

گوش دادن فعال

گوش دادن فعال وقتی است که شما علاقه خالصانه به کسی نشان می‌دهید؛ می‌خواهید چیز یکه آنها می‌گویند را درک کنید، و منظورشان را بفهمید. گوش دادن فعال به این معنی است که:

- به مردم توجه کنید، به نوبت حرف بزنید و برای گوش دادن به دیگران وقت بگذارید بدون اینکه حرف آنها را قطع کنید.
- گوش فرا دهید تا حرف هم دیگر را بفهمید.
- آنچه برای افراد مهم هست یا آنچه آنها را آزار می‌دهد را بشنوید.

ارتباط هدفمند

گاهی اوقات شخصی در مورد آنچه که برای آنها اتفاق افتاده با شما صحبت می‌کند چون می‌خواهند:

- با مطلع کردن شما، شما را از آنچه برای شان اتفاق افتاده است آگاه بسازد- آنها از شما هیچ چیز دیگری در آن زمان نمی‌خواهند.
- می‌خواهند در مورد آنچه باعث ناراحتی و ناامیدی آنها می‌شود با شما حرف بزنند- نمی‌خواهند که شما کاری کنید فقط می‌خواهند به ناراحتی و نگرانی شان گوش دهید.
- در حین جستجوی راه حل، از شما کمک می‌خواهند.
- می‌خواهند شما آنها را راهنمایی کنید.

روابط حمایتی بر اساس ارتباط خوب بوجود می‌آید.

اگر از مهارت ارتباطی خوب برخوردار باشید، شما می‌توانید به وضوح در مورد افکار و احساسات خود صحبت کنید.

به ارتباط، اتصال و تماس ادامه دهید

ایجاد فضا برای حرف زدن مهم است. نکات ذیل برای این است تا این ارتباطات ادامه یابد:

- مرتباً با یکدیگر در ارتباط باشید مثلاً در شروع و پایان هر هفته.
- این ارتباط را در اولویت روز یا هفته خود قرار دهید.
- ارتباط حضوری بهتر است؛ همچنین شما می‌توانید از متون یا برنامه‌ها برای حفظ ارتباط و گفتگو با یکدیگر استفاده کنید.



به ارتباطات حمایتی اولویت بدهید

همیشه سعی کنید به گونه حرف بزنید یا رفتار کنید که همه احساس می کنند:

- آنها مورد قدر دانی، ارزش و احترام قرار می گیرد.
- مهارت ها و انتخاب هر فرد مورد احترام و تقدیر قرار می گیرد.
- وقتی در مورد موضوعات ناراحت کنند صحبت می کنید، مطمئن شوید:
- شما از سطح انرژی یکدیگر آگاه هستید، اگر سطح انرژی شما کاهش یافت، مکالمه را متوقف کنید.
- اهمیت صحبت کردن در مورد چیز های مثبت را درک می کنید- فعالیت های روزمره، و کار های سرگرم کننده و لذت بخشی که ممکن است هر کدام از شما انجام داده باشید.
- وقتی با کسی هستید که در کودکی مورد آزاد و اذیت جنسی قرار گرفته است، به یاد داشته باشید که:
- ممکن است صحبت کردن در مورد بعضی موضوعات برایشان سخت باشد.
- ارتباط و رفتار مهربانانه هم برای آنها و هم برای شما خوب خواهد بود.
- ارتباط، اتصال و تماس بسیار مهم خواهد بود.

ممکن است آن شخص نمی خواهد که شما به او کمک کنید. دانستن همینکه کسی هست که حرف هایش را بشنود، و برایش اهمیت دهد به او کمک می کند.

پرسیدن 'چگونه میتوانم به بهترین شکل به شما کمک کنم؟' میتواند مفید باشد.

افراد به روش های مختلف و به زبان های مختلف ارتباط برقرار می کنند

- هر فرد متفاوت است و به روش های مختلف ارتباط برقرار می کند.
- گاهی اوقات افراد به زمان نیاز دارند تا فکر کنند چه می خواهند بگویند.
- گاهی اوقات رفتن برای پیاده روی یا دیدن رویداد یا برنامه ورزشی با همدیگر می تواند موثر ترین شکل ارتباط باشد.

