



Co-funded by  
the European Union

*Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.*

## Etkili İletişim Teknikler ile Anneler Ve Aileler içinde o Doğum Sonrası Dönem (UZMANLAR, BAKICILAR VE AİLE ÜYELERİ İÇİN NOTLAR)

### 1. Selamlama Ve Isınma

"Herkese günaydın! *Etkili İletişim Teknikleri konulu bugünkü oturumumuza hoş geldiniz. içinde o Doğum sonrası Dönem* . Ben heyecanlı ile keşfetmek Bu önemli başlık ile Sen Çünkü Doğum sonrası dönem, anneler, bebekler ve aileleri için kritik bir dönemdir. Bu dönemde iletişim kurma biçimimiz, onların refahı üzerinde önemli bir etki yaratabilir.

**Soru: Ne tür ile ilgili zorluklar yaptı Sen sahip olmak içinde o doğum sonrası dönem? Besleme, uyku eksikliği ve duygusal dalgalanmalar mı?**

### 2. Ayar o Sahne

"Doğum sonrası dönemde neler olduğunu bir an düşünelim. Genellikle 'dördüncü trimester' olarak adlandırılan bu dönem, anne için hem fiziksel hem de duygusal olarak derin bir değişim dönemidir. Aileler bu değişime uyum sağlıyor. ile onların yeni roller, öğrenme ile bakım için A yeni doğmuş, Ve gezinme zorluklar beğenmek beslenme, uyku eksikliği ve duygusal dalgalanmalar."

Sağlık hizmeti sağlayıcılar veya Destek profesyoneller vardır sıklıkla o ilk nokta temasın için bunlar aileler. İletişim kurma biçimleri -ne söyledikleri, nasıl söyledikleri ve ne kadar iyi dinledikleri- güven sağlayabilir, güven inşa edebilir ve nasıl ifade edeceklerini bilemedikleri ihtiyaçları belirleyebilir. Öte yandan, zayıf iletişim yanlış anlamalara, izolasyon duygularına ve hatta anksiyete ya da depresyon gibi doğum sonrası endişelerin kötüleşmesine yol açabilir.

### 3. The Rol ile ilgili Etkili İletişim

"Şimdi, Sen belki sormak, 'Ne yapmak etkili iletişim Bakmak beğenmek içinde Bu bağlam?' Onun Olumsuz Sadece bilgi veya talimat vermekle ilgili. Konusu:

1. Aktif olarak dinleme ile Ne o anne Ve aile vardır söyleyerek—ve Ne onlar Olumsuz diyerek.
2. Doğrulama onların duygular, ikisinden biri onun neşe, korku, bitkinlik, veya hayal kırıklığı.
3. Sağlamak temizlemek, basit açıklamalar Ve çözümler O yankılanmak ile onların özel durum.
4. Saygı duymak onların kültürel uygulamalar Ve inançlar, eşit eğer Onlar farklılık göstermek itibaren bizim profesyonel tavsiyeler."

"Bu becerilere hakim olarak, annelerin bu dönüşüm sürecinde görüldüklerini, duyduklarını ve desteklendiklerini hissetmelerine yardımcı olabiliriz. zaman. Ayrıca güçlendirir o aile birim, sağlanması herkes hissediyor dahil Ve değerli bakım sürecinde."

### 4. Geçiş ile Teknikler

"Şimdi Peki dalmak Daha derine içine özel teknikler için etkili iletişim ve sen elde etmek A şans Bu becerileri senaryo tabanlı bir etkinlik aracılığıyla uygulayabilirsiniz. Bugünkü oturumun sonunda, doğum

sonrası dönemde anneler ve ailelerle etkileşim kurma beceriniz konusunda kendinizi daha güvende hissedeceksiniz."

## **giriş ile İletişim Teknikler**

"Şimdi biz anlamak o önemi iletişimin içinde o doğum sonrası dönem, hadi odak Açık Etkileşimlerimizi daha etkili ve anlamlı hale getirebilecek altı temel teknik. Bu teknikler, anneler ve ailelerle daha iyi bağ kurmamıza yardımcı olacak ve onların desteklediğini, anlaşıldığını ve güçlendiğini hissetmelerini sağlayacaktır.

## **Tekniklerin Açıklaması Teknik 1:**

### **Aktif Dinleme**

"Aktif dinleme dır o temel ile ilgili etkili iletişim. Onun Daha hariç Sadece işitme Ne Birisi diyor ki, mesele onları gerçekten anlamak. Aktif dinleme pratiği yapmak için:

- Sürdürmek göz temas etmek ile göstermek sen odaklanmış Açık o konuşmacı.
- Kaçınmak sözünü keserek, eşit eğer Sen düşünmek Sen Bilmek o çözüm. İzin vermek onlara sona ermek onların düşünce.
- Paraphrase veya özetlemek Ne onlar var söz konusu ile onaylamak senin anlayış. İçin örnek: 'Bu yüzden, Doğru anladıysam, emzirmenin acı verici olmasından dolayı emin olamıyorsun. Öyle mi?'  
Bu Olumsuz sadece gösteriler O sen dinleme Ancak Ayrıca teşvik eder onlara ile detaylandırmak."

### **Örnek 1: Aktif Dinleme**

- A anne diyor ki, "*BEN hissetmek beğenmek Ben Olumsuz üreten yeterli süt, Ve onun yapım Ben Bu yüzden "stresli."*
- Senin cevap kullanarak aktif dinleme:  
*"BT sesler beğenmek sen endişeli hakkında senin süt tedarik, Ve bu ekleyerek A pay ile ilgili stres için "Sen. Yaşadıklarını ve sana nasıl yardımcı olabileceğimizi konuşalım."*
- Bu onaylar O sen anlaşıldı o kaygı Ve açılır o kapı ile çözümler bulmak .

### **Teknik 2: Empati**

"Empati dır hakkında kabul ederek Ve doğrulama duygular. Doğum sonrası olabilmek olmak BİR duygusal zaman, Annelerin duygularının normal olduğunu hissetmeleri gerekir. Şunlar gibi empatik bir dil kullanın:

- 'Onun tamamen anlaşılabilir ile hissetmek yorgun ile Tümü o değişiklikler 'Oluyor.'
- 'Birçok anneler deneyim benzer zorluklar; sen Olumsuz yalnız içinde Bu.'  
Eşit eğer sen yapamamak şahsen ilgili olmak ile onların deneyim, ifade etmek empati yardımcı olur inşa etmek güven ve güvence."

### **Örnek 2: Empati**

- A anne hisseler: "*Ben Bu yüzden yorgun, Ve BT hissediyor beğenmek Hasta Asla uyumak Tekrar. BEN yapma Bilmek Nasıl Ben hallederim ."*

- Senin cevap kullanarak empati:

*"Onun tamamen normal ile hissetmek yorgun -de Bu sahne. Sen giden başından sonuna kadar  
Bu yüzden birçok değişiklikler,*

*Ve BT olabilmek hissetmek bunaltıcı. Hadi keşfetmek bazı küçük adımlar ile yardım Sen dinlenmek Ve üstesinden gelmek " Enerjiniz . "*

- Bu doğrular o duygular Ve gösteriler anlayış olmadan Yargılama.

### **Teknik 3: Açık Uçlu Sorular**

"Açık uçlu sorular cesaretlendirmek o anne Ve aile ile paylaşmak Daha serbestçe. Bunun yerine sormaktan, 'İyi hissediyor musun?' sorusu basit bir evet veya hayırla sonuçlanabilir, şunu deneyin:

- 'Nasıl vardır Sen his Bugün?'
- 'Olabilmek Sen söylemek Ben Daha hakkında Nasıl şeyler vardır giden -de Ev?'  
Bunlar türleri ile ilgili sorular vermek onlara uzay ile ifade etmek onların duygular Ve endişeler, yapım "İhtiyaçlarını belirlemeniz daha kolay olur."

### **Teknik 4: Netlik Ve Basitlik**

"Tıbbi jargon, özellikle yeni ebeveynler için korkutucu ve kafa karıştırıcı olabilir. Her zaman sade bir dil kullanın. ile açıklamak kavramlar. İçin örnek, yerine ile ilgili diyerek, 'Senin bebeğin mandal ihtiyaçlar 'Geliştirme' diyebilirsiniz, 'Bebeğinize yardım etmek için çalışalım' daha fazlasını ekle rahatça ile "Emzirmeyi kolaylaştırmak. Net iletişim, kendilerini daha güvende hissetmelerini ve daha az bunalmış hissetmelerini sağlar."

### **Teknik 5: Sözsüz İletişim**

"Sözsüz ipuçları olabilmek sıklıkla söylemek Daha hariç kelimeler. Ödemek dikkat ile senin vücut dil:

- Kullanmak açık, karşılama jestler.
- Başını sallamak ara sıra ile göstermek anlayış.
- Sürdürmek A sakinlik Ve ulaşılabilir ton sesin .  
Bunlar küçük eylemler olabilmek yapmak anneler Ve aileler hissetmek güvenli Ve desteklendi, hatta Ne zaman "Sözler sınırlıdır."

### **Teknik 6: Kültürel Hassasiyet**

"Her aile sahip olmak eşsiz kültürel uygulamalar Ve inançlar, özellikle Ne zaman BT geliyor ile doğum sonrası Bakım. Geleneklerine ve tercihlerine saygı gösterin ve şu gibi sorular sorun:

- 'Are Orası herhangi özel uygulamalar sen yapardın beğenmek ile takip etmek sırasında ' bu sefer mi?'
- 'Nasıl olabilmek Biz Destek senin ailenin ihtiyaçlar sırasında takip etme o bakım 'Plan mı?' Kültürel değerlerinin kabul edilmesi güven ve işbirliğini teşvik eder."

### **Örnek 6: Kültürel Hassasiyet**

- A aile üye bahseder: *"İçinde bizim kültür, o büyükanne genellikle almak bakım ile ilgili o "İlk ay bebekle ilgilenilir, anne ise dinlenmeye ve iyileşmeye odaklanır."*
- Senin cevap kullanarak kültürel hassasiyet:  
*"Bu güzel bir gelenek. Dinlenmek Yeni anneler için çok önemli. Nasıl yapabiliriz? aldığınızdan emin olun o iyileşmek zaman Sen ihtiyaç sırasında Ayrıca adresleme herhangi endişeler Sen belki sahip olmak Bebeğinizin bakımı hakkında ne düşünüyorsunuz?"*
- Bu gösteriler Saygı için onların kültürel uygulamalar sırasında nazikçe açılış A konuşma Doğum sonrası bakım ihtiyaçları hakkında.

### 3. Geçiş ile Tartışma

"Bu altı teknik - aktif dinleme, empati, açık uçlu sorular, açıklık, sözel olmayan iletişim, Ve kültürel hassasiyet–vardır gerekli aletler için etkili iletişim. Şimdi, İD beğenmek Sizden haber almak istiyorum. Bu tekniklerden hangileri kullanılabilir? Sizce hangilerinin uygulanması en zor olabilir?"

### Nasıl yaptı Sen elde etmek Destek itibaren herhangi diğer aile üyeler, Arkadaşlar veya sağlık hizmeti sağlayıcılar?

-----2.slayt

ISIRICI

-----

### Senaryo Etkinlik: Rol Yapma

**Amaç:** Uygula o iletişim teknikler içinde A simüle edilmiş doğum sonrası senaryo.

#### Kurmak:

- Bölmek katılımcılar içine küçük gruplar ile ilgili 3- 4.
- Atamak roller içinde her biri grup:
  - Bir gibi o anne.
  - Bir gibi A aile üye (örneğin, ortak, (büyükanne).
  - Bir veya iki gibi sağlık hizmeti sağlayıcılar.

#### Senaryo:

- **Arka plan Bilgi:**

Doğumdan 3 gün sonra anne olan Emma, bir sağlık görevlisi tarafından evde ziyaret ediliyor. emzirme zorluklar, his yorgun, Ve dir endişeli hakkında bağ kurma ile Bebeği. Eşi destekleyici olsa da ev işleriyle boğuşuyor. Büyükanne de orada ve mama takviyesi öneriyor, bu da gerginlik yaratıyor.

#### Görev için Katılımcılar:

1. **Sağlık hizmeti Sağlayıcılar:** Kullanmak o iletişim teknikler tartışıldı ile adres o takip etme:
  - Emma'nın emzirme endişeler.
  - Duygusal refah .
  - İlişki dinamikler ile o aile.
2. **Anne Ve Aile Üye(ler):** Rol yapma gerçekçi duygular Ve endişeler ile meydan okumak sağlık hizmeti sağlayıcısının iletişim becerileri.

#### Zaman Paylaşırma:

- 10 dakikalar için rol yapma.
- 5 dakikalar için her biri grup ile bilgilendirme (kendi kendini değerlendir Ve almak geri bildirim).

### Senaryo Kurulum

#### Rolleri:

- **Anne (Emma):** 3 günlük doğum sonrası, deneyimlemek emzirme zorluklar Ve duygusal olarak savunmasız hissetmek.
- **Ortak:** Destekleyici Ancak ezilmiş ile ev sorumluluklar.
- **Büyükanne:** Önerme formül, yaratmak tansiyon.

- **Sağlık hizmeti Sağlayıcı:** Adresler emzirme, duygusal refah, Ve aile dinamikler.

## Örnek Diyalog

### Annesi (Emma):

"Ben Olumsuz Elbette eğer Benim Bebek dır edinme yeterli süt. BT acıtmak Bu yüzden fazla ile emzirmek, Ve o Her zaman ağlamak. BEN hissetmek beğenmek Ben Olumsuz iyi -de Bu."

### Ortak:

"Ben yapmak Benim en iyi, Ancak arasında iş Ve her şey başka, onun A pay. BEN Sadece istek o ile hissetmek daha iyi."

### Büyükanne:

"Biz Her zaman kullanılmış formül içinde bizim aile; o çalıştı Sadece iyi. Ben göremiyorum Neden sen mücadele etme "Bu kadar çok emzirmeyle."

### Sağlık hizmeti Sağlayıcı:

"Emma, onun tamamen normal ile hissetmek Bu yol, Ancak BT yapmaz Anlam sen Olumsuz yapmak A Harika iş. Emzirmeyi sizin için daha konforlu hale getirmenin yollarını inceleyelim."

(İle o (ortak): "Sen yapıyor pay ile Emma'yı destekle. Hadi hakkında konuşmak Nasıl ile yapmak şeyler Daha kolay "İkiniz için de."

(İle o büyükanne): "BEN anlamak O formül sahip olmak çalıştı Peki içinde senin ailenin deneyim. Hadi Ayrıca Emma'nın tercihlerine saygı duyarak, emzirme konusunda ona nasıl destek olabileceğimizi de düşünmeliyiz."\*

## Q: İstemek Sen beğenmek ile paylaşmak deneyimler veya sormak sorular hakkında gerçek hayat uygulamalar?

3. öldürücü ısıricı

**Soru: Ne olabilmek ebeveynler Yapmak ile arttırmak bağ kurma içinde o doğum**

**sonrası dönem? Modül 4, Video 3'e gidin:**

**Soru: NE TÜR İLE İLGİLİ ŞEYLER OLMALI BİZ YAPMAK ÖNCE BİZ ZİYARET ETMEK O YENİ**

**ANNELER? ZİYARETLER: MODÜL 4'E GİDİN VİDEO 4**

**SORULAR: Duydun mu? herhangi kelimeler O Sen yapmadı istek ile duymak itibaren o ziyaretçiler Doğum sonrası dönemdeki ziyaretlerde?**

**YASAKLI KELİMELER: GİTMEK İLE MODÜL 4 VİDEO 5**