

যোগাযোগ এবং উপদেশ প্রদানের দক্ষতা

যোগাযোগ দক্ষতা সমূহ

- ❖ যোগাযোগ হচ্ছে পারস্পরিক ভাব বিনিময় অথবা বলা যায় তথ্য বা ধারণার দুই বা ততোধিক ব্যক্তির মধ্যে দ্বিমুখী আদান-প্রদান।
- ❖ যে সব লোকেরা ভাল যোগাযোগ করতে পারেন না তারা বিভ্রান্তি, অস্থিরতা এবং সমস্যা সৃষ্টি করেন।
- ❖ আপনার যোগাযোগ দক্ষতা আপনাকে স্বাস্থ্য ও পুষ্টির প্রসার নিয়ে মহিলাদের এবং পরিবারগুলিকে পরামর্শদানে সক্ষম এবং সরকারী প্রতিষ্ঠানগুলিতে পরিষেবা লাভে তাদের উদ্বুদ্ধ করতে পারে।
- ❖ অধিকন্তু এই দক্ষতা আপনাকে এক্ষেত্রে যারা অংশীদার এবং স্বাস্থ্য পদাধিকারীদের সঙ্গে, সৌহার্দ্য পূর্ণ সম্পর্ক গড়ে তুলতে সাহায্য করে।
- ❖ যোগাযোগের তিনরকম ধারা রয়েছে, যথাক্রমে মৌখিক, অ-মৌখিক এবং লিখিত, আর এই তিনটিই আপনার কাছে গুরুত্বপূর্ণ।



মৌখিক যোগাযোগ

যোগাযোগের
সাধারণ
উপায়

এটা যথার্থ
স্বচ্ছ এবং
নির্ভুল হতে
হবে।

অ-মৌখিক যোগাযোগ

ঘাড় সোজা
করে সুনিয়ন্ত্রিত
স্বরক্ষেপণ বজায়
রাখতে হবে।
লয় ও গতি ঠিক
থাকতে হবে।

যথাযথ দূরত্ব
এবং অঙ্গভঙ্গি
বজায় রাখুন।

মনোযোগ
দিন, বাধা
দূর করুন।

সময় নিন,
চোখে চোখ
রাখুন,
মুখভঙ্গীতে
নজর দিন।

যোগাযোগ এবং পরামর্শদানের ক্ষেত্রে যেসব বিষয়ের প্রতি যত্নবান হতে হবে



- ✦ কোন পরিবারে পরিদর্শনের সময় পরিবারের সদস্যদের শুভেচ্ছাজ্ঞাপন করুন এবং আপনার পরিদর্শনের কারণ ব্যাখ্যা করুন।
- ✦ যে ব্যক্তির সঙ্গে কথা বলছেন তার চোখে চোখ রেখে কথা বলুন। আস্থার সঙ্গে কথা বলুন। স্বরক্ষেপণে উচ্চমাত্রা বজায় রাখুন তবে তা যাতে বিনম্র এবং ব্যক্তির প্রতি শ্রদ্ধাশীল শোনায়।
- ✦ সুনির্দিষ্ট বিষয়ের প্রতি নজর দিন যাতে তা বোঝাতে অকারণে আপনাকে বেশী সময় ব্যয় করতে না হয়।
- ✦ স্থানীয় ভাষায় সহজ শব্দ ব্যবহার করুন।
- ✦ কারিগরি বা জটিল শব্দবন্ধ ব্যবহার করবেন না।
- ✦ আপনার উচ্চারণ পরিষ্কার হতে হবে।
- ✦ যোগাযোগের ক্ষেত্রে যথাযথ, একনিষ্ঠ, সততাপূর্ণ এবং সুনির্দিষ্ট হতে হবে।
- ✦ সহানুভূতিশীল হন এবং ব্যক্তিটির মনোভাব ভাগ করে নেওয়ার চেষ্টা করুন।
- ✦ সেবাগ্রহীর সঙ্গে কথা বলার সময় দেখুন তার মনে কোন প্রশ্ন আছে কিনা। থাকলে সহজ ভাষায় তার উত্তর দিন।
- ✦ সেবাগ্রহী যে চেষ্টা দেখিয়েছেন তা স্বীকার করুন এবং তাকে প্রশংসা ও সাধুবাদ জানাতে ভুলবেন না।



পরামর্শ দানের দক্ষতা

পরামর্শদানের লক্ষ্য:



একজন অঙ্গনওয়াড়ি কর্মী হিসেবে আপনার গোষ্ঠী বা সম্প্রদায়ের সঙ্গে কথা বলার সময় নিম্নলিখিত বিষয় মনে রাখবেন:

- গোষ্ঠী বা সম্প্রদায়ের সঙ্গে কথা বলার সময় জাতপাত বা শ্রেণীগত বৈষম্য দেখাবেন না।
- সামাজিক এবং অর্থনৈতিক অনুন্নত সম্প্রদায়ের সঙ্গে কথা বলার সময়ও আপনার গলার স্বর বা আচরণের যেন পরিবর্তন না দেখা দেয়।
- তাদের প্রতি শ্রদ্ধা ও সম্মান দেখিয়ে কথা বলুন।
- একটি সম্প্রদায়ের অপরিসীম অভিজ্ঞতা ও জ্ঞান রয়েছে। লোকেদের তা বিনিময়ের সুযোগ দিন। তাদের শূন্য কলসের মতো মনে করবেন না।
- এমন কোন মন্তব্য করবেন না যাতে লিঙ্গগত বৈষম্যের প্রতি পক্ষপাত প্রদর্শন হতে পারে। আপনার মতবিনিময় হবে সম্পূর্ণ লিঙ্গ নিরপেক্ষ।
- চটজলদি প্রতিক্রিয়া ব্যক্ত করবেন না। শুনুন, মেলান, ব্যাখ্যা করুন অতঃপর অভিমত ব্যক্ত করুন।

অঙ্গনওয়াড়ি কর্মী অবশ্যই	সেবাগ্রহী যাতে
শুনবেন	পুরুষ/নারী চিন্তার প্রসার ঘটাতে সক্ষম হন
বিচার করবেন না	নিরাপদ বোধ করতে এবং সম্মান পেতে পারেন
মনোযোগ দেবেন	বোঝেন যাতে আপনি যত্নবান
সেবা যিনি পাচ্ছেন তার মনোভাব বুঝুন	পুরুষ/নারী বোঝেন তার সালিশি/বিচার হচ্ছে না
সেবাগ্রহী সম্পর্কে ভাবুন	সব থেকে ভাল সাহায্য যা পেতে পারেন
প্রশ্ন করবেন	পুরুষ/নারী-র চিন্তার প্রাসার ঘটান
সংক্ষিপ্তসার করবেন	পুরুষ/নারী-র মনোভাব শুনুন এবং পুরুষ/নারী তিনি ব্যাপারটা হৃদয়ঙ্গম করছেন তা জানুন

প্রশিক্ষণযোগ্য মত: স্বাস্থ্য ও পুষ্টির বিষয়ে যোগাযোগের ক্ষেত্রে যখন কোন ব্যক্তি/বর্গের সঙ্গে আপনি বাক্য বিনিময় করছেন, শুনুন কি কথা বলা হচ্ছে। বিষয়গুলির ব্যাখ্যা করুন। অতঃপর ব্যক্তিটির সঙ্গে আলাপ করুন যাতে সঠিকটি বেছে নেওয়া সম্ভব হয়। পরামর্শদানের উদ্দেশ্য সমস্যার সমাধান করা, কেবলমাত্র সঠিক পস্থা অবলম্বনের প্রচার করা নয়।