN, J. *Klíč k duši: cesta za objevením individuálního životního smyslu*. 1. vyd. Praha: Portál, 2000. 296 s. ISBN 80-7178-393-5.
- KENNERLYOVÁ, H. *Jak zvládat úzkostné stavy: psychologické metody a praktický nácvik*. 1. vyd. Praha: Portál, 1998. 192 s. ISBN 80-7178-266-1.
- LEIFER, G. *Úvod do porodnického a pediatrického ošetřovatelství*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing a. s., 2004, 952 s. ISBN 80-247-06668-7.
- MERKATZ, I.R. - CHERRY, S.H. *Complications of pregnancy: medical, surgical, gynecologic, psychosocial and perinatal*. 4 th. Edition. Baltimore, Maryland: Williams and Wilkins, 1991. 1334 s. ISBN 0-683-01672-5.
- MULLEROVÁ, M. F. *Jak získat sebedůvěru a překonat nespěšnost*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001. 184 s. ISBN 80-7178-440-0.
- MURPHY, A. P. *Sedm etap mateřství: jak milovat své děti a neztratit sama sebe*. 1. vyd. Ostrava: Domino, 2005. 295 s. ISBN 80-7303-269-4.
- PRAŠKOVÁ, H. – PRAŠKO, J. *Asertivitou proti stresu*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 1996. 184 s. ISBN 80-7169-334-0.
- ŠIMANOVSKÝ, Z. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. 1. vyd. Praha: Portál, 1998. 248 s. ISBN 80-7178-264-5.

7. 6. 6 Orientace v možných psychických zátěžových situacích v těhotenství

Kompetence	Kognitivní cíl	Afektivní cíl	Psycho-motorický cíl	Témata disciplíny
Orientace v možných psychických zátěžových situacích v těhotenství	Orientuje se v možných psychicky zátěžových situacích v těhotenství tak, že si v případě jejich aktuálnosti dokáže vysvětlit jak jí ovlivňují a ohrožují	Připouští si své obavy a strachy	Vyhledává psychologickou pomoc, reaguje v zátěžových situacích adaptivně	<ul style="list-style-type: none"> • Možné psychické zátěžové situace týkající se plodu (spontánní potrat, odumření plodu, zjištění vývojové vady, předčasný porod, porod postiženého dítěte) a metody jejich zvládnutí

				<ul style="list-style-type: none"> Možné psychické zátěžové situace týkající se matky (domácí násilí, nízký socioekonomický statut, osamocenosť, úmrtí v rodině) a metody jejich zvládnutí
--	--	--	--	---

Tab. č. 13: Přehled disciplíny Orientace v možných psychických zátěžových situacích v těhotenství

Podmiňující disciplíny: Sebeuvědomění a sebevyjádření se.

Navazující disciplíny: Žádné.

Teoretické zdroje k disciplíně:

- BENNER, D. G. *Hojenie emocionálnych poranení*. 1. vyd. Nitra: Nádej, 1992. 127 s. ISBN 80-7120-021-2.
- DENTEMAROVÁ, CH. – KRANZOVÁ, R. *O hněvu*. 1. vyd. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 1996. 155 s. ISBN 80-7106-172-7.
- GREENBERGER, D. – PADESKY, CH. A. *Na emoce s rozumem*. 1. vyd. Praha: Portál, 2003. 200 s. ISBN 80-7178-742-6.
- KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak přežít vztek, zlost a agresí*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2004. 154 s. ISBN 80-247-0818-3.
- LEIFER, G. *Úvod do porodnického a pediatrického ošetrovatelství*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing a. s., 2004. 952 s. ISBN 80-247-06668-7.
- MERKATZ, I.R. - CHERRY, S.H. *Complications of pregnancy: medical, surgical, gynecologic, psychosocial and perinatal*. 4 th. Edition. Baltimore, Maryland: Williams and Wilkins, 1991. 1334 s. ISBN 0-683-01672-5.
- NAKONEČNÝ, M. *Lidské emoce*. 1. vyd. Praha: Academia, 2000. 335 s. ISBN 80-200-0763-6.
- PLZÁK, M. *Hra o lidské štěstí*. 1. vyd. Praha: Orbis, 1975. 215 s.
- RATISLAVOVÁ, K. *Aplikovaná psychologie porodnictví*. 1. vyd. Praha: Reklamní atelier Area, 2008. 106 s. ISBN 978-80-254-2186-4.
- ŠPATENKOVÁ, N. *Jak řeší rodinné krize moderní žena*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing a. s., 2006. 145 s. ISBN 80-247-1567-8.
- VYMĚTAL, J. *Duševní krize a psychoterapie*. 1. vyd. Hradec Králové: Konfrontace, 1995. 88 s. ISBN 80-901773-4-4.

7. 6. 7 Nikdy nejsi sama

Kompetence	Kognitivní cíl	Afektivní cíl	Psycho-motorický cíl	Témata disciplíny
Uspokojení potřeby pochopení a porozumění	Rozlišuje osoby, kterým se může svěřit se svými pocity a obavami	Oceňuje důležitost pochopení někým	Vyjadřuje své obavy, pocity a touhu po pochopení	<ul style="list-style-type: none"> • Důležitost mít v těhotenství blízkou osobu • Jak rozpoznat osobu, které je možné se svěřit se svými pocity a obavami • Metody vyjádření svých obav a touhy po pochopení
Uspokojování potřeby nebýt na mateřství sama	Orientuje se v metodách lidské komunikace a vyjádření svých pocitů, orientuje se v možné podpoře ze strany poradenských institucí	Cítí se bezpečně, protože ví, že se může na někoho spolehnout	Vyhledává kontakt přátel, rodiny, odborníků, je komunikativní	<ul style="list-style-type: none"> • Orientace v podpoře poskytované poradenskými institucemi • Metody mezilidské komunikace • Aktivní komunikační přístup k životu • Plod jako blízká osoba

Tab. č. 14: Přehled disciplíny Nikdy nejsi sama

Podmiňující disciplíny: Sebeuvědomění a sebevyjádření se, Prenatální komunikace.

Navazující disciplíny: Žádné.

Teoretické zdroje:

- BIRKENBIHLOVÁ, V. F. *Umění komunikace: aneb jak úspěšně utvářet mezilidské vztahy*. 19. vyd. Bratislava: Aktuell, 1999. 320 s. ISBN 80-88915-21-X.

- CAPPONI, V. – NOVÁK, T. *Asertivně do života*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 1994. 157 s. ISBN 80-7169-082-1.
- GROSS, S. F. *Vztahová inteligence: schopnost umění získat si lidi*. 1. vyd. Praha: Management Press, 2000. 234 s. ISBN 80-7261-022-8.
- MARHOUNOVÁ, J. *Od osamění k nové rodině*. 1. vyd. Praha: SPN, 1988. 122 s.
- NICHOLS, M. P. *Zapomenuté umění naslouchat: proč naslouchání vztahům prospívá*. 1. vyd. Praha: Návrat domů, 2005. 300 s. ISBN 80-7255-106-X.
- TEUSEN, G. – GOZE-HÄNEL, I. *Prenatální komunikace*. 1. vyd. Praha: Portál, 2003. 80 s. ISBN 80-7178-753-1.
- TOURNIER, P. *Osamělost mezi lidmi*. 1. vyd. Praha: Návrat domů, 1998. 148 s. ISBN 80-85495-15-5.

7. 6. 8 Dětský svět

Kompetence	Kognitivní cíl	Afektivní cíl	Psycho-motorický cíl	Témata disciplíny
Představitost plodu a dítěte	Představuje si svůj plod	Navozuje pozitivně emotivní vazbu s plodem	Komunikuje s plodem	<ul style="list-style-type: none"> • Co přináší imaginace
Poznávání dětského světa	Identifikuje potřeby dětí a vysvětluje určité chování dětí	Uvědomuje si odlišnost dětského světa	Ochraňuje děti, soustřeďuje se na jejich vývoj a spokojenost	<ul style="list-style-type: none"> • Psychologie novorozence • Psychologie starších dětí a jejich potřeby
Příprava prostoru pro miminko	Orientuje se v tom, co je třeba pro miminko připravit	Těší se na miminko, představuje si ho	Připravuje prostor pro miminko - buduje a vybavuje mu prostor	<ul style="list-style-type: none"> • Budování prostoru pro miminko

Tab. č. 15: Přehled disciplíny Dětský svět

Podmiňující disciplíny: Prenatální vývoj miminka, Prenatální komunikace.

Navazující disciplíny: Žádné.

Teoretické zdroje:

- CICCOTTI, S. *Rozumíte svému děťátku?* 1. vyd. Praha: Portál, 2008. 160 s. ISBN 978-80-7369-444-1.

- ČAČKA, O. *Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace*. 1. vyd. Brno: Doplněk, 2000. 378 s. ISBN 80-7239-060-0.
- DEANSOVÁ, A. *Kniha knih o mateřství*. 1. vyd. Praha: Fortunaprint, 2004. 392 s. ISBN 80-7321-117-3.
- DITTRICHOVÁ, J. – PAPOUŠEK, M. – PAUL, K. *Chování dítěte raného věku a rodičovská péče*. 1. vyd. Prah: Grada Publishing, 2004. 192 s. ISBN 80-247-0399-8.
- HOLINGER, P. C. – DONEROVÁ, K. *Co říkají děti, než se naučí mluvit: devět signálů, jichž nemluvnata užívají k vyjádření svých pocitů*. 1. vyd. Praha: Triton, 2005. 222 s. ISBN 80-7254-634-1.
- POUTHAS, V. – JOUEN, F. *Psychologie novorozence: chování nejmenšího dítěte a jeho poznávání*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2000. 288 s. ISBN 80-7169-960-8.
- SEIFERT, A. L. – SEIFERT, T. – SCHMIDT, P. *Aktivní imaginace: práce s fantazijními obrazy a jejich vnitřní energií*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. 208 s. ISBN 80-7178-845-7.
- ŠULOVÁ, L. *Raný psychický vývoj dítěte*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2004. 247 s. ISBN 8é-246-0877-4.
- VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2005. 467 s. ISBN 80-246-0956-8.

7. 6. 9 Umění prožít svůj porod

Kompetence	Kognitivní cíl	Afektivní cíl	Psycho-motorický cíl	Témata disciplíny
Znalost průběhu předporodního období a porodu	Orientuje se v průběhu předporodního období a představuje si průběh porodu bez pocitů ohrožení a úzkosti	Nepocituje úzkostný strach z porodu, uvědomuje si svá přání a pocity	Vyjádří svá přání a své potřeby, obavy a pocity	<ul style="list-style-type: none"> • Průběh předporodního období a porodu • Představivost a strach z porodu • Blízké osoby při porodu • Komunikace s plodem při porodu • Alternativní a lékařský porod

Uvědomění si způsobu prožívání bolesti	---	Uvědomuje si své potřeby v prožívání bolesti	Vyjadřuje své potřeby v prožívání bolesti, zaujímá úlevové polohy a vyhledává příznivé prostředí	<ul style="list-style-type: none"> • Potřeby člověka v prožívání bolesti
--	-----	--	--	---

Tab. č. 16: Přehled disciplíny Umění prožít svůj porod

Podmiňující disciplíny: Prenatální komunikace, Sebeuvědomění a sebevyjádření se.

Navazující disciplíny: Žádné.

Teoretické zdroje:

- DOLEŽALOVÁ, J. *Porod doma*. 1. vyd. Praha: Formát, 2004. 207 s. ISBN 80-86718-46-8.
- KENNEL, J. – KLAUS, P. – KLAUS, M. *Porod s doulou: rádce pro rodiče a doprovázející osoby při porodu*. 1. vyd. Praha: One Woman Press, 2004. 277 s. ISBN 80-86356-34-5.
- LEBOYER, F. *Porod bez násilí*. 1. vyd. Praha: Stratos, 1995. 56 s. ISBN 80-85962-04-7.
- LEIFER, G. *Úvod do porodnického a pediatrického ošetřovatelství*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing a. s., 2004. 952 s. ISBN 80-247-06668-7.
- MAREK, V. *Nová doba porodní*. 1. vyd. Praha: Eminent, 2002. 260 s. ISBN 80-7281-090-1.
- TRČA, S. *Partner v těhotenství a při porodu*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2005. 108 s. ISBN 80-247-0869-8.
- CAPPONI, V. – NOVÁK, T. *Asertivně do života*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 1994. 157 s. ISBN 80-7169-082-1.
- ČECH, E., et al. *Porodnictví*. 2. vyd. Praha: Grada, 2006. 544 s. ISBN 80-247-1313-9.
- GREENBERGER, D. – PADESKY, CH. A. *Na emoce s rozumem*. 1. vyd. Praha: Portál, 2003. 200 s. ISBN 80-7178-742-6.
- JANÁČKOVÁ, L. *Bolest a její zvládnutí*. 1. vyd. Praha: Portál, 2007. 192 s. ISBN 978-80-7367-210-2.
- GOER, H. *Průvodce přemýšlivé ženy na cestě k lepšímu porodu*. 1. vyd. Praha: One Woman Press, 2002. 549 s. ISBN 80-86356-13-2.

7. 7 Forma, metody a techniky vzdělávání

7. 7. 1 Forma vzdělávání

Specifická vzdělávací akce zaměřená na žádoucí ovlivnění psychiky žen v těhotenství bude probíhat didaktickou formou přímé skupinové výuky. Předností této formy je okamžitá možná zpětná vazba mezi účastnicemi vzdělávací akce a lektorem. Za podstatnou výhodu této formy výuky rovněž považují možné interakce mezi těhotnými ženami.

7. 7. 2 Metody a techniky vzdělávání

Metody a techniky vzdělávání mají za cíl co nejvíce zaktivovat těhotné ženy ve vzdělávací akci, umožnit ženám se aktivně a participativně projevat, což ve výsledku povede k jednotě utváření vědomostí a dovednosti tyto používat. Z tohoto důvodu budou ve výuce využity pestré aktivizační metody.

Techniky vzdělávání budou podřízené vzdělávacím metodám. Didaktické techniky použité ve specifické vzdělávací akci, si budou klást za cíl umožňovat ženám názorné představení určité probírané problematiky a opět jim umožnit aktivní zapojení se do výuky.

7. 7. 3 Konkrétní vyučovací jednotky

Na následujících stránkách budou uvedeny schémata konkrétních vyučovacích jednotek včetně doplňujícího výkladu.

❖ První vyučovací jednotka

Kdy: druhý měsíc těhotenství

Skupinové povědomí	Disciplína	Téma	Metoda	Technika	Pomůcky	Časová dotace	Lektor
Zahájení vzdělávací akce	---	Uvítání účastnic vzdělávací akce, obsah, cíl a přínos vzdělávací akce	Přednáška spojená s diskusí	Myšlenková mapa	Nástěnná tabule, fixy, tiskoviny s obsahem celé vzdělávací akce k rozdání, rozdání studijního materiálu	20 minut	Porodní asistentka
		Vzájemné představení se	Interakční hra	Seznamovací hra	Pastelky, papíry	40 minut	Porodní asistentka
---	Co dělá ženu ženou	Psychologie ženy, náhledy společnosti na mateřskou roli	Přednáška spojená s diskusí	Myšlenková mapa	Nástěnná tabule, fixy	20 minut	Porodní asistentka
		Uvědomění si své koncepce ženskosti a mateřství	Problémové vyučování – úlohy na předvídání	Myšlenková mapa	Nástěnná tabule, fixy	15 minut	Porodní asistentka
		Umění prezentovat se v rámci svého přístupu k mateřství	Simulace	Pro-Kontra ve dvojici, shrnující diskuse všech účastnic	---	20 minut	Porodní asistentka
	PŘESTÁVKA NA OBČERSTVENÍ					10 minut	

---	Co dělá ženu ženou	Těhotenství jako životní krize	Přednáška spojená s diskusí	Myšlenková mapa	Nástěnná tabule, fixy	20 minut	Porodní asistentka
	Sebeuvědomění a sebevyjádření se	Těhotenské pocity 1. trimestru	Skupinová diskuse	Pocitová mapa	Nástěnná tabule, fixy	15 minut	Porodní asistentka
	Nikdy nejsi sama	Důležitost mít v těhotenství blízkou osobu	Přednáška spojená s diskusí	Pro-Kontra	Nástěnná tabule, fixy	10 minut	Porodní asistentka
	Nikdy nejsi sama	Jak rozpoznat osobu, které je možné se svěřit se svými pocity a obavami	Brainstorming	Pro-Kontra	Nástěnná tabule, fixy	15 minut	Porodní asistentka
	PŘESTÁVKA NA OBČERSTVENÍ					10 minut	
	Prenatální vývoj miminka	Možnost existence plodu v děloze	Přednáška spojená s diskusí	---	Model dělohy, placenty, plodu	15 minut	Porodní asistentka
		Fyzický vývoj plodu	Přednáška spojená s diskusí	---	Fotografie plodu, dataprojektor	15 minut	Porodní asistentka
	Prenatální komunikace	Co vše lze plodu sdělit, význam prenatální komunikace	Přednáška spojená s diskusí	Myšlenková mapa	---	15 minut	Porodní asistentka
	Shrnutí vyučovací jednotky, rozloučení se	---	Přednáška spojená s diskusí	---	---	10 minut	Porodní asistentka

Tab. č. 17: První vyučovací jednotka

Doplňující výklad:

- **Konkrétní náplň seznamovací hry:** Každá těhotná žena namaluje na papír pomocí pastelek svůj obličej a k čelu namaluje na co nebo na koho nejraději myslí, k očím na co se nejraději dívá, k nosu jakou vůni má nejraději, k uším co nejraději poslouchá a ke rtům co nejraději říká. Ženy včetně lektora malují a při tom sedí v kruhu. Po dokončení obrázků se vzájemně každá žena (i lektor) představí a vysvětlí svůj obrázek, ženy také uvedou proč se do vzdělávací akce přihlásily a co od ní očekávají. Principem hry je řetězovost, čili po prvním představení se ženy, druhá žena představí první ženu – její jméno a co si o ní zapamatovala - a následně představí samu sebe. Tento princip se opakuje až po představení všech žen včetně lektora. Tato hra vede nejen k vzájemnému seznámení se a představení se, ale také od každé ženy aktivně vyžaduje přemýšlení o sobě a o tom, co ženě dělá radost. Takto se navodí také příjemná počáteční atmosféra.
- **Úlohy na předvídání vedoucí k utvoření si své vlastní koncepce ženství a mateřství:** Lektor napíše do středu tabule dvě množiny s dvěmi různými případy. V jedné množině bude napsáno „žena, která má utvořenou vlastní koncepci ženství a mateřství“ a ve druhé množině bude napsáno „žena, která nemá utvořenou vlastní koncepci ženství a mateřství“. Z obou těchto množin budou vyvedeny další větve, které budou obsahovat množiny s nadpisy: „k čemu to je dobré?“, „co se stane, bude-li žena zastupovat tento fakt?“, „dle čeho se bude žena orientovat?“, „jak se bude žena cítit v roli matky?“, „jaké principy a dle koho bude žena asi uplatňovat ve výchově a v mateřství?“. Z těchto množin se rozvětví další větve s odpověďmi žen. Tato metoda má za úkol názorně ženám předvést k čemu je dobré mít svojí vlastní koncepci ženství a mateřství. Ženy budou následně vyzvány, aby svojí koncepci ženství a mateřství vepsaly do svého studijního materiálu (konkrétní podoba viz studijní materiál).
- **Konkrétní náplň simulace vedoucí k umění prezentovat se v rámci své koncepce mateřství:** Těhotné ženy budou rozděleny do dvojic, ve kterých budou mít za úkol každá simulovat jednu situaci a následně spolu prodiskutovat klady a zápory svého chování vzešlého ze simulování, své pocity. Každá žena ve dvojici obdrží kartičku se situací, kterou nahlas přečte a poté provede simulaci řešení situace. Podstata simulace spočívá v tom, že žena hraje sebe samu, ale ve fiktivní situaci (Valenta 2007, s. 207). Účelem této simulace je dát ženě příležitost si zkusit jak se prezentuje v rámci své koncepce mateřství a zjistit na jaké překážky při prezentaci naráží a jak je možné je odstranit. Dále uvádím konkrétní znění simulací:
 - „Představte si, že jste ve druhém měsíci těhotenství a i když jste moc šťastná, že čekáte miminko, doléhají na vás najednou rozporuplné pocity. Tyto pocity pramení z pocitů, že ve vašem životě dojde k velké změně. Víte, že vaše miminko je na vás již nyní závislé a vy se cítíte zranitelná a nejistá. Ráda byste si s někým o svých pocitech promluvila, ale nějak jste vycítila, že pocity pochyb a rozporuplnosti vyvstávající z těhotenství nezapadají do představ vašich blízkých lidí o nastávající matce. Vy ale víte, že vaše pocity jsou přirozené a není žádný důvod je v sobě potlačovat. Vaše koncepce mateřství vám říká, že máte právo na jakékoli pocity spojené s mateřstvím. Proto si nyní představte, že máte potřebu všechny své pocity obav a pochyb sdělit své blízké osobě (partner, matka,...) a zkuste simulovat provedení. Poté vyjádřete své pocity – co vám dělalo obtíže, jak jste se cítila při vyjadřování svých niterných pocitů, které nemusely být v souladu očekáváním druhých o roli dobré matky“.

- „Představte si, že máte svojí ideální představu o průběhu porodu. Ráda byste rodila bez medikace, v klidném prostředí a pokud možno přirozeně. Nyní máte přání se o průběhu porodu, který by měl probíhat co nejpřirozeněji, poradit se svým ošetřujícím lékařem gynekologem-porodníkem. Narážíte zde ovšem na stanovisko lékaře, který preferuje klasický porod vedený lékařem a vesměs odmítá alternativní řešení porodů. Vaše koncepce mateřství, která reprezentuje vaše přání toho nejlepšího pro vás i vaše miminko, zde nemá pochopení. Jak tuto situaci budete řešit? Jaké pocity budete mít? Slevíte ze své představy o průběhu porodu a pozměníte tak svojí koncepci?“

Po proběhlých simulacích ve dvojicích, kde si ženy sdělí i své pocity, proběhne ještě závěrečná společná diskuse. Diskuse má za cíl shrnout obtíže a přínosy plynoucí ze zastávání své koncepce mateřství a navrhnout, jak případné obtíže řešit.

- **Realizace pocitové mapy v rámci probírání těhotenských pocitů:** Pro společný rozbor pocitů zakoušených v těhotenství, typických pro určitý těhotenský trimestr, je zprvu důležité navodit důvěrnou atmosféru mezi ženami navzájem. Je třeba zdůraznit, že žádný zakoušený pocit není špatný a každý má své opodstatnění a toto zdůraznění je ostatně i cílem tohoto cvičení. Princip pocitové mapy je stejný jako u myšlenkové mapy. Výchozím bodem je množina s nadpisem „těhotenské pocity v prvním trimestru těhotenství“. Z této množiny se dále budou větvit větve, podle rozvíjejících se pocitů těhotných žen. V konečném důsledku tak těhotné ženy zjistí, že nemusí mít výčitky ze zakoušení určitých pocitů, ale také zjistí, že nejsou samy, které tyto pocity mohou zakoušet.

❖ Druhá vyučovací jednotka

Kdy: třetí měsíc těhotenství

Skupinové povědomí	Disciplína	Téma	Metoda	Technika	Pomůcky	Časová dotace	Lektor
Přivítání účastnic, náladoměr, představení obsahu dnešní vyučovací jednotky	---	---	Přednáška spojená s diskusí	Myšlenková mapa	Nástěnná tabule, fixy	20 minut	Porodní asistentka
---	Těhotenské proměny ženy	Hormonální těhotenské změny	Přednáška spojená s diskusí	Myšlenková mapa	Nástěnná tabule, fixy	20 minut	Porodní asistentka
		Tělesné těhotenské změny	Přednáška spojená s diskusí	Myšlenková mapa	Nástěnná tabule, fixy	20 minut	Porodní asistentka
	Sebeuvědomění a sebevyjádření se	Umění zorientovat se ve svých pocitech a způsoby jejich vyjádření	Přednáška spojená s diskusí	Myšlenková mapa	Nástěnná tabule, fixy	35 minut	Porodní asistentka
	PŘESTÁVKA NA OBČERSTVENÍ					15 minut	
	Prenatální vývoj miminka	Fyzický vývoj plodu	Přednáška spojená s diskusí	Prezentace fotografií a modelu plodu	Fotografie plodu, model plodu	25 minut	Porodní asistentka
	Prenatální komunikace	Jak psychika ženy ovlivňuje plod, a jak plod navazuje kontakt	Přednáška spojená s diskusí	Myšlenková mapa	Nástěnná tabule, fixy	25 minut	Porodní asistentka
	Nikdy nejsi sama	Plod jako blízká osoba	Přednáška spojená s diskusí	Pro-Kontra, komunikační dovednosti	Nástěnná tabule, fixy	25 minut	Porodní asistentka

---	PŘESTÁVKA NA OBČERSTVENÍ					15 minut	
---	Orientace v možných psychických zátěžových situacích v těhotenství	Možné psychické zátěžové situace (plod) a metody jejich zvládnutí	Přednáška spojená s diskusí	Myšlenková mapa	Nástěnná tabule, fixy	40 minut	Porodní asistentka
Shrnutí vyučovací jednotky, rozloučení se	---	---	Přednáška spojená s diskusí	---	---	10 minut	Porodní asistentka

Tab. č. 18: Druhá vyučovací jednotka

Doplňující výklad:

- **Představení náladoměru:** Tato technika spočívá v tom, že těhotné ženy si stoupnou do kruhu, zavřou oči a před sebou si představí veliký teploměr, který má stupně od nuly až po desítku. Stále se zavřenýma očima natáhnou před sebe paže a imaginárně ukáží na číslici, která vyjádří jejich nynější náladu. Pak všechny ženy najednou otevřou oči a vzájemně uvidí své výslednice nálad. Toto cvičení posílí skupinové povědomí a zároveň umožní ženám vyjádřit jejich náladu (Šimanovský 1998). Lektor pak uvede obsah dnešní vyučovací jednotky a uvede ženy v naději, pokud nemají dnes dobrou náladu, že se jim jejich nálada možná v průběhu lekce zlepší.
- **Plod jako blízká osoba:** Cílem tohoto tématu je přivést těhotné ženy k uvědomění si, že již nyní nejsou nikdy samy, protože plodu ve svém lůně se také mohou svěřovat se svými pocity. Technikou Pro-Kontra mohou ženy poznat, jaké výhody může mít pojetí svého plodu za osobu blízkou.
- **Orientace v možných psychických zátěžových situacích v těhotenství, zaměřené na zátěžové psychické situace spjaté s plodem:** Těhotenský stav je velice nejistý a nelze ho přesně naplánovat, proto žádná těhotná žena dopředu nemůže vědět, zda nenastanou nějaké komplikace s jejím plodem. Vycházíme-li z typických těhotenských pocitů, které říkají, že ženy zakoušejí pocity strachu o svůj plod, pak je třeba ženy velice jemnou formou připravit na možné těhotenské komplikace týkající se právě plodu. Cílem tohoto tématu je probrat možné komplikace spjaté s existencí plodu (spontánní potrat, odumření plodu, zjištění vývojové vady, předčasný porod, porod postiženého dítěte). Tato témata jsou velice citlivá a smutná, avšak je třeba je probrat s cílem obeznámit ženy, jak se zachovat v psychicky náročné situaci, kam se obrátit o pomoc, a jak vyjadřovat své pocity a přání. Důležité je se vyvarovat

navádění žen k představám, že je s jejich plodem něco v nepořádku. Hlavním principem tohoto tématu je ženám pomoci nahlédnout do možností, které se jim naskýtají v řešení případné psychické zátěžové situace.

❖ **Třetí vyučovací jednotka**

Kdy: čtvrtý měsíc těhotenství

Skupinové povědomí	Disciplína	Téma	Metoda	Technika	Pomůcky	Časová dotace	Lektor
Přivítání účastnic, náladoměr, představení obsahu dnešní vyučovací jednotky	---	---	Přednáška spojená s diskusí	Myšlenková mapa	Nástěnná tabule, fixy	20 minut	Porodní asistentka
---	Těhotenské proměny ženy	Nová společenská role – role matky, akceptace změny rodinné situace	Přednáška spojená s diskusí	Myšlenková mapa	Nástěnná tabule, fixy	30 minut	Porodní asistentka
	Sebeuvědomění a sebevyjádření se	Těhotenské pocity 2. trimestru	Skupinová diskuse	Pocitová mapa	Nástěnná tabule, fixy	20 minut	Porodní asistentka
	PŘESTÁVKA NA OBČERSTVENÍ					15 minut	
	Prenatální vývoj miminka	Fyzický vývoj plodu, chování plodu	Přednáška spojená s diskusí	Prezentace fotografií a modelu plodu	Fotografie plodu, model plodu	20 minut	Porodní asistentka
	Prenatální komunikace	Komunikační prostředí, metody komunikace	Přednáška spojená s diskusí	Praktické komunikační dovednosti	---	20 minut	Porodní asistentka

---	PŘESTÁVKA NA OBČERSTVENÍ					15 minut	
		Orientace v možných psychických zátěžových situacích v těhotenství	Možné psychické zátěžové situace (matka) a metody jejich zvládnutí	Přednáška spojená s diskusí	Myšlenková mapa	Nástěnná tabule, fixy	50 minut
---	Nikdy nejsi sama	Metody mezilidské komunikace	Hraní rolí	Pro-Kontra	Nástěnná tabule, fixy, kartičky s rolemi	50 minut	Porodní asistentka
Shrnutí vyučovací jednotky, rozloučení se	---	---	Přednáška spojená s diskusí	---	---	10 minut	Porodní asistentka

Tab. č. 19: Třetí vyučovací jednotka

Doplňující výklad:

- **Orientace v možných psychických zátěžových situacích v těhotenství, zaměřené na zátěžové psychické situace spjaté s matkou:** Opět, jako u zátěžových psychických situací v těhotenství spjatých s plodem, i zde je nanejvýš nutné ženy informovat o možných zátěžových situacích, které nikdo nemůže plánovat a tudíž se jim ani vyhnout. Je tedy znovu důležité působit na ženy jemně, nevést je k představivosti dané situace, pouze jim znázornit možnosti řešení svízelné situace. Psychické zátěžové situace týkající se matky se budou týkat těchto témat: domácí násilí, nízký socioekonomický statut, osamocení, úmrtí v rodině.
- **Konkrétní podoba metody hraní rolí v rámci nácviku metod mezilidské komunikace:** Těhotné ženy budou opět rozděleny do dvojic. Každá dvojice získá kartičku se svými rolemi a bude mít čas 5 minut si své vystoupení připravit. Poté každá dvojice předstoupí před ostatní ženy a zkusí zahrát scénku. Po dohrání scénky budou všechny účastnice kurzu vyjadřovat technikou Pro-Kontra své dojmy ze scénky, z efektivity předvedené komunikace. Cílem metody hraní rolí a techniky Pro-Kontra zde je, aby si těhotné ženy uvědomily, jak je možné komunikovat, jakých chyb je třeba se vyvarovat, a jak je možné zlepšit efektivitu své komunikace. V tomto cvičení jsou zastoupeny dvě charakteristické situace, které vyžadují umění seznámit se, vyjádřit své pocity a potřeby, umění podávat kritiku a jednat asertivně. Po dohrání všech scének a provedení technik Pro-Kontra, lektor shrne zásady efektivní mezilidské komunikace. Následuje přehled konkrétní podoby kartiček s rolemi:

- „V této scéně účinkují dvě postavy. Každá si jednu vyberte a zkuste ji co nejlépe zahrát. Jedna postava představuje těhotnou ženu, která má pocit, že je na těhotenství sama a ráda by se seznámila s nějakou maminkou, která také čeká miminko. Druhá postava představuje maminku v parku, která sedí na lavičce a hlídá kočárek. Zkuste demonstrovat, jak by mohlo vypadat seznámení takovýchto žen. Zkuste nejprve vymyslet zásady seznamování“.
- „V této scéně účinkují dvě postavy. Každá si jednu vyberte a zkuste ji co nejlépe zahrát. Jedna postava představuje těhotnou ženu, která se cítí být utlačovaná svojí tchyní, která jí neustále radí v otázkách mateřských, kupuje ženě oblečení na miminko a neponechává jí žádný prostor pro své prožívání mateřství. Těhotná žena se cítí být neustále omezována, kontrolována a právě se rozhodla, že své tchyni odhalí své pravé potřeby. Zkuste ve scéně demonstrovat, jak být asertivní a jak správně podat kritiku“.

❖ Čtvrtá vyučovací jednotka

Kdy: pátý měsíc těhotenství

Skupinové povědomí	Disciplína	Téma	Metoda	Technika	Pomůcky	Časová dotace	Lektor
Přivítání účastnic, náladoměr, představení obsahu dnešní vyučovací jednotky	---	---	Přednáška spojená s diskusí	Myšlenková mapa	Nástěnná tabule, fixy	15 minut	Porodní asistentka
---	Těhotenské proměny ženy	Tělesné těhotenské změny	Přednáška spojená s diskusí	Myšlenková mapa	Nástěnná tabule, fixy	20 minut	Porodní asistentka
	Sebeuvědomění a sebevyjádření se	Těhotenské pocity 2. trimestru	Skupinová diskuse	Pocitová mapa	Nástěnná tabule, fixy	20 minut	Porodní asistentka
	PŘESTÁVKA NA OČERSTVENÍ					10 minut	

---	Sebeuvědomění a sebevyjádření se	Umění prožívat své emoce	Přednáška spojená s diskusí	Myšlenková mapa	Nástěnná tabule, fixy	25 minut	Porodní asistentka
			Neinteraktivní hra	Arteterapie, muzikoterapie	Pastelky, papíry, cd, cd přehrávač	30 minut	Porodní asistentka
	Prenatální vývoj miminka	Psychologie plodu	Přednáška spojená s diskusí	Poznámky na tabuli	Nástěnná tabule, fixy	20 minut	Porodní asistentka
	Prenatální komunikace	Komunikační prostředí, metody komunikace	Přednáška spojená s diskusí	Komunikační dovednosti	---	20 minut	Porodní asistentka
	PŘESTÁVKA NA OBČERSTVENÍ					15 minut	
	Nikdy nejsi sama	Metody vyjádření svých obav a touhy po pochopení	Simulace	Pocitová mapa	Nástěnná tabule, fixy	25 minut	Porodní asistentka
			Přednáška spojená s diskusí	Myšlenková mapa			
	Dětský svět	Co přináší imaginace	Instruktaž	Imaginace miminka	Cd s hudbou, cd přehrávač	40 minut	Porodní asistentka
			Diskuse				
	Shrnutí vyučovací jednotky, rozloučení se	---	---	Přednáška spojená s diskusí	---	---	10 minut

Tab. č. 20: Čtvrtá vyučovací jednotka

Doplňující výklad:

- **Konkrétní podoba simulace při osvojování si metod vyjádření svých obav a touhy po pochopení:** Ženy budou opět rozděleny do dvojic, kde obdrží kartičku se simulací. Na kartičce bude napsáno: „Představte si, že vás již delší dobu trápí pocit smutku a zklamání pramenící z toho, že si vás váš partner nevěnuje dostatečně. Konkrétně se nepřilíší zajímá o to, jak těhotenství prožíváte, jaké máte pocity, jaké máte sny a představy o miminku, a ani o miminko se příliš nezajímá. Nemluví ani o své představě otce. Zkuste ve dvojici demonstrovat, jak vyjádříte své pocity a touhu po pochopení, abyste získala partnerovo péči a zaujetí. Poté se ve dvojici vyměňte“. Po

dokončení scének ve dvojici, lektor ztvární na tabuli pocitovou mapu, která znázorní pocity, které ženy měly, když vyjadřovaly své emoce, obavy a touhu po pochopení.

- **Konkrétní podoba instruktáže při imaginaci miminka:** Cílem provádění imaginace je navození pozitivní emotivní vazby mezi matkou a jejím plodem a posílení sebevědomí ženy coby matky. Při provádění imaginace je třeba dbát na to, že ženy nemusí mít zkušenost s imaginací a ne všem ženám se tedy musí nutně podařit se uvolnit a popustit uzdu své fantazii. Ženy, které se nedokáží uvolnit, nesmí být do imaginace nucené. Po zbytek času mohou jen volně ležet, poslouchat hudbu a znovu zkoušet uvolnit svojí fantazii. Imaginace musí probíhat za úplného uvolnění žen, v příjemném teplotním a světelném prostředí. Nejlépe bude, když ženy budou ležet na podložkách, zaujmou pohodlnou pozici, uvolní všechny končetiny, zavřou oči a zkusí se nechat provést svojí fantazií. K navození příjemné atmosféry bude hrát příjemná hudba, konkrétně relaxační skladby od Secret garden „Poéme“ a „Celebration“. Poté, co začnou hrát první tóny hudby, začne lektor pomalu k ženám promlouvat (inspirováno dle Seifert, A. L. – Seifert, T. – Schmidt, P. 2004, s. 194): „Úplně se uvolněte, zavřete oči a volně dýchejte. Soustřeďte se na svůj dech, pouze vnímejte jak vámi prochází. Nyní si představte, že sestupujete dolů po starém točitém schodišti schod po schodu. Najednou jste dole a uvidíte před sebou starou dřevěnou branku. Vezmete za kliku, dveře vržou a náhle cítíte teplo na své tváři. Ozářilo vás slunce, ocitáte se na rozkvetlé louce plné vlčích máků, chrp a kopretin. Vydáte se po pěšince za světlem a za cinkajícími zvonky v dálce. Cestou se spuštěnými rukama dotýkáte rozkvetlých květin a cítíte se svobodná a volná. Čím dále jdete, tím více se blížíte zvukům cinkajících se zvonků. Přicházíte blíže a blíže a najednou uvidíte kočárek se zvonečky a v něm malé miminko. Cítíte rozlévající se teplo po celém těle a velký pocit radosti, která vás hřeje u srdce. Víte, že toto miminko je vaše. Miminko se na vás usmívá a vy ho vezmete do náruče a pohladíte. Cítíte jeho vůni, jeho hebkou kůži, jemné vlásky. Vzájemně se na sebe usmíváte a cítíte krásný pocit lásky a míru. Miminko zabalíte do bílé hedvábné dečky a v náručí si ho nesete zpět cestou po louce. Cítíte, že jste schopná mu dát veškerou svojí lásku a péči. Pomalu se začnete soustředit na svůj dech, cítíte jak dech prochází vaším tělem, uvědomte si své ruce, nohy, srdce. Pomalu otevřete oči“. Po skončení imaginace proběhne diskuse o pocitech, které ženy zažily a zda byly schopné si něco představovat.
- **Konkrétní podoba arteterapie a muzikoterapie:** Lektor rozdá těhotným ženám papíry a pastelky, pustí příjemnou relaxační hudbu a řekne ženám, ať namalují, jak se cítí. Výtvar může nabývat různých forem. Pokud ženy pociťují zábrany, mohou kreslit z počátku se zavřenými očima (Campbellová 1998, s. 82). Tato technika slouží k rozvíjení sebevědomění a vyjádření svých pocitů. Po dokončení kreseb, které si ženy vzájemně nebudou ukazovat, lektor shrne v krátké diskusi přínos této techniky vyjadřování svých pocitů a přejde k druhé technice. Tou se stává muzikoterapie, konkrétně technika nazvaná „rytmus nálady“. Tentokrát lektor vyzve těhotné ženy, aby v lehkém podkresu relaxační hudby tleskaly či podupávaly rytmus své nálady. Nejde o žádnou pravidelnou rytmiku, jen o prosté vyjádření aktuální nálady. Lektor v závěru společně s ženami zkusí jak je možné takto vyjádřit strach, klid, nervozitu, smutek či radost (Šimanovský 1998, s. 48).

❖ Pátá vyučovací jednotka

Kdy: šestý měsíc těhotenství

Skupinové povědomí	Disciplína	Téma	Metoda	Technika	Pomůcky	Časová dotace	Lektor
Průběh těhotenství, náladoměr, představení obsahu dnešní vyučovací jednotky	---	---	Přednáška spojená s diskusí	Myšlenková mapa	Nástěnná tabule, fixy	15 minut	Porodní asistentka
---	Těhotenské proměny ženy	Tělesné obtíže spojené s těhotenstvím, jejich zmírnění	Přednáška spojená s diskusí	Myšlenková mapa	Nástěnná tabule, fixy	25 minut	Porodní asistentka
		Umění milovat své tělo	Instruktaž	Imaginace	Cd s hudbou, cd přehrávač	30 minut	Porodní asistentka
	PŘESTÁVKA NA OBČERSTVENÍ					15 minut	
	Sebeuvědomění a sebevyjádření se	Těhotenské pocity 2. trimestru	Skupinová diskuse	Pocitová mapa	Nástěnná tabule, fixy	15 minut	Porodní asistentka
		Sebevědomí, vědomí vlastní hodnoty	Neinterakční hra	Zamýšlení se nad sebou	Studijní materiál, pastelky	25 minut	
	Prenatální vývoj miminka	Fyzický vývoj plodu, chování plodu, psychika plodu	Přednáška spojená s diskusí	Prezentace fotografií a modelu plodu	Fotografie plodu, model plodu	20 minut	Porodní asistentka
	PŘESTÁVKA NA OBČERSTVENÍ					15 minut	
	Prenatální komunikace	Komunikační metody	Přednáška spojená s diskusí	Praktické komunikační dovednosti	---	20 minut	Porodní asistentka
	Nikdy nejsi sama	Aktivní komunikační přístup k životu	Problémové vyučování	Skupinové řešení problému	Kartičky se situacemi	35 minut	Porodní asistentka

---	Dětský svět	Psychologie novorozence	Přednáška spojená s diskusí	Myšlenková mapa	Nástěnná tabule, fixy	25 minut	Porodní asistentka
Shrnutí vyučovací jednotky, rozloučení se	---	---	Přednáška spojená s diskusí	---	---	10 minut	Porodní asistentka

Tab. č. 21: Pátá vyučovací jednotka

Doplňující výklad:

- Konkrétní podoba instruktáže vedoucí k umění milovat své tělo:** Lektor zajistí vhodné prostředí k imaginaci, tzn. příjemné ovzduší a teplotní podmínky v místnosti. Poté vyzve ženy, aby zaujaly jim vhodnou pohodlnou polohu a snažily se úplně uvolnit. Po zaujmutí vhodné polohy a zklidnění žen, pustí lektor příjemnou relaxační hudbu, konkrétně například saxofonové skladby od Kenny G. Konkrétní podoba imaginace bude probíhat takto (inspirováno Canfield, Siccone 1998, s. 149 – 151, 55): „Ležte uvolněně, uvolněte ruce, nohy, zavřete oči a soustřeďte se na svůj dech. Uvědomujte si, jak vámi váš dech prochází a zase vychází. Cítíte se uvolněná. Představte si, že scházíte pomalu po schodech, každým schodem jdete níž a níž. Najednou uvidíte staré dveře, otevřete je a ocítáte se v nějakém staré místnosti, kde jsou na zdi vyvěšené různé masky různých velikostí a barev. Nějaké masky jsou karnevalové, některé vypadají jako z antické hry. Jedna maska vás upoutala a jděte pomalu a zlehka k ní. Co vám tato maska připomíná? Jakou má barvu? Kdo jí asi nosil? Teď si povšimněte velkého starého stříbrného zrcadla, které visí na stěně vedle vás. Podívejte se na sebe do zrcadla, prohlédněte si svůj obličej, oči, nos, ústa a vlasy. Zkuste se nyní dotknout svého obličeje a zjistit, jestli to také není maska. Pokud jí lze sejmout, pak jí sejměte a zjistěte, co se pod ní skrývá. Nyní běžte z místnosti ven a vyjdete na chodbu. Dejte se rovně a vejděte do dalších starých dřevěných dveří. Vstupte do místnosti úplně dovnitř a porozhlédněte se v ní. V této místnosti však nic není. Díváte se dokola místnosti a najednou se pod vámi propadne podlaha a vy padáte dolů, padáte a padáte a najednou vidíte v dálce teplé světlo. Když pomalu dopadnete, jste obklopena velice příjemným, teplým, jasným světlem. Všechny vaše obavy a strach toto světlo pohlcuje. Světlo vám pomáhá odkrývat, co uvnitř skrýváte, více a více se cítíte svobodná. Toto světlo je tak intenzivní, že prostupuje i vaší pokožkou do vašeho těla, téměř se světlem splýváte. Cítíte se absolutně v bezpečí, v klidu, naprosto milovaná a milující. Cítíte se být propojena s tím, kdo opravdu jste. Pozastavte se na okamžik a vychutnávejte si pocit radosti z toho, jaká opravdu jste – svobodná, plná lásky, naprosto přijímaná, dokážete udělat cokoli, cítíte se blažená a plná síly (několik minut prostoru). Teď nastává okamžik, kdy budete potřebovat své tělo, abyste se mohla vrátit zpět do světa nad schody. Vytvořte si pocit, že jste si vybrala své vlastní tělo, protože se k vám hodí. Představte si, že před sebou vidíte svůj usmívající se obličej. Nechte úsměv, aby vám lehounce nadzdvihl koutky úst. Stále se usmívejte a předávejte energii úsměvu dále. Usmějte se na svůj krk, nechte energii vplavit dále do těla. Usmějte se na své srdce, plíce. Usmějte se na svůj žaludek, střeva. Usmějte se na svojí dělohu a miminko v bříšku. Usmějte se na své nohy, ruce, kůži a opět na svůj obličej. Pro svůj návrat do světa nad schody budete také potřebovat svojí osobnost, proto si také vytvořte pocit, že jste si vybrala svojí vlastní osobnost, protože je pro vás nejvhodnější. Po návratu do světa nad schody budete ještě potřebovat kamarády a rodinu, vytvořte si pocit, že jste si vybrala ty, které skutečně máte, protože se k vám hodí. Cítíte se absolutně spokojená a jistá sama

sebou, vydáváte se zpět ke schodům a pomalu po nich stoupáte vzhůru schod po schodu a jdete za blížícím se světlem. Vnímejte svůj dech, uvědomte si své ruce, nohy, srdce a pomalu otevírejte oči“. Cílem tohoto cvičení je ženy uvést do harmonie se svým tělem a svojí osobností tak, aby samy sebe přijímaly i respektovaly.

- **Konkrétní podoba neinterakční hry k tématu sebevědomí a vědomí vlastní hodnoty:** Lektor uvede ženám toto zadání (Canfield, Siccone 1998, s. 132): „K tomuto cvičení budete potřebovat studijní materiál a barevné pastelky. Máte za úkol si vždy na jednu půlku strany listu vybrat vaši oblíbenou pastelku a tou napsat, co se vám na vás líbí, na co jste na sebe hrdé. Poté na druhou půlku listu pastelkou, která nemá vaši oblíbenou barvu, napište co se vám na sobě nelíbí. Pak opět pište své přednosti i nedostatky. Takto pokračujte do té doby, až dopíšete všechny věci, které se vám na sobě nelíbí“. Po dokončení přehledu svých předností a nedostatků se zamyslete nad tou částí listu, kde jsou uvedené vaše nedostatky. Nadepište nad tyto vlastnosti větu „Mám se ráda, i když ...“. Cílem této hry je, aby si těhotné ženy uvědomily, že jsou hodné lásky, i když mohou mít nějaké chyby. Tyto chyby se zakládají na tom, co konáme a ne na tom, jací jsme.
- **Konkrétní podoba problémového vyučování u tématu aktivní komunikační přístup k životu:** Lektor rozdělí těhotné ženy do třech skupinek. Do každé skupinky dá jednu kartičku se situací a požádá ženy, aby se zamyslely nad možným řešením této situace. Co je třeba změnit, jak by měl vypadat ideální stav. Výhodou skupinového řešení je i nutnost aktivně komunikovat mezi sebou. Vzešlá řešení pak každá skupinka uvede v závěru cvičení před ostatními skupinami a lektor vše shrne. Následuje konkrétní podoba kartiček se situací:
 - „Eliška je přijata po porodu na oddělení šestinedělí. Cítí se být po porodu v pořádku a miminko je také v optimálním zdravotním stavu. Rozhodla se, že půjde domů s miminkem tzv. ambulantně. Ví, že na tento postoj má právo a nyní to jde oznámit personálu v porodnici. Setkává se však s nepochopením a nadřazeným jednáním, protože takovýto ambulantní porod nebývá zvykem. Eliška tedy naráží na nepochopení, ale je rozhodnuta, že chce odejít do domácí péče. Co byste Elišce poradily? Jak má vystupovat, jak se má chovat? Jak bude personál porodnice asi argumentovat a jak na ně Eliška může zareagovat?“
 - „Jana musí být hospitalizována na rizikovém oddělení. Cítí se tam být sama, je jí úzko, že je v cizím prostředí a má obavy o další průběh těhotenství. Na pokoji je ještě s dalšími dvěma ženami. Z počátku byla tak ponořená do své situace, že se spolubydlícími komunikovala jen kvůli důležitým věcem a více se s nimi nebavila. Ženy se jí snažily aktivně vtáhnout do hovoru, ale Jana chtěla být jen sama se sebou. Časem však zjistila, že je opravdu moc smutná a potřebuje se někomu vypovídat. Teď se však před spolubydlícími stydí, že se k nim chovala odměřeně a neví, jak se s nimi spřátelit. Než navrhnete řešení, jak se má Jana zachovat, zamyslete se nad výhodami a ztrátami jejího odměřeného jednání. Nyní ji však již zkuste poradit, jak situaci řešit.“
 - „Kamila je přivezena do porodnice s počínajícím porodem. Bude to její první porod a nemá z něj obavy, těší se až se se svým miminkem prvně uvidí. Přivítání v porodnici ji však zaskočí a zmocní se jí pocit strachu a úzkosti. Personál se jí totiž vůbec nevěnuje, neptá se jí na její pocity, pouze jí vyšetřily a odvedly na pokoj. Žena má pocity nejistoty, neví co se s ní děje, jak bude

stav pokračovat. Na pokoji je s další těhotnou ženou, která má již pravidelné děložní kontrakce a Kamily se čím dál více zmocňuje pocit úzkosti a vzteku, že takhle si přivedení na svět svého potomka nepředstavovala. Poradte Kamile, co má dělat, jak má situaci řešit. Jistě musí být v komunikaci aktivní...”

❖ Šestá vyučovací jednotka

Kdy: sedmý měsíc těhotenství

Skupinové povědomí	Disciplína	Téma	Metoda	Technika	Pomůcky	Časová dotace	Lektor
Přivítání účastnic, náladoměr, představení obsahu dnešní vyučovací jednotky	---	---	Přednáška spojená s diskusí	Myšlenková mapa	Nástěnná tabule, fixy	15 minut	Porodní asistentka
---	Těhotenské proměny ženy	Umění milovat své tělo	Skupinová diskuse	Myšlenková mapa	Nástěnná tabule, fixy	45 minut	Porodní asistentka
		Tělesné obtíže spojené s těhotenstvím, jejich zmírnění	Přednáška spojená s diskusí	Myšlenková mapa	Nástěnná tabule, fixy	20 minut	Porodní asistentka
	PŘESTÁVKA NA OBČERSTVENÍ					10 minut	
	Sebeuvědomění a sebevyjádření se	Těhotenské pocity 3. trimestru	Skupinová diskuse	Pocitová mapa	Nástěnná tabule, fixy	15 minut	Porodní asistentka
		Umění asertivity	Přednáška spojená s diskusí	Myšlenková mapa	Nástěnná tabule, fixy	30 minut	
	Prenatální vývoj miminka	Fyzický vývoj plodu, chování plodu, psychika plodu	Přednáška spojená s diskusí	Prezentace fotografií a modelu plodu	Fotografie plodu, model plodu	20 minut	Porodní asistentka

---	Prenatální komunikace	Komunikační metody	Přednáška spojená s diskusí	Praktické komunikační dovednosti	---	20 minut	Porodní asistentka
		PŘESTÁVKA NA OBČERSTVENÍ				10 minut	
	Dětský svět	Psychologie starších dětí a jejich potřeby	Přednáška spojená s diskusí	Myšlenková mapa	Nástěnná tabule, fixy	30 minut	Porodní asistentka
	Nikdy nejsi sama	Orientace v podpoře poskytované poradenskými institucemi	Přednáška spojená s diskusí	Myšlenková mapa	Nástěnná tabule, fixy	25 minut	Porodní asistentka
Shrnutí vyučovací jednotky, rozloučení se	---	---	Přednáška spojená s diskusí	---	---	10 minut	Porodní asistentka

Tab. č. 22: Šestá vyučovací jednotka

Doplňující výklad:

- **Otázka do skupinové diskuse na téma umění milovat své tělo:** Všechny odpovědi se budou zaznamenávat pomocí myšlenkové mapy, kde výchozí bod je „umění milovat své měnící se tělo“. Další styčné větve ponese tyto názvy: „proč“, „přínos“ „proč někdo odmítá své tělo“, „k čemu vede odmítání svého měnícího se těla“, „pocity zakoušené při přijímání svého těla“, „pocity zakoušené při odmítání svého těla“, „jak je možné se odmítat“, „jak je možné se přijímat“. Cílem je, aby se ženy zamyslely nad všemi výše uvedenými otázkami a tím v závěru dospěly k poznání, že je dobré milovat své měnící se tělo.

❖ **Sedmá vyučovací jednotka**

Kdy: osmý měsíc těhotenství

Skupinové povědomí	Disciplína	Téma	Metoda	Technika	Pomůcky	Časová dotace	Lektor
Průběh těhotenství, náladoměr představení obsahu dnešní vyučovací jednotky	---	---	Přednáška spojená s diskusí	Myšlenková mapa	Nástěnná tabule, fixy	15 minut	Porodní asistentka
---	Těhotenské proměny ženy	Umění milovat své tělo	Rozborová metoda	Zamýšlení se nad sebou	Studijní materiál, tužky, nástěnná tabule, fixy	30 minut	Porodní asistentka
			Skupinová diskuse	Myšlenková mapa			
	Sebeuvědomění a sebevyjádření se	Těhotenské pocity 3. trimestru	Skupinová diskuse	Pocitová mapa	Nástěnná tabule, fixy	15 minut	Porodní asistentka
			Umění prožívat své emoce	Rozborová metoda	Zamýšlení se nad sebou	Studijní materiál, tužky	
		PŘESTÁVKA NA OBČERSTVENÍ				10 minut	
	Prenatální vývoj miminka	Fyzický vývoj plodu, chování plodu, psychika plodu	Přednáška spojená s diskusí	Prezentace fotografií a modelu plodu	Fotografie plodu, model plodu	15 minut	Porodní asistentka
Prenatální komunikace	Komunikační metody	Přednáška spojená s diskusí	Praktické komunikační dovednosti	---	20 minut	Porodní asistentka	

---	Dětský svět	Budování prostoru pro miminko	Přednáška s diskusí	Myšlenková mapa	Nástěnná tabule, fixy	25 minut	Porodní asistentka
PŘESTÁVKA NA OBČERSTVENÍ						10 minut	
---	Umění prožít svůj porod	Průběh předporodního období a porodu	Přednáška spojená s diskusí	Myšlenková mapa Vizualizace průběhu porodu	Nástěnná tabule, fixy, model pánve a plodu, dvd s porodem, dvd přehrávač	80 minut	Porodní asistentka
Shrnutí vyučovací jednotky, rozloučení se	---	---	Přednáška spojená s diskusí	---	---	10 minut	Porodní asistentka

Tab. č. 23: Sedmá vyučovací jednotka

Doplňující výklad:

- **Konkrétní podoba rozborové metody k tématu umění milovat své tělo:** Těhotné ženy budou mít za úkol napsat do studijního materiálu, co pozorují, že se za dobu těhotenství změnilo na jejich těle. K těmto změnám napíšou, zda jsou za ně rády či ne. Také je důležité, aby si ženy uvědomily, jak se díky těmto změnám cítí a jaký postoj ke změnám zaujímají. Na konci cvičení proběhne skupinová diskuse nad pocity, které ženy ze změny svého těla mají. Je důležité odstranit případné pocity studu za své měnící se tělo, proto je nutné uvést shrnující osvětlující a racionální argumentaci, která pravděpodobně vyplyne ze společné diskuse. Pokud by nedošlo k racionální diskusi spontánně, je třeba, aby jí založil lektor.
- **Konkrétní podoba rozborové metody k tématu umění prožívat své emoce:** Těhotné ženy budou mít za úkol se nad sebou zamyslet a ve studijním materiálu vyplnit, jak prožívají emoce. Konkrétní podoba viz studijní materiál.

❖ Osmá vyučovací jednotka

Kdy: devátý měsíc těhotenství

Skupinové povědomí	Disciplína	Téma	Metoda	Technika	Pomůcky	Časová dotace	Lektor
Přivítání účastnic, náladoměr, představení obsahu dnešní vyučovací jednotky	---	---	Přednáška spojená s diskusí	Myšlenková mapa	Nástěnná tabule, fixy	15 minut	Porodní asistentka
---	Sebeuvědomění a sebevyjádření se	Těhotenské pocity 3. trimestru	Skupinová diskuse	Pocitová mapa	Nástěnná tabule, fixy	20 minut	Porodní asistentka
	Prenatální vývoj miminka	Fyzický vývoj plodu, chování plodu, psychika plodu	Přednáška spojená s diskusí	Prezentace fotografií a modelu plodu	Fotografie plodu, model plodu	20 minut	Porodní asistentka
	Prenatální komunikace	Bonding – bezprostřední kontakt matky a dítěte po porodu	Přednáška spojená s diskusí	Myšlenková mapa	Nástěnná tabule, fixy	25 minut	Porodní asistentka
	PŘESTÁVKA NA OBČERSTVENÍ					10 minut	
	Umění prožít svůj porod	Představivost a strach z porodu	Problémové vyučování – skupinová diskuse	Černá skříňka	Nástěnná tabule, fixy	30 minut	Porodní asistentka
		Potřeby člověka v prožívání bolesti	Rozborová metoda Skupinová diskuse	Zamýšlení se nad sebou	Studijní materiál, nástěnná tabule, fixy	20 minut	Porodní asistentka

---	Umění prožít svůj porod	Blízké osoby při porodu	Skupinová diskuse	Pro-Kontra	Nástěnná tabule, fixy	20 minut	Porodní asistentka
PŘESTÁVKA NA OBČERSTVENÍ						10 minut	
---	Umění prožít svůj porod	Komunikace s plodem při porodu	Přednáška spojená s diskusí	Praktické komunikační dovednosti	---	20 minut	Porodní asistentka
		Alternativní a lékařský porod	Přednáška spojená s diskusí	Pro-Kontra	Nástěnná tabule, fixy	40 minut	Porodní asistentka
Shrnutí celé vzdělávací akce, evaluace, rozloučení se	---	---	Přednáška spojená s diskusí	---	---	20 minut + volný čas na vyplnění evaluačních dotazníků	Porodní asistentka

Tab. č. 24: Osmá vyučovací jednotka

Doplňující výklad:

- **Konkrétní podoba techniky černé skříňky k tématu představitost a strach z porodu:** Vycházím z toho, že ženy mají strach z porodu, protože neví co od sebe mohou očekávat (a také od porodu, avšak průběh porodu byl probrán v minulé vyučovací jednotce). Technika černé skříňky zde bude spočívat ve znalosti vstupů (nejistota, nekonkrétní představa o své roli v porodním procesu) a ve znalosti výsledku (úspěšně zvládnutý porod, pocit sebevědomí a sebedůvěry). Mezi vstupy a výstupy pak spočívá tzv. černá skříňka – black box, kterou budou mít těhotné ženy za úkol odhalit. Ženy mají tedy za úkol odhalit faktory a skutečnosti, které se k nim při porodu vztahují a jaký je možno zaujmout postoj k porodu, jenž by naplnil výstupy z černé skříňky. Odhalení černé skříňky tedy znamená zjistit, jak se k porodu mohou ženy postavit, co se od nich v průběhu porodu očekává, co sami od sebe očekávají a konečně, jaký postoj mají ke svému porodu zaujmout. Tuto techniku je možno provádět na základě znalosti průběhu porodu z minulé vyučovací jednotky.

- **Konkrétní podoba rozborové metody k tématu potřeby člověka v prožívání bolesti:** Ženám bude řečeno, ať si představí, že trpí bolestí, která je jim poměrně nepříjemná. Mají za úkol si své dojmy zapsat do studijního materiálu. Rovněž jsou vyzvány, ať tam zaznačí své potřeby a přání v období prožívání bolesti. Po vypracování si tohoto úkolu proběhne společná diskuse, která bude mít účel v osvětlení, že každý člověk prožívá bolest různě a také vyžaduje jiné uspokojení tlumení bolesti. Ženy si díky tomuto cvičení uvědomí, jak by jim bylo příjemné tlumit bolest, jak a s kým by chtěly strávit chvíle v prožívání bolesti.

7. 8 Studijní materiál

7. 8. 1 Charakteristika studijního materiálu

Studijní materiál pro účastnice specifické vzdělávací akce zaměřené na psychiku žen v těhotenství je typizován pro prezenční formu studia. Studijní materiál bude účastnicím poskytnut ve formě tištěného pracovního sešitu, nazvaného Deníček těhotné maminky.

Deníček těhotné maminky bude účastnicím akce rozdán v průběhu první vyučovací jednotky (konkrétní podoba pracovního sešitu je součástí přílohy) a jeho účelem bude názorně doplňovat interaktivně probíraná témata. Ženy tak po průběžném vyplnění studijního materiálu získají základní paletu informací a dojmů, které získaly v průběhu absolvování specifické vzdělávací akce zaměřené na žádoucí ovlivnění psychiky žen v těhotenství.

Poznámka: Společně se studijním materiálem získají těhotné ženy v průběhu vzdělávací akce také materiály vysvětlující a popisující průběh porodu (sloužící alespoň k základní orientaci ženy v problematice porodu, který může nastat dříve než bude ve vzdělávací akci probírán) a sumář kontaktů na regionální odborníky působící v oblasti psychologie těhotenství a šestinedělí. Součástí sumáře kontaktů na odborníky bude i přehled kontaktů na lektora, který vyučuje v dané vzdělávací akci a zdůraznění, že se na něho mohou ženy kdykoli se svými psychickými problémy v těhotenství obrátit.

7. 8. 2 Obsah studijního materiálu

Deníček těhotné maminky bude rozdělen do dvou částí. V jedné straně, části nazvané „pracovní sešit“, budou uvedeny základní kostry jednotlivých cvičení s možností doplnit jejich výslednou podobu a závěry z cvičení plynoucí. Druhá část pracovního sešitu bude koncipována jako klasický deník, kde budou mít těhotné ženy možnost zaznamenávat si své pocity, přání, postoje, obavy, úspěchy, radosti atd.

7. 8. 3 Funkce studijního materiálu

První část Deníčku těhotné maminky je koncipována jako psychologická podpora, zakládající se na retrospektivně zaznamenaných aktivitách a informacích z předešlých výukových jednotek. Funkce této části je tedy poradenská, informativní a aktivizující ženy k sebeuvědomění a seberealizaci.

Druhá část Deníčku těhotné maminky je založená na zaznamenávání si svých pocitů, postojů a obav. Má za úkol pomoci ženám lépe si uvědomit sebe samu, své pocity, potřeby a potřeby možné změny. Funkce této části je sebeuvědomující, preventivní a také pomocná.

7. 9 Organizační zabezpečení vzdělávací akce

7. 9. 1 Úkoly organizačního zabezpečení

Organizační zabezpečení vzdělávací akce se týká zajištění všech činností, které jsou nutné pro realizaci vzdělávací akce (Bartoňková 2006). Je třeba zabezpečit:

- Vypracování vzdělávací akce (jednotlivé kroky viz kap. 7.1).
- Účastníky vzdělávací akce.
- Erudované lektory.
- Vhodné prostory k výuce.
- Vhodné didaktické prostředky (tabule, fixy, dataprojektory, modely a další).
- Studijní materiály.
- Presentaci a reklamu dané vzdělávací akce.
- Platby související s realizací vzdělávací akce (platy lektorům, nájem, a další).
- Evaluaci vzdělávací akce.

7. 9. 2 Časový a místní plán

Odpovědnost za organizační zabezpečení specifické vzdělávací akce před průběhem výuky může převzít buď vedení organizace pořádající vzdělávací akci, nebo soukromý lektor, který vzdělávací akci pořádá sám za sebe.

7. 9. 2. 1 Organizační zabezpečení vzdělávací akce před průběhem výuky

Časové období	Organizace týkající se studentů	Organizace týkající se výuky	Organizace týkající se lektorů
1.ledna – 31. března	---	Spolupráce s lektory na projektování vzdělávací akce	Uzavření smluv s lektory
	---	Zabezpečení prostorů k výuce	Příprava a tisk studijního materiálu
Od dubna	Propagace vzdělávací akce, přijímání přihlášek	Zabezpečení didaktických prostředků	
1. května	Vypracování seznamu přihlášených	---	Uskutečnění první porady

Tab. č. 25: Organizační zabezpečení vzdělávací akce před průběhem výuky

Při uskutečnění první porady je třeba vyzvat lektory působící ve specifické vzdělávací akci, aby si při realizaci výuky všímaly adekvátnosti časové dotace věnované jednotlivým tématům. Současná podoba časové dotace věnované jednotlivým tématům je zatím ve skutečnosti neprověřenou a může být ovlivněna různými reakcemi žen na témata a připisováním jim různé váhy důležitosti. Případné časové nedostatky či přebytky je třeba pružně řešit již v průběhu realizace vzdělávací akce . Dle rozboru adekvátnosti časové dotace věnovaným tématům v první vyučovací jednotce, je žádoucí přehodnotit časové dotace věnované jednotlivým tématům v dalších výukových jednotkách.

7. 9. 2. 2 Organizační zabezpečení vzdělávací akce v průběhu výuky

Organizační zabezpečení vzdělávací akce v průběhu výuky má na starosti samotný lektor v možné spolupráci s vedením vzdělávací organizace. V případě realizace specifické vzdělávací akce ve vzdělávací organizaci, je vhodné pořídit porady společné pro lektory a vedení, které přispějí k vzájemné komunikaci a zpětné

vazbě. Bylo by také velmi prospěšné, kdyby vedení organizace vybídlo lektory ke zpětné vazbě k vedení v případě jakéhokoli problému vyskytujícím se při realizaci specifické vzdělávací akce.

Časové období	Organizace týkající se studentů	Organizace týkající se výuky	Organizace týkající se lektorů
2. května	Příjem kurzovního, vystavení dokladu o zaplacení	Zahájení výuky	
3. května	---	Porada po realizaci první vyučovací jednotky	
3. srpna	---	Porada po realizaci čtvrté vyučovací jednotky (sloužící k průběžné zpětné vazbě)	

Tab. č. 26: Organizační záležitosti při zahájení vzdělávací akce

7. 9. 2. 2. 1 Přehled realizace jednotlivých výukových jednotek

Vyučovací jednotka	Datum	Čas
1.	2. května	17: 00
2.	2. června	17: 00
3.	2. července	17: 00
4.	2. srpna	17: 00
5.	2. září	17: 00
6.	2. října	17: 00
7.	2. listopadu	17: 00
8.	2. prosince	17: 00

Tab. č. 27: Přehled možné realizace jednotlivých výukových jednotek

7. 9. 2. 2. 2 Organizační zabezpečení každé výukové jednotky

Vyučovací jednotka	Den	Čas	Akce	Zodpovídá	Pomůcky
		16:30	Příjezd lektora	Porodní asistentka	Dopravní prostředek
		16: 35	Odemčení a zajištění vhodného klimatizovaného prostředí ve vyučovací místnosti	Porodní asistentka	Ústřední topení, okna
		16: 40	Příprava didaktických prostředků	Porodní asistentka	Dle potřeby ve výukové jednotce
		17:00	Začátek výuky		

		21:12	Konec výuky		
		21:17	Úklid pomůcek	Porodní asistentka	Úložné prostory
		21:35	Úklid a zamčení místnosti	Porodní asistentka	Prostředky k udržení hygienických standardů v místnosti

Tab. č. 28: Organizační zabezpečení každé výukové jednotky

7. 9. 2. 2. 3 Organizační zabezpečení vzdělávací akce po skončení výuky

Odpovědnost za organizační zabezpečení vzdělávací akce po skončení výuky přebírá opět buď samotný soukromý lektor nebo/i vedení vzdělávací organizace. Podstatou organizačního zabezpečení vzdělávací akce po skončení výuky je odhalit přednosti a slabiny již proběhlé vzdělávací akce. Proto by mělo být v zájmu celé vzdělávací organizace se věnovat aplikaci získaných poznatků do další praxe tak, aby docházelo k neustálému zvyšování kvality specifické vzdělávací akce. Podoba ověření si kvality specifické vzdělávací akce je uvedena v kapitole 7. 12.

Časové období	Organizace týkající se studentů	Organizace týkající se výuky	Organizace týkající se lektorů
3. prosince	---	---	Porada shrnující průběh výukových jednotek z hlediska pohledu lektorů, domluva o evaluačním procesu na základě informací od účastníků vzdělávací akce
20. prosince	Rozbor evaluačních dotazníků od účastníků vzdělávací akce	Návrh zkvalitnění výuky, odstranění závad ve výuce, uvědomění si kladných stránek výuky	Uskutečnění porady (rozbor evaluace výuky od účastníků a využití výsledků evaluace v další praxi), výplata za celou vzdělávací akci

Tab. č. 29: Organizační zabezpečení vzdělávací akce po skončení výuky

7. 10 Předkalkulace vzdělávací akce

7. 10. 1 Odhad nákladů na realizaci vzdělávací akce

- Fixní náklady za kompletní realizaci specifické vzdělávací akce zaměřené na psychiku žen v těhotenství:

Předmět platby	Náklady včetně DPH	Počet násobků	Celkem náklady včetně DPH
Finanční ohodnocení lektora za výuku	250/hodinu	1 lektor 33 hodin a 20 minut výuky	8 333 Kč
Finanční ohodnocení lektora za tvorbu studijních materiálů	500 Kč	1 lektor	500 Kč
Nájem příslušenství a vyučovací místnosti s nástěnnou tabulí a dvd přehrávačem	150 Kč/hodinu	150 Kč x 34 hodin	5 100 Kč
Propagace – internet, plakáty	2000 Kč	---	2 000 Kč
Didaktické prostředky (fixy na tabuli, cd přehrávač, , dvd přehrávač,)	1000 Kč	---	1000 Kč
Zapůjčené pomůcky ve výuce (modely, fotografie plodu, dvd)	1500 Kč	---	1500 Kč

Tab. č. 30: Fixní náklady

Fixní náklady včetně DPH celkem: 18 433 Kč

- Variabilní náklady za kompletní realizaci specifické vzdělávací akce zaměřené na psychiku žen v těhotenství:

Předmět platby	Náklady včetně DPH	Počet násobků	Celkem náklady včetně DPH
Studijní materiál	50 Kč	12 účastníků	600 Kč
Pomůcky ve výuce (psací potřeby, papíry)	40 Kč	12 účastníků	480 Kč

Tab. č. 31: Variabilní náklady

Variabilní náklady včetně DPH celkem: 1080 Kč

- Celková suma fixních i variabilních nákladů (včetně DPH) na realizaci specifické vzdělávací akce zaměřené na psychiku žen v těhotenství: **19 513 Kč**
- **Kursovne** za kompletní vzdělávací akci **pro 1 účastníka: 1 700 Kč**

7. 10. 2 Rentabilita vzdělávací akce

Počet účastníků	1	2	3	4	5	6
Příjmy/Kč	1 700	3 400	5 100	6 800	8 500	10 200
Náklady/Kč	18 523	18 613	18 703	18 793	18 883	18 973

Počet účastníků	7	8	9	10	11	12
Příjmy/Kč	11 900	13 600	15 300	17 000	18 700	20 400
Náklady/Kč	19 063	19 153	19 243	19 333	19 423	19 513

Počet účastníků	13	14	15
Příjmy/Kč	22 100	23 800	25 500
Náklady/Kč	19 603	19 693	19 783

Tab. č. 32: Odhad čistého přínosu, bodu zvratu vzdělávací akce

Z výše uvedené tabulky plyne, že specifická vzdělávací akce zaměřená na žádoucí ovlivnění psychiky žen v těhotenství začíná být rentabilní při počtu dvanácti účastnic, kdy dochází k tzv. bodu zvratu, kdy příjmy převyšují celkové náklady na vzdělávací akci.

Specifická vzdělávací akce zaměřená na žádoucí ovlivnění psychiky žen v těhotenství si klade za cíl optimálně provést ženy těhotenskou krizí a poskytnout jim tak uspokojení potřeby bezpečí, orientace a jistoty. Proto je ambicí této vzdělávací akce, aby byla finančně únosná pro všechny těhotné ženy.

Pro skupinu sociálně-ekonomicky slabých žen (ženy v azylových domech, imigrantky, atd.) by bylo možné požádat o dotace na realizaci této vzdělávací akce z fondů Evropské Unie.

7. 11 Přehled lektorů

Jediným lektorem ve specifické vzdělávací akci zaměřené na žádoucí ovlivnění psychiky žen v těhotenství **je porodní asistentka**. Je vhodné, aby jednu celou vzdělávací akci, od počátku do konce, vedl jediný lektor. Je tomu tak proto, že ženy potřebují mít k lektorovi důvěryhodný a přátelský vztah. Při střídání lektorů by se nově působící lektor navíc neorientoval v didaktických potřebách a osobnostních rysech účastnic a tím by měl znesnadněnou volbu k zaujmutí vhodného andragogického přístupu.

Pokud by se specifická vzdělávací akce zaměřená na žádoucí ovlivnění psychiky žen v těhotenství realizovala v několika souběžných kurzech najednou, například v nějaké vzdělávací organizaci, pak by bylo vhodné, aby v roli lektorů vystupovalo více porodních asistentek než jen jedna, která by působila ve všech kurzech. Navrhují toto opatření proto, že jedině tak může dojít ke konstruktivní diskusi mezi lektory o vývoji a možnostech zefektivnění realizace specifické vzdělávací akce zaměřené na žádoucí ovlivnění psychiky žen v těhotenství.

7. 11. 1 Nároky na porodní asistentku v roli lektora

Porodní asistentka působící ve specifické vzdělávací akci zaměřené na psychiku žen v těhotenství, vystupuje nejen jako odborná profesionálka zastupující porodní asistenci, ale také v roli psychologické poradkyně a lektorky. Je proto nutné, aby měla ke svému vzdělání vystudované ještě alespoň základní psychologické a andragogické minimum. Aby porodní asistentka zvládla svoji roli vzdělavatele dobře, musí:

- být odborně připravená,
- mít zkušenosti z praxe,
- ovládat didaktiku dospělých,
- umět aplikovat do praxe interaktivní metody a techniky vzdělávání,
- být schopná vystupovat na veřejnosti a efektivně sdělovat informace,
- být vstřícná, pozitivně naladěná, empatická, taktní,
- být schopná vést kolektiv,
- pružně reagovat na změny,

- chovat se profesionálně, eticky a kolegiálně.

7. 11. 2 Činnosti a funkce porodní asistentky v roli lektora

Mezi základní činnosti a funkce lektora patří podle Bartáka (Barták 2003, str. 131):

- pomáhat lidem učit se a rozvíjet se,
- pomáhat dospělým řešit problémy spojené s výukou,
- pomáhat účastníkům předvídat problémy a vymýšlet přístupy,
- rozvíjet obecně vzdělávací procesy.

Konkrétně porodní asistentka v roli lektora specifické vzdělávací akce zaměřené na žádoucí ovlivnění psychiky žen v těhotenství musí zvládat tyto činnosti:

Základní činnost a funkce lektora	Konkrétní činnost porodní asistentky
Pomáhá lidem učit se a rozvíjet se	Identifikuje a analyzuje vzdělávací potřeby a na tomto základě sestavuje celou specifickou vzdělávací akci
	K dospělým účastnicím vzdělávací akce přistupuje s ohledem na individualitu každé ženy
	Motivuje účastnice výuky k učení se, podporuje je a vede ke splnění cílů vzdělávací akce
	Průběžně zjišťuje zda jsou zvolené metody a techniky výuky efektivní a vyhovují účastníkům Průběžně provádí evaluaci výuky
Pomáhá dospělým řešit problémy spojené s výukou	Zjišťuje a odstraňuje bariéry v učení
Pomáhá účastníkům předvídat problémy a vymýšlet přístupy	Výuku zakládá na předvídání problémů a obtíží spojených s určitou etapou těhotenství
	Zavádí do výuky disciplínu Orientace v možných psychologických zátěžových situacích v těhotenství
	Prezentuje možnosti odborné pomoci, předkládá kontakty na odbornou pomoc
Rozvíjí obecně vzdělávací procesy	Koordinuje a vede vzdělávací akci
	Rozebírá dosažené výsledky
	Sleduje a případně používá nové trendy ve způsobech výuky

Tab. č. 33: Konkrétní činnost porodní asistentky v roli lektora

7. 12 Návrh způsobu evaluace vzdělávací akce

7. 12. 1 Průběžná evaluační činnost

K tomu, aby specifická vzdělávací akce byla úspěšná a účinná, je zapotřebí, aby naplňovala vzdělávací potřeby, potažmo vzdělávací cíle a efektivně tak působila na své účastnice. Proto je zapotřebí ihned od počátku realizace specifické vzdělávací akce provádět průběžnou evaluační činnost. Průběžná evaluační činnost představuje neustálé udržování zpětné vazby s účastnicemi vzdělávací akce a kontrolování či ověřování si, zda dochází k naplňování vzdělávacích cílů. Průběžné monitorování plnění vzdělávacích cílů pak bude spočívat v pozorování účastnic při plnění cvičení ve vyučovacích jednotkách, skupinových diskusích u jednotlivých témat a také vždy na konci každé vyučovací jednotky při celkovém shrnutí jednotky. Cílem průběžné evaluační činnosti je rozpoznat, zda dochází k naplňování vzdělávacích cílů a pokud ne, odhalit příčinu a tu posléze odstranit. Bariéry bránící v naplňování vzdělávacích cílů mohou být pestré, od nevhodných metod výuky, nevhodného prostředí k vyučování až k nedůvěryhodné atmosféře mezi účastnicemi. Lektor proto musí umět pružně a efektivně případné bariéry odstranit.

7. 12. 2 Shrnující evaluační činnost

Návrh způsobu provedení shrnující evaluace specifické vzdělávací akce se odvíjí od modelu hodnocení vyvinutým dle Donalda L. Kirkpatricka. Kirkpatrick vyvinul model hodnocení ve čtyřech fázích, zaměřených na: reakce, učení, chování a výsledky (Bartoňková 2006, s. 103). V modelu shrnující evaluace uvedu pouze prvním tři fáze, protože čtvrtá fáze zaměřená na výsledky, se v případě problematiky psychologie těhotenství shoduje s třetí fází evaluační činnosti. Neboli výsledky vzdělávací akce se promítají do chování těhotných žen.

Shrnující evaluace bude realizována ve formě evaluačního dotazníku, který bude těhotným ženám předložen k vyplnění. Konkrétní podoba tohoto dotazníku je uvedena v kapitole 7. 12. 4.

7. 12. 3 Přehled realizace evaluační činnosti v rámci specifické vzdělávací akce zaměřené na žádoucí ovlivnění psychiky žen v těhotenství

JAK \ CO	REAKCE	UČENÍ	CHOVÁNÍ
<p>PRŮBĚŽNÁ EVALUACE</p>	<ul style="list-style-type: none"> Průběžné udržování ústní zpětné vazby s účastnicemi vzdělávací akce v jejím průběhu či v závěrečném shrnutí vyučovací jednotky v zaměření se na spokojenost s probíranými tématy, s vyučovacími metodami, studijním prostředím, časovou dotací vyučování a spokojenost s lektorovými schopnostmi. 	<ul style="list-style-type: none"> Průběžné udržování zpětné vazby s účastnicemi vzdělávací akce vždy v závěrečné fázi vyučovacích jednotek, kdy dojde k vzájemnému shrnutí probírané látky jak lektorem, tak ze strany těhotných žen. Těhotné ženy budou nejdříve vyzvány, aby samy uvedly, co se naučily a co jim dělalo obtíže. Lektor poté shrne, co by ženy měly po absolvování dnešní vyučovací jednotky znát, umět či dokázat vykonat a musí případně zareagovat na připomínky ze strany účastnic vzdělávání. 	<ul style="list-style-type: none"> Pozorování těhotných žen v průběhu vyučovacích jednotek se zaměřením se na projevy chování, postoje, míru sebevědomí a aktivitu ženy s ohledem na to, že by tyto projevy měly být důsledkem probíraných témat.

SHRNUJÍCÍ EVALUACE	<ul style="list-style-type: none"> • Hodnocení lektora. • Hodnocení vyučovacích disciplín. • Hodnocení metod výuky. • Hodnocení studijního materiálu. • Hodnocení studijního prostředí. 	<ul style="list-style-type: none"> • Zaznačení v dotazníku vhodné odpovědi, která mapuje co se těhotná žena ve specifické vzdělávací akci naučila či nenaučila. 	<ul style="list-style-type: none"> • Volné vyjádření se o tom, jestli a jak použila žena získané znalosti, dovednosti a rozvinuté schopnosti v reálném životě během těhotenství.
	1. část dotazníku	2. část dotazníku	3. část dotazníku

Tab. č. 34: Přehled realizace evaluační činnosti

7. 12. 4 Konkrétní podoba shrnující evaluace specifické vzdělávací akce zaměřené na žádoucí ovlivnění psychiky žen v těhotenství

Vážené maminky,

velice nás těší, že jste s námi absolvovaly specifickou vzdělávací akci zaměřenou na žádoucí ovlivnění psychiky žen v těhotenství. Doufáme, že Vám tato vzdělávací akce byla přínosná, uspokojila Vaše vzdělávací potřeby a pomohla Vám nalézt sebejistý postoj ke svému mateřství.

Nyní se na Vás obracíme s žádostí o vyplnění tohoto dotazníku, který má za cíl zjistit Vaši spokojenost či nespokojenost s určitými oblastmi celé specifické vzdělávací akce. Informace, které uvedete budou anonymní a budou sloužit pouze pro analýzu efektivnosti vzdělávací akce, jejích předností a nedostatků a následného zohlednění do realizace budoucí specifické vzdělávací akce zaměřené na žádoucí ovlivnění psychiky žen v těhotenství. Návod na vyplnění je uveden vždy u příslušných částí dotazníku.

Velice Vám děkujeme, Vaše Mateřské centrum Matyláda.

1. část dotazníku – míra Vaší spokojenosti

V této části dotazníku je pro Vaše názory připravena kolonka „bodová škála“ a „poznámky“. Pomocí bodové škály přiřadíte danému problému známku jako ve škole, kdy 1 znamená výborné, 2 znamená chválihodné, 3 znamená dobré, 4 znamená ještě dostačující, 5 znamená nevyhovující. V kolonce „poznámky“ můžete volně vyjádřit Váš názor k tématu, vyjádřit své připomínky či doporučení.

1. Hodnocení lektora:

Jméno lektora:

Schopnosti lektora	Bodová škála	Poznámky
Schopnost předat informace – řečový projev		
Schopnost empatie, vcítění se do Vašich potřeb a pocitů		
Schopnost pružně reagovat na změnu		
Schopnost vést kolektiv		
Schopnost vést diskusi		
Charisma		
Schopnost efektivně používat didaktické pomůcky a techniku		
Odborné znalosti, poradenství		
Organizační záležitosti		

Další poznámky:

.....

.....

.....

.....

2. Hodnocení vyučovaných disciplín

Disciplína	Bodová škála			Poznámky
	Úroveň Vaší orientace se v problematice	Prospěšnost <u>náplně</u> disciplíny vedoucí k lepšímu zvládnání těhotenské krize	Využitelnost poznatků z disciplíny v reálném životě v těhotenském období	
Co dělá ženu ženou				
Těhotenské proměny ženy				
Nikdy nejsi sama				

Prenatální vývoj miminka				
Prenatální komunikace				
Sebeuvědomění a sebevyjádření se				
Orientace v možných psychických zátěžových situacích v těhotenství				
Dětský svět				
Umění prožít svůj porod				

Zde se můžete vyjádřit, které disciplíny či témata Vám v této vzdělávací akci chyběly:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. Hodnocení metod výuky

Metoda výuky	Bodová škála			Poznámky
	Podnícení Vaší aktivity a kreativity	Přínosnost metody - získání nové zkušenosti, nového úhlu pohledu na problematiku	Jak Vám byla výuková metoda příjemná?	
Neinterakční hra – arteterapie, muzikoterapie				
Problémové vyučování – úkoly na předvídání, černá skříňka				

Simulace				
Skupinová diskuse				
Rozborová metoda – potřeby člověka v prožívání bolesti, zamýšlení se nad sebou v rámci umění milovat své tělo				
Brainstorming				
Hraní rolí				
Praktické komunikační dovednosti s plodem				
Přednáška spojená s diskusí				
Imaginace				

4. Hodnocení studijního materiálu

Učební materiál	Bodová škála	Poznámky
Vhodnost poskytnutých materiálů		
Dostatek poskytnutých materiálů		
Odkazování k dalším studijním materiálům		

5. Hodnocení studijního prostředí, lokace a časové dotace vzdělávací akce

Studijní prostředí	Bodová škála	Poznámky
Prostornost učeben		
Vhodnost osvětlení		
Vhodnost teplotních podmínek		
Udržování čistoty		
Útulnost a inspirativnost učeben		

Didaktické pomůcky (dostatek, vhodnost, názornost)		
Prezentační přístroje		
Možnost občerstvení		
Prostory k odpočinku a osobní toaletě		
Dostupnost budovy, ve které je vzdělávací akce realizována		
Adekvátnost celkové časové dotace vzdělávací akce		
Vhodnost denní doby, ve které vyučování začíná		
Vhodnost realizace vyučování vždy jedenkrát v měsíci		
Vhodnost, efektivnost či snesitelnost trvání výukové jednotky		

2. část dotazníku – Co jste se naučila

V této části dotazníku se Vás ptáme na Váš názor, zda –li máte pocit, že jste se v naší vzdělávací akci naučila novým poznatkům, dovednostem, rozvinula jste své schopnosti a třeba zaujala jiné postoje. U níže uvedených kategorií, prosíme, zaškrtněte vhodnou odpověď křížkem.

Dovednosti, znalosti, postoje, schopnosti	Ano	Ne
Po uvědomění si faktorů, které ovlivňují postoj společnosti k ženství a k mateřství, jsem si utvořila svojí vlastní představu a koncepci ženství a mateřství – jaká chci být matka, jaké zásady chci vyznávat, čeho chci jako matka a žena dosáhnout		

Vím, proč je těhotenství krizovým obdobím		
Připouštím si jakékoli pocity, i obavy a strachy		
Umím své pocity prožívat		
Umím své pocity vyjádřit		
Vím, jak se plod vyvíjí		
Vím, jak se plod může chovat		
Vím, že plod má také svojí psychiku		
Umím s plodem navazovat kontakt		
Vím, jak mě ovlivňují hormonální změny v těhotenství		
Orientuji se v tělesných těhotenských změnách a způsobech jak tlumit jejich nežádoucí projevy		
Umím milovat své měnící se tělo		
Vím, jak bych měla jednat v psychických zátěžových situacích v těhotenství a kde hledat pomoc		
Mám představu, jak probíhá předporodní období a porod		
Vím, jaký porod bych si přála		
Vím, koho bych chtěla mít u porodu		
Budu s plodem komunikovat i při porodu, protože vím jak		
Nemám strach jestli zvládnou porod		
Umím si říci o pomoc		
Vím, jaké potřeby mám v prožívání bolesti		
Jsem hrdá na to, že jsem matka a vím co od své nové role mohu očekávat a jak jí chci naplnit		

Orientuji se v problematice psychologie dětí a znám jejich potřeby		
Dokáži připravit pro miminko prostor		
Umím být asertivní		
Dokáži navázat kontakt s někým blízkým, abych nebyla na těhotenství sama		
Dokázala bych v případě potřeby vyhledat odbornou psychologickou pomoc		
Orientuji se v problematice změny rodinné konstelace, která přichází s novým potomkem		
Mám se ráda i se svými drobnými nedostatky		

3. část dotazníku – Jednala jste v reálném životě v průběhu těhotenství podle osvojených či rozvinutých znalostí, dovedností a postojů, které jste získala díky naší vzdělávací akci ?

V této části dotazníku, prosíme, napište svými slovy jestli a jak jste v reálném životě v průběhu těhotenství použila znalosti, postoje, dovednosti či schopnosti, které jste si rozvinula v průběhu navštěvování specifické vzdělávací akce zaměřené na žádoucí ovlivnění psychiky žen v těhotenství.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....
.....
.....
.....
V dneroku.....

Ještě jednou Vám velice děkujeme za Váš čas s vyplněním evaluačního dotazníku. Doufáme, že pro Vás bylo absolvování specifické vzdělávací akce zaměřené na žádoucí ovlivnění psychiky žen přínosné. Přejeme Vám krásný a pohodový zbytek těhotenství a opravdový prožitek z Vašeho porodu.

S přáním všeho dobrého se s Vámi loučíme, Vaše Mateřské centrum Matylda.

7. 12. 4. 1 Vyhodnocení shrnující evaluace specifické vzdělávací akce zaměřené na žádoucí ovlivnění psychiky žen v těhotenství

Informace v dotazníku, které jsou vyjádřeny pomocí bodové škály nebo které jsou vyjádřeny zaškrtnutím vhodné odpovědi, budou zpracovány kvantitativně. Příslušné poznámky a závěry z 3. části dotazníku mapující chování účastnic vzdělávací akce je třeba rozebrat individuálně a vyvodit z nich patřičné závěry.

8 DISKUSE

Při rozboru problematiky psychologie těhotenství jsem se neustále setkávala s faktem, že těhotenství není v každodenním lidském životě prezentováno jako krizové období a to přesto, že se vyznačuje všemi atributy typickými pro krizové uzly lidského života. Položila jsem si otázku, proč tomu tak je. Proč společnost nechce uznat, že těhotenství znamená pro ženu životní mezník, období psychické zátěže. Své domněnky jsem konzultovala s odborníkem na genderové vztahy a sociální deviaci, Mgr. Martinem Fafejtou, Ph.D.

Při veškerých úvahách týkajících se postoje společnosti k těhotenství musíme vycházet z faktu, že mateřství je v naší společnosti stále považováno za nejpřirozenější roli ženy. Osobně se domnívám, že slovo *stále* se z těchto úvah nikdy nevytratí, protože jak uvedu dále, kdyby mateřství nebylo nejpřirozenější rolí ženy, mohlo by dojít k těmto skutečnostem:

- Kontinuální reprodukce společnosti by byla v ohrožení. Ženy by byly váhavější v otázkách mateřství, být matkou by nebylo samozřejmé.
- Plod v lůně ženy by byl v představách lidí v ohrožení. Pokud by těhotná žena měla právo na jakékoli pocity, tzn. i pocity obav, strachu, viny, vzteku a nejistoty, pak by dávala signál, že si není svojí láskou k plodu příliš jistá a že sama neví, co má od mateřství očekávat. Nejistá matka pak dává tušit nedobré výchově a péči o dítě. Paradoxem ovšem je, že těhotné ženy tyto pocity v těhotenství opravdu pociťují, jen se považuje za deviantní, pokud je projeví. Společnost si s těhotenstvím spojuje automaticky pozitivní pocity matky a proto jsou jediné pozitivní pocity považovány za normální. Případná přecitlivělost je pak často připisována hormonálním změnám a o zdrojích a příčinách krizovosti těhotenství se raději nemluví.

Mezi další důkazy svědčící o tabuizování těhotenství jako období životní krize zejména patří:

- Minimum odborníků zabývajících se psychologíí těhotenství. Těhotné ženy se při návštěvě odborníků navíc mohou obávat medicinalizace jejich problému a přihlášení se k deviantním projevům.
- Chybějící vědecko-populární publikace věnující se psychologii těhotenství.

- Nedostatek odborných publikací věnujících se psychologii těhotenství. Ve většině českých odborných psychologických publikacích se těhotenská krize rozbírá stroze. Dále mě velmi zarazí fakt, že se v odborné české porodnické literatuře o tom, že těhotenství představuje pro ženu uzlové krizové období, téměř nic nedozvíme. Přínosem v této oblasti za poslední dobu byla publikace Kateřiny Ratislavové s názvem Aplikovaná psychologie porodnictví, která je určena primárně porodním asistentkám.

Nyní se nabízí otázka, zda je vůbec možné takto nastavený postoj společnosti k těhotenství změnit a přispět tak k odtabuizování těhotenství jako jedné z životních krizí v životě ženy. Jak jsem již uvedla výše, osobně se nedomnívám, že se tento postoj společnosti kdy úplně odstraní, protože by tak došlo ke ztrátě sledovaných cílů. Na druhou stranu ale také není možné zůstat stát se zalomenýma rukama a nepodat tak těhotným ženám v jejich uzlovém životním období pomocnou ruku. Existuje tedy nějaká možnost, která provede těhotné ženy krizí a zároveň jim nedopomůže k přiznání se k deviantním projevům?

Možnosti pomoci těhotným ženám spatřuji jak v teoretické, tak v praktické rovině. Za prvotní a nejvíce důležité považuji spravit ženy o tom, že mají v těhotenství právo na prožívání jakýchkoli pocitů, a dále uvědomění žen o vlivu postoje společnosti k těhotenství na jejich psychiku. Tyto informace by bylo nejvhodnější ženám sdělit jemným osvětovým způsobem, nejlépe vědecko-populárními publikacemi či internetovými stránkami. Tak by se k ženám dostaly informace, které jsou, troufám si říci, klíčové pro orientování se v těhotenské krizi. Rozvíjením těchto informací v praktické rovině by pak byla realizace specifických vzdělávacích akcí zaměřených na žádoucí ovlivnění psychiky žen v těhotenství.

Shrnu-li způsoby možné pomoci ženám v těhotenské krizi, pak navrhuji tento postup:

Postup	Aktivita	Jakým způsobem	Sledovaný cíl
1.	<ul style="list-style-type: none"> • Informovat těhotné ženy o právu na prožívání smíšených pocitů spojených s těhotenstvím • Informovat těhotné ženy o vlivu postoje společnosti k těhotenství na jejich psychiku 	<ul style="list-style-type: none"> • Vědecko-populární publikace a články • Internetové stránky 	<ul style="list-style-type: none"> • Těhotné ženy si uvědomí, že mají právo prožívat jakékoli pocity bez pocitů viny za jejich prožívání • Těhotné ženy si uvědomí důvody proč společnost zastává daný postoj k těhotenství a lichost předpokladu zažívání jen pozitivních pocitů v souvislosti s těhotenstvím
2.	<ul style="list-style-type: none"> • Osvětovým způsobem informovat o příčinách a zdrojích těhotenské krize se zdůrazněním přirozenosti této krize <p><u>Poznámka:</u> Způsob informování o krizi musí být jemný, zdůrazňující přednosti přijetí těhotenství jako životní krize. Poté je naděje, že společnost bude tuto krizi akceptovat</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vědecko-populární publikace a články • Internetové stránky • Vzdělávání porodních asistentek, psychologů a lékařů 	<ul style="list-style-type: none"> • Ženy si uvědomí přirozenost, normálnost, zažívání krizového období • Společnost si uvědomí, že těhotenství představuje pro ženu krizové životní období a že má žena právo se v tomto období necítit automaticky šťastně a jistě

3.	<ul style="list-style-type: none"> • Praktické osvětové vzdělávací akce zaměřené na žádoucí ovlivnění psychiky žen v těhotenství 	<ul style="list-style-type: none"> • Realizace specifických vzdělávacích akcí 	<ul style="list-style-type: none"> • Praktická a individuálně směřovaná pomoc na orientaci ženy v jejím uzlovém životním období
----	---	--	--

Tab. č. 35: Způsoby provedení žen těhotenskou krizí

V současné době, kdy je zatím nedostatek vědecko-populárních publikací, které by ženy a společnost informovaly o příčinách, zdrojích a možné intervenci v těhotenské krizi, je nutné s pomocí těhotným ženám začít rovnou v praktické rovině. Je třeba si však uvědomit, že realizací specifických vzdělávacích akcí zaměřených na žádoucí ovlivnění psychiky žen v těhotenství se dosáhne pomoci jen účastnicím těchto akcí. K tomu, aby došlo k osvětě celé společnosti a tím uvolnění tlaku na způsob prožívání těhotenství, je zapotřebí publikovat odborné a odborně-vědecké publikace. Pak zde existuje jistá naděje, že i odborníci, kteří přicházejí do styku s těhotnými ženami, budou více pojímat těhotenství jako krizové období v životě ženy a že se postupně změní i postoj společnosti k těhotenství a s těhotenstvím již nebudou automaticky spojena očekávání jen pozitivních pocitů ženy- matky.

ZÁVĚR

V této magisterské diplomové práci jsem chtěla poukázat na skutečnost, že pod oslavovaným životním zázrakem, kterým je vývoj a zrod nového člověka, se skrývá neméně emotivně nabitě zakoušení životní krize. Tato krize se však nedotýká všech lidí, kteří oslavují nový lidský život, ale v největší míře ženy, která dává vzniknout novému životu ve svém lůně. Nezanedbatelné jsou také nejnovější poznatky perinatální psychologie, které spatřují vzájemnou vazbu mezi psychickým stavem matky a jejím plodem.

Cílem této práce bylo představit důvody, které vedou k zakoušení těhotenské vývojové krize, rozebrat pocity a obavy, se kterými se těhotné ženy v krizi mohou potýkat. Na tomto základě jsem si jako další cíl práce stanovila vypracování projektu specifické vzdělávací akce zaměřené na žádoucí ovlivnění psychiky žen v těhotenství, který by při jeho realizaci měl těhotné ženy optimálně krizi provést a to tak, že by jim měl pomoci adaptivně překonat specifické cíle vážící se na toto vývojové období.

Myslím si, že jsem v práci dostatečně poukázala na fakt, že ve společnosti stále přetrvává představa o mateřství jako o té nejpřirozenější roli ženy a od této skutečnosti se vyvíjí i přístup společnosti k těhotenství žen. Těhotenství ženy je považováno za cestu, která umožňuje vznik nového života. A tato cesta je jako taková oslavována a ctěna, ale jaksi se nějak pozapomíná na prožívání těhotné ženy, která nový lidský život umožňuje. Je naivní si myslet, že úděl mateřství je přirozený z důvodu anatomické predispozice a že tato přirozenost s sebou automaticky přináší i pocity radosti, bezpochybnosti a nadšení z nové životní etapy a role. Je tomu právě naopak. Těhotenství je stav plný změn, nejistoty, obav a strachů a není lehké se s těmito pocity a postoji vyrovnat. Je nanejvýš důležité, aby si společnost uvědomila, že těhotenství znamená pro každou ženu velký životní předěl, který představuje zvýšené psychické nároky, a aby uvolnila tak svůj tlak, který ženy poznamenává v prožívání těhotenství. Je třeba, aby společnost dala těhotným ženám prostor vyjádřit své obavy a pocity nejistoty, které jsou přirozené. K osvětě společnosti v postoji k psychice ženy v těhotenství může z počátku vést publikování vědecko-populárních textů, které vysvětlí podstatu krizovosti těhotenství a hlavně vysvětlí, proč je dobré si tuto krizovost připustit.

Pokud je v současnosti postoj společnosti k prožívání žen těhotenství nevšimavý a tváří se, že těhotenství je oslavou nového života a více nevidí, pak není příliš možností, které by si mohly činit nárok na úspěšné provedení žen těhotenskou krizí. Jak již bylo uvedeno v diskusi, nejvhodnější způsob jak ženy provést těhotenskou krizí, v současné době spatřuji v realizaci osvětových vzdělávacích kurzů zaměřených právě na psychiku žen v těhotenství. Specifickou vzdělávací akci, kterou jsem v práci představila jsem koncipovala tak, aby si ženy v první řadě uvědomily, že těhotenství je přirozenou vývojovou krizí, ve které jsou všechny pocity, obavy a strachy přípustné. Tento kurz klade důraz na uvědomění si své koncepce ženství a mateřství a projevování se dle nich. Také ženy učí novým schopnostem a dovednostem, mezi které patří zejména umění vyjádřit své pocity a obavy, umění asertivity, schopnost říci si o pomoc, umění milovat své tělo, vysvětlit si těhotenské změny, umění navázat se svým plodem kontakt a vytvořit si s ním tak pozitivní emotivní vazbu. Těhotné ženy se v kurzu také dozví, jak nikdy nebyť na těhotenství samy a co je za potřebí k tomu, aby si dokázaly prožít svůj porod.

V této chvíli ještě nevím, zda bude můj projekt specifické vzdělávací akce zaměřené na žádoucí ovlivnění psychiky žen v těhotenství příznivě přijat odborníky, ale jedno vím jistě. V budoucnosti se budu zasazovat o odtabuizování společnosti v náhledu na psychiku žen v těhotenství a ráda bych svůj projekt vzdělávací akce, pokud obstojí po odborné stránce, uvedla v praxi.

Souhlasím s citátem Fredericka Leboyera: **„Když si žena projde těhotenstvím a porodem, je jiná, než byla předtím. Je proměněná a mnohem více rozumí životu. Přivést na svět dítě znamená vykoupat se v prameni života.“** Zkusme tedy udělat vše proto, aby onen pramen života byl pro ženu oduševňující, povzbuzující a aby měla pocit, že v období velkých změn nikdy není sama.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

1. BARTÁK, J. *Základní kniha lektora/trenéra*. 1. vyd. Praha: Votobia, 2003. 222 s. ISBN 80-7220-158-1.
2. BARTOŇKOVÁ, H. - ŠIMEK, D. *Andragogika*. 1. vyd. Olomouc: Vydavatelství RUP, 2002. 68 s. ISBN 80-244-0394-3.
3. BARTOŇKOVÁ, H. *Projektování vzdělávací akce*. 1. vyd. Olomouc: UPOL, 2006. 112 s. ISBN 80-244-1442-2.
4. BEDNAŘÍKOVÁ, I. *Kapitoly z andragogiky 2*. 2. vyd. Olomouc: UPOL, 2006. 80 s. ISBN 80-244-1356-6.
5. BENNER, D. G. *Hojenie emocionálnych poranení*. 1. vyd. Nitra: Nádej, 1992. 127 s. ISBN 80-7120-021-2.
6. BIRKENBIHLOVÁ, V. F. *Umění komunikace: aneb jak úspěšně utvářet mezilidské vztahy*. 19. vyd. Bratislava: Aktuell, 1999. 320 s. ISBN 80-88915-21-X.
7. BUNO, M. Těhotenství si žádá pohodu. *Zdraví*. 2006, roč. 55, č. 1, s. 48 – 49, ISSN 0139-5629.
8. CAMPBELL, S. Podívej, jak rostu! 1. vyd. Praha: Mladá fronta, 2004, 112 s., ISBN 80-204-1120-8.
9. CAMPBELLOVÁ, J. *Techniky arteterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. 2. vyd. Praha: Portál, 2000. 199 s. ISBN 80-7178-428-1.
10. CANFIELD, J. – SICCONI, F. *Hry pro výchovu k odpovědnosti a sebedůvěře*. 1. vyd. Praha: Portál, 1998. 380 s. ISBN 80-7178-194-0.
11. CAPPONI, V. – NOVÁK, T. *Asertivně do života*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 1994. 157 s. ISBN 80-7169-082-1.
12. CAPPONI, V. – NOVÁK, T. *Sám sobě psychologem*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 1992. 216 s. ISBN 80-85424-88-6.
13. CICCOTTI, S. *Rozumíte svému děťátku?* 1. vyd. Praha: Portál, 2008. 160 s. ISBN 978-80-7369-444-1.
14. CROOKOVÁ, M. *V zajetí image těla: jak chápat a odmítat mýty o vzhledu těla*. 1. vyd. Ostrava: Oldag, 1995. 136 s. ISBN 80-85954-02-8.
15. CURRAN, J. D. *Ženy, muži a společnost*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2003. 642 s. ISBN 80-246-0525-2.
16. ČAČKA, O. *Psychologie duševního vývoje dětí a dospívajících s faktory optimalizace*. 1. vyd. Brno: Doplněk, 2000. 378 s. ISBN 80-7239-060-0.
17. ČECH, E., et al. *Porodnictví*. 2. vyd. Praha: Grada, 2006. 544 s. ISBN 80-247-1313-9.
18. DEANSOVÁ, A. *Kniha knih o mateřství*. 1. vyd. Praha: Fortunaprint, 2004. 392 s. ISBN 80-7321-117-3.
19. DENTEMAROVÁ, CH. – KRANZOVÁ, R. *O hněvu*. 1. vyd. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 1996. 155 s. ISBN 80-7106-172-7.
20. DITTRICHOVÁ, J. – PAPOUŠEK, M. – PAUL, K. *Chování dítěte raného věku a rodičovská péče*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2004. 192 s. ISBN 80-247-0399-8.
21. DOLEŽALOVÁ, J. *Porod doma*. 1. vyd. Praha: Formát, 2004, 207 s., ISBN 80-86718-46-8.
22. FAFEJTA, M. *Úvod do sociologie pohlaví a sexuality*. 1. vyd. Věrovany: Jan Piszkiwicz, 2004. 159 s. ISBN 80-86768-06-6.
23. GOER, H. Průvodce přemýšlivé ženy na cestě k lepšímu porodu. 1. vyd. Praha: One Woman Press, 2002, 549 s., ISBN 80-86356-13-2.
24. GREENBERGER, D. – PADESKY, CH. A. *Na emoce s rozumem*. 1. vyd. Praha: Portál, 2003. 200 s. ISBN 80-7178-742-6.
25. GROSS, S. F. *Vztahová inteligence: schopnost umění získat si lidi*. 1. vyd. Praha: Management Press, 2000. 234 s. ISBN 80-7261-022-8.

26. HARTL, P. - HARTLOVÁ, H. *Psychologický slovník*. 1. vyd. Praha: Portál, 2000. 776 s. ISBN 80-7178-303-X.
27. HILLMAN, J. *Klíč k duši: cesta za objevením individuálního životního smyslu*. 1. vyd. Praha: Portál, 2000. 296 s. ISBN 80-7178-393-5.
28. HOLINGER, P. C. – DONEROVÁ, K. *Co říkají děti, než se naučí mluvit: devět signálů, jichž nemluvnata užívají k vyjádření svých pocitů*. 1. vyd. Praha: Triton, 2005. 222 s. ISBN 80-7254-634-1.
29. HOMOLA, H. *Přehled psychologie osobnosti*. 1. vyd. Olomouc: rektorát UPOL, 1979. 253 s. ISBN neuvedeno.
30. HORNEYOVÁ, K. *Ženská psychologie*. 1. vyd. Praha: Triton, 2004. 291 s. ISBN 80-7254-501-9.
31. HUČÍN, J. Jiný svět přináší i jiný svět. *Rodina* [on line]. 2000 [cit. 16. 9. 2000]. Dostupné na: <<http://www.rodina.cz/clanek920.htm>>.
32. HYLÍK, F. – NAKONEČNÝ, M. *Malá encyklopedie současné psychologie*. 1. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1973. 286 s. ISBN neuvedeno.
33. CHARVÁT, J. *Steroidní hormony*. 1. vyd. Praha: Zdravotnické nakladatelství, 1952. 215 s. ISBN neuvedeno.
34. JANÁČKOVÁ, L. *Bolest a její zvládnutí*. 1. vyd. Praha: Portál, 2007. 192 s. ISBN 978-80-7367-210-2.
35. JOCHMANN, V. *Výchova dospělých - andragogika*. In Sociologica - Andragogica 1. 1. vyd. Olomouc : AUPO, 1992. s. 11-22.
36. KARSTEN, H. *Ženy – muži: genderové role, jejich původ a vývoj*. 1. vyd. Praha: Portál, 2006. 184 s. ISBN 80-7367-145-X.
37. KASTOVÁ, V. *Kříze a tvořivý přístup k ní: typy životních krizí, jejich dynamika a možnosti krizové intervence*. 1. vyd. Praha: Portál, 2000. 168 s. ISBN 80-7178-365-X.
38. KENNEL, J. – KLAUS, P. – KLAUS, M. *Porod s doulou: rádce pro rodiče a doprovázející osoby při porodu*. 1. vyd. Praha: One Woman Press, 2004, 277 s., ISBN 80-86356-34-5.
39. KENNERLYOVÁ, H. *Jak zvládat úzkostné stavy: psychologické metody a praktický nácvik*. 1. vyd. Praha: Portál, 1998. 192 s. ISBN 80-7178-266-1.
40. KLIMPL, P. *Psychická krize a intervence v lékařské ordinaci*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 1998. 168 s. ISBN 80-7169-324-3.
41. KOMENSKÝ, J. A. *Vybrané spisy Jana Amose Komenského*. 1. vyd. Sv. 4.: *Výbor z obecné porady o nápravě věcí lidských a z věcného pansofického slovníku*. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1966. 560 s.
42. KOTRBA, T. – LACINA, L. *Praktické využití aktivizačních metod ve výuce*. 1. vyd. Brno: Společnost pro odbornou literaturu, 2007. 188 s. ISBN 978-80-87029-12-1.
43. KŘIVOHLAVÝ, J. *Jak přežít vztek, zlost a agresi*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2004. 154 s. ISBN 80-247-0818-3.
44. LEBOYER, F. *Porod bez násilí*. 1. vyd. Praha: Stratos, 1995. 56 s. ISBN 80- 85962-04-7.
45. LEIFER, G. *Úvod do porodnického a pediatrického ošetřovatelství*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing a. s., 2004. 952 s. ISBN 80-247-06668-7.
46. LÖWE, H. *Úvod do psychologie učení dospělých*. 4. vyd. Praha: Státní pedagogické nakladatelství, 1977. 325 s.
47. MAREK, V. *Nová doba porodní*. 1. vyd. Praha: Eminent, 2002. 260 s. ISBN 80-7281-090-1.
48. MARHOVNOVÁ, J. *Od osamění k nové rodině*. 1. vyd. Praha: SPN, 1988. 122 s.
49. MATĚJČEK, Z. – LANGMEIER, J. *Počátky našeho duševního života*. 1. vyd. Praha: Panorama, 1986. 368 s.
50. MERKATZ, I.R. - CHERRY, S.H. *Complications of pregnancy: medical, surgical, gynecologic, psychosocial and perinatal*. 4 th. Edition. Baltimore, Maryland: Williams and Wilkins, 1991. 1334 s. ISBN 0-683-01672-5.
51. MULLEROVÁ, M. F. *Jak získat sebedůvěru a překonat nesmělost*. 1. vyd. Praha: Portál, 2001. 184 s. ISBN 80-7178-440-0.

52. MURPHY, A. P. *Sedm etap mateřství: jak milovat své děti a neztratit sama sebe*. 1. vyd. Ostrava: Domino, 2005. 295 s. ISBN 80-7303-269-4.
53. MUŽÍK, J. *Andragogická didaktika*. 1. vyd. Praha: Codex Bohemia, 1998. 272 s. ISBN 80-85963-52-3.
54. NAKONEČNÝ, M. *Lexikon psychologie*. 1. vyd. Praha: Vodnář, 1995. 397 s. ISBN 80-85255-74-X.
55. NAKONEČNÝ, M. *Lidské emoce*. 1. vyd. Praha: Academia, 2000. 335 s. ISBN 80-200-0763-6.
56. NAKONEČNÝ, M. *Psychologie osobnosti: obor v pohybu*. 5. rozšířené vyd. Praha: Grada, 2007. 196 s. ISBN 978-80-247-1174-4.
57. NAZARE – AGA, I. *Nenechte sebou manipulovat*. 1. vyd. Praha: Portál, 1999. 264 s. ISBN 80-7178-256-4.
58. NEUMANN, S. K. *Dějiny ženy: populárně sociologické, etnologické a kulturně historické kapitoly*. 1. vyd. Praha: Otakar II. a Knižní klub, 1999. 1077 s. ISBN 80-86355-03-9.
59. NICHOLS, M. P. *Zapomenuté umění naslouchat: proč naslouchání vztahům prospívá*. 1. vyd. Praha: Návrat domů, 2005. 300 s. ISBN 80-7255-106-X.
60. PALÁN, Z. *Výkladový slovník: lidské zdroje*. 1. vyd. Praha: Academia, 2002. 280 s. ISBN 80-200-0950-7.
61. PLZÁK, M. *Hra o lidské štěstí*. 1. vyd. Praha: Orbis, 1975. 215 s.
62. PONĚŠICKÝ, J. *Fenomén ženství a mužství: psychologie ženy a muže, rozdíly a vztahy*. 1. vyd. Praha: Triton, 2003. 204 s. ISBN 80-7254-350-4.
63. POUTHAS, V. – JOUEN, F. *Psychologie novorozence: chování nejmenšího dítěte a jeho poznávání*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2000. 288 s. ISBN 80-7169-960-8.
64. PRAŠKOVÁ, H. – PRAŠKO, J. *Asertivitou proti stresu*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 1996. 184 s. ISBN 80-7169-334-0.
65. RATISLAVOVÁ, K. *Aplikovaná psychologie porodnictví*. 1. vyd. Praha: Reklamní atelier Area, 2008. 106 s. ISBN 978-80-254-2186-4.
66. ŘÍČAN, P. *Psychologie osobnosti: obor v pohybu*. 5. rozšířené vyd. Praha: Grada Publishing, 2007. 200 s. ISBN 978-80-247-1174-4.
67. SEIFERT, A. L. – SEIFERT, T. – SCHMIDT, P. *Aktivní imaginace: práce s fantazijními obrazy a jejich vnitřní energií*. 1. vyd. Praha: Portál, 2004. 208 s. ISBN 80-7178-845-7.
68. SCHREIBER, V. *Hormony a lidská mysl*. 1. vyd. Praha: Triton, 2004. 129 s. ISBN 80-7254-433-0.
69. SZCZEPANSKI, J. *Základní sociologické pojmy*. 1. vyd. Praha: Nakladatelství politické literatury, 1966. 174 s. ISBN neuvedeno.
70. ŠIMANOVSKÝ, Z. *Hry s hudbou a techniky muzikoterapie ve výchově, sociální práci a klinické praxi*. 1. vyd. Praha: Portál, 1998. 248 s. ISBN 80-7178-264-5.
71. ŠPATENKOVÁ, N. *Jak řeší rodinné krize moderní žena*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing a. s., 2006. 145 s. ISBN 80-247-1567-8.
72. ŠPATENKOVÁ, N. *Krize: psychologický a sociologický fenomén*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing a. s., 2004. 132 s. ISBN 80-247-0888-4.
73. ŠULOVÁ, L. *Raný psychický vývoj dítěte*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2004. 247 s. ISBN 80-246-0877-4.
74. TAXOVÁ, J. *Pedagogicko psychologické zvláštnosti dospívání*. 1. vyd. Praha: SPN, 1987. 273 s.
75. TEUSEN, G. – GOZE-HÄNEL, I. *Prenatální komunikace*. 1. vyd. Praha: Portál, 2003. 80 s. ISBN 80-7178-753-1.
76. TOURNIER, P. *Osamělost mezi lidmi*. 1. vyd. Praha: Návrat domů, 1998. 148 s. ISBN 80-85495-15-5.
77. TRČA, S. *Partner v těhotenství a při porodu*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, a. s., 2005, 108 s., ISBN 80-247-0869-8.
78. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie I.: dětství a dospívání*. 1. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, 2005. 467 s. ISBN 80-246-0956-8.

79. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie II.: dospělost a stáří*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2007. 461 s. ISBN 978-80-246-1318-5.
80. VÁGNEROVÁ, M. *Vývojová psychologie: dětství, dospělost, stáří*. 1. vyd. Praha: Portál, 2000. 528 s. ISBN 80-7178-308-0.
81. VALENTA, M. *Dramaterapie*. 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2007. 256 s. ISBN 978-80-247-1819-4.
82. VYMĚTAL, J. *Duševní krize a psychoterapie*. 1. vyd. Hradec Králové: Konfrontace, 1995. 88 s. ISBN 80-901773-4-4.
83. VYMĚTAL, J. *Psychoterapie: pomoc psychologickými prostředky*. 1. vyd. Praha: Horizont, 1987. 73 s.

SEZNAM PŘÍLOH

1. Tiskopis k identifikaci vzdělávacích potřeb zasláný odborníkům na psychologii těhotenství.
2. Leták propagující specifickou vzdělávací akci zaměřenou na žádoucí ovlivnění psychiky žen v těhotenství.
3. Studijní materiál.

PŘÍLOHA ČÍSLO 1

Tiskopis k identifikaci vzdělávacích potřeb zaslaný odborníci na psychologii těhotenství.

Dobrý den,

jmenuji se Eva Lorenzová a jsem studentka Univerzity Palackého v Olomouci studijního oboru sociologie – andragogika. Jako bakalářský studijní obor jsem vystudovala porodní asistenci na Vysoké škole v Plzni, o.p.s. a nyní se zabývám svojí diplomovou prací „Projektování specifické vzdělávací akce“. Ve své diplomové práci projektuji konkrétní vzdělávací těhotenský kurz zaměřený výhradně na psychiku ženy v těhotenství.

Pro začátek projektování tohoto kurzu je třeba sestavit kompetence – jinými slovy schopnosti, způsobilosti, které v průběhu vzdělávací akce účastnice získají. Model kompetencí, kterých by ženy měly nabýt, jsem sestavila podle dostupné odborné literatury.

Je velmi zvláštní, že dosud neexistuje potřebné množství literatury mapující psychiku ženy v těhotenství jako takovou – myslím si, že je nezbytné se pokusit tuto tematiku blíže osvětlit...

Žádám Vás proto touto cestou – jako odborníka – o pomoc a spolupráci se sestavením vzdělávacích potřeb – kompetencí významných pro tento kurz.

Mým záměrem je postupovat metodou „focus groups“ - kdy po oslovení těchto odborníků (včetně Vás):

- ✓ Mgr. Kateřina Ratislavová
- ✓ Mgr. Danuše Jandourková
- ✓ PhDr. Ilona Špaňhelová

sestavím váhu vyučovaných kompetencí a ověřím tak jejich potřebnost pro vzdělávací akci. Je to jediná možnost (kromě sociologického výzkumu), jak zjistit vhodnost stanovených kompetencí.

Prosím Vás proto o posouzení důležitosti daných kompetencí na níže uvedené škále a případné slovní vyjádření k tomu jak se Vám dané kompetence zdají důležité, vhodné či nevhodné ... nebo jaké další kompetence by jste zařadila Vy.

Budu Vám moc vděčná, když své poznámky označíte do textu a pošlete mi soubor zpět. Celou vypracovanou práci Vám poté samozřejmě mile ráda dám k dispozici.

Děkuji moc, Eva Lorenzová LorenzovaE@seznam.cz

HODNOTÍCÍ ŠKÁLA URČUJÍCÍ VÁHU DŮLEŽITOSTI KOMPETENCÍ

VÁHA KOMPETENCE	0	1	2	3
VÝZNAM KOMPETENCE	Žádná důležitost	Nízká důležitost	Střední důležitos t	Vysoká důležitos t

IDENTIFIKACE VZDĚLÁVACÍCH POTŘEB

PRO ÚČASTNICE VZDĚLÁVACÍHO KURZU

„PSYCHIKA ŽENY V TĚHOTENSTVÍ“

KOMPETENČNÍ KOTVA	KOMPETENCE	PROJEVY CHOVÁNÍ	DŮLEŽITOST DLE ŠKÁLY	SLOVNÍ VYJÁDŘENÍ DŮLEŽITOSTI
<u>ZNALOSTNÍ</u>	Znalost vývoje plodu	Představuje si plod podle znalosti jeho aktuálního stádia vývoje a navazuje s ním kontakt, akceptuje plod jako samostatnou bytost		
	Znalost hormonálních změn v těhotenství	Toleruje a chápe své výkyvy nálad a přecitlivělost		
	Znalost tělesných těhotenských změn	Přijímá své měnící se tělo jako plnohodnotnou součást sebe sama, připadá si přitažlivá		
	Orientace v možných psychických zátěžových situacích v těhotenství	Dokáže adaptivně jednat v zátěžových psychických situacích		
	Znalost průběhu předporodního období a porodu	Žena ví, co se s ní děje, komunikuje, vyjadřuje své pocity, obavy a přání, prožívá svůj porod		

<u>ZNALOSTNÍ</u>	Znalost psychologie ženy a vývoje náhledu společnosti na mateřství	Sebevědomější jednání, uvědomění si svého pohledu na mateřství bez něčího nátlaku		
<u>DOVEDNOSTNÍ</u>	Komunikační dovednosti s plodem	Navazuje s plodem verbální i neverbální kontakt		
	Ventilace pocitů, obav a svých přání	Vyjadřuje své pocity, obavy a přání, nestydí se za ně		
	Umění říci si o pomoc	Bezproblémově oslovuje odborníky či přátele s žádostí o radu či pomoc		
	Uvědomění si způsobu prožívání bolesti	Prosazuje svá přání ve způsobu prožívání bolesti		
<u>POSTOJOVÁ</u>	Hrdost na mateřství	Hlásí se ke komunitě matek, cítí, že zvládne mateřství		
	Uvědomění si žití plodu v těle	Komunikuje s plodem, uvažuje o společné budoucnosti, necítí pocity viny a rozpolcenosti vůči nemožnosti žít starým způsobem života		
	Poznávání dětského světa	Zajímá se o dětské chování, potřeby a postoje		
	Příprava prostoru pro miminko	Připravuje a chystá prostor pro miminko		
	Uzavírání se do sebe	Soustřeďuje se na sebe a své pocity, potřeby		

<u>POSTOJOVÁ</u>	Akceptace rodinné konstelace	Nemá obavy jak nový potomek naruší partnerský vztah či vztah ke staršímu dítěti		
	Vyhledávání pasivního prostředí	Uchyluje se často k matce		
	Uspokojování potřeby pochopení a porozumění	Vyhledává kontakty s přáteli, vyjadřuje své prožitky		
	Představivost plodu a dítěte	Fantazíruje o vzhledu a povaze plodu a pozdějším chování dítěte		
	Uspokojování potřeby nebýt na mateřství sama	Vyhledává a využívá opory v někom		

PŘÍLOHA ČÍSLO 2

Leták propagující specifickou vzdělávací akci zaměřenou na žádoucí ovlivnění psychiky žen v těhotenství.

*Mateřské centrum Matylďa
pořádá*

OSVĚTOVÝ A PRAKTICKÝ TĚHOTENSKÝ KURZ **zaměřený na téma**



PSYCHIKA ŽENY V TĚHOTENSTVÍ

Co účastí v kurzu získáte?

- ★ Uvědomíte si svojí koncepci ženskosti a svůj přístup k mateřství.
- ★ Budete rozumět tomu, co se děje s vaším tělem a psychikou pod vlivem těhotenství.
- ★ Společně projdeme těhotenskými pocity.
- ★ Zaujmete hrdý postoj k sobě i svému mateřství.
- ★ Budete vědět, jak právě vypadá a jak se chová vaše nenarozené miminko.
- ★ Budete umět se svým nenarozeným miminkem komunikovat, navážete s ním oboustrannou pozitivní citovou vazbu.
- ★ Dokážete se zorientovat ve svých pocitech a dokážete je vyjádřit.
- ★ Naučíte se, jak nikdy nebýt na těhotenství sama, také kde najdete odbornou pomoc a jak si o pomoc říci.
- ★ Poznáte svět dětí – jejich potřeby a touhy.
- ★ Budete připravená ke skutečnému prožití svého porodu.

Kde?

- ★ V Mateřském centru Matylďa, Lipová 238, Plasy.

Kdy?

- ★ Přihlášení možné do konce dubna, výuka začíná 2. května.

Kurzovné

- ★ Cena za celou vzdělávací akci činí 1700 Kč, celkem je realizováno 8 výukových jednotek, vždy 1x v měsíci od 17:00 hodin. Jedna výuková jednotka trvá 250 minut.

Další informace

- ★ Vstup do kurzu je možný pouze na začátku těhotenství (výuka začíná ve 2. měsíci těhotenství).
- ★ Kurz probíhá formou skupinové výuky (maximální počet účastnic je 15).

Kontakt

- ★ <http://www.psychikavtehotenstvi.estranky.cz>, mobil: 733 665 622.

PŘÍLOHA ČÍSLO 3

Studijní materiál.

Uloženo v souboru nazvaném Studijní materiál.