



Δεξιότητες Επικοινωνίας

Τι είναι επικοινωνία;

- Είναι η μετάδοση ή ανταλλαγή σκέψεων, απόψεων ή πληροφοριών.
- Η διαπροσωπική επικοινωνία περιλαμβάνει τόσο λεκτικές πλευρές (π.χ. περιεχόμενο του λόγου, τόνος της φωνής) όσο και μη λεκτικές πλευρές (π.χ. έκφραση του προσώπου, κινήσεις του σώματος).

Γιατί είναι σημαντική η επικοινωνία;

- Το να είσαι καλός στην επικοινωνία είναι σημαντικό γιατί οι άλλοι μπορούν να καταλάβουν πως νιώθεις και τι χρειάζεσαι.
- Σημαίνει να μπορείς να εκφράσεις αυτό που σκέφτεσαι με τρόπο κατανοητό.
- Η καλή επικοινωνία είναι σημαντική για τις σχέσεις μέσα στην οικογένεια και έξω από αυτήν (π.χ. στη δουλειά). Οι δεξιότητες είναι επίσης, πολύ χρήσιμες στην οικογενειακή συνάντηση. Τα μέλη της οικογένειας συχνά δυσκολεύονται να επικοινωνήσουν αποτελεσματικά, κυρίως όταν ένας γονέας πάσχει από κατάθλιψη.

Όταν είσαι ακροατής:

- Να ακούς με σεβασμό και να περιμένεις για να μιλήσεις ή να κάνεις ερωτήσεις μέχρι ο ομιλητής να τελειώσει.
- Προσπάθησε να κατανοήσεις τον ομιλητή. Με άλλα λόγια, προσπάθησε να βάλεις τον εαυτό σου στη θέση του. Δεν χρειάζεται να συμφωνείς με ό, τι λέγεται προκειμένου να ακούσεις υποστηρικτικά και προσεκτικά.
- Δείξε κατανόηση και υποστήριξη κοιτάζοντας/χαμογελώντας στον ομιλητή. Μπορείς ακόμη, να γνέφεις όταν συμφωνείς με αυτά που λέει ο ομιλητής.

Όταν είσαι ομιλητής:

- Να κρατάς οπτική επαφή με τους ακροατές σου.
- Να μιλάς με αυτοπεποίθηση, καθαρά και αργά.
- Να μιλάς σε α' πρόσωπο για ευαίσθητα θέματα (π.χ., «Νιώθω άσχημα όταν φωνάζεις» αντί για «Φωνάζεις πάρα πολύ!»).