



**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.

LTTA Modul Scenario Skissera

Modulens delar Modulen

Titel och Texta:

Effektiv Kommunikation Tekniker med Mödrar och familjer i de Efter förlossningen Period

Översikt

Effektiv kommunikation är avgörande i de efterlossning period som mödrar navigera emotionell, fysisk, och sociala förändringar. Denna modul utforskar kommunikationstekniker som främjar förtroende, empati och stöd, vilket säkerställer att mödrar känner sig hörda, förstådda och värderade.

Modul Mål:

- Till förse deltagare med effektiv kommunikation tekniker skräddarsydd till stödjande mödrar och familjer i postpartumperioden.
- Till utveckla färdigheter i aktiv lyssnande, empati, och icke-dömande kommunikation.
- Till öva dessa tekniker genom en realistisk scenariobaserat rollspel aktivitet.

Modul Innehåll Del 1

Glida 1: Effektiv Kommunikation Tekniker med Mödrar och Familjer i de Efter förlossningen Period

Kortversion:

Effektiv kommunikation med mödrar handlar om lyssnande med empati, tal med vänlighet, och skapande en säker utrymme där de känsla hört och förstått. Av byggnad förtroende och visande äkta vård, kan vi skapa meningsfulla kontakter som gör verklig skillnad i deras resa genom moderskapet.

Lång version:

Effektiv kommunikation med mödrar går bortom ord – det handlar om att se till att de verkligen känner sig hörda, förstådda och stöttade. Moderskapet medför en rad känslor och utmaningar, och varje upplevelse är unik. Av använder de rätt kommunikation tekniker, vi burk bygga förtroende, stärka relationer, och ge meningsfullt stöd.

1. **Aktiv Lyssnar** : Fullt fokus på vad de mor är säger, undvika avbrott, och bekräfta hennes känslor genom affirmationer.

2. **Empati och Validering** : Erkänna emotionell kämpar och bekräfta känslor i stället att omedelbart erbjuda lösningar.
3. **Användning Öppen Frågor** : Uppmuntra djupare samtal snarare än enkel ja/nej -svar.
4. **Undvikande Dom och Erbjudande Mild Uppmuntran** : Mödrar räds dom; ge istället stöd och uppmuntran.
5. **Varelse Presentera och Tillgänglig** : Små gester av närvaro burk ha en kraftfull inverkan.
6. **Förvaring en Positiv och Betyggande Ton** : Minska stress av använder tröstande och bekräftande språk.
7. **Tillhandahåller Praktisk Stöd** : Åtgärder materia som mycket som ord—erbjudande hjälp med små uppgifter kan lätta på bördorna.

Reflexion Frågor:

1. Hur burk aktiv lyssnande förbättra en mammas självförtroende och välbefinnande ?
2. I vad sätt burk empati och godkännande hjälp utan givande oombedd råd?
3. Hur do små gester av närvaro och uppmuntran göra en skillnad?

Glida 2: Introduktion till Kommunikation Tekniker

- Mål: Till införa deltagare till nyckel kommunikation tekniker att öka stöd för mödrar efter förlossning
- Viktiga punkter:
 - Effektiv kommunikationsbyggen förtroende och förståelse.
 - Det skall vara empatisk, icke-dömande, och kulturellt känslig.
 - Tekniker inkludera aktiva lyssnande, använder öppna frågor, och validering känslor.

Glida 3: Rollspel

Aktivitetssceniobaserad

lektionsplan Mål:

- Till utrusta deltagare med effektiv kommunikation tekniker skräddarsydd till efterlossning stöd.
- Till öva dessa tekniker i en realistisk scenario.

Lektionsöversikt :

1. Introduktion (5 minuter)

- Diskutera de betydelse av kommunikation i efterlossning vård.
- Förklara hur kommunikation byggen förtroende och uppmuntrar deltagande i vårdbeslut .

2. Nyckel Kommunikation Tekniker (10 minuter)

- Aktiv Lyssnande
- Empati
- Öppen Frågor
- Klarhet och Enkelhet
- Icke-verbal Kommunikation
- Kulturell känslighet

3. Scenario Aktivitet: Rollspel (25 minuter)

- **Installation:**

- Dela deltagare till små grupper av 3–4 .
 - Tilldela roller:
 - Mor (Emma, en 3-dagars efterlossning mor upplever amningsutmaningar och känslomässig stress)
 - Familj Medlem (stödande men överväldigad partner eller välmenande men åsiktsfull mormor)
 - Hälsovård Leverantör (tillhandahåller emotionell och praktisk stöd samtidigt som de medlar familjedynamik)
 - **Uppgift:**
 - Hälsovård leverantörer använda lärd tekniker till stöd Emmas amningsproblem, emotionellt välbefinnande och familjerelationer.
 - Familj medlemmar rollspel realistisk känslor och bekymmer till utmana kommunikationsförmågan.
 - **Tid Tilldelning:**
 - 10 minuter för rollspel .
 - 5 minuter per grupp för avrapportering och feed-back.
- 4. Grupp Avrapportering och Reflexion (5 minuter)**
- Diskutera lektioner lärd och reflektera på kommunikation strategier.
 - Uppmuntra deltagare till dela verkliga livet applikationer av dessa tekniker.

Glida 4: Råd för Kvinnor WHO Gör inte Brist till Försummelse Deras Partners Efter

Födelsekortversion:

Balansering moderskap och partnerskap burk vara utmaning. Öppna kommunikation, små handlingar av uppskattning och lagarbete hjälper till att upprätthålla en stark relation under denna övergång.

Lång version:

- Prioritera öppna kommunikation och uttrycka tacksamhet.
- Uppsättning åt sidan tid för varandra, även i små sätt.
- Arbeta som en team i bebis vård och hushållsansvar.
- Visa uppskattning genom små gester.
- Vara patient och stöd varje andra genom förändringar.

Reflexion Frågor:

1. Hur har din relation med din partnern har bytts sedan passande en förälder?
2. I vad sätt do du stöd varandra ?
3. Vad små men meningsfull handlingar burk hjälp stärka din koppling?

Bild 5: Omfattande guide för

barnvårdskontroller Guide för en Barseltid

Besök:

1. **Förbereder för de Besök** : Schema på en bekväm tid, och överväga kulturell bakgrund.
2. **Bedömning de Moderns välbefinnande** : Be om fysisk och emotionell hälsa.
3. **Stödande Spädbarn Vård** : Adress matning och nyfödd vård bekymmer.
4. **Förstärkning Emotionell Stöd** : Bekräfta känslor och erbjuda uppmuntran.
5. **Uppmuntrande Familj Engagemang** : Främja lagarbete i baby vård.
6. **Tillhandahåller Praktisk hjälp** : Hjälper med hushållssysslor eller anslut med resurser.

7. Uppföljning Stöd : Planera för pågående vård och incheckningar .

Reflexion Frågor:

- Vad är de nyckel emotionell och fysiska utmaningar ny mödrarnas ansikte?
- Hur burk en stödjande miljö vara skapad under besöken?

Glida 6: Förbjuden Ord i de Besök

kortversionen:

Ord inverkan emotionell välbefinnande. Undvika dömande, kritisk, eller minimerande fraser, och använd istället stödjande, bekräftande språk.

Lång version:

- **Undvika Jämförelser** (t.ex. "Andra mödrar gör inte kämpa lika mycket.")
- **Gör inte Fråga Föräldraval** (till exempel, "Är du säker du skall vara matning att sätt?")
- **Undvika Kroppsrelaterad Kommentarer** (till exempel, "Du har inte förlorad de baby vikt ännu?")
- **Gör inte Minimera Känslor** (till exempel, "Dess precis hormoner; du kommer få över det.")
- **Vara Uppmärksam av Oombedd Råd** (t.ex. "Du skall do detta istället.")
- **Gör inte Rush Recovery** (t.ex. "Du skall känna bättre av nu.")

Reflexion Frågor:

- Hur burk ord inverkan en mammas självförtroende?
- Vad alternativ ord eller fraser kan erbjuda uppmuntran?

Denna modul syftar till att utrusta deltagarna med färdigheter för att ge meningsfullt stöd efter förlossningen genom effektivt kommunikation. Av främjande förståelse, empati, och förbindelse, vi burk positivt påverka nyblivna mödrars och deras familjers välbefinnande.