

Scenariusz zajęć: "Zaufanie i komunikacja – jak rozmawiać z personelem medycznym podczas porodu"



Scenariusz pełni rolę drogowskazu, a zakres wykorzystania scenariusza w tym praktycznych ćwiczeń podlega zawsze indywidualnej decyzji położnej odpowiedzialnej za edukację pacjentek

1. Wprowadzenie i cele spotkania (5 minut)

Opis:

Położna przedstawia temat spotkania. Wyjaśnia, że dzisiejsze zajęcia będą inne niż typowe tematy medyczne – skoncentrują się na **emocjach, komunikacji i relacji** z personelem medycznym. Celem jest **zwiększenie komfortu psychicznego** pacjentki poprzez zdobycie narzędzi do rozmowy z lekarzami i położnymi w trakcie porodu.

Przykładowa wypowiedź położnej:

„Dziś nie będziemy mówić o skurczach czy oddychaniu. Zajmiemy się czymś równie ważnym – **jak rozmawiać, gdy jesteś zestresowana, zagubiona, masz pytania albo wątpliwości**. Bo poród to nie tylko fizjologia – to także kontakt z drugim człowiekiem.”

2. Budowanie zaufania do personelu medycznego (10 minut)

Opis:

Położna tłumaczy, co oznacza **zaufanie w kontekście relacji pacjentki z personelem medycznym**. Wskazuje, że zaufanie obniża lęk i ułatwia podejmowanie decyzji w trudnych momentach porodu.

Propozycja aktywności:

Położna zadaje pytanie:

„**Jakie cechy sprawiają, że ufasz drugiej osobie? Co pomaga Ci zaufać położnej czy lekarzowi?**”

Uczestniczka zajęć odpowiada, a położna zapisuje słowa-klucze na tablicy/kartce (np. „ciepło”, „konkretność”, „życzliwość”, „spokój”, „jasne tłumaczenie”).

Podsumowanie:

Położna zaznacza, że **relacja z personelem może być partnerska**, a zaufanie zaczyna się często od **dobrej komunikacji i kontaktu opartego na szacunku**.

3. Rola empatycznej komunikacji i aktywnego słuchania (10 minut)

Opis:

Położna przedstawia krótką definicję **aktywnego słuchania** – to sposób rozmowy, w którym słuchający **daje pełną uwagę rozmówcy**, nie przerywa, pokazuje zrozumienie i reaguje na emocje.

Cechy aktywnego słuchania:

- kontakt wzrokowy
- parafrazowanie („Czy dobrze rozumiem, że...”)
- zadawanie pytań otwartych
- potwierdzanie emocji („Rozumiem, że to dla pani trudne”)

Ćwiczenie w parach:

Uczestniczki dzielą się na dwójki/zajęcia grupowe (w trakcie indywidualnego spotkania pacjentka z położną). Jedna z osób opowiada o **swojej obawie związanej z porodem**, druga ma jej **aktywnie słuchać**, bez przerywania. Po 3 minutach następuje zamiana ról. Po ćwiczeniu położna pyta:

„Co poczułaś, kiedy byłaś słuchana z uwagą? Jak to zmieniło Twój sposób mówienia?”

4. Najczęstsze obawy przed porodem (15 minut)

Opis:

Położna prosi pacjentkę/pacjentki o wypisanie na karteczce anonimowo swoich **największych lęków przed porodem**. Następnie zbiera je i czyta na głos (można je pogrupować: ból, brak informacji, upokorzenie, interwencje, brak partnera itp.).

Położna mówi:

„Te wszystkie obawy są naturalne. Ale wiele z nich da się oswoić – nie przez to, że znikną, tylko przez to, że **nauczmy się o nich mówić** i że będziemy słyszane.”

Następnie pokazuje, jak empatyczna komunikacja może rozładować napięcie i pomóc personelowi odpowiedzieć na potrzeby kobiety.

5. Jak mówić o swoich potrzebach i zadawać pytania? (15 minut)

Opis:

Położna pokazuje, że pacjentka ma prawo **pytać, prosić o wyjaśnienie, wyrażać emocje i wątpliwości**. Zachęca, by nie bały się powiedzieć:

- „Nie rozumiem, proszę mi to wytłumaczyć”
- „Czy są inne opcje?”
- „Potrzebuję chwili spokoju”
- „Proszę nie mówić do mnie w ten sposób”

Ćwiczenie:

Uczestniczki losują karteczki z opisanymi scenkami, a w sytuacji spotkania indywidualnego, położna wybiera karteczkę dla pacjentki z opisaną scenką (np. „*Lekarz proponuje ci cesarskie cięcie, ale nie rozumiesz, dlaczego*”). Zadanie: ułożyć **jedno pytanie i jedno zdanie wyrażające potrzebę** w tej sytuacji.

Warianty scenek:

- „Położna mówi szybko – nie rozumiesz, co się dzieje”
- „Masz pytanie o znieczulenie, ale nikt ci nie odpowiada”
- „Lekarz zwraca się tylko do partnera – czujesz się zignorowana”

✔ 6. Podsumowanie i pytania (5 minut)**Opis:**

Położna przypomina najważniejsze punkty:

- Komunikacja wpływa na nasze poczucie bezpieczeństwa i sprawczości
- Masz prawo mówić o swoich emocjach, potrzebach i zadawać pytania
- Zaufanie do personelu zaczyna się od kontaktu i rozmowy

Na zakończenie położna zachęca:

„Przygotuj wcześniej listę pytań na poród. Zapisz, czego się boisz, czego potrzebujesz, co chcesz wiedzieć. Masz prawo być partnerką w opiece nad sobą i swoim dzieckiem.”

 KARTA PRACY: Poród i komunikacja – co chcę wiedzieć, powiedzieć i usłyszeć**1. 😞 Z czym przychodzę na zajęcia?**

Zaznacz lub dopisz swoje aktualne emocje związane z porodem:

Spokój

- Ciekawość
 - Niepewność
 - Lęk
 - Poczucie braku kontroli
 - Inne: _____
-

2. 🧠 **Moje największe obawy związane z porodem:**

Wypisz 1-3 rzeczy, które Cię najbardziej niepokoją:

1. _____
 2. _____
 3. _____
-

3. 🗣️ **Jak chcę być słuchana i traktowana przez personel medyczny?**

Dokończ zdania:

- Chcę, żeby położna/lekarz:

- W stresującej sytuacji pomaga mi, gdy ktoś:

4. 🧑 **Trudne sytuacje i moje reakcje**

Przeczytaj poniższe sytuacje i zapisz, jak możesz zareagować, aby wyrazić swoje potrzeby:

Sytuacja 1: Nie rozumiesz, co się dzieje i nikt ci tego nie tłumaczy.

👉 Co mogę powiedzieć?

”_____”

Sytuacja 2: Czujesz się pominięta, bo personel zwraca się tylko do partnera.

👉 Co mogę powiedzieć?

”_____”

Sytuacja 3: Lekarz proponuje zabieg, którego się boisz.

👉 Co mogę zapytać?

”_____”

5.  Zdania mocy – mam prawo...

Zaznacz, które z tych zdań są dla Ciebie ważne. Możesz też dodać swoje:

- Mam prawo zapytać „dlaczego?”
 - Mam prawo poprosić o powtórzenie informacji
 - Mam prawo powiedzieć „nie czuję się dobrze z tą decyzją”
 - Mam prawo być partnerką w rozmowie o moim porodzie
 - Inne: _____
-

6.  3 pytania, które chcę zadać personelowi medycznemu podczas porodu:

1. _____
 2. _____
 3. _____
-

7.  Na zakończenie zajęć – jedna myśl, którą zabieram ze sobą:

„Po tych zajęciach wiem, że... _____”