

الإنصات الفعال

يعني الإنصات الفعال أنك تُبدي اهتمامًا حقيقيًا بشخص ما؛ فأنت تريد فهم ما يقوله وما يقصده. الإنصات الفعال يعني:

- أن تُولي الآخرين اهتمامك، وأن تتناوب على الكلام، وأن تُخصص وقتًا للاستماع دون مقاطعة
- أن تُنصت لفهم بعضكم البعض
- أن تسمع ما هو مهم أو يُقلق الطرف الآخر.

التواصل الهادف

أحيانًا، يرغب الشخص الذي يُريد إخبارك بما حدث له في

- أن يُطلعك على آخر المستجدات من خلال إخبارك بما يحدث - فهو لا يريد أي شيء آخر منك في ذلك الوقت.
 - أن يُحدثك عن أمر يُسبب له الضيق أو الإحباط - فهو لا يريد منك سوى الاستماع إلى ضيقه أو إحباطه.
 - أن يطلب مساعدتك أثناء بحثه عن الخيارات.
 - أن يطلب توجيهك.
- قد لا يطلب منك الشخص إيجاد الحل. فمعرفة أن هناك من يُنصت، وأن هناك من يُهتم سيساعده.
- قد يكون من المفيد أن تسأل: "كيف يُمكنني مساعدتك بشكل أفضل؟"

العلاقات الداعمة تُبنى على التواصل الجيد.

إذا كنت تتمتع بمهارات تواصل جيدة، يمكنك التعبير عن أفكارك ومشاعرك بوضوح.

استمر في التواصل والترابط والاطمئنان

- من المهم توفير مساحة للتواصل والردشة. إليك بعض النصائح للحفاظ على استمرار هذا التواصل:
- تواصلوا مع بعضكم البعض بانتظام، مثلًا في بداية ونهاية كل أسبوع.
- اجعلوا هذا التواصل أولوية في يومكم أو أسبوعكم.
- التواصل وجهًا لوجه مفيد؛ كما يمكنكم استخدام الرسائل النصية والتطبيقات للتواصل المستمر



يتواصل الناس بطرق مختلفة في أوقات مختلفة.

- يختلف كل شخص عن الآخر ويتواصل بطرق مختلفة.
- في بعض الأحيان يحتاج الأشخاص إلى بعض الوقت للتفكير في الأمور أو تحديد ما يريدون قوله.
- أحياناً يكون الخروج في نزهة أو مشاهدة حدث رياضي أو برنامج معاً أقوى أشكال التواصل.

أعطِ الأولوية للتواصل الداعم

- حاول دائماً التحدث والتصرف بطريقة تجعل الجميع يشعرون بما يلي:
- أنهم موضع تقدير واحترام.
- أن مهارات كل شخص واختياراته معترف بها ويجب احترامها.
- عند التحدث عن مواضيع مؤلمة، تأكد من:
- أنك على دراية بمستويات الطاقة لكل من الطرفين. وفي حال انخفاض مستوى الطاقة فلا تتوان عن طلب الاستراحة.
- أهمية ذكر الأمور الإيجابية، كالأنشطة اليومية والتسالي والأشياء الممتعة التي قام كل أحد منكم بفعالها.
- عندما تكون مع شخص تعرض لاعتداء جنسي في طفولته، تذكر:
- قد يجد بعض المواضيع صعوبة للتحدث عنها.
- التواصل والتصرف بلطف سيكون مفيداً له ولك.
- سيكون التواصل والارتباط والاطمئنان من الأمور المهمة للغاية.

