

Ένας αποτελεσματικός τρόπος να εκφράζεστε

Μάθετε πώς να σας ακούνε οι άλλοι

Όταν βιώνουμε έντονα συναισθήματα όπως ο φόβος, ο θυμός ή η απογοήτευση, μερικές φορές μπορεί να αισθανόμαστε ότι οι άλλοι δεν μας «καταλαβαίνουν», κάτι που μπορεί να μας οδηγήσει να χάσουμε τον έλεγχο, να βάλουμε τις φωνές ή να αποσυρθούμε από την κατάσταση χωρίς να λύσουμε το πρόβλημα ή να ικανοποιήσουμε τις ανάγκες μας.

Η αντίδραση με αυτόν τον τρόπο μπορεί να οδηγήσει σε παρεξήγηση, αμυντικότητα και να προκαλέσει ακόμη περισσότερο αχρείαστο άγχος.

Η ανταπόκριση όμως στην κατάσταση με ηρεμία, παίρνοντας μια βαθιά ανάσα για να αφήσετε τα συναισθήματά σας να γαληνέψουν πριν εκφράσετε πώς αισθάνεστε, μπορεί να βοηθήσει τους άλλους να ακούσουν τι έχετε να πείτε.

Αχ στο καλό, πού τα έχουν βάλει;

«Με συγχωρείτε, δεν μπορώ να βρω τα αυγά, μπορείτε να με βοηθήσετε;»

Δοκιμάστε αυτά τα 3 βήματα

- 1 Παρατηρήστε και επισημάνετε πώς αισθάνεστε, π.χ. «Νιώθω απογοητευμένος αυτήν τη στιγμή.»
- 2 Πάρτε μια αργή εισπνοή και εκπνοή από τη μύτη σας προτού απαντήσετε.
- 3 Εξηγήστε το πρόβλημα, την κατάσταση, το πώς αισθάνεστε ή τι χρειάζεστε μιλώντας ήρεμα και με σεβασμό.

thiswayup.org.au

Ένας αποτελεσματικός τρόπος να εκφράζεστε

Περιγράψτε πώς αισθάνεστε

Ακόμα κι αν είστε εμφανώς αναστατωμένοι, οι άλλοι δεν θα ξέρουν πάντα πώς αισθάνεστε, εκτός αν τους το πείτε. Ορισμένοι τρόποι έκφρασης είναι πιο χρήσιμοι από άλλους.

«Χαίρομαι που σε βλέπω! Πώς είσαι;»

«Νιώθω πραγματικά πληγωμένος και αναστατωμένος για τη δουλειά, γιατί δεν ξέρω αν θα μας απολύσουν όλους και φοβάμαι ότι δεν θα μπορέσω να βρω άλλη δουλειά.»



Τι βοηθάει



- **Το να είστε ειλικρινείς** – να ενημερώνετε τον άλλο για το πώς αισθάνεστε πραγματικά.
- **Το να είστε συγκεκριμένοι** – να λέτε με τ' όνομά τους τα διαφορετικά συναισθήματα που βιώνετε, αντί να χρησιμοποιείτε γενικούς ή αόριστους όρους.
- **Το να χρησιμοποιείτε το πρώτο πρόσωπο του ενικού «εγώ»** – εξηγώντας πώς σας επηρεάζει η κατάσταση στην οποία βρίσκεστε αντί να κατηγορείτε ή να επικρίνετε τη συμπεριφορά των άλλων.

Τι δεν βοηθάει



- **Το να είστε επιθετικοί** – να βάζετε τις φωνές, να χρησιμοποιείτε γλώσσα που πληγώνει τον άλλο ή να είστε σαρκαστικοί.
- **Το να κλείνετε στον εαυτό σας** – να αποσύρεστε ή να «γυρίζετε την πλάτη» σε κάποιον.
- **Το να ρίχνετε το φταίξιμο στον άλλο** – εστιάζοντας το θέμα της συζήτησης σε αυτόν και όχι σ' εσάς.



thiswayup.org.au



Ένας αποτελεσματικός τρόπος να εκφράζεστε

Ζητήστε αυτό που χρειάζεστε

Όταν εκφράζετε τα συναισθήματά σας, αυτό βοηθά τους άλλους να γνωρίζουν τι σας συμβαίνει, ώστε να καταλαβαίνουν καλύτερα πώς να σας στηρίξουν.

Αν όμως ψάχνετε για μια συγκεκριμένη απάντηση ή δράση εκ μέρους τους, πρέπει να εκφράσετε ξεκάθαρα τις ανάγκες σας.

Συμβουλή: Όταν εξηγήσετε στους άλλους τι χρειάζεστε, αυτό θα τους βοηθήσει να αισθάνονται σιγουριά όταν θα σας στηρίζουν σε μια δύσκολη στιγμή!

«Θα χρειαστώ λίγο χρόνο για να ξεκαθαρίσει το μυαλό μου, οπότε πάω μια βόλτα. Μπορείς σε παρακαλώ να προσέχεις τα παιδιά;»



thiswayup.org.au

Ένας αποτελεσματικός τρόπος να εκφράζεστε

«Ευχαριστώ για την πρόσκληση, αλλά σκοπεύω να περάσω λίγο χρόνο με τους γονείς μου το επόμενο Σαββατοκύριακο.»

Γνωρίστε μέχρι πού φθάνουν τα όριά σας και μετά γνωστοποιήστε τα στους άλλους

Όταν λέτε ναι σε πάρα πολλά πράγματα, ξοδεύετε περισσότερους από τους πόρους σας (ενέργεια, χρόνο, χρήματα, εστίαση της προσοχής, υπομονή, αγάπη) από ό,τι μπορείτε να αναπληρώσετε.

Η γνωστοποίηση των ορίων σας ενημερώνει τους άλλους για το ποια είναι η θέση σας με ήρεμο, σαφή, ευγενικό αλλά σταθερό τρόπο.



thiswayup.org.au



Ένας αποτελεσματικός τρόπος να εκφράζεστε

Γίνετε καλός ακροατής

Η αποτελεσματική επικοινωνία δεν είναι μόνο το να ξέρεις πώς να εκφράζεσαι, αλλά και να γνωρίζεις πώς να ακούς και να ανταποκρίνεσαι στους άλλους.

Καλή ακρόαση σημαίνει να βοηθάτε τον άλλο να αισθάνεται ότι ακούγεται η φωνή του και ότι τον καταλαβαίνετε.

Δεν χρειάζεται πάντα να σκέφτεστε λύσεις ή να προσφέρετε συμβουλές. Αντ' αυτού, μπορείτε να εξασκηθείτε στην προσφορά διαβεβαίωσης και επικύρωσης.

Επικυρώστε – αναγνωρίστε τις δυσκολίες τους και βοηθήστε τους να νιώσουν ότι τους καταλαβαίνετε.

Διαβεβαιώστε – βοηθήστε τους να θυμούνται τα δυνατά τους σημεία και να βλέπουν τη μεγαλύτερη εικόνα.

«Είναι τόσο απογοητευτικό!
Έχω ξοδέψει μήνες
να προετοιμάζομαι
γι' αυτό.»

«Λυπάμαι που
ακούω ότι έπρεπε
να ακυρώσεις αυτό
το έργο, ξέρω πόσο
σκληρά εργάστηκες
πάνω σ' αυτό!»

