

Komunikazioa hobetzeko jarraibide nagusiak

Hitzezko mintzaira ahalik eta modu eraginkorrean erabiltzea

- Hitz egiten hasi aurretik, mendekotasun – egoeran dagoen pertsonak komunikatzeko dituen mugez jabetu behar duzu. Oso garrantzitsua da, halaber, dakizkizun baliabide guztiak jartzea komunikazio – prozesuak ahalik eta errazen egiteko.
- Elkarrizketa bakoitzaren ondoren, aztertu nola joan den, hasieran jarritako jarraibide guztiak bete dituzun, zer egin zenezakeen hobeto, etab.

Hitzezko komunikazioa hobetzeko gomendioak

- Hitz arruntak aukeratu, esaldi laburrak osatu eta ahots – tonu atsegina eta lasaia erabili.
- Ez iezaiozu haur bati bezala hitz egin, eta ez hitz egin berari buruz han ez balego bezala.
- Galderak eta jarraibideak modu positiboan egin: gutxi erabili “ez” hitza eta ekidin aginduak.
- Aurrez aurre hitz egin, begietara begiratu.
- Galderak edo informazioa behar adina errepikatu eta hitz horiexek erabiliz.
- Galdera itxiak egin, “bai” edo “ez” bakarrik erantzun behar zaienak, eta utzi denbora erantzuteko.
- Esan mendeko pertsonaren izena. Orientatzen eta arreta gehiago jartzen lagunduko dio horrek.
- Denbora alburess hitz egin, eta ez joan adarretatik.
- Astiro eta argi hitz egin.
- Jarraibide errazak eman: zereginak eta jarraibideak urrats argi eta errazetan banatu. Ez eman jarraibide bat baino gehiago aldi berean.
- Izenak erabili beti (“bisitan etorriko zaizu” esan beharrean, esan “zure alaba bisitan etorriko zaizu”).

Hitz gabeko mintzaira ahalik eta modu eraginkorrean erabiltzea

Lehen esan dugun bezala, hitz gabeko mintzaira da komunikazio – prozeu osoko parterik garrantzitsunea.

Hitz gabeko mintzairaren elementu guztiak ahalik eta gehien indartzeko prest egon beharko duzu. Izan ere, informazioa, sentimenduak edo nahiak transmititzeko gai izan behar duzu, eta, era berean, adi – adi egon beharko duzu mendekotasun – egoeran dagoen pertsonak transmititzen dituen hitz gabeko mintzairako elementu guztiak ulertzeko.

Hitz gabeko komunikazioa hobetzeko gomendioak

- Begietara begira egotea elkarrizketa guztian. Garaiera berdinean esertzea komeni da, begietara errazago begiratzeko.
- Egin irribarre. Askotan, ez dago ezer esan beharrik: irribarre argi eta zintzoak giroa gozaten eta lasaitzen du.
- Komunikatzeko leku eta une egokia aukeratzea.
- Esan baietz buruaz hizketan ari zaretenean, jasotzen ari zaren mezua ulertzen duzula adierazteko.
- Ukitu emeki arreta jartzen duela ziurtatzeko.
- Jarrera erlaxatua eta distantzia egokia izan.
- Maiz, ez dago hitz egin beharrik: begiradaz eta aurpegieraz esan diezaiokezu han zaudela behar duenean laguntzeko.
- Hizkuntza erabili ezin den kasuetan, ukitze fisikoa indartu daiteke: masajeak, musuak, laztanak, edo eskuak hartzea maite dugula edo ulertzen dugula adierazteko.

Entzutea eta lagun egitea baino gehiago

Agian, nahiz eta hitzeko eta hitz gabeko mintzairen teknikaren bat erabili, senidearekin komunikazio – arazoak izaten jarraitzen dituzula ohartuko zara, haren jokabide arazoak (negatibotasuna, suminkortasuna, laguntzeko gogorik eza) edo arazo emozionalak (tristezia, negarra, apatia, etab.) ikusita.

Mendekotasun – egoeran dagoen pertsonak benetan zer premia dituen ulertzen ez duzulako izan daiteke. Beraz, gehiago ikertu behar duzu nola sentitzen den, zergatik sentitzen den hala, etab.

Aurreiritzirik gabe hurbildu behar duzu mendekotasun – egoeran dagoen pertsonarengana, haren errealitatea zalantzan jarri gabe, hura sentitzen ari dena ondo dagoen ala ez aipatu gabe.

Komunikatu nahi baduzu, mendekotasun – egoeran dagoen pertsona bezala pentsatzen ikasi behar dugu. Hala, komunikazio positiboa finkatzeko bideak aurkituz joango gara.

Egin galdera hauen zure buruari: Badakit entzuten? Ulertzen dut mendekotasun – egoeran dagoen senidea?