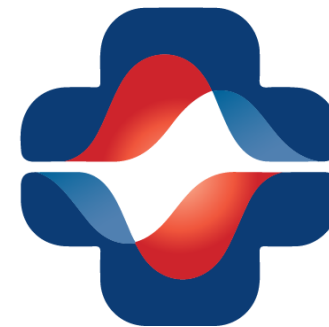


ESF projekt UP.03.3.1.04.0020

REGIONALNI CENTAR KOMPETENTNOSTI MLINARSKA

# Savjetovanje za dojenje za zdravstvene djelatnike

## KOMUNIKACIJSKE VJEŠTINE



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

---

Vesna Toplak, Škola za primalje



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

# Sadržaj

1. Komunikacija i savjetovanje majki
2. Kako pružiti učinkoviti pomoć prilikom dojenja – komunikacijske vještine
3. Tehnike relaksacije



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

# Ishodi učenja

- Polaznici programa moći će:
  - opisati kako učinkovito komunicirati s majkom te ostalim zdravstvenim djelatnicima kako bi se postigli ciljevi u vezi dojenja
  - opisati primjenu djelotvornih komunikacijskih tehnika te tehnika relaksacije
  - objasniti osnove *mindfulness* tehnika.



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

# Komunikacija

**Komunikacija** (lat. *communicatio*: priopćivanje, razgovor) je proces razmjene misli, osjećaja i poruka koji se nužno odvija kad god postoji interakcija.

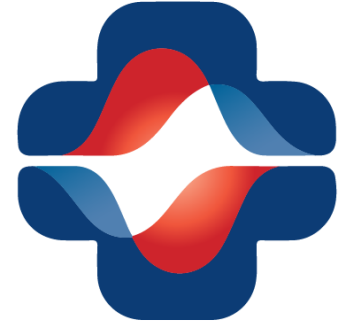
Komunikacija je temelj socijalne interakcije.

Svaka komunikacija među ljudima uključuje barem dvije osobe ( pošiljatelja i primatelja) te komunikacijski kanal kojim se poruka prenosi (jezik-govorni ili pisani, pokrete tijela, izraze lica i sl.).



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

# Vrste komunikacije



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

**Osnovna podjela s obzirom na način komuniciranja:**

1. **verbalna**: odvija se pomoću jezika – govornog i pisanog
2. **neverbalna** - geste, držanje tijela, izrazi lica, pogled, vanjski izgled, vlastiti prostor

Neverbalna komunikacija ponekad zamjenjuje verbalnu komunikaciju ( npr. komunikacija gluhoonijemih, pantomima..).

**Paraverbalna** komunikacija se odnosi na neverbalne znakove koji prate verbalnu komunikaciju ( intonacija i visina glasa, glasnoća, šutnja...)

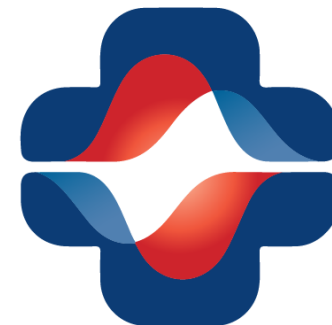
**Za uspješnu komunikaciju bitna je usklađenost verbalnih i neverbalnih poruka.**

# Komunikacijske vještine

Biti vješt u komunikaciji znači:

- uspješno prenijeti poruku sugovorniku
- uspjeti dobiti jasnu poruku od sugovornika
- prilagoditi vlastitu komunikaciju situaciji i sugovorniku
- stvoriti odnos povjerenja i suradnje.

**Savjetnice za dojenje trebaju posjedovati dobre komunikacijske i savjetodavne vještine.**



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

# Preduvjeti uspješne komunikacije

- samopoštovanje i slika o sebi
- otvorenost
- ljubaznost i toplina
- izbjegavanje stereotipa i predrasuda



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

# Složene komunikacijske vještine

- aktivno slušanje
- empatija
- asertivnost



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

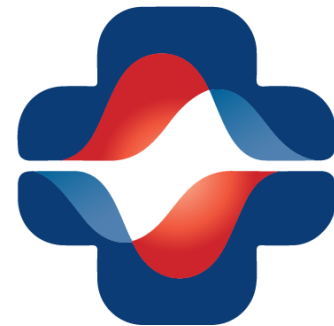


# Empatija

sposobnost razumijevanja osjećaja, želja, ideja i ponašanja druge osobe te pokazivanje tog razumijevanja bez osuđivanja

# Asertivnost

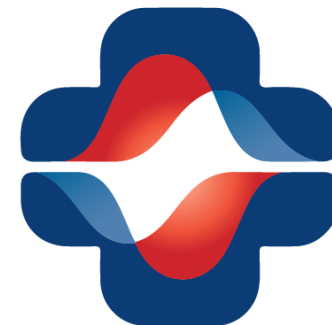
izražavanje vlastitih potreba, želja i temeljnih prava bez da se povrijede prava drugih ljudi



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

# Tehnike aktivnog slušanja

- postavljanje potpitanja
- olakšavanje ili facilitacija
- prepoznavanje neizrečenih misli i li osjećaja
- reflektiranje
- parafraziranje
- sažimanje



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

# Osnove savjetodavnih vještina savjetnica za dojenje podrazumijevaju:

- znanja o dojenju i komunikacijske vještine
- upravljanje vlastitim emocijama
- djelotvorne savjetodavne tehnike za pružanje podrške obiteljima
- učinkovito komuniciranje koje počiva na aktivnom slušanju ( kontakt s očima, parafraziranje, postavljanje pitanja otvorenog tipa)
- korištenje primjerene neverbalne komunikacije
- uočavanje komunikacijskih obrazaca i odnosa unutar obitelji
- uvažavanje zabrinutosti članova obitelji
- izgradnju komunikacije pune poštovanja i empatije kako bi se obitelji pružila najbolja podrška



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

# Tehnike relaksacije

- Relaksacijske metode su tehnike koje koristimo kako bi umirili tijelo i um usmjeravajući pažnju na razne objekte, riječi ili fraze i slike ili kroz fizičke vježbe i vježbe disanja.

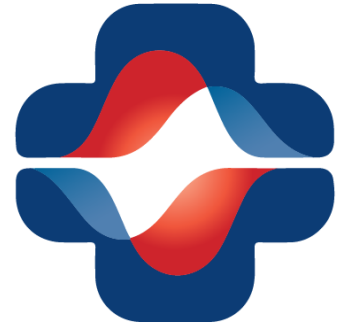


Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**



## **Primjeri tehnike relaksacije tijekom perioda dojenja** koje će omogućiti opuštenost, smirenost i zadovoljstvo tj. smanjenje napetosti, smanjenje stresa i boli

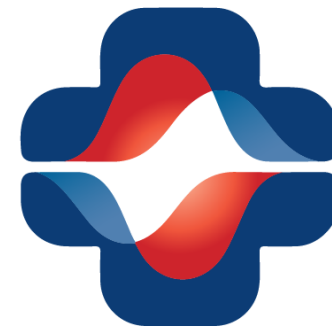
- Tehnike disanja
- Tehnike meditacije
- Tehnike masaže
- Muzikoterapija
- Aromaterapija
- Progresivna mišićna relaksacija
- Autogeni trening
- Pilates
- Yoga
- .....



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

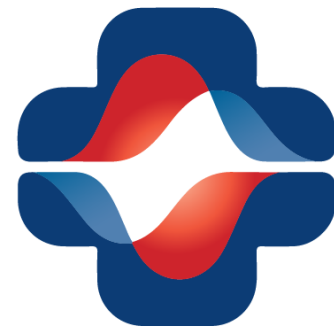
# Opustimo se

<https://cdn.dribbble.com/users/2009763/screenshots/7294867/media/321b43caecc250c3b6c5115122d0a69.mp4>



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

# Mindfulness ili usredotočena svjesnost



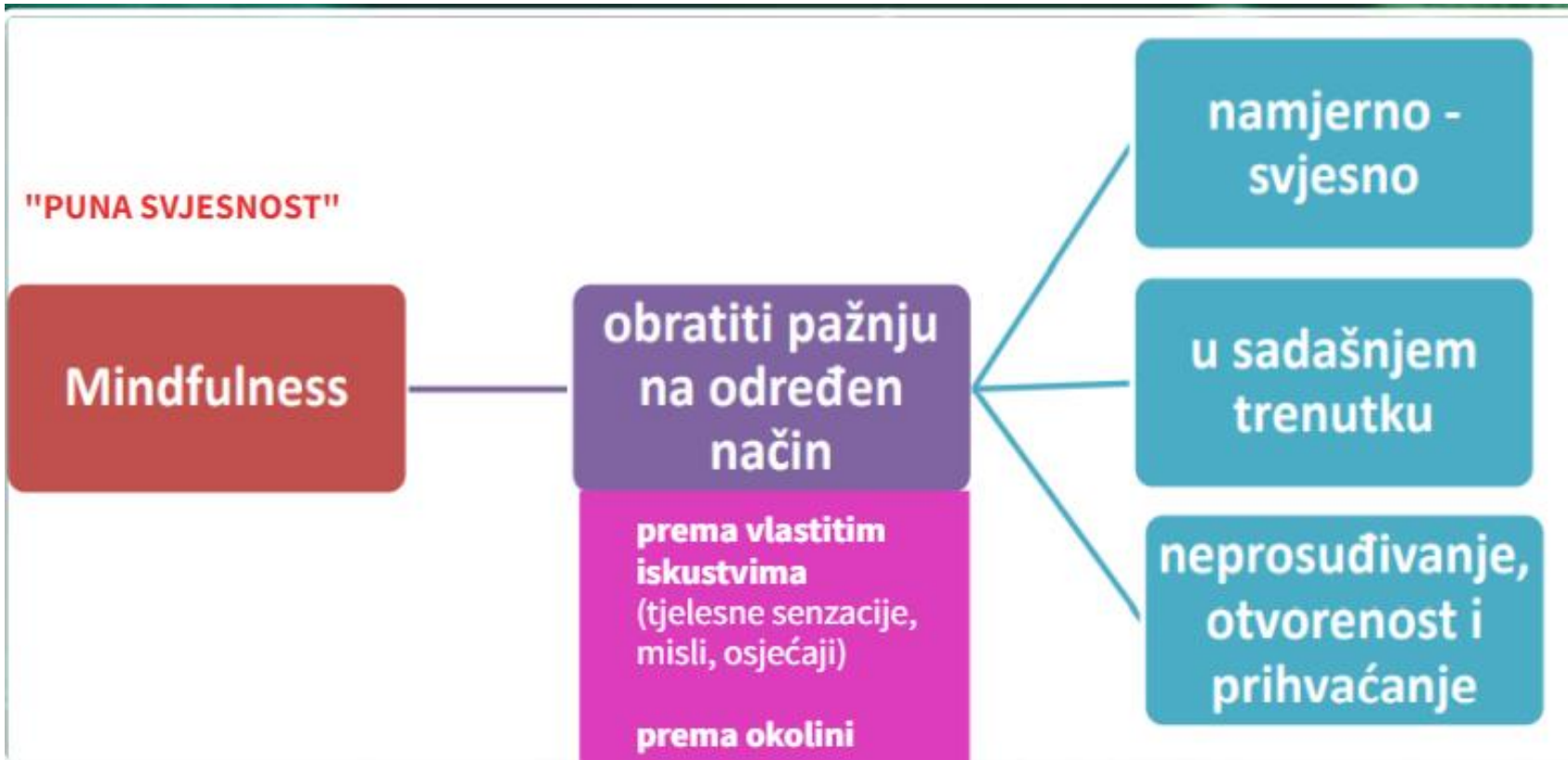
Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

- **Mindfulness** ili usredotočena svjesnost je usmjeravanje pažnje na određeni način: namjerno, u sadašnjem trenutku bez prosuđivanja.

(Jon Kabat- Zinn, founder of Mindfulness-Based Stress Reduction)



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**





# Mindfulness tehnike



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

## Vježbe namjernog usmjeravanja pažnje na:

- promatranje i zapažanje **vanjske okoline** koristeći osjetila (vid, sluh, dodir, miris, okus)
- promatranje **unutarnjih stanja/ iskustva** (disanje, pregled tijela te misli i osjećaja)
- obavljanje **svakodnevnih aktivnosti** na mindful način ( neformalne vježbe).

# Tijek mindfulness vježbi

- Fokus – usmjeriti pažnju
- Primijetiti da je pažnja odlutala
- Prihvatiti distrakcije (ometanja) bez prosuđivanja
- Otpustiti distrakcije (ometanja)
- Vratiti pažnju na fokus



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

# Mindfulness uključuje:

- zaustavljanje
- usmjeravanje pažnje
- postati svjestan sadašnjeg trenutka
- ne prosuđivati što se sada događa kao „dobro“ ili „loše“
- svjestan odgovor ili „mudra akcija“



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

# Mindfulness tehnike omogućuju:

- **živjeti upravo sada i ovdje** u sadašnjem trenutku, ne u prošlosti ili budućnosti
- **biti svjesniji sebe samih**, svojih mentalnih procesa, misli i osjećaja, tjelesnih senzacija
- **prekinuti začarane krugove negativnih mentalnih stanja** – negativnih misli i negativnih osjećaja te psihološke boli
- **prestati forsirati da se život mora odvijati na određeni način**, jer kad želimo da stvari budu drugačije, počinju ruminacije i subjektivna patnja
- **usmjeravanje svojih akcija u smjeru koji zaista želimo**, bistriji i uravnoteženiji um koji nam omogućava učinkovito riješiti situacije i probleme
- **smanjiti reaktivne reakcije** tj. prekinuti automatske nekorisne obrasce (izbjegavanje ili borba/sukobljavanje u zahtjevnim ili stresnim situacijama)
- **kvalitetniju povezanost s ljudima i prirodom**, bogatiji doživljaj svijeta, obitelji i roditeljstva.



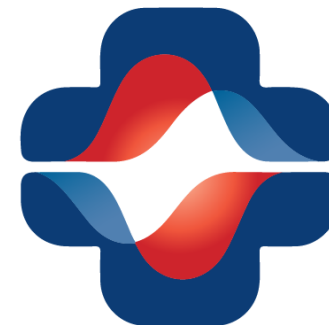
Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**

# Literatura

- Lučanin D, Despot Lučanin J. *Komunikacijske vještine u zdravstvu*. Jastrebarsko: Naklada Slap ; 2010.
- Đorđević V, Braš M. *Komunikacija u medicini*. Zagreb: Medicinska naklada; 2011.
- Segal Z, Williams M, Teasdale J. *Mindfulness- kognitivna terapija u tretmanu depresije*. Jastrebarsko: Naklada Slap; 2019.

[https://www.freepik.com/free-photo/clear-body-watter\\_8133427.htm](https://www.freepik.com/free-photo/clear-body-watter_8133427.htm)

<https://cdn.dribbble.com/users/2009763/screenshots/7294867/media/321b43caecc250c3b6c51115122d0a69.mp4>



Regionalni centar  
kompetentnosti  
**Mlinarska**