ਸੰਚਾਰ ਅਤੇ ਸਲਾਹ ਦੇ ਹੁਨਰ

ਸੰਚਾਰ ਹੁਨਰ

- ਸੰਚਾਰ ਦੋ ਜਾਂ ਦੋ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਪ੍ਰਵਾਹ ਦਾ ਆਦਾਨ-ਪ੍ਰਦਾਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।
- ਜਿਹੜੇ ਲੋਕ ਚੰਗਾ ਸੰਚਾਰ ਨਹੀਂ ਕਰਦੇ ਉਹ ਪਰੇਸ਼ਾਨੀ, ਗੜਬੜ ਅਤੇ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਪੈਦਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਤੁਹਾਡੇ ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਹੁਨਰ ਤੁਹਾਨੂੰ ਔਰਤਾਂ ਅਤੇ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੂੰ ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਦੇ ਵਾਧੇ, ਸਿਹਤਮੰਦ ਆਦਤਾਂ ਅਪਣਾਉਣ ਅਤੇ ਉਹਨਾਂ ਨੂੰ ਸਰਕਾਰੀ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦੀਆਂ ਸੇਵਾਵਾਂ ਦਾ ਲਾਹਾ ਖੱਟਣ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਗੇ।
- ਉਹ ਹਿੱਸੇਦਾਰਾਂ ਅਤੇ ਹੋਰ ਸਿਹਤ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਨਾਲ ਸਬੰਧ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਵੀ ਸਹਾਇਤਾ ਕਰਦੇ ਹਨ।
- ਸੰਚਾਰ ਦੇ ਤਿੰਨ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਰੂਪ ਹੁੰਦੇ ਹਨ-ਗੈਰ-ਜ਼ੁਬਾਨੀ ਅਤੇ ਲਿਖਤੀ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਹਰੇਕ ਤੁਹਾਡੇ ਲਈ ਉਪਯੋਗੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜ਼ੁਬਾਨੀ ਸੰਚਾਰ

ਸੰਚਾਰ ਦਾ ਆਮ ਤਰੀਕਾ

ਇਸ ਵਿੱਚ ਸ਼ੁੱਧਤਾ, ਸਪੱਸ਼ਟਤਾ ਅਤੇ ਸਟੀਕਤਾ ਹੋਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ

ਗੈਰ-ਜ਼ੁਬਾਨੀ ਸੰਚਾਰ

- ਉਚਿਤ ਸਿਰ ਦਾ ਪੱਧਰ, ਆਵਾਜ਼, ਗਤੀ ਅਤੇ ਦਬਾਅ ਸੁਵਿਵਸਥਿਤ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- ਸਹੀ ਦੂਰੀ ਰੱਖੋ ਅਤੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਕਰੋ
- ਧਿਆਨ ਦਿਓ, ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਹਟਾਓ
- ਅੱਖਾਂ ਨਾਲ ਸੰਪਰਕ ਬਣਾਉਣ, ਚਿਹਰੇ ਦੇ ਹਾਵ-ਭਾਵ ਬਣਾਉਣ ਲਈ ਸਮਾਂ ਲਓ

ਸੰਚਾਰ ਕਰਨ ਅਤੇ ਸਵਾਲ ਦੇਣ ਸਮੇਂ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੀਆਂ ਜਾਣ ਵਾਲੀਆਂ ਗੱਲਾਂ

- ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨਾਲ ਮਿਲਦੇ ਹੋ, ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਸ਼ੁੱਭ ਕਾਮਨਾਵਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋ ਅਤੇ ਆਪਣੀ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਦਾ ਕਾਰਨ ਦੱਸਦੇ ਹੋ।
- ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਅੱਖਾਂ ਦਾ ਸੰਪਰਕ ਕਾਇਮ ਰੱਖੋ ਜਿਸ ਨਾਲ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰ ਰਹੇ ਹੋ, ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਾਲ ਕੰਮ ਕਰੋ ਤਰੰਤੂ ਹਲਕੀ ਜਿਹੀ ਅਵਾਜ ਵਿੱਚ ਬੋਲੋ ਜੋ ਸੁਣਨ ਦੇ ਯੋਗ ਹੋਵੇ ਅਤੇ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਨਮਾਨਜਨਕ ਰਹੋ।
- ਇਸ ਗੱਲ ਨੂੰ ਜਾਰੀ ਰੱਖੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਗੱਲਾਂ ਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸਮਾਂ ਨਹੀਂ ਲਵੋਗੇ।
- ਸਥਾਨਕ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਸੌਖੇ ਸ਼ਬਦ ਵਰਤੋ।
- ਕੋਈ ਤਕਨੀਕੀ ਜਾਂ ਮੁਸ਼ਕਿਲ ਸ਼ਬਦ ਨਾ ਵਰਤੋ।
- ਤੁਹਾਡਾ ਉਚਾਰਨ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਸੰਚਾਰ ਦੌਰਾਨ ਵਿਸ਼ਿਸ਼ਟ, ਸ਼ੁੱਭਚਿੰਤਕ, ਇਮਾਨਦਾਰ ਅਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਬਣੋ।
- ਹਮਦਰਦੀ ਭਰਿਆ ਵਿਹਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਵਿਅਕਤੀਆਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਾਝੀਆਂ ਕਰਨ ਦਿਓ।
- ਆਪਣੇ ਲਾਭਪਾਤਰੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਦੇਖੋ ਕਿ ਕੀ ਉਸਦਾ ਕੋਈ ਸਵਾਲ ਹੈ ਅਤੇ ਸਰਲ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਉਸ ਸਵਾਲ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿਓ।
- ਲਾਭਪਾਤਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਕੀਤੇ ਜਤਨਾਂ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰੋ ਅਤੇ ਕਦੇ ਵੀ ਸ਼ਿਕਾਇਤ ਕਰਨਾ/ਸ਼ਲਾਘਾ ਕਰਨਾ ਨਾ ਭੁੱਲੋ।

ਸਲਾਹ ਸੰਬੰਧੀ ਹੁਨਰ

ਸਲਾਹ ਦੇ ਟੀਚੇ:

ਇੱਕ ਆਂਗਨਵਾੜੀ ਵਰਕਰ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ, ਆਪਣੇ ਸਮੁਦਾਇ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਸਮੇਂ ਹੇਠਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਗੱਲਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖੋ।

- ਸਮੁਦਾਇ ਵਿੱਚ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਜਾਤੀ ਅਤੇ ਵਰਗ ਦੇ ਆਧਾਰ ਤੇ ਭੇਦਭਾਵ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਤੁਹਾਡੀ ਅਵਾਜ ਅਤੇ ਇਸ਼ਾਰੇ ਸਮਾਜਿਕ ਅਤੇ ਆਰਥਿਕ ਤੌਰ ਤੇ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦੌਰਾਨ ਬਦਲੇ ਨਹੀਂ ਜਾਣੇ ਚਾਹੀਦੇ, ਇਹ ਸਮੁਦਾਇਕ ਮੈਂਬਰਾਂ ਨੂੰ ਹਾਨੀ ਨਾ ਪਹੁੰਚਾਉਣ।
- ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਆਦਰ ਅਤੇ ਸਤਿਕਾਰ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ।
- ਸਮੁਦਾਇ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਅਨੁਭਵ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਇਹ ਸਾਂਝਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਵਰਤਣ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿਓ। ਉਹਨਾਂ ਨਾਲ ਕੇਵਲ ਗੱਲਾਂ ਤੱਕ ਸੀਮਿਤ ਵਿਹਾਰ ਨਾ ਕਰੋ।
- ਲਿੰਗ ਅਸਮਾਨਤਾ ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣ ਵਾਲੀ ਕੋਈ ਟਿੱਪਣੀ ਨਾ ਕਰੋ ਤੁਹਾਡਾ ਸੰਚਾਰ ਲਿੰਗ-ਸੰਵੇਦਨਸ਼ੀਲ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।
- ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਨਾ ਕਰੋ। ਸੁਣੋ, ਸਮਝੋ, ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਪ੍ਰਤੀਕਿਰਿਆ ਕਰੋ।

ਆਂਗਨਵਾੜੀ ਵਰਕਰ ਨੂੰ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ	ਤਾਂ ਜੋ ਲਾਭਪਾਤਰੀ
ਸੁਣਨਾ	ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰ ਸਕੇ
ਅਨੁਮਾਨ ਲਗਾਉਣਾ	ਸੁਰੱਖਿਅਤ ਅਤੇ ਸਨਮਾਨਿਤ ਮਹਿਸੂਸ ਕਰ ਸਕੇ
ਧਿਆਨ ਦੇਣਾ	ਤੁਹਾਡੀ ਦੇਖਭਾਲ ਬਾਰੇ ਜਾਣ ਸਕੇ
ਲਾਭਪਾਤਰੀ ਦੀਆਂ ਭਾਵਨਾਵਾਂ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ	ਜਾਣ ਸਕੇ ਕਿ ਉਸ ਬਾਰੇ ਅਨੁਮਾਨ ਨਹੀਂ ਲਗਾਇਆ ਗਿਆ ਹੈ।
ਲਾਭਪਾਤਰੀ ਬਾਰੇ ਸੋਚਣਾ	ਬਿਹਤਰੀਨ ਸੰਭਵ ਮਦਦ ਕਰੋ
ਸਵਾਲ ਪੁੱਛਣਾ	ਆਪਣੀ ਸੋਚ ਵਿਕਸਿਤ ਕਰੋ
ਸਾਰ ਕੱਢਣਾ	ਉਹਨਾਂ ਦੇ ਵਿਚਾਰ ਸੁਣੋ ਅਤੇ ਜਾਣੋ ਕਿ ਕੀ ਉਹ ਸਮਝ ਗਿਆ/ਗਈ ਹੈ

ਨੋਟ: *ਸਿਹਤ ਅਤੇ ਪੋਸ਼ਣ ਸੰਬੰਧੀ ਸੰਚਾਰ ਵਿੱਚ, ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਸਲਾਹ ਦੇਣ ਸਮੇਂ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਹ ਗੱਲ ਸਕ੍ਰਿਅ ਹੋ ਕੇ ਸੁਣਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ ਜੋ ਕਹੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ, ਸਾਰੇ ਕਾਰਕਾਂ ਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰੋ ਅਤੇ ਫਿਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰੋ ਤਾਂ ਜੋ ਇੱਕਠੇ ਮਿਲ ਕੇ ਸਹੀ ਚੋਣਾਂ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾ ਸਕਣ। ਸਲਾਹ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ ਦਾ ਹੱਲ ਕਰਨਾ ਸ਼ਾਮਿਲ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਨਾ ਕਿ ਕੇਵਲ ਸਹੀ ਪਦਤੀਆਂ ਨੂੰ ਗ੍ਰਹਿਣ ਕਰਨਾ।*