

Podpůrné aktivity směřující ke zkvalitnění pregraduální přípravy učitelů na Univerzitě Palackého v Olomouci

Transakčně-analytický přístup v práci pedagoga

Mgr. Jana Harvanová

Cíl:

Student je seznámen s koncepty a postupy užívanými v rámci transakční analýzy v práci pedagoga:

1. seznámení se konceptem životních scénářů – „windows on the world“ a s reakcemi ze stran učitele, které mohou udržovat méně výhodné životní scénáře, případně odporovat dítě v růstu (grow) a sebeakceptaci sebe a druhých
2. uzavírání dohod a práce s dohodou
3. identifikace prožívání a chování ovlivněné jednotlivými egostavy
4. identifikace chování podporujícího rozvoj „psychologických her“ probíhajících ve třídě
5. cykly vývoje /Cycles of Development/

Úvod:

Transakční analýza představuje jak teorii osobnosti tak i psychoterapeutickým směrem, který se orientuje na podporu vývoje a podporu změn osobnosti. Historicky jde o poměrně mladý psychoterapeutický směr, který má své kořeny v polovině 50. let. Jejím duchovním otcem a zakladatelem je Eric Berne (1910-1970), psychiatr s psychoanalytickým vzděláním u Paula Federna (odtud pojem egostav) a Erika Eriksona (odtud pojetí vývoje jako vzájemného působení mezi vnitřními procesy a sociální realitou, které Berne promítl do teorie životního scénáře). Dále jej velmi ovlivnily myšlenky humanistické psychologie, hlavně myšlenka bezpodmínečného přijetí druhého člověka (Carl Rogers), což podporuje zdravý růst. Jedním z kořenů je tedy psychoanalýza, druhým humanistická psychologie.

Podpůrné aktivity směřující ke zkvalitnění pregraduální přípravy učitelů na Univerzitě Palackého v Olomouci

Nespokojenost s psychoanalýzou, hlavně délkou její léčby, vyústila v přesvědčení, že není nutné nově přestrukturovat osobnost, ale hledat pragmaticky a postupně řešení konkrétních problémů – tedy orientovat se na cíl. Prostředkem mu byla terapeutická dohoda. Ta předpokládá odpovědnost za jeho dosažení jak na straně pacienta/klienta, tak na straně terapeuta. Je to tedy metoda stojící na rozhodnutích a vzájemných dohodách. Aby se oba (terapeut i pacient) domluvili, musí si vzájemně rozumět. Odborný jazyk musí být srozumitelný i laikovi (Berne záměrně užíval jazyk americké střední vrstvy a orientoval se na úroveň porozumění 8letého dítěte).

Základní myšlenky se dají shrnout do několika autorem formulovaných výroků:

- Lidé jsou ve své podstatě v pořádku takoví, jací jsou – OK. „Jakmile někdo něco dělá jinak, než chci, není to špatně, je to jen jinak.“
- Každý člověk má kapacitu myslet. Má schopnost učit se a tedy i schopnost měnit se = změna je možná!!! Kapacity myslet se snadno vzdáváme (na to nemám, to nezvládnou).
- Lidé mohou dělat rozhodnutí → mohou utvářet svůj osud → každý má odpovědnost za svůj život.
- Cílem růstu je autonomie = žít spontánně v blízkosti a kontaktu s druhými X bezohledný egoismus.

1. „Windows on the World“



Podpůrné aktivity směřující ke zkvalitnění pregraduální přípravy učitelů na Univerzitě Palackého v Olomouci

2. uzavírání dohod a práce s dohodou

Transakční analýza je metoda stojící na rozhodnutích a smlouvách / dohodách. „Smlouva je explicitní dvoustranné rozhodnutí o jasně definovaném způsobu jednání „ (Berne).

Jaké jsou požadavky na funkční dohodu?

- Vzájemný (explicitní) souhlas obou stran - nelze uzavírat dohodu se stranou, která o ni nemá zájem, vnucená dohoda není dohodou.
- Platná rozvaha (bilance zisků a ztrát) - věnuj čas a prostor důkladnému zvážení všech alternativ na všech smluvních úrovních (viz dále).
- Kompetentnost obou partnerů (věk, rozumová zralost, střízlivost...) - s dítětem je možné uzavírat dohody, je ale třeba přizpůsobit jazyk, obsah dohody atd.
- Jednání v rámci pravidel

I. Úrovně dohod:

- a. Úroveň explicitní - otevřenou, vyřčenou, lidově je to to, co při vyjednávání otevřeně položíme na stůl.
- b. Úroveň implicitní - skrytou, jsou to předpokládané záležitosti, o kterých se nemluví, protože obvykle předpokládáme, „že je to všem jasné“.

To, co je implicitní, je třeba dát na stůl: např. „Já mám pocit, že...“.

Čím kompetentnější při uzavírání dohod jsem, tím větší dovednost odhalovat implicitní očekávání máme.

II. Úrovně dohod

- a. Administrativní - někdy je označována také jako procedurální nebo sociální úroveň. Obsahuje všechna praktická ujednání týkající se dat, časů, úkolů, odpovědnosti, plateb (nebo jiné odměny). Jasně administrativní smlouvy poskytují ochranu jak učiteli, tak učícímu se.

Podpůrné aktivity směřující ke zkvalitnění pregraduální přípravy učitelů na Univerzitě Palackého v Olomouci

- b. Sociální/profesní - tato úroveň se vztahuje k záměrům a cílům např. učebního programu. Vymezuje odpovědnost, kompetence, zkušenost pedagoga, ale i vlastní odpovědnost žáka. Součástí je i to, jak jednotlivé strany přispějí k učebnímu procesu; učitelé přispějí svými znalostmi, vyučovacími a dalšími dovednostmi a zkušenostmi a účastníci přispějí ochotou učit se, individuálními zkušenostmi a dosavadními znalostmi. Jasně profesionální smlouvy poskytují svolení jak pro vyučování, tak pro učení.
- c. Psychologická - bývá označována také jako tajná, skrytá nebo neodhalená smlouva. Jde o dynamiku mezi učitelem a studenty, jež je v pozadí. Udělat z ní smlouvu otevřenou může být obtížnější, protože je často nevyslovená a nikdo ze stran si ji plně neuvědomuje. Přesto jde o nejdůležitější stránku – pokud není vyjasněna, nebudou cíle naplněny a je pravděpodobné, že vzniknou nezdravé situace. Vyjasnění psychologické úrovně dodává všem stranám **sílu**. Takové posílení vede ke zdravému růstu a vývoji ve vztazích.

Otázky, které si mohu položit...

Kdo mi v této škole připadá blízky? Ke komu cítím odstup? Co vím o lidech, s nimiž pracuji? Jak mne to může ovlivňovat? Jaké příběhy se ke mně donesly? Jak mě mohly ovlivnit? Co z mé osobnosti/přesvědčení/vztahového rámce by se mohlo postavit do cesty dobré práci s žáky?

Obecné zásady při uzavírání dohod – 6P:

- Procedurální – administrativní podrobnosti, jako kdy se budeme scházet, kde, jak často, kdo bude psát poznámky, způsob placení a ujednání týkající se občerstvení apod.
- Profesní – co nabízím ve své profesní roli, co kolega potřebuje a zda jsem toho schopen.

Podpůrné aktivity směřující ke zkvalitnění pregraduální přípravy učitelů na Univerzitě Palackého v Olomouci

- Poslání – proč se scházíme, čeho chce kolega dosáhnout, jak zjistíme, že toho bylo dosaženo
- Proces – jak zamýšlíme naše poslání naplnit? Jak spolu budeme pracovat, pokud jde o role a zodpovědnost? Vyjasněte role a odpovědnosti – nepředpokládejte, že lidé vědí, kdo co dělá. Otázky k objasnění jednotlivých očekávání a priorit jsou důležité pro odhad míry, v níž se jednotlivci budou ochotni a schopni zapojit do procesu.
- Psychologické – co by mohlo nastat mimo oblast našeho uvědomování, jak by kterýkoli z nás mohl proces „sabotovat“?
- Physis - /řecký pojem pro přírodní tvůrčí sílu/ – jak poslání odpovídá celkovému růstu a rozvoji kolegy – je toto vhodná cesta, po níž se s ní/m vydat?

Dohoda nám při naplnění 6P zajišťuje...

- Ochranu (Protection) - procedurální zásada je základem jednoznačnosti a chrání před nedorozuměními, profesní zásada znamená poskytování „služby“ v mezích způsobilosti
- Svolení (Permission) - Zásada poslání zdůrazňuje, že kolega může svého cíle dosáhnout, Procesní zásada znamená jednoznačnost ohledně rolí a odpovědnosti
- Moc (Potency) - psychologická dimenze, je-li jasně a výslovně vše vyjádřeno, Physis dimenze a její naplnění

...i když se pokusíme maximálně dobře ošetřit všechny úrovně uzavírané smlouvy, neznamena to automaticky, že obě strany smlouvu dodrží. Jakých přístupů v případě porušení smlouvy se může učitel „dopustit“?

- Rigidita – přehlíží potřeby jednotlivců („Základní pravidla říkají, že začínáme v devět, ať se děje, co se děje.“)
- Kritika – nálepkuje lidi namísto stanovení standardů přijatelného chování („Všechny jste nás nechal na holičkách.“)
- Rezignace – nedostatek pravidel, ochrany a kontaktu („ To nevádí.“)

Podpůrné aktivity směřující ke zkvalitnění pregraduální přípravy učitelů na Univerzitě Palackého v Olomouci

- Shovívavost – zajištění volnosti, aniž je na oplátku vyžadována odpovědnost („Moc mě mrzí, že nemůžete zůstat – o hodně přijdete a budete nám chybět.“)
- Daná pravidla, o nichž nelze diskutovat – musejí být dodržována a jsou-li rozumná, mohou podporovat sebeúctu („Na základních pravidle se dohodla skupina – zeptejte se prosím skupiny.“)
- Diskutovatelná pravidla – umožňují lidem jasně přemýšlet a řešit problémy („Určitě máte dobrý důvod – vím, že byste tu s námi ráda zůstala. Co kdybyste pověděla skupině, která se dohodla na základních pravidlech, že musíte být někde jinde a zjistila jejich reakci?“)

Úkol k zamyšlení:

Zamyslete se nad následujícími scénáři – co se podle vás u každé ze stran odehrálo na procedurální, profesní a psychologické úrovni? Při četbě scénářů si představujte, co byste si mysleli, cítili a říkali dál.

- *Právě sedáte do auta, když se zčistajasna objeví jeden ze studentů: „Promiňte, jsem rád, že jsem Vás zastihl – jde o mou seminární práci!“ s odevzdaným výrazem se smějete: „Jak vám můžu pomoci?“*
- *Jednoho večera vám zavolá kolega. „Můžeš mi pomoci? Zasekl jsem se u jednoho nápadu. Mohl bych tě na deset minut otravovat?“*

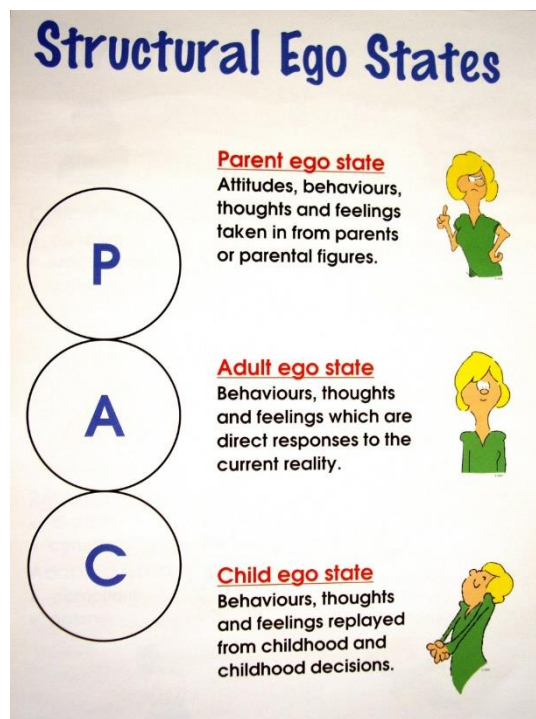
Podpůrné aktivity směřující ke zkvalitnění pregraduální přípravy učitelů na Univerzitě Palackého v Olomouci

3. Egostavy

„Egostavy Rodiče, Dospělého a Dítěte byly poprvé systematicky studovány transakční analýzou, jsou jejími základními kameny a jejím symbolem. Cokoli má co dělat s egostavy je transakční analýzou a co si jich nevšimá, transakční analýzou není“ (E. Berne)

„Pojem egostav popisuje stav vědomí a s ním spojené chování tak, jak se přirozeně odvíjejí. Tento pojem se vyhýbá používání konstruktů jako je „instinkt“, „kultura“, „nadjá“, animus“... apod. „Protože egostav v sobě obsahuje souhrn chování a zkušenosti daného člověka v určitém čase, pak aktivní čistý egostav jednoho nebo jiného typu by měl mít charakteristický vliv na každý element chování a zkušeností“.

Egostav je definován jako jednota myšlení, cítění a chování (Berne) a tělových vzorců. Dětský egostav (Dí) je návratem ve výše zmíněných oblastech do osobní historie (např. u pověr – magické myšlení + strach z ohrožení + opatrnost + sevření žaludku). Rodičovský egostav (Ro) odpovídá přijetí těchto oblastí od autorit/rodičů nebo vlivem tlaku společnosti (např. u předsudků). Dospělý egostav (Do) je spontánní odpovědí v těchto oblastech na situaci tady a teď. Strukturální analýza popisuje různé aspekty osobnosti, užívajíc modelu egostavů. Funkční analýza popisuje jak se jednotlivé egostavy a jejich vzájemné propojení projevuje: Kritický Rodič, Pečující Rodič, Adaptované Dítě, Rebel, Svobodné dítě, Dospělý.



Podpůrné aktivity směřující ke zkvalitnění pregraduální přípravy učitelů na Univerzitě Palackého v Olomouci

4. Potřeba struktury

Všeobecné dilema: „Co udělám s 8 760 hodinami jednoho roku?“ Nejcennějšími vůdci jsou ti, kteří pomáhají strukturovat čas tím nejzajímavějším a opravdu vzrušujícím způsobem.

– Formy sociální interakce:

- Rituál – nejbezpečnější, jasně naprogramovaná, tradice, zvyk
- Pracovní činnost
- Zábavná činnost – transakce jsou méně formální a individualizované, ale jsou předvídavě strukturované
- „HRY“

Cílem člověka, který hraje „hry“ není to, co říká, ale jiný často neuvědomovaný výsledek, který má zpravidla podobu pocitu nebo potvrzení předem známého očekávání. Hry slouží k utvrzení ve svém životním postoji. Hry probíhají podle předem jasného scénáře, pro který jsme se rozhodli v dětství (cca kolem 8 let).

Dramatický trojúhelník – nejčastější hra v psychosociálních profesích. V průběhu hry si měním roli, ale ať dělám, co dělám, nemohu uspět.

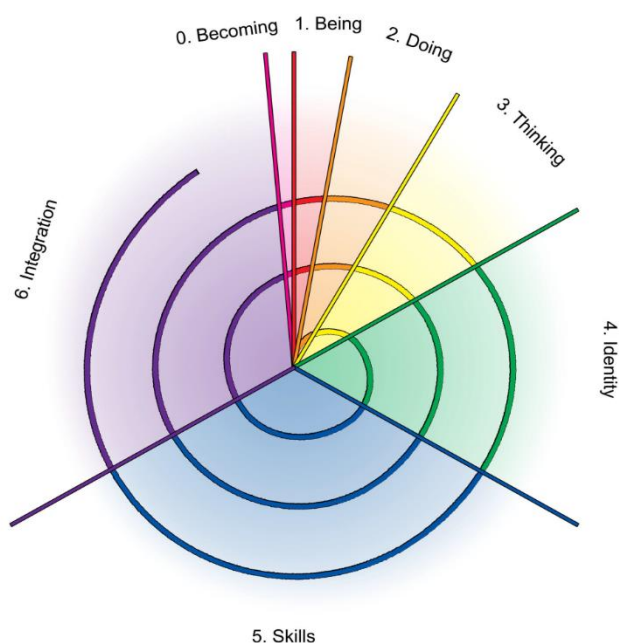
Podpůrné aktivity směřující ke zkvalitnění pregraduální přípravy učitelů na Univerzitě Palackého v Olomouci

5. Vývojová stádia – „Cycles of Development“ (P. Levin)

Je to komplexní model lidského růstu (growth), který můžeme zkoumat v různých referenčních rámcích:

- Vytváření ego stavů; rozvoj osobnosti mezi 0 – 18 let + všeobecný model lidského rozvoje; očekáváme dítě nebo vychováváme a učíme děti, proces čehokoliv, co začneme; kritické okamžiky v procesu učení, když jsme nemocní, unavení, pod stresem nebo prožíváme období rychlých změn; prožíváme osobní ztrátu
- Model je cyklický a skládá se ze sedmi stádií:

1. Bytí
2. Dělání
3. Myšlení
4. Identita
5. Schopnosti
6. Regenerace/Integrace
7. Další cyklus



Každé stadium je vymezeno nejen věkově, ale především tzv. dominující potřebou. Vedle dominujících potřeb identifikuje každé stadium tzv. vražedné sdělení neboli zákaz. Tato sdělení jsou dítěti předávána v preverbální formě – dotykem, vyladěním naší pozornosti s potřebami dítěte atd. a později i verbálně. Dítě výše verbalizovaná sdělení vstřebává čistě tělesně a emocionálně a jsou silně integrována do jeho formující se psychiky. Proces růstu může být ze strany rodiče, vychovatele či učitele podpořen ujištěními a tzv. užitečnými způsoby chování specificky odpovídajícími příslušnému vývojovému období.

Podpůrné aktivity směřující ke zkvalitnění pregraduální přípravy učitelů na Univerzitě Palackého v Olomouci

1. První stadium – Bytí (narození – 6 měsíců)

- Ujistění: Jsem rád, že tu jsi. Patříš sem. To, co potřebuješ, je pro nás důležité. Jsme rádi, že tu jsi. Smíš růst svým tempem.
- Užitečné způsoby chování učitele/pečovatele: Podporovat dítě v plnění vývojových úkolů tohoto stadia. Poskytovat trvalou péči, která je potřebná. Myslet za dítě, když je to zapotřebí, a sledovat vývoj během stadia. Být spolehlivý a důvěryhodný. Při nejistotě, jak na dítě reagovat, vyhledat pomoc.

2. Druhé stadium – Děláním (6–18 měsíců)

- Ujistění: Smíš zkoumat a experimentovat a my tě budeme podporovat a chránit. Smíš věci dělat tolikrát, kolikrát potřebuješ. Při zkoumání smíš užívat všechny své smysly.
- Užitečné způsoby chování učitele/pečovatele: Poskytovat bezpečné prostředí a chránit před jakoukoli újmou. Nabízet rozmanité smyslové zkušenosti. Naslouchat dítěti, zejména když má potíže něco vyjádřit. Reagovat, jestliže dítě iniciuje nějakou aktivitu.

3. Třetí stadium – Myšlení (18 měsíců – 3 roky)

- Ujistění: Jsem rád, že začínáš samostatně myslet. Smíš říkat ne a podle svých potřeb zkoušet, kam až můžeš zajít. Je v pořádku, když se zlobíš a nedopustíme, abys ublížil sobě nebo druhým. Smíš se naučit samostatně myslet a totéž smějí i druzí. Smíš zároveň myslet i cítit.
- Užitečné způsoby chování učitele/pečovatele: Dávat jednoduché jasné pokyny včetně základních příkazů pro bezpečnost. Být důsledný při stanovování hranic a zajišťovat jejich dodržování. Uvádět důvody a poskytovat informace, a tak dítěti pomáhat rozvíjet samostatné myšlení. Myšlení odměňovat pohlazením v podobě povzbuzování a oslavování.

4. Čtvrté stadium – Identita a moc (3–6 let)

- Ujistění: Smíš zkoumat, kým jsi a zjišťovat to o druhých. Smíš si zkoušet různé způsoby toho, jak být mocný. Všechny tvé pocity jsou tady v pořádku. Můžeš být

Podpůrné aktivity směřující ke zkvalitnění pregraduální přípravy učitelů na Univerzitě Palackého v Olomouci

mocný a současně požádat o pomoc. Dokážeš rozeznat, co je předstírané a co skutečné.

- Užitečné způsoby chování učitele/pečovatele: očekávat od dítěte, že bude vyjadřovat pocity a spojovat pocity s myšlením. Jasně dítě učit, že je OK být tím, kým člověk je, a že obě pohlaví a všechny kultury jsou OK. Jasně vyjadřovat, kdo je za co zodpovědný ve třídě a na hřišti.

5. Páté stadium – Schopnosti (6–12 let)

- Ujistění: Než řekneš ano či ne, smíš přemýšlet. Smíš se učit z vlastních chyb. Smíš důvěřovat své intuici, která ti pomůže rozhodovat se, co chceš dělat. Dokážeš najít způsoby, jak dělat to, co ti vyhovuje. Dokážeš se naučit pravidla, která ti pomohou žít s druhými. Dokážeš se naučit, kdy a jak nesouhlasit.
- Užitečné způsoby chování učitele/pečovatele: Učit dovednosti, jak řešit spory a problémy. Poskytovat spousty pohlázení za učení, myšlení a nalézání vlastních cest. Povzbuzovat rozvíjení dovedností. Respektovat názory a přesvědčení dítěte a připustit diskusi. Jasně dávat najevo, že chyby jsou součástí učení. Stavět se proti negativnímu chování a konfrontovat devalvování. Podporovat účast na tvorbě pravidel a jasně sdělovat, o kterých pravidel lze diskutovat a o kterých nikoli.

6. Šesté stadium – Integrace (13 - 19 let)

- Ujistění: Smíš vědět, kdo jsi, a smíš si osvojovat a procvičovat dovednosti potřebné pro nezávislost. Dokážeš rozlišovat mezi sexem a péčí a být zodpovědný za své potřeby a chování. Smíš rozvíjet vlastní zájmy, vztahy a cíle. Dokážeš se naučit užívat staré dovednosti novými způsoby.
- Užitečné způsoby chování učitele/pečovatele: Nadále nabízet odpovídající podporu. Akceptovat studentovy pocity. Konfrontovat ho s neakceptovatelným chováním. Zaujímat jasnou pozici ve vztahu k drogám a jiným typům závislého chování. Podporovat vzrůstající nezávislost.

Podpůrné aktivity směřující ke zkvalitnění pregraduální přípravy učitelů na Univerzitě Palackého v Olomouci

Tento vývojový cyklus dále pokračuje a jednotlivá stadia se opakují v nových kvalitativních podobách vždy, když dojde k nějaké nové životní změně – nová škola, nové zaměstnání, nový vztah, narození dítěte, ztráta blízké osoby, odchod do důchodu apod.

Pedagog by měl počítat s tím, že dostane-li např. novou třídu, nemůže počítat s tím, že žáci budou hned nastaveni na to, se hlavně učit. Zpočátku je potřeba ošetřit jiné potřeby, jako je potvrzení toho, že jsem rád, že jsou tady a zrovna v této třídě, atd.

Úkol k zamyšlení:

- *Vzpomeň si, jak probíhal tvůj nástup na novou VŠ. Co bys potřeboval/a slyšet, aby ses cítil/a dobře?*

Podpůrné aktivity směřující ke zkvalitnění pregraduální přípravy učitelů na Univerzitě Palackého v Olomouci

Doporučená literatura:

Berne, E. (2011). Jak si lidé hrají. Praha: Portál

Berne, E. (2013). Co řeknete, až pozdravíte. Transakční analýza životních scénářů. Praha: Portál

Berne, E. (2012). Transakční analýza v psychoterapii (TA v psychoterapii). Praha: Emitos

Harris, T. A. (2002). Já jsem OK, ty jsi OK. Praha: Pragma

Napper, R., Newton, T. (2010). Taktika transakční analýzy (TA ve vzdělávání). Praha: Grada

Česká asociace transakční analýzy <http://www.ta-cata.cz>