

Karel Hájek :

METODIKA VEDENÍ KURSŮ ZAMĚŘENÝCH NA KONKRETIZACI OSOBNÍCH HODNOTOVÝCH HIERARCHIÍ ÚČASTNÍKŮ, INDIVIDUÁLNÍCH A SOCIÁLNÍCH REPREZENTACÍ LIDSKÝCH PRÁV

Podklad pro plánování a realizaci výstupních kursů grantového projektu GAČR
č.406/95/1329

Pro výkon povolání, v nichž spočívá těžiště pracovní náplně v kontaktu s druhými osobami, nepostačuje naučit se jen množství různých informací a dovedností. Je zde ještě něco, co klasické vzdělávání již obsáhnout plně nemůže a co je pouze zmíněno v průběhu studia, které připravuje odborníky na tyto profese. Totiž zabezpečit vystudovaným také nadstandartní služby - učit pečovat o sebe samé a nabízet péči o pracovní kolektivy.

Psychologové, učitelé, sociální pracovníci, vychovatelé, zaměstnanci nápravných zařízení, lékaři, střední zdravotnický personál, soudci a manažeři se ve své práci dostávají do kontaktu s lidmi působící jim nejrozmanitější problémy v komunikaci. Jsou konfrontováni s jedinci, jejichž hodnoty jsou jim cizí. Také narážejí na členy různých referenčních skupin, jejichž sociální reprezentace konkrétních událostí, situací a věcí jsou v rozporu s reprezentacemi, jak jsou sdíleny v jejich profesní skupině. Aby zvládali úspěšně své povolání bez přenášení pracovních problémů do privátní sféry, bez maladaptivních způsobů jednání, musí ošetřovat svůj "pracovní nástroj", kterým je jejich mysl. Naučit se rozumět svému prožívání, vědět o svých individuálních reprezentacích světa a lidských práv, rozumět jejich relativitě ve vztahu k ostatním. Na základě poznání svého prožívání se pak dokázat rozhodovat pro účelné jednání, které jim a jejich okolí přináší štěstí, příjemné a spokojené prožívání.

Pro zkvalitnění a větší spokojenost v práci i v osobním životě jednotlivým osobám z výše uvedených oblastí je možno nabídnout postgraduální formou kursy a semináře ve smyslu primární prevence duševního zdraví a dalšího osobnostního i profesního růstu. Za účelem pomoci těmto psychicky zatěžovaným odborníkům je psána tato stať. Jejím cílem je vypracování metodiky vedení takovýchto kursů či sebezkušenostních seminářů. Kromě obecných koncepcí, na jejichž základě je možno vystavět vnitřní strukturu jakkoli časově, obsahově různorodých kursů určených pro výše zmíněné cílové profesní skupiny, zde bude obsažen jako ilustrace i konkrétní strategem a program plánovaného víkendového kursu pro učitele.

OBECNÁ METODICKÁ VÝCHODISKA PRO PLÁNOVÁNÍ KURSŮ

1. ÚROVNĚ PŮSOBENÍ

Nejprve si rozlišíme tři roviny působení - sebezkušenostní, výcvikovou a

teoreticko-didaktickou.

1.1. SEBEZKUŠENOSTNÍ ROVINA

Základním a nejdůležitějším předpokladem je vytvoření podmínek k tomu, aby účastník našel cestu k vlastnímu prožívání, uvědomil si zakotvení v prožívané realitě. Z této základny se pak mohl vztahovat k ostatním intersubjektním danostem.

Charakteristickými rysy sebezkušenostní roviny jsou:

- ústřední význam má subjektivní, fenomenální prožívání jedince
- aktivování určitých oblastí prožívání u účastníků, které vede k poznávání, zpracování a vyřešení konfliktů v jejich prožívání a jednání
- možnost opravdového mezilidského setkání, které je relativně osvobozené od společensky vnucených rolí.

Na této úrovni jsou sledovány všeobecně platné cíle (upraveno dle Hermonchové 1988):

- zvýšení citlivosti ke vnímání svého sociálního okolí, zvýšení jistoty a pružnosti ve vztazích k ostatním
- poznání zákonitostí vlastního prožívání a prohloubení vědění o konkrétních motivech svého jednání
- na základě tohoto poznání rozvíjení kvalitnějšího řízení vlastního jednání
- přijetí sebe a druhých.

Základním přístupem na sebezkušenostní úrovni je plné respektování subjektivity každého člena skupiny jako autonomní osoby ve smyslu na klienta orientované humanistické psychologie a psychoterapie C. R. Rogerse.

1.2. VÝCVIKOVÁ ROVINA

Během kursu je možné seznámit účastníky s různými psychohygienickými technikami, které mohou využít k lepšímu zvládnutí situací v práci i ve svém privátním životě. Mohou si zde osvojit dovednosti, jak zpracovat a vyhodnotit svůj pracovní den, ale také nacvičit praktické dovednosti pro vlastní práci s klienty, žáky, pacienty (např. empatické naslouchání a vyjádření porozumění druhému).

Na této úrovni je využívána celá škála způsobů vedení nácviku. Trenéři mohou dávat instrukci v roli modelu nebo jiným způsobem, ale tak, aby se vyhlíželo hypnoticko-suggestivnímu, heterochtonizujícímu vlivu na účastníky.

1.3. TEORETICKO-DIDAKTICKÁ ROVINA.

Zde je nutno rozlišit dvojí funkci. Jednak přínos informací získaných ve výzkumné části grantu, který se vztahuje k problematice jednotlivých cílových skupin, pro něž budou kursy pořádány. Druhá spočívá v poskytnutí kognitivních podkladů pro zpracování nových zkušeností s vlastním prožíváním, které účastníci nabyli v

sebezkušnostní a výcvikové části kursu.

2. CHRÁNĚNÝ PROSTOR A TERAPEUTICKÝ FORMÁT SEBEZKUŠENOSTNÍCH SEMINÁŘŮ

Prvním a nejdůležitějším předpokladem pro zdárný průběh kursu je vytvoření eticko-psychologicky chráněného prostoru (Bosáková & Frýba 1994), v němž je klientovi umožněno, aby mohl jednat "jakoby" a tím byl chráněn před důsledky svého jednání, měl možnost prozkoumávat svůj psychotop, vyzkoušet si nové způsoby jednání nebo znovu prožít již jednou prožité, což ve skutečném životě zůstává odepřeno.

Chráněný prostor se tedy některými aspekty odlišuje od vnějšího prostředí, v němž klient žije svůj každodenní život. Tyto aspekty ochrany se vztahují ke

- klientově důvěře v trenéra a skupinu
- rozsahu klientova osobního přijetí cílů semináře a cílů práce skupiny
- kritickému postoji klienta k používaným postupům a technikám
- klientově odvaze kdykoliv odmítnout eticky nepřijatelné
- klientově vlastnímu rozhodnutí k rozsahu sebeotevření a sdílení
- zodpovědnosti klienta za vlastní jednání ve skupině
- klientově povinnosti zachovávat mlčenlivost mimo skupinu.

(Bosáková & Frýba 1994)

Jak se vytváří eticko-psychologicky chráněný prostor a jakým způsobem v něm dochází k terapeutickému procesu, lze výstižně popsat pomocí Morenovy koncepce terapeutického formátu. Jeho aplikace a propracování ve vztahu k jakékoli konkrétní skupinové situaci může sloužit jako vhodný nástroj na utřídění poznání a zkušenosti při vedení. Ale také pomáhá při přípravě k vedení námi zamýšlených kursů. (V následujícím textu volím termíny terapeut, terapeutický formát s ohledem na původní formulace vztahující se na oblast psychoterapie. Pro naši potřebu bychom mohli zaměnit termíny terapeut - trenér - vedoucí kursu, terapeutický formát - formát semináře apod.)

Vogt-Frýba (1991), která ve své práci použila koncept terapeutického formátu v transkulturním výzkumu terapeutických procesů, prostředků a situací, uvádí jeho význam takto:

"Moreno sám chápal terapeutický formát jako druh laboratoře určené pro studium a výzkum. Pouze jasně zachycený terapeutický formát a vzorec proveditelných intervencí mohou studujícímu nabídnout spolehlivý vztahový rámec. Čím větší důraz je kladen na intuici a interpretaci, tím obtížnější je sdělovat a srovnávat to, co probíhá v terapeutickém sezení. Rigorózní experimentální metody, vypůjčené od přírodních věd, se podle Morena

nehodí k zachycení komplexních psychických procesů v průběhu psychoterapie. Zapotřebí je spíše účelný, psychoterapii přiměřený postup."

(Vogt-Frýba 1991)

Terapeutickým formátem se rozumí dvě množiny elementů, které se vzájemně podmiňují - terapeutické instrukce (instructions) a nosiče terapeutické změny (vehicles). Nosiči jsou míněny všechny osoby a objekty vstupující do služeb terapie, jakož i časové a prostorové uspořádání. Instrukce se vztahují na zacházení s nosiči a mohou být jak explicitní, tak implicitní. Vogt-Frýba (1991) přehledně zpracovala schéma vystihující terapeutický formát do tabulky č. 1, v níž blíže specifikuje kategorie nosičů a instrukcí. Nesmíme ovšem zapomenout, že terapeutický formát nepopisuje rigidně pojímanou strukturu terapeutického sezení, nýbrž nepřetržitě plynoucí a měnící se proces, v němž probíhá vzájemná interakce terapeutických instrukcí a nosičů. Tento proces odpovídá změnám psychických dějů u klienta, na něhož je celé dění soustředěno. Terapeut je ve vztahu ke klientovi v pozici sloužícího a jedná na základě svých zkušeností v souladu s jeho potřebami (Moreno 1973). K tomu, aby tímto způsobem mohl probíhat terapeutický proces, musí terapeut ještě před započítím terapie nějakým způsobem připravit její rámeček. V terminologii této kapitoly je možné říci, že si plánuje nosiče terapeutické změny a své instrukce.

Přípravou nosičů terapeutické změny je zde myšlena příprava pracoviště s ohledem na jeho materiální vybavení (uspořádání nábytku, rekvizit pro psychodrama, pomůcek k provádění konkrétních technik), prostorové uspořádání (rozdělení pracovní místnosti podle speciálních činností, jakými jsou například: projednání kontraktu v učebně, v přednáškové místnosti s lavicemi; provádění konkrétních technik v terapeutickém sálu; vedení terapeutických rozhovorů v křeslech umístěných do kruhu apod.). Naaranžování materiálního vybavení v těchto částech pracovny, například postavení židlí, rozmístění rekvizit aj. je provedeno tak, aby působilo na klienta jako výzva. Důležitým aspektem přípravy je časové omezení ve smyslu celkové délky psychoterapie (krátkodobá nebo dlouhodobá) a délky jednotlivých setkání (zda musíme ihned po setkání opustit místnost či je možné sezení v případě nutnosti "přetáhnout") a rozdělení těchto časových úseků (v celkovém měřítku terapie např. rozlišení smluvního jednání - kontraktu, šedé zóny (grey area) a terapeutického času; fáze podle Vymětala (1992) na přípravnou fázi, vlastní terapii, závěrečné zhodnocení a ukončení terapie; u jednotlivých setkání lze odlišit například počáteční rozehtání, hlavní náplň, závěrečnou techniku).

Příkladem explicitní instrukce uvnitř terapeutického formátu behaviorální terapie je koncept terapeutického kontraktu (Hecht 1984). Terapeutický kontrakt upravuje vztah nabídky a poptávky mezi terapeutem a klientem. Tím se terapeut pojišťuje proti příliš vysokým očekáváním, ale také proti úzkostem klienta ve vztahu k němu, s nimiž nechce anebo nemůže terapeuticky pracovat. Tyto instrukce kontraktu spoluobsahují terapeutem žádaný vztah a rovněž vyjasňují cíl, metody, délku a cenu terapie. Pomáhají pacientovi orientovat se v dosud neznámém mezilidském vztahu (Vogt-Frýba 1991). Terapeutický kontrakt není samozřejmě jen explicitní instrukcí, ale vyžaduje také vhodné nosiče, které tento kontrakt vyzývají (viz příklady výše).

Bylo by možné rozvést dále podobným způsobem i další body uvedené v tabulce č. 1,

ale pro první přiblížení a uvedení do problematiky je tento rámec dostačující. Terapeutický formát lze tedy použít jako pojmový nástroj na přípravu plánované psychoterapie, sociálního výcviku nebo vedení sebezkušenostní skupiny. Jeho dalším využitím je rozbor již proběhlých sezení, který je východiskem pro supervizi nebo výzkum. Poskytuje rámec pro popis proběhlých či očekávaných jevů během skupinového dění.

3. OBECNÉ STRATEGIE PRO VEDENÍ KURSŮ

a) Míra aktivity vedoucích. V různých časových úsecích - dlouhodobý (víkendové setkání, půlroční s frekvencí setkávání jednou týdně), krátkodobý (jedno sezení) - vzniká otázka, do jaké míry se trenéři mají aktivně ujmout vedení skupiny a nakolik přenechat aktivitu ostatním členům. Z vývoje uzavřené sebezkušenostní skupiny vyplývá, že trenéři zpočátku více strukturují dění ve skupině a postupně se vzdávají své aktivity ve prospěch účastníků skupiny. Nejen v této dlouhodobé perspektivě, ale i během každého setkání je aktivní vedení trenérů vyšší na počátku sezení než v jeho středních částech. Avšak trenéři iniciativu přebírají vždy, pokud je nutné určitý celek zakončit a didakticky zpracovat.

b) Dimenze minulost - přítomnost - budoucnost. I když základním principem sebezkušenostních seminářů je zakotvení v právě prožívané realitě, jsou v situaci "ted a tady" integrovány znovuprožívané minulé zážitky i předjímaná budoucnost. V průběhu kursu může být uplatněna i tato strategie: Na počátku jsou vybírány techniky vztahující se k problematice vztahu pomáhající - pomoc potřebující nebo jinou, která koresponduje se současným stavem identifikace účastníka se svou profesní rolí. Poté přicházejí techniky týkající se vztahu jedinec a skupina, v nichž se vychází ze skupinového dění "zde a nyní". Techniky, které otevírají znovuprožívání minulého a osobního, jsou zařazeny v druhé části kursu. Na jeho závěru jsou nabízeny techniky, které perspektivně propojují celou časovou dimenzi - minulost s přítomným stavem a navozují předjímaní budoucího.

c) Práce v podskupinách. Při vybírání jednotlivých technik pro konkretizaci individuálních hodnotových systémů je brán zřetel na to, v jak velkých podskupinách účastníci provádějí tyto techniky. V prvních setkáních jedinec individuálně zpracovává svou tematiku, kterou se učí sdílet s ostatními v celé skupině či pracuje ve dvojicích, potom ve dvou větších podskupinách a v celé skupině. V druhé polovině pak vystupuje každý jedinec před skupinou. Je nutno zdůraznit, že ať je prováděna technika v jakkoliv velkých a oddělených podskupinách, vždy se integruje dění v podskupinách do celé skupiny. Stává se tak i při reflektování proběhlé techniky, které bezprostředně následuje po jejím provedení, kdy každý člen skupiny sdílí své prožitky s ostatními a tak přináší do celé skupiny vlastní pohled na to, co se v jeho podskupině odehrálo.

d) Roviny prožívání. Jestliže trenér doprovází jednotlivé členy, je pro něho důležité rozpoznat, v jaké rovině prožívání se pohybují. Pro tyto důvody je vhodné rozlišovat čtyři roviny prožívání (Němcová 1993):

- bezprostřední prožívání, které je tělesně zakotvené v přítomné skutečnosti

- znovuprožívání, které obsahuje pocíťovaný význam
- myšlení, vztahující se na významy bezprostředního prožívání
- myšlení, které je bez vztahu k prožívání, např. logicky řízené racionální uvažování nebo fantazijní sebeuspokojování.

V sebezkušenostní části kursu je dán především důraz na tělesné pocíťování, jehož význam je uchopován pomocí slov. To klade zejména zpočátku nároky na trenéry, aby nepodporovali u členů jejich racionální či logické dedukce a spekulace, ale naopak posilovali sdělení přímo vztažené k prožívání.

e) Časoprostorové přechody. Z koncepce chráněného prostoru, který je nutný pro průzkum psychotopu jednotlivců, vychází i nutnost ohraničení tohoto časoprostoru vůči vnějšímu prostředí. Z hlediska času tvoří hranice začátek a konec sezení, vzhledem k prostoru jsou to zdi a dveře místnosti, kde sezení probíhá. Přechody ale rozumíme přecházení z jednoho prostoru do druhého, z jednoho časového úseku do jiného. Kromě vstupu a výstupu do časoprostoru chráněného pracoviště existují další přechody v samotném průběhu setkání, tak jak budou popsány ve formátu semináře. Když jednotliví členové skupiny (nebo celá skupina) přecházejí v čase či prostoru na kvalitativně odlišnou prožitkovou úroveň, je tato změna trenéry zdůrazněna.

g) Výcvikový čas a "šedá zóna". Od uzavření úvodního kontraktu až po závěrečné reflektování vznikají mezi členy (vedoucí nevyjímaje) vztahy, jejichž dynamika přerůstá čas vymezený dobou jednotlivých setkání. Jakékoliv kontakty před a po setkání probíhají v "šedé zóně". Pro vývoj semináře není vhodné, aby hlavní část dynamiky skupiny probíhala v této "šedé zóně", např. vytvářely se různé podskupiny apod. Samozřejmě není ale ani smyslem vedení bránit členům v dalších vzájemných kontaktech ani to, aby se trenéři mezi sezeními vyhýbali komunikaci s účastníky.

Důležitým principem však je, aby byla pokud možno tato dynamika "šedé zóny" zpracována během společného setkávání ve skupině. Také je nutné mít tento princip na mysli, pokud určitý člen žádá po trenérovi či trenérech další spolupráci či pomoc. Např. žádá-li účastník po vedoucím, zda by mu neposkytl individuální psychoterapii, je vhodné mu zprostředkovat možnost terapie u jiného kolegy, který je mimo seminární skupinu. Podobně v případě, že některý z účastníků chce jiným způsobem spolupracovat s trenéry. Takovéto tendence účastníků během doby, kdy probíhá kurs, je nejlépe zpracovat opět ve výcvikovém čase didaktickým popsáním charakteru "šedé zóny".

Tuto dimenzi lze redukovat vzhledem k cílům kursu. Zda se jedná především o dlouhodobou sebezkušenostně hlouběji zaměřenou skupinovou práci nebo o víkendový teoreticko-výcvikový kurs se sebezkušenostními prvky.

4. ZÁKLADNÍ POSTUPY VEDENÍ SEBEZKUŠENOSTNÍ ČÁSTI

K tomu, aby se účastníci dokázali orientovat ve svém prožívání, kultivovali svou všímavost, jinak řečeno byli schopni explicitně vyjádřit pocíťovaný význam, uplatňují vedoucí semináře určité postupy. Tyto postupy vycházejí z dílny satiterapie. Velice podrobně podává jejich přehled Němcová (1995), proto je zde jen v krátkosti zmíním.

a) Reflektování. Tato technika spočívá ve znovuvybavování toho, co se odehrálo v minulém časovém úseku bez jakéhokoliv ulpívání na vybavených obsazích. Doba, která je reflektována, může být různě dlouhá. Také forma reflektování používaná v semináři psychoterapie se liší. Reflektování může být kolektivní, např. při náviku reflektování proběhlého dne, kdy trenér slouží jako model, dává instrukci nahlas a každý člen skupiny si sám reflektuje "svůj den" v rámci, který je dán instrukcí. Individuální formy se využívá (pokud je technika již nacvičena) ke znovuzpřítomnění proběhlého sezení před jeho ukončením.

Nejdůležitějším způsobem reflektování v průběhu semináře je reflektování ve skupině. Využívá se po zakončení techniky, k jejímu "znovuprocházení" v celé skupině. Reflektování může být více či méně strukturováno a v pokročilejší skupině přechází ve sdílení prožitků. Tato forma reflektování má velký význam také pro uchopení vlastního prožívání. Ne vždy je pojmenování pocitů, které se objevily při technice (a během reflektování jsou znovuprožívány), srozumitelné. Zde, díky podpoře vedoucích, jedinec najde pocíťovaný význam vztahující se k proběhlé situaci a explicitně jej vyjádří.

Reflektování se v semináři využívá také pro ukončení delších časových úseků, jimiž jsou jednotlivé semestry. Poslední setkání v semestru slouží jen pro tento účel. Tímto způsobem má každý možnost vrátit se k jednotlivým sezením. Při tom dochází k tomu, že se vybavují zážitky, které jsou více emocionálně obsazeny. Jejich sdílením dochází u jedince k uvolnění emocionálně katexovaných obsahů a vyrovnání s nimi.

b) Komentování. Trenér komentuje skutečnost, které si povšiml. Může vhodně popisovat dění ve skupině, jehož by si měli povšimnout ostatní členové, nebo jednání, postoj, poznání jedince, jež je v souladu s cíli semináře. Nekomentuje tedy vše, čeho si všimne, ale jen to, co je smysluplné. V okamžiku komentování jakoby přebíral na sebe roli všímavosti ostatních.

Pokud určitý jev je nevýrazný a jeho komentování se pro ostatní zdá být nevýznamné, pomáhá si trenér zdůrazněním a zveličením tohoto jevu, amplifikací.

c) Konkretizace. Je to postup, kterým trenér vede účastníka od jeho zobecněných abstrakcí zpět ke konkrétní situaci, která původně abstrakci podpořila. Jestliže účastník není schopen vybavit si konkrétní situaci, je možno dát takovým abstrakcím konkrétní formu, např. pantomimické vyjádření, vymodelování z hlíny, namalování aj.

Tento postup je přínosný právě v případech, kdy určité hodnoty jedince jsou v těžko verbalizovatelné formě. Nebo naopak pokud verbalizace jsou jen logické struktury bez vztahu k prožívání a konkretizace pak pomůže najít odpovídající prožitkové aspekty.

5. POPIS STRUKTURY VZÁJEMNÉ SPOLUPRÁCE TRENÉRŮ PŘI VEDENÍ SEBEZKUŠENOSTNÍ ČÁSTI KURSU

Na úrovni struktury skupiny lze také popsat vzájemnou úlohu trenérů při jejich působení na skupinu. V souladu s Morenem (1973) vycházejme z toho, že jsou tři typy terapeutů (opět si dovolím záměnu trenér - terapeut):

- a) hlavní terapeut
- b) profesionální pomocný terapeut (koterapeut)
- c) klient v roli pomocného terapeuta.

Klient se ocitá v roli terapeuta jednak díky vlastnímu vývoji jako člen skupiny, kdy se identifikuje s přístupem terapeutů a sám spontánně terapeuticky reaguje na ostatní členy skupiny. Pomáhá druhému tím, že mu vyjádří empatické pochopení jeho problému, dává raport při jeho vyprávění. Druhým způsobem, jak se stává členem terapeutem je ten, že je vybrán protagonistou např. do role pomocného Já při psychodramatické produkci.

Role profesionálních terapeutů však mohou být předem domluveny v určité strategii vedení skupiny. Na tomto místě popíši jeden takový model vedení pro tři terapeuty, kteří se v průběhu vývoje skupiny mohou střídát v následující struktuře:

- a) Hlavní terapeut je ten, který uvádí skupinové sezení, vede konkrétní techniku, je režisérem psychodramatu a doprovází protagonistu nebo právě facilituje konkrétního sebeexplorujícího člena při encounteru. Má výsadní postavení nad oběma koterapeuty, rozhoduje jaké nosiče a instrukce terapie jsou využívány, řídí formát terapie. Chrání člena skupiny, kterého doprovází, (např. před otázkami, jež odvádí klienta od jeho vlastního prožívání a které se vztahují k problémům tazatele, jenž nemá odvahu sdílet svůj skrytý problém a rád by jej vyřešil na problému druhého).
- b) 1. koterapeut sleduje interakci hlavního terapeuta se členy skupiny. Pokud hlavní terapeut chrání protagonistu či sebeexplorujícího a je nucen jiným členům vykázat patřičné místo ve skupině, vyjadřuje 1. koterapeut verbálně či neverbálně podporu takto odmítnutým. Nemůže-li hlavní terapeut uchopit význam klientova sdělení a má problémy s porozuměním klientovi, pak se 1. koterapeut snaží svým vstupem porozumět sebeexplorujícímu svým způsobem.
- c) 2. koterapeut sleduje dění ve skupině jako celku. Všimá si členů skupiny, kteří se nezapojují do skupinového dění. Ve vhodných chvílích vyjadřuje své dojmy, to, jak skupinu vnímá např. je-li skupina skleslá atd. Komentuje skupinové dění.

Je však nutné zdůraznit, že tento popis se týká struktury, jež odpovídá určitému časovému okamžiku. V průběhu skupinových dějů se tyto role mohou mezi vedoucími skupiny volně střídát, být různě spontánně modifikovány, což vychází ze zkušenosti vedoucích, jejich vzájemné souhry i podmínek ve skupině.

KONCEPCE VEDENÍ VÍKENDOVÉHO KURSU PRO UČITELE

V rámci grantu GAČR č. 406/95/1329 je plánováno provedení několika kursů pro různé cílové skupiny. Jednou z těchto skupin jsou učitelé, kteří musí během výkonu svého povolání zvládat velké psychické zatížení. Kromě nároků týkajících se vlastní výuky žáků, jsou zde tlaky ze strany nadřízených a rodičů. V neposlední řadě hraje roli i celospolečenské postavení učitele, jeho klesající společenský status v závislosti na

ocenění jeho práce.

Předkládaná koncepce vedení víkendového kursu pro učitele navazuje na obecnou metodiku výstupních kursů a je příkladem pro sestavení dalších kursů a seminářů, které budou následovat.

Cílem plánovaného kursu je:

- a) zdůraznit důležitost porozumění vlastnímu prožívání pro výkon profese
- b) vytvořit podmínky pro účastníky kursu tak, aby
 - si uvědomili vlastní prožitkově zakotvené stanoviště, z kterého vycházejí a vztahují se k ostatním
 - z odstupu zvážili své dosavadní profesní působení
- c) konkretizovat ve skupině nejdůležitější vlivy na zvnitřnění role učitele
- d) seznámit účastníky se základními psychohygienickými technikami, které mohou využít v každodenním životě
- e) presentovat relativitu sociálních reprezentací "úspěšný učitel" a "úspěšný žák"

1. FORMÁT VÍKENDOVÉHO KURSU PRO UČITELE

1.1. PROSTOROVÉ USPOŘÁDÁNÍ

Pro provedení kursu předpokládáme místo konání ve výcvikovém středisku, kde je zajištěno ubytování se stravou. Pro vlastní "chráněný prostor", v němž bude probíhat program kursu jsou zapotřebí dvě prostorné místnosti.

První je přednášková místnost. Je určena teorii a následným diskusím k tématům. Pro přednášející je zajištěna tabule, zpětný diaprojektor. Účastníci sedí na židlích za stoly a mají možnost zapisovat si poznámky. V této místnosti jsou umístěny také písemné materiály, které si účastníci mohou vzít či vypůjčit.

Druhou místnost, v níž bude probíhat sebezkušenostní a výcviková část programu, nazvěme "myslicvična". Je velká tak, aby ji bylo možno předělit na dvě přibližně stejně velké části. Prostor, do něhož vstupují účastníci dveřmi, je určen k zahajování jednotlivých setkání, k nácviku psychohygienických technik, k reflektování. Židle jsou v něm uspořádány do kruhového sezení. Druhá část místnosti je označována jako "chráněný prostor na druhou" nebo jako "magický prostor". Je oddělená stuhou napnutou mezi dvěma židlemi. Zde jsou umístěny různé rekvizity působící jako výzvy pro účastníky včetně klasické učitelské katedry, školní tabule, houby, křídly a dvou školních lavic se židlemi. V tomto prostoru je možno pracovat psychodramaticky a sociodramaticky.

1.2. ČASOVÉ USPOŘÁDÁNÍ

Kurs je plánován jako třídenní. Začíná v pátek v 10.00 a končí v neděli ve 12.00.

Páteční a sobotní program je složen ze tří bloků - dopoledního, odpoledního a večerního. Mezi nimi jsou přestávky na jídlo od 12.00 do 14.00 a od 18.00 do 20.00. V blocích mohou být kratší přestávky podle uvážení vedoucích či při přechodech mezi myslivčickou a přednáškovou místností. Sobotní a nedělní program začíná v 8.30. Večerní program končí ve 22.00.

2. VLASTNÍ OBSAH KURSU

2.1. KONTRAKT

Uzavření dohody s účastníky zahrnuje:

- Představení organizátorů a vedoucích kursu
- Organizační záležitosti (kontrola účasti, plateb, chování v objektu apod.)
- Časový rozvrh kursu.
- Požadavky vedoucích na členy skupiny týkající se:

a) Motivace. Zájemcům je vysvětleno, že náplň semináře není psychoterapie účastníků. Nemůže nahradit či zastupovat řádnou psychoterapii, jak je vedena pro klienty s duševními obtížemi v zařízeních určených k tomuto účelu.

b) Dodržování etických zásad. Cokoliv osobního člen skupiny během semináře sdělí, je považováno za důvěrné. Ostatní proto o tom nebudou vyprávět nikomu, kdo není účastníkem semináře.

- Seznámení s cíli semináře (viz výše).
- Zdůraznění autonomie člena skupiny:

a) Člen skupiny má plnou zodpovědnost za vlastní jednání.

b) Rozsah osobního sdělení a "sebeotevření" si řídí sám, vlastním rozhodnutím.

c) Kdykoliv má každý člen možnost odmítnout, co je pro něho eticky nepřijatelné.

- Korekce očekávání jednotlivých členů.

Po úvodním slovu vedoucích a výběru účastníků se každý člen představí a stručně vyličí svou představu o semináři, kterou si udělal během nabídky. Trenér, jenž vede rozhovor, usměrňuje příliš velká očekávání a nereálné ambice členů.

2.2. PSYCHOHYGIENICKÉ TECHNIKY

Psychohygienické techniky vycházejí především z abhidhammické psychologie zvládnání života, avšak jsou modifikovány pro danou skupinu - pro učitele.

a) Čtvero zakotvení

Technika, která vede k uvědomění si tělesné základny, pěti smyslů, ke zpřítomnění si aktuálních motivů i dlouhodobých životních cílů, k uvážení mezilidských vztahů i

vztahů s institucemi, které jsou pro jedince důležité. Její použití v každodenní realitě je mnohostranné, např. pro přípravu na pracovní den, zvládnání problematické situace apod.

b) Reflektování časového úseku (paččavekkhaná)

spočívá ve znovuvybavování si událostí proběhlého časového úseku, bez ulpívání na jednotlivých situacích. Po postupném vybavení celého úseku následuje zpracování debaklových situací a uvědomění si situací, které byly příjemné. Zásadou je to, že zpracovávaných dobrých situací musí být o jednu více než špatných.

c) Varianta meditace dobrotivosti (mettá-bhávaná viz Frýba 1995) jako trénink dovednosti kdykoliv se přeladit do stavu klidu, pohody a přání dobra všem bytostem.

2.3. TEORIE

Teoretický podklad pro kognitivní zpracování prožitků na základě psychologického paradigmatu prožívání - vědění - jednání, význam psychohygieny pro práci učitele.

Sociální reprezentace vztahu učitel - žák. Relativita individuálních hodnot. Autorita versus autoritativnost.

2.4. SEBEZKUŠENOSTNÍ TECHNIKY

a) Seznamovací technika

- s "chráněným prostorem na druhou"
- s ostatními členy skupiny

b) Technika hledání vlastního místa a jeho hranic ve vztahu k ostatním.

c) Konkretizace zvnitřněné učitelské role v dialogu se svým externalizovaným bývalým učitelem.

d) Sdílení prožívaného v celé skupině.

3. PERSPEKTIVY DLOUHODOBÝCH KURSŮ

Pro ilustraci dalších možností využití obecné metodiky při plánování kursů, které probíhají v navazujících setkáních po delší časový úsek, jsem připojil návrh programu na tento kurs. Je plánován pro jakoukoliv profesní skupinu vymezenou v úvodu této práce.

Program je možno rozpracovat na jednotlivé strategémy podobně, jak jsou uvedeny pro víkendový kurs pro učitele.

*

**SMYSLUPLNÉ ZVLÁDÁNÍ NEPŘÍJEMNÝCH SITUACÍ V ZAMĚSTNÁNÍ A
V OSOBNÍM ŽIVOTĚ**

(Strategie jednání a komunikace vycházející z poznání vlastního prožívání)

Stalo se Vám, že v rozhovoru s klientem (svěřencem, pacientem či žákem) jste cítili zvyšující se napětí a nerozuměli tomu? Člověk, s kterým jste jednali, se začal chovat lítostivě, rozplakal se nebo byl vyčítavý, agresivní, nebral na Vás ohled, snižoval Vaši důstojnost a najednou jste nevěděli, jak se v takové situaci zachovat? Prožívali jste po takovém rozhovoru nespokojenost, rozrušení, bezmoc, zlobu, vztek, smutek či lítost? Pokud chcete tyto situace zvládat lépe a zabránit tomu, aby negativně ovlivňovali Váš život, pak tento seminář Vám může pomoci ke spokojenějšímu životu a k dovednějším řešení takovýchto situací.

Kurs je především určen pro sociální pracovníce, vychovatele, zaměstnance nápravných zařízení, učitele a ostatní, kteří se ve své práci dostávají do kontaktu s jedinci působící problémy v komunikaci. Podmínkou účasti je aktivní práce s klienty, svěřenci, žáky nebo pacienty během doby kursu (nutné pro supervizní část semináře).

Kurs bude probíhat během tří měsíců v rozsahu 72 hodin formou dvou dvoudenních (na počátku a konci kursu) a tříhodinových setkání (každý týden v průběhu tří měsíců). Do započatého kursu není možné již přistoupit.

PROGRAM:

1. Úvodní víkendové setkání (2krát 9 hodin)

"Jak komunikovat se sebou?" Nácvik psychohygienické metody FOCUSING, založené na objevu vlastního prožívání spočívajícího v interakci těla a mysli a její využití pro získávání informace o komunikaci, v níž se ocitám.

2. Setkání v průběhu prvních čtyř týdnů (4krát 3 hodiny)

"Jak komunikovat s problematickou osobou?" Osvojení si nových postojů a dovedností, které umožní změnit konfliktní rozhovor v konstruktivní.

3. Následující setkání v osmi týdnech (7krát 3 hodiny)

"Experimentální laboratoř." Didaktický a sociodramatický rozbor problémových situací a vztahů, do nichž se účastníci dostávají během své praxe.

4. Víkendové setkání (2krát 9 hodin)

"Supervizorem sám sobě!" Využití technik FOCUSINGU a REFLEKTOVÁNÍ pro zpracovávání pracovních situací k vlastnímu úspěchu a profesnímu růstu.

5. Závěrečné setkání (1krát 3 hodiny)

"Sebejisté vykročení." Uvědomění si toho, co jsem se naučil, co mi dává sebedůvěru v profesním a osobním životě.

*

ZÁVĚREM

Pro plánování a provádění kursů, které jsou určeny pro různé profesní skupiny, je nutné se držet jistých obecných strategií vedení. Tyto strategie jsou odvozeny z dynamiky a struktury uzavřených psychoterapeutických skupin, z terapeutického přístupu vedení těchto skupin. Jsou však uvedeny tak, aby mohly být využity v jakémkoliv postgraduálním výcviku, který slouží ve smyslu primární péče o duševní zdraví všem těm, v jejichž povolání je vyšší zatížení v psychické oblasti, a který jim také dává možnost dalšího profesního i osobnostního růstu.

Důležitým nástrojem, jenž umožňuje utřídění, předjímání a plánování prostředků, cílů a obsahu kursů, je *terapeutický formát*. Umožňuje jednak přípravu *nosičů a instrukcí* zamýšleného semináře, ale zároveň jej lze využít ke zpracování a zhodnocení již provedených kursů. Koncept terapeutického formátu je popsán v obecné části a na jeho základě je vypracováno vedení víkendového kursu pro učitele.

Obsah plánovaného kursu vychází v sebezkušenostní rovině z postupů používaných v satiterapii na konkretizaci osobních hodnotových orientací, individuálních a sociálních reprezentací. Výcviková část je zaměřena na osvojení dovedností, které přispívají k lepšímu zvládnání profese a větší spokojenosti v osobním životě. Teorie navazuje na výstupy výzkumné části grantového projektu GAČR č. 406/95/1329.

Na konec stati jsem připojil program dlouhodobějšího kursu, který se sestává z navazujících setkání. Takto jsem chtěl poukázat na další možnosti aplikace vypracované obecné metodiky pro přípravu postgraduálního vzdělávání.

POUŽITÁ LITERATURA :

Bosáková, E. & Frýba, M. : Psychologická propedeutika,
Olomouc, Vydavatelství Univerzity Palackého v Olomouci, 1994

Hermochová, S. : Sociálně psychologický výcvik II., Praha,
SPN, 1988

Moreno, J. L. : Gruppenpsychotherapie und Psychodrama,
Stuttgart, Georg Thieme Verlag, 1973

Němcová, M. : Úvod do satiterapie, /příručka ke kursu/,
Velká Bíteš, Ateliér satiterapie, 1995

Vogt Frýba, B. : Können und Vertrauen, Zürich, Verlag
Rüegger, 1991, překlad Pavlína Dědková

Vymětal, J. : Úvod do psychoterapie, Praha, Psychoanalytické
nakladatelství, 1992

