

Tässä jaksossa opit
hyödyllisiä taitoja
oman
kommunikaation
parantamiseksi ja
selkeyttämiseksi.

Erilaisia tapoja kommunikoida

Oletus siitä, että kommunikaatio olisi vain puhuttuja tai kuultuja sanoja, on virheellinen. Kommunikoimme myös pukeutumistyyllillämme, käyttäytymisellämme, kasvojen ilmeillä sekä kehon hienovaraisilla signaaleilla (eli ruumiinkielellä). Sanat ovat toki myös tärkeitä. Sen lisäksi meidän tulee kysyä itseltämme, ymmärtääkö toinen sanoistamme sen, mitä tarkoitamme, sekä toisin päin, että ymmärrämmekö me sen, mitä toinen yrittää meille kertoa. Kommunikaation laatu riippuu kyvystämme käyttää sellaista kieltä, jota keskustelukumppani ymmärtää, sekä siitä miten hyvin pystymme ymmärtämään tämän kieltä. Keskustelun aikana on hyvä säännöllisesti tarkistaa, ovatko osapuolet ymmärtäneet toisiaan hyvin.



MITEN KOMMUNIKOIDA HYVIN

Kommunikaatio vaatii aktiivisuutta, sekä puhumisessa että kuuntelemisessa. Itse asiassa kuunteleminen on tärkeämpää kuin puhuminen. Ensinnäkin, jos ei todella kuuntele sitä, mitä toinen haluaa kertoa, vastaus ei voi olla riittävä tai tyydyttävä toiselle. Toiseksi, jos ei pysty käyttäytymisellään tarjoamaan toiselle läsnäolevaa ja tarkkaavaista kuuntelemista, se voi johtaa luottamuspulaan sekä haluttomuuteen jatkaa tai syventää kommunikaatiota. Mielenkiintoa ja läsnäoloa voi osoittaa sekä verbaalisesti että sanattomasti. Ohjekirja kertoo aktiivisen kuuntelun periaatteista ja tekniikoista. Aktiivista kuuntelua voi osoittaa esimerkiksi kertomalla omin sanoin, mitä on kuullut, reflektoinnilla ja rakentavalla palautteella. Tärkeintä on kuitenkin vilpitön mielenkiinto - ilman sitä ei aktiivinen kuuntelu voi toimia.

VÄÄRÄNLAISET TAVAT KOMMUNIKOIDA

Tietyn tyyppistä käyttäytymistä kommunikaatiossa tulisi pyrkiä välttämään, kuten toisen ongelmien vähättelyä, moralisointia, komentamista ja neuvomista. Tällaiset vääränlaiset keinot kertovat esimerkiksi vääränlaisesta suhtautumisesta toiseen henkilöön. Jotkut käyttäytymismallit voivat juontaa juurensa alitajuisiin ajatuksiin tai uskomuksiin, esimerkiksi että toista ei nähdä tasavertaisena tai -arvoisena. On tärkeää pysyä tietoisena itsestä ja omista motiiveista.

Vastaan voi tulla tilanteita, joissa autenttista kommunikaatiota syntyy vain minimaalisesti. Näistä ei kannata lannistua. Etäisyyden ottamisen ja huumorin avulla voimme onnistua kohentamaan toisen olotilaa tai vähintään saavuttaa sen, ettei kohtaaminen ainakaan pahentanut toisen oloa. Tämän myötä oma turhautuminen voi lieventyä. Jonkinasteista kommunikaatiota silti tapahtuu, usein sanattomasti. On tärkeää tietää, että myös häiriintyneeltä vaikuttava ihminen pystyy kommunikoimaan joistain asioista melko rationaalisesti.

