



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

دبستان و پیش دبستان الف آفرین

گردآورنده: فرشته ناظری

موضوع :

ارتباط موثر با دوستان و اولیا

بهمن ماه ۱۴۰۱

همه ی ما نیاز داریم که با جامعه ی اطراف ارتباط داشته باشیم به طور فطری گرایش داریم به اینکه ایجاد ارتباط افرادی که شبیه خودمان هستند را پیدا کنیم باید این را قبول کنیم که هر چقدر به عنوان یک فرد احساس خوبی مثل اعتماد به نفس ، ویژگی های شخصیتی ، سوابق و توانایی ها را به افراد القا کنیم باز هم فرد مورد نظر نیاز دارد برای این که هویت خودش را کسب کند با افراد دیگر دوست و ... ارتباط داشته باشند ممکن است سوالی مطرح بشود که چجوری سعی کنیم ارتباط خوبی داشته باشیم و دیگران یا افرادی با خلیات منفی اثر بخش بر ارتباط افراد با هم نشوند

یک سری راهکار گفته می شود :

-یکی از راهکارها ارتباط با والدین و دوستان داشتن رابطه ی مثبت با فرد هست وقتی با فرد به گرمی و با محبت رفتار کنید باعث می شود سلامت روان فرد تضمین بشود و اعتماد به نفس و مهارت های اجتماعی آن افزایش پیدا کند.

- احساساتی که بهشون نشان می دهم واقعی باشد این باعث می شود که شما دوست شخص بشوید و بتوانید از نزدیک روی رفتار و ارتباط آن نظارت داشته باشید و مشارکت با اشخاص و مشخص کردن حدو مرزها و انتظارات باعث می شود که توانایی افراد برای پایبندی به انتظارات افزایش پیدا کند.

- افراد را تشویق کنید مستقل فکر کند اینجوری افراد درباره ی خودشان فکر خوبی پیدا کنند و در برابر فشار سالم بیشتر مقاومت می کنند.

- صبور بودن مورد مهمی است یک نوع مزیت می باشد و از راه های ارتباط موثر با والدین می باشد .

- گوش دادن : در حالی که اکثر والدین در هنگام صحبت کردن بچه هایشان به طور واقعی به حرف هایشان گوش می دهند پس به راحتی از طریق بیان کردن ، اظهار نظر های کوتاه می توانید باعث شوید که فرزند شما اولویت های مد نظرتان را در نظر داشته باشند.

- شناخت و همدلی، همسانی، سختگیری نکردن - توانایی مربوط به بیان کردن دوست داشتن

- انعطاف پذیری در ارتباط و بروز احساسات و درک آن

- ارتباط کلامی والدین با فرزندان سبب شاد و سالم بودن افراد می شود و مشکلات روابط را کم می کند چون برای والدین خیلی مهم هست که ارتباطی موثر و سازنده با فرزندان خود داشته باشند.

- در ارتباط موثر بادیگران از مقایسه و لقب گذاری نباید استفاده کنیم - به قدرت خودتان اعتماد داشته باشید - رفتار بد را توجه نکنیم.

- نسبت به پذیرفتن تغییرات آمادگی داشته باشید.
- نظم و استقلال - اصلاح رفتار همه اش ارتباط خوب
- ارتباط کلامی والدین با فرزندان - حس کنجکاوی
- ارائه ی راه حل های احتمالی
- ادا کردن چیزی که گفته شد تا مطمئن شوید منظور را به درستی فهمیده اند
- آرامش داشتن
- رفتار همراه با فروتنی و احترام داشته باشید از کوچک شمردن و تمسخر و ... پرهیز کنید.
- فاش نکردن اسرار او
- هدیه دادن مناسبت های مختلف - وفاداری- عمل به عهد و پیمان

چه چیزی مانع برقراری ارتباط موثر می شود؟

- ۱- استرس و احساسات خارج از کنترل : هنگامی که استرس دارید یا از نظر احساسی تحت فشار هستید در صحبت با دیگران حتما بد تعبیر می کنید و نا خود آگاه الگوهای رفتاری نا سازگار خواهید داشت برای جلوگیری از درگیری و سوء تفاهم باید یاد بگیرید که چگونه قبل از ادامه ی مکالمه به سرعت آرامش خود را بدست آورید .
- ۲- عدم تمرکز: هنگامی که چند وظیفه با هم انجام می دهید نمی توانید ارتباط موثر برقرار کنید بهتر است برنامه ی خود را تنظیم کنید و از حواس پرتی جلوگیری کرده و تمرکز خود را حفظ کنید.
- ۳- زبان بدن متناقض: ارتباط غیر کلامی باید گفته ها را تقویت کند نه اینکه با آن ها مغایرت داشته باشند اگر چیزی بگویند و زبان بدن شما چیز دیگری بگوید شنونده احتمالا احساس می کند که شاید صادق نیستید.
- ۴- زبان بدن منفی: اگر با گفته های شخصی موافق نیستید یا آن را دوست ندارید می توانید از زبان بدن منفی استفاده کنید تا پیام شخص را رد کنید مثلا روی هم قرار دادن بازوها، جلوگیری از تماسچشمی و تکان دادن پاها

بهبود بخشی به تفسیر ارتباطات غیر کلامی

از تفاوت های فردی آگاه باشید • افراد از کشور ها و فرهنگ های مختلف تمایل به استفاده از ارتباطات غیر کلامی مختلف دارند بنا بر این مهم است که هنگام تفسیر علایم زبان بدن ، سن ، فرهنگ ، دین ، جنسیت و حالت عاطفی او را در نظر بگیرید .

نحوه بهبود بخشی به ارایه ارتباطات غیر کلامی

از علایم غیر کلامی متناسب و در راستای کلمات خود استفاده کنید که چهره و پاسخ ها متناسب باشند که شنونده حس خوبی داشته و گمراهی پیش نیاید .

خودتان را همیشه مطرح کنید

بیان مستقیم و قاطعانه ارتباط واضحی ایجاد می کند و می تواند به افزایش عزت نفس و مهارت های تصمیم گیری کمک کند ابزار وجود به معنای بیان افکار، احساسات و نیاز های خود به روش درست و صادقانه است . در مجموع ارتباط موثر به هر نحوی در راه مثبت اثر بخشی دارد و باید همه ی موارد را رعایت کنیم .

فرشته ناظری