



Accommodating a travelling life

ΣΥΝΟΨΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑΣ 9

Πρόγραμμα Εκπαίδευσης Ομοτίμων Υποστηρικτών
"Επικοινωνία"

Οι τρόποι με τους οποίους οι άνθρωποι επικοινωνούν

Στην Ενότητα αυτή
θα μάθετε χρήσιμες
δεξιότητες που
προάγουν την
σωστή επικοινωνία.

Αν υποθέσουμε ότι η επικοινωνία είναι μόνο οι λέξεις που λέμε ή οι λέξεις που ακούμε, κάνουμε μεγάλο λάθος. Επικοινωνούμε επίσης μέσα από τον τρόπο που ντυνόμαστε, τον τρόπο που συμπεριφερόμαστε, με τις εκφράσεις του προσώπου, με τα διακριτά σημάδια που δίνει το σώμα μας (γλώσσα του σώματος). Αυτό δεν σημαίνει ότι τα λόγια δεν είναι σημαντικά. Χρειάζεται όμως να αναρωτηθούμε αν τα λόγια μας γίνονται πλήρως κατανοητά από το άλλο άτομο και αν καταλάβουμε σωστά τι εκείνο μας λέει. Η ποιότητα της επικοινωνίας μας εξαρτάται από την ικανότητά μας να χρησιμοποιήσουμε τη γλώσσα με τρόπο που να είναι κατανοητή από τον συνομιλητή μας και επιπλέον να κατανοούμε την δική του/της γλώσσα. Είναι καλό, κατά τη διάρκεια της συνομιλίας να συνεχίσουμε να ελέγχουμε αν καταλαβαίνουμε ο ένας τον άλλον καλά.





ΠΩΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΟΥΜΕ

Στην επικοινωνία πρέπει να είμαστε ενεργοί – ενεργοί όχι μόνο ως ομιλητές αλλά και ως ακροατές. Στην πραγματικότητα, η ικανότητα να ακούμε είναι πιο σημαντική από το να μιλάμε. Πρώτα απ' όλα, αν δεν ακούσουμε πραγματικά τι θέλει το άλλο άτομο να πει, δεν θα μπορέσουμε να δώσουμε μια κατάλληλη απάντηση. Δεύτερον, αν δεν δείξουμε με τη συμπεριφορά μας ότι ακούμε προσεκτικά τον άλλον, τον αποθαρρύνουμε από την επικοινωνία μαζί μας. Για εκείνον/ην απλώς δεν ενδιαφερόμαστε αρκετά, οπότε γιατί να νοιαστεί; Υπάρχουν τρόποι να δείξουμε το ενδιαφέρον μας, τόσο λεκτικά όσο και μη λεκτικά. Το εγχειρίδιο αναφέρει τις αρχές αυτού που αποκαλούμε ενεργητική ακρόαση, καθώς και χρήσιμες τεχνικές (παράφραση, διευκρίνιση, προβληματισμός, εποικοδομητική ανατροφοδότηση). Αλλά ας μην ξεχνάμε – το ειλικρινές μας ενδιαφέρον είναι αυτό που πρέπει να είναι το πρωταρχικό.

ΠΩΣ ΔΕΝ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΟΥΜΕ

Υπάρχουν συγκεκριμένες συμπεριφορές στην επικοινωνία που πρέπει να αποφεύγονται, όπως π.χ να υποτιμάμε τα προβλήματα του άλλου, να ηθικολογούμε, να δίνουμε εντολές, να συμβουλεύουμε. Αυτοί οι λάθος τρόποι πηγάζουν από τη λανθασμένη στάση μας απέναντι στο άλλο άτομο – κάποιος ίσως να προέρχεται από μια κρυμμένη άρνησή μας να αποδώσουμε στον άλλον την ισότητα που δικαιούται. Χρειάζεται συνεχώς να προσέχουμε τις συμπεριφορές μας σχετικά.

Υπάρχουν καταστάσεις στις οποίες η πραγματική επικοινωνία είναι δυνατή μόνο στον ελάχιστο βαθμό. Ας μην αποθαρρυνόμαστε. Με λίγη απόσταση και λίγο χιούμορ ίσως κάνουμε τον άλλον να νιώσει καλύτερα – ή τουλάχιστον όχι χειρότερα ως αποτέλεσμα της συνάντησής μας. Αυτό θα κάνει καλό και σε μας, απαλλάσσοντάς μας από την απογοήτευση. Σίγουρα θα υπάρχουν ακόμα περιθώρια επικοινωνίας – έστω μη λεκτικής. Είναι σημαντικό να γνωρίζουμε ότι ακόμη και ένα άτομο που φαίνεται ενοχλημένο ή ταραγμένο, εξακολουθεί να μπορεί να επικοινωνεί για συγκεκριμένα ζητήματα με αρκετά ορθολογικό τρόπο.

