

من با دیگران ارتباط برقرار می‌کنم

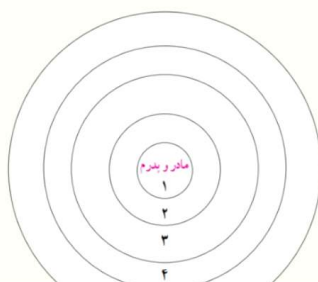
همه‌ی ما انسان‌ها از زمانی که متولد می‌شویم، با دیگران زندگی می‌کنیم و با آنها ارتباط داریم. در هنگام نوزادی و کودکی با چه کسانی ارتباط داریم؟ وقتی وارد مدرسه می‌شویم، با چه کسانی ارتباط برقرار می‌کنیم؟



۲

فعالیت

۱- با راهنمایی معلم، نام افرادی را که با آنها ارتباط دارید، به ترتیب اهمیت بنویسید. سپس، بگویید چرا هر یک از این روابط برای شما اهمیت دارد.



چرا این ارتباط برای من مهم است؟

-۱

-۲

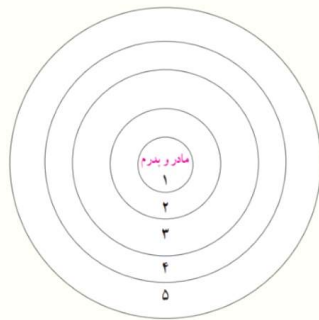
-۳

-۴



فَعَالِیت

۱- با راهنمایی معلم، نام افرادی را که با آنها ارتباط دارید، به ترتیب اهمیت بنویسید. سپس، بگویید چرا هر یک از این روابط برای شما اهمیت دارد.



چرا این ارتباط برای من مهم است؟

۱-

۲-

۳-

۴-

۵-

ما انسان‌ها برای زندگی کردن نه تنها به آب، غذا و هوا بلکه به ارتباط با دیگران هم نیازمندیم و اگر این ارتباط نباشد، احساس تنهایی می‌کنیم.

ما برای اینکه با دیگران ارتباط برقرار کنیم، خواسته‌ها، افکار و نظرات خود را درباره‌ی یک موضوع با آنها در میان می‌گذاریم یا احساس خود را به آنها ابراز می‌کنیم.

• گفت‌وگو

مهم‌ترین راه ارتباط انسان‌ها با یکدیگر گفت‌وگو (کلام) است.
هر گفت‌وگو دو طرف دارد: گوینده، یعنی کسی که صحبت می‌کند و شنونده، یعنی کسی که گوش می‌دهد.
گفت‌وگوی خوب چه خصوصیتی دارد؟ اکنون ببینیم گوینده و شنونده چه نکاتی را باید رعایت کنند تا گفت‌وگوی خوبی داشته باشند.

۳



خوب گوش کنیم

یکی از قسمت‌های مهم گفت‌وگو، گوش دادن است. وقتی کسی با ما صحبت می‌کند، لازم است:



- به حرف‌های او دقت و توجه کنیم؛ گاهی ممکن است صدای گوینده را بشنویم اما حواسمان به چیز دیگری باشد و یا کار دیگری انجام دهیم و خوب به حرف‌های او توجه نکنیم.

- کلام گوینده را قطع نکنیم و صبر کنیم حرف‌هایش تمام شود.
- به گوینده نگاه کنیم؛ وقتی کسی با ما صحبت می‌کند و ما به جای دیگری نگاه می‌کنیم، آن فرد احساس می‌کند که دوست نداریم به حرف‌هایش گوش دهیم یا از حرف‌هایش خسته شده‌ایم.

- گاهی با تکان دادن سر یا سؤال کردن، گوینده را تشویق کنیم که به صحبت خود ادامه بدهد.





خوب گوش کنیم

یکی از قسمت‌های مهم گفت‌وگو، گوش دادن است. وقتی کسی با ما صحبت می‌کند، لازم است :



- به حرف‌های او دقت و توجه کنیم؛ گاهی ممکن است صدای گوینده را بشنویم اما حواسمان به چیز دیگری باشد و یا کار دیگری انجام دهیم و خوب به حرف‌های او توجه نکنیم.

- کلام گوینده را قطع نکنیم و صبر کنیم حرف‌هایش تمام شود.
- به گوینده نگاه کنیم؛ وقتی کسی با ما صحبت می‌کند و ما به جای دیگری نگاه می‌کنیم، آن فرد احساس می‌کند که دوست نداریم به حرف‌هایش گوش دهیم یا از حرف‌هایش خسته شده‌ایم.

- گاهی با تکان دادن سر یا سؤال کردن، گوینده را تشویق کنیم که به صحبت خود ادامه بدهد.



خوب صحبت کنیم

یکی از قسمت‌های مهم گفت‌وگو، صحبت کردن است. وقتی با دیگران صحبت می‌کنیم، لازم است :

- به شنونده نگاه کنیم.
- با صدای مناسب، یعنی نه خیلی بلند و نه خیلی آهسته، و نه تند و کند، حرف بزنیم. اگر موقع صحبت کردن، صدایمان مناسب نباشد، دیگران ممکن است زود خسته شوند و دیگر به حرف‌های ما گوش ندهند.



- منظور خودمان را روشن و واضح بیان کنیم.
- زمانی مناسب را برای حرف زدن با دیگران انتخاب کنیم؛ مثلاً اگر کسی در حال انجام دادن کاری است و وقت ندارد، مزاحم او نشویم.

- از کلمات مؤدبانه استفاده کنیم؛ وقتی درخواستی داریم، از عبارت‌های احترام‌آمیزی چون «لطفاً» و «خواهش می‌کنم» استفاده کنیم. همین‌طور اگر اشتباهی کردیم، بگوییم «معذرت می‌خواهم». در گفت‌وگو با بزرگ‌ترها، به جای واژه‌ی «تو»، از «شما» استفاده کنیم.