

Tài liệu tham khảo cho những người hỗ trợ - Bí quyết giao tiếp

Resources for supporters - Communication tips

Vietnamese



Những mối quan hệ tốt đẹp đều được xây dựng trên kỹ năng giao tiếp tốt.

Nếu bạn có kỹ năng giao tiếp tốt, bạn có thể dễ dàng thể hiện suy nghĩ và cảm nhận của mình.

Duy trì việc giao tiếp, luôn tạo kết nối và hỏi thăm

Điều quan trọng là tạo ra không gian để trò chuyện và kết nối với nhau. Sau đây là vài bí quyết để luôn giữ liên lạc:

- Thường xuyên hỏi thăm người khác ví dụ vào mỗi đầu tuần và cuối tuần.
- Hãy ưu tiên việc 'hỏi thăm' trong 1 ngày hoặc 1 tuần của bạn.
- Nếu có thể gặp mặt trực tiếp thì rất tốt; ngoài ra bạn cũng có thể nhắn tin hoặc sử dụng các Ứng dụng để luôn tạo liên kết và trò chuyện với nhau.

Tích cực lắng nghe

Tích cực lắng nghe nghĩa là bạn luôn thể hiện rằng mình chân thành quan tâm tới ai đó; bạn thật lòng muốn hiểu họ đang muốn nói gì, và ý của họ là gì. Để lắng nghe một cách tích cực nghĩa là bạn sẽ:

- Khi thật sự chú tâm vào người khác, mọi người sẽ luân phiên nói và dành thời gian để lắng nghe nhau mà không ngắt lời người khác.
- Lắng nghe để hiểu nhau hơn.
- Hãy lắng nghe những điểm quan trọng hoặc điều gì đang làm cho họ phiền lòng.

Giao tiếp có mục đích

Đôi khi người ta sẽ muốn kể cho bạn nghe về chuyện gì đã xảy ra với họ:

- Cập nhật cho bạn biết chuyện gì đang diễn ra - lúc này họ không muốn điều gì khác từ bạn.
- Nói cho bạn biết chuyện gì đã khiến họ đau khổ hoặc thất vọng - họ không muốn điều gì khác ngoài sự lắng nghe của bạn về sự đau khổ và thất vọng của họ.
- Nhờ bạn giúp đỡ đồng thời xem xét các hướng giải quyết.
- Tìm đến sự hướng dẫn của bạn.



Người đó có thể không thật sự tìm cách giải quyết vấn đề từ bạn. Nhưng họ biết rằng có người thật sự quan tâm, lắng nghe và sẽ giúp đỡ họ.

Có thể rất hữu ích nếu bạn hỏi rằng “Tôi có thể làm gì tốt nhất để giúp bạn?”

Mỗi người có cách giao tiếp khác nhau vào những khoảng thời gian khác nhau

- Mỗi con người chúng ta đều khác biệt và cách giao tiếp cũng vậy.
- Đôi khi người ta cần thời gian để suy nghĩ kỹ hoặc tìm cách để thể hiện điều họ muốn nói.
- Đôi khi việc cùng nhau đi dạo hoặc xem một trận đấu thể thao hoặc chương trình gì đó sẽ là cách giao tiếp hiệu quả nhất.

Ưu tiên giao tiếp tích cực

Luôn cố gắng nói và hành động để mọi người đều cảm thấy:

- Họ được trân trọng, được đánh giá cao và tôn trọng.
- Kỹ năng và lựa chọn của mỗi người đều được ghi nhận và tôn trọng.

Khi nhắc đến những chủ đề căng thẳng, hãy chắc chắn rằng

- Bạn hãy luôn để ý mức năng lượng của mỗi người, nếu mức năng lượng có vẻ nặng nề thì nên ‘Nghỉ ngơi’
- Bạn hiểu được tầm quan trọng khi nói về những điều tích cực - những hoạt động hằng ngày, những điều vui và thú vị mà mọi người đã làm.

Khi ở bên cạnh một người là nạn nhân của nạn xâm hại tình dục thời thơ ấu, hãy nhớ rằng:

- Họ có thể thấy khó nói về một số chủ đề.
- Giao tiếp và hành động một cách tử tế sẽ là điểm cộng cho họ và cho cả bạn.
- Việc giao tiếp, luôn tạo kết nối và hỏi thăm, sẽ rất quan trọng.

