

Jak gadać, żeby się dogadać? Czyli o efektywnej komunikacji w rodzinie

Data dodania: 2023-01-24 13:56:34

Link: <https://mail.leczna.pl/aktualnosci/jak-gadac-zeby-sie-dogadac-czyli-o-efektywnej-komunikacji-w-rodzinie6028>

Rozmowa to podstawowa forma kontaktu między ludźmi. Wydawać by się mogło, że skoro potrafimy mówić to również potrafimy rozmawiać. Niestety nie zawsze jest to prawdą. Jak rozmawiać, żeby się dogadać? Oto kilka podstawowych zasad, dzięki którym łatwiej nam będzie komunikować się z innymi, rozumieć ich intencje oraz precyzyjniej prezentować własne.

Mów, ale również słuchaj

Wbrew pozorom ta zasada nie jest wcale taka oczywista. Potrafimy mówić, ale żeby rozmawiać musimy poznać także umiejętność słuchania – zarówno w relacjach partnerskich, zawodowych, jak i między dorosłymi, a dziećmi. Jeśli aktywnie słuchamy, okazujemy nie tylko szacunek, ale budujemy między sobą zaufanie, co znacząco ułatwia dialog.

Rozmawiajmy o konkretach

Skupiamy się na najważniejszych faktach, używajmy precyzyjnych sformułowań, nie uogólniamy rzucając hasła „ty zawsze”, „nigdy”. Nie poruszajmy kilku różnych wątków, nie odwołujmy się do wydarzeń, które miały miejsce dawno temu albo do słów, które padły w zupełnie innych okolicznościach. Skupienie się na tu i teraz oraz na faktach, a nie odczuciach i wyobrażeniach może być kluczem do udanej rozmowy.

Rozmawiajmy spokojnie i z życzliwością

W trudnych momentach czasem trudno przeprowadzić spokojną rozmowę. Pamiętajmy jednak, aby nie oceniać, nie krytykować osób, a spróbować poznać motyw, jakimi druga osoba się w tym danym momencie kierowała. Nasz komunikat powinien rozpoczynać się od „Ja”, a nie „Ty”. Mówmy o swoich odczuciach wobec zachowania drugiej osoby, jednocześnie starając się nie wydawać sądów o niej samej.

Unikaj ważnych rozmów po wypiciu alkoholu

Alkohol sprawia, że komunikacja z drugą osobą może zostać zakłócona i finalnie nie odniesiemy porozumienia.

Jeśli głównym założeniem komunikacji ma być porozumienie, współpraca lub jasne przekazanie informacji, musi ona zakładać otwartość rozmówców na drugą stronę. Aby móc się komunikować, musimy próbować założyć, że druga osoba jest naszym sprzymierzeńcem, a nie przeciwnikiem.

Takiej postawie sprzyja ustalenie wspólnego celu komunikacji, otwartość, szacunek do siebie i innych oraz jasne wyrażanie emocji.

Dzięki tym zasadom komunikowanie się z innymi znacznie nam sprawiać przyjemność i stanie się rozwiązaniem, a nie źródłem problemów.

Potrenuj dobre nawyki! Gmina Łęczna zaprasza mieszkańców na lodowisko miejskie - wstęp bezpłatny od poniedziałku do piątku od godz. 8:00 do godz. 15:00.

Kampania informacyjna przygotowana w ramach Gminnego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii na lata 2022 - 2023