

ಸಂವಹನ ಮತ್ತು ಸಮಾಲೋಚನಾ ಕೌಶಲ್ಯತೆಗಳು

ಸಂವಹನ ಕೌಶಲ್ಯತೆಗಳು

- ❖ ಸಂವಹನ ಎಂದರೆ ಎರಡು ಮತ್ತು ಎರಡಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನಡುವೆ ಮಾಹಿತಿ ಮತ್ತು ವಿಚಾರಗಳ ವಿನಿಮಯ ಅಥವಾ ಇಬ್ಬರಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನವರಲ್ಲಿ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಿದೆ.
- ❖ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲಾಗದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಗೊಂದಲ, ಉಪದ್ರವ ಮತ್ತು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾರೆ.
- ❖ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಸಂವಹನ ಕೌಶಲ್ಯತೆ ಮೂಲಕ ನೀವು-ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಸೇವನೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು, ಸರಕಾರಗಳು ಹಾಗೂ ಸಮಾಜ ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ, ಜನರನ್ನು ಒಂದುಗೂಡಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ-ಮಹಿಳೆಯರು ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬದವರೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಸಮಾಲೋಚನೆ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ.
- ❖ ಸಂಬಂಧಿಸಿದವರೊಡನೆ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯರೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಲು ಇದು ನಿಮಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.
- ❖ ಮೂರು ಮುಖ್ಯವಾದ ಸಂವಹನ ವಿಧಾನಗಳಿರುತ್ತವೆ: ಮಾತು, ಮೌನ ಸಂವಹನ ಮತ್ತು ಲಿಖಿತ ಸಂವಹನ. ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಕೂಡಾ ನಿಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ಮಾತು

ಸಂಪರ್ಕಿಸುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಿಧಾನಗಳು

ಇದರಲ್ಲಿ ನಿಖರತೆ, ಸ್ಪಷ್ಟತೆಯಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಸರಿಯಾಗಿರಬೇಕು

ಮೌನ ಸಂಪರ್ಕ

ಸೂಕ್ತವಾದ ತಲೆ ಮಟ್ಟ, ಗಟ್ಟಿ ಧ್ವನಿ, ರಾಗ, ವೇಗ ಮತ್ತು ಸ್ವರವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು

ಸೂಕ್ತವಾದ ಅಂತರ ಮತ್ತು ಭಂಗಿಗಳನ್ನು ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು

ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಅಡೆ-ತಡೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಬೇಕು

ಸಮಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಕಣ್ಣಿನ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿರಬೇಕು, ಮುಖದಲ್ಲಿ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬೇಕು

ಸಂವಹನ, ಸಲಹೆ ಮತ್ತು ಮಾರ್ಗದರ್ಶನಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು

• • •

- ✦ ನೀವು ಕುಟುಂಬದವರನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡುವಾಗ ಅವರಿಗೆ ಮೊದಲಾಗಿ ಶುಭ ಹಾರೈಸಬೇಕು ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಭೇಟಿಗಾಗಿ ಕಾರಣವನ್ನು ತಿಳಿಸಬೇಕು.
- ✦ ನೀವು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಕಣ್ಣಿನ ಸಂಪರ್ಕ ಇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ವರ್ತಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಅವರಿಗೆ ಕೇಳುವಷ್ಟು ಮಾತ್ರವೇ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ, ಹಿತಕರ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಗೌರವ ಕೊಟ್ಟು ಮಾತನಾಡಬೇಕು.
- ✦ ನೇರವಾಗಿ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಬನ್ನಿ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಸಮಯ ವ್ಯರ್ಥ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.
- ✦ ಸ್ಥಳೀಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಸರಳವಾದ ವಾಕ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಬೇಕು.
- ✦ ತಾಂತ್ರಿಕವಾದ ಮತ್ತು ಗೊಂದಲಗೊಳಿಸುವಂತಹ ಶಬ್ದಗಳು ಅಥವಾ ವಾಕ್ಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು.
- ✦ ನಿಮ್ಮ ಉಚ್ಚಾರಣೆಗಳು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರಬೇಕು.
- ✦ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿರಬೇಕು, ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ನೇರವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಬೇಕು.
- ✦ ಆತ್ಮೀಯರಾಗಿ ವರ್ತಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ✦ ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಫಲಾನುಭವಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಆಕೆಯಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ಪ್ರಶ್ನೆ/ ಸಂದೇಹಗಳಿವೆಯೇ ಎಂದು ಕೇಳಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವುಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರವನ್ನು ನೀಡಬೇಕು.
- ✦ ಫಲಾನುಭವಿಗಳು ಮಾಡಿರುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಅವರನ್ನು ಮೆಚ್ಚಲು/ಹೊಗಳಲು ಮರೆಯಬಾರದು.



ಸಮಾಲೋಚನಾ ಕೌಶಲ್ಯತೆಗಳು

ಸಮಾಲೋಚನೆ ಮಾಡುವ ಉದ್ದೇಶಗಳು:



ಅಂಗನವಾಡಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಸಮುದಾಯವನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

- ಸಮುದಾಯದವರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ-ಮಾತುಕತೆ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಜಾತಿ ಅಥವಾ ವರ್ಗ ಆಧಾರದಲ್ಲಿ ಭೇದಭಾವ ಮಾಡಬಾರದು.
- ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಅವಕಾಶ ವಂಚಿತ ಜನರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ನಿಮ್ಮ ಧ್ವನಿ ಮತ್ತು ಭಂಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗಬಾರದು.
- ಗೌರವ ಮತ್ತು ಘನತೆಯೊಂದಿಗೆ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಬೇಕು.
- ಒಂದು ಸಮುದಾಯವೆಂದರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಅಸಾಧಾರಣ ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಅನುಭವವಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಅವರಿಗೂ ತಮ್ಮ ವಿಚಾರಗಳು ಮತ್ತು ತಿಳುವಳಿಕೆಗಳನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡಬೇಕು.
- ಲಿಂಗಭೇದವನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಯಾವುದೇ ಹೇಳಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡಬಾರದು. ನಿಮ್ಮ ಮಾತುಕತೆಗಳಲ್ಲಿ ಲಿಂಗಭೇದದ ಕುರುಹು ಇರಬಾರದು.
- ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡಬಾರದು. ಆಲೈಸಬೇಕು, ಪರಾಮರ್ಶೆ ಮಾಡಬೇಕು, ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಬಳಿಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ನೀಡಬೇಕು.

ಅಂಗನವಾಡಿ ಕಾರ್ಯಕರ್ತೆಯು	ಇದರಿಂದಾಗಿ ಫಲಾನುಭವಿಗಳು
ಆಲೈಸಬೇಕು	ಯೋಚನಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ
ತೀರ್ಮಾನಿಸಬಾರದು	ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದ್ದೇವೆ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ತ ಗೌರವ ಸಿಗುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ
ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕು	ನೀವು ಕಾಳಜಿ ಹೊಂದಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ
ಫಲಾನುಭವಿಗಳ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು	ತಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬಂದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ
ಫಲಾನುಭವಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿ	ಸಾಧ್ಯವಿರುವ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಸಹಾಯ ಸಿಗುತ್ತದೆ
ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಬೇಕು	ಸ್ವಂತ ಯೋಚನೆಯನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ
ಸಾರಾಂಶಗೊಳಿಸಬೇಕು	ಅವರನ್ನು ನೀವು ಅರಿತುಕೊಂಡಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗಬೇಕು

ಗಮನಿಸಿ: ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಪೌಷ್ಟಿಕತಾ ಸಮಾಲೋಚನೆಗಳಲ್ಲಿ ನೀವು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಅವರು ಏನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಆಲೈಸಬೇಕು, ಎಲ್ಲಾ ಅಂಶಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಬೇಕು, ಬಳಿಕ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಸಂಭಾಷಣೆ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು. ಇಬ್ಬರೂ ಚರ್ಚಿಸಿ ಸರಿಯಾದ ನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಬರಬೇಕು. ಸಮಾಲೋಚನೆ ಎಂದರೆ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಿದೆ.