



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.



NURTURING BEGINNINGS

Zarys scenariusza modułu LTTA

Części modułu

Tytuł i podtytuł modułu:

Skuteczne techniki komunikacji z matkami i rodzinami w okresie poporodowym

Przegląd

Skuteczna komunikacja ma kluczowe znaczenie w okresie poporodowym, gdy matki zmagają się ze zmianami emocjonalnymi, fizycznymi i społecznymi. W tym module omawiane są techniki komunikacji, które budują zaufanie, empatię i wsparcie, zapewniając matkom poczucie wysłuchania, zrozumienia i docenienia.

Cele modułu:

- Zapewnienie uczestnikom skutecznych technik komunikacji dostosowanych do wspierania matek i rodzin w okresie poporodowym.
- Rozwijanie umiejętności aktywnego słuchania, empatii i komunikacji bez oceniania.
- Ćwiczenie tych technik poprzez realistyczną grę fabularną opartą na scenariuszu.

Zawartość modułu Część 1

Slajd 1: Skuteczne techniki komunikacji z matkami i rodzinami w okresie poporodowym

W skrócie:

Skuteczna komunikacja z matkami polega na słuchaniu z empatią, mówieniu z życzliwością i tworzeniu

bezpiecznej przestrzeni, w której czują się wysłuchane i zrozumiane. Budując zaufanie i okazując autentyczną troskę, możemy tworzyć znaczące relacje, które mają realny wpływ na ich drogę przez macierzyństwo.

Wersja dłuższa:

Skuteczna komunikacja z matkami to coś więcej niż słowa – chodzi o to, by czuły się naprawdę wysłuchane, zrozumiane i wspierane. Macierzyństwo niesie ze sobą szereg emocji i wyzwań, a każde doświadczenie jest wyjątkowe. Stosując odpowiednie techniki komunikacji, możemy budować zaufanie, wzmacniać relacje i zapewniać znaczące wsparcie.

1. **Aktywne słuchanie** : Skoncentruj się całkowicie na tym, co mówi matka, nie przerywaj jej i wyrażaj afirmacje, wyrażając w ten sposób zrozumienie jej uczuć.
2. **Empatia i akceptacja** : Dostrzegaj trudności emocjonalne i akceptuj uczucia zamiast od razu proponować rozwiązania.
3. **Zadawaj pytania otwarte** : Zachęcaj do głębszych rozmów, zamiast prostych odpowiedzi „tak” lub „nie”.
4. **Unikanie osądu i delikatne zachęcanie** : Matki boją się osądu, dlatego powinny wspierać i zachęcać.
5. **Bycie obecnym i dostępnym** : drobne gesty obecności mogą mieć ogromną siłę oddziaływania.
6. **Utrzymywanie pozytywnego i uspokajającego tonu** : Zredukuj stres, stosując język uspokajający i afirmujący.
7. **Udzielanie praktycznego wsparcia** : Czyny mają takie samo znaczenie jak słowa — oferowanie pomocy w drobnych zadaniach może zmniejszyć ciężar.

Pytania do refleksji:

1. W jaki sposób aktywne słuchanie może poprawić pewność siebie i samopoczucie matki?
2. W jaki sposób empatia i akceptacja mogą pomóc bez udzielania nieproszonych rad?
3. Jak drobne gesty obecności i zapewnienia mogą zmienić sytuację?

Slajd 2: Wprowadzenie do technik komunikacji

- Cel: Zapoznanie uczestników z kluczowymi technikami komunikacji, które usprawniają wsparcie dla matek po porodzie.
- Kluczowe punkty:
 - Skuteczna komunikacja buduje zaufanie i zrozumienie.
 - Powinna być empatyczna, bezstronna i uwzględniać wrażliwość kulturową.
 - Do technik tych zalicza się aktywne słuchanie, zadawanie pytań otwartych i potwierdzanie emocji.

Slajd 3: Aktywność odgrywania ról

Plan lekcji oparty na scenariuszach

Cel:

- Wyposażenie uczestniczek w skuteczne techniki komunikacji dostosowane do wsparcia poporodowego.
- Aby przećwiczyć te techniki w realistycznych sytuacjach.

Plan lekcji:

1. Wprowadzenie (5 minut)

- Omów znaczenie komunikacji w opiece poporodowej.
- Wyjaśnij, w jaki sposób komunikacja buduje zaufanie i zachęca do udziału w podejmowaniu decyzji dotyczących opieki.

2. Kluczowe techniki komunikacji (10 minut)

- Aktywne słuchanie
- Empatia
- Pytania otwarte
- Przejrzystość i prostota

- Komunikacja niewerbalna
 - Wrażliwość kulturowa
- 3. Scenariusz aktywności: Odgrywanie ról (25 minut)**
- **Organizować coś:**
 - Podziel uczestników na małe grupy po 3–4 osoby.
 - Przypisz role:
 - Matka (Emma, matka, która 3 dni po porodzie ma problemy z karmieniem piersią i odczuwa stres emocjonalny)
 - Członek rodziny (wspierający, ale przytłoczony partner lub życzliwa, ale mająca własne zdanie babcia)
 - Dostawca usług opieki zdrowotnej (zapewniający wsparcie emocjonalne i praktyczne, a jednocześnie pośredniczący w dynamice rodzinnej)
 - **Zadanie:**
 - Pracownicy służby zdrowia stosują poznane techniki, aby wspierać Emmę w jej problemach z karmieniem piersią, jej dobrym samopoczuciu emocjonalnym i relacjach rodzinnych.
 - Członkowie rodziny odgrywają role odzwierciedlające realistyczne emocje i obawy, aby sprawdzić swoje umiejętności komunikacyjne.
 - **Przydział czasu:**
 - 10 minut na odgrywanie ról.
 - 5 minut na grupę na omówienie i informację zwrotną.
- 4. Omówienie i refleksja grupowa (5 minut)**
- Omów wyciągnięte wnioski i zastanów się nad strategiami komunikacyjnymi.
 - Zachęcaj uczestników do dzielenia się praktycznymi zastosowaniami tych technik.

Slajd 4: Porady dla kobiet, które nie chcą zaniedbywać swoich partnerów po porodzie

W skrócie:

Znalezienie równowagi między macierzyństwem a partnerstwem może być trudne. Otwarta komunikacja, drobne gesty doceniania i praca zespołowa pomagają utrzymać silną relację w tym okresie przejściowym.

Wersja długa:

- Stawiaj na otwartą komunikację i okazuj wdzięczność.
- Znajdźcie czas dla siebie nawzajem, nawet w małych sprawach.
- Praca zespołowa w opiece nad dziećmi i obowiązkach domowych.
- Okazuj wdzięczność poprzez drobne gesty.
- Bądźcie cierpliwi i wspierajcie się nawzajem w obliczu zmian.

Pytania do refleksji:

1. Jak zmieniła się Twoja relacja z partnerem odkąd zostałeś rodzicem?
2. W jaki sposób wspieracie się nawzajem?
3. Jakie małe, ale znaczące działania mogą pomóc wzmocnić waszą więź?

Slajd 5: Przewodnik po wizytach poporodowych

Kompleksowy przewodnik po wizycie w okresie pogołu:

1. **Przygotowanie do wizyty** : Zaplanuj wizytę w dogodnym dla siebie terminie i weź pod uwagę uwarunkowania kulturowe.
2. **Ocena samopoczucia matki** : Zapytaj o jej zdrowie fizyczne i emocjonalne.
3. **Wsparcie opieki nad niemowlętami** : zajęcie się kwestiami związanymi z karmieniem i opieką nad noworodkiem.
4. **Wzmocnienie wsparcia emocjonalnego** : potwierdzaj uczucia i oferuj wsparcie.
5. **Zachęcanie rodziny do zaangażowania** : promowanie pracy zespołowej w opiece nad dzieckiem.
6. **Udzielanie praktycznej pomocy** : pomoc w obowiązkach domowych lub nawiązywanie dostępu do zasobów.
7. **Wsparcie następcze** : zaplanuj stałą opiekę i wizyty kontrolne.

Pytania do refleksji:

- Jakie są najważniejsze wyzwania emocjonalne i fizyczne, z którymi mierzą się młode mamy?
- Jak stworzyć wspierającą atmosferę podczas wizyt?

Slajd 6: Zakazane słowa podczas wizyty

Wersja skrócona:

Słowa wpływają na dobre samopoczucie emocjonalne. Unikaj sformułowań oceniających, krytycznych lub minimalizujących, a zamiast tego używaj języka wsparcia i akceptacji.

Wersja długa:

- **Unikaj porównań** (np. „Inne matki nie mają takich problemów”).
- **Nie kwestionuj wyborów rodzicielskich** (np. „Czy jesteś pewien, że powinieneś karmić w ten sposób?”)
- **Unikaj komentarzy odnoszących się do wyglądu** (np. „Jeszcze nie schudłaś po ciąży?”)
- **Nie bagatelizuj uczuć** (np. „To tylko hormony, przejdzie ci”).
- **Uważaj na nieproszone rady** (np. „Powinieneś zrobić to, a nie inne”).
- **Nie przyspieszaj powrotu do zdrowia** (np. „Powinieneś już czuć się lepiej”).

Pytania do refleksji:

- Jak słowa mogą wpłynąć na pewność siebie matki?
- Jakie alternatywne słowa lub zwroty mogą dodać otuchy?

Celem tego modułu jest wyposażenie uczestniczek w umiejętności udzielania znaczącego wsparcia poporodowego poprzez skuteczną komunikację. Wspierając zrozumienie, empatię i budowanie więzi, możemy pozytywnie wpłynąć na dobrostan młodych matek i ich rodzin.