కమ్యూనికేషన్ మరియు కౌన్సిలింగ్ నైపుణ్యాలు

కమ్యూనికేషన్ నైపుణ్యాలు

- కమ్యూనికేష్ అనేది సమాచారాన్ని మార్పిడి చేసుకోవటం లేదా ఇద్దరు లేదా అంతకంటే ఎక్కువమంది వ్యక్తుల మధ్య సమాచారం మరియు ఆలోచనలు ప్రవాహం.
- చక్కగా కమ్యూనికేట్ చేయలేని వారు గందరగోళాన్ని, ఆందోళనని, సమస్యల్ని కలిగిస్తారు.
- మీకు ఉండే కమ్యూనికేషన్ నైపుణ్యాలు మహిళలు మరియు వారి కుటుంబాలకు ఆరోగ్యం మరియు పౌష్టికాహార ప్రోత్సాహం, ఆరోగ్యవంతమైన పద్ధతుల్ని అవలంబించటం మరియు ప్రభుత్వ సంస్థల్లో సేవలు పొందటానికి వారిని సమీకరించటానికి మీకు సహాయపడతాయి.
- భాగస్వాములు మరియు ఇతర ఆరోగ్య అధికారులతో చక్కటి సంబంధాలు ఏర్పడటానికి కూడా అవి మీకు సహాయపడతాయి.

- మూడు రకాల కమ్యూనికేషన్స్ ఉన్నాయి-మౌఖికం, మౌఖికం కానివి మరియు లిఖితపూర్వకమైనవి. దీనిలో ప్రతీ ఒక్కటి మీకు ఉపయోగకరమైనది.

మౌఖిక కమ్యూనికేషన్

కమ్యూనికేషన్ సాధారణ విధానం

దీనికి కచ్చితత్వం, స్పష్టత మరియు సరైనతనం ఉండాలి

మౌఖికం కాని కమ్యూనికేషన్

- సక్రమమైన తల స్థాయిని, కంఠస్వరాన్ని, స్థాయిని నిర్వహించాలి, చక్కటి స్వర స్థాయి ఉండాలి
- సక్రమమైన దూరం మరియు సైగలు ఉంచండి.
- శ్రద్ధవహించండి, అడ్డంకులు తొలగించండి
- టైం తీసుకోండి, కళ్లల్లోకి చూడండి, ముఖంలో వ్యక్తం చేయండి

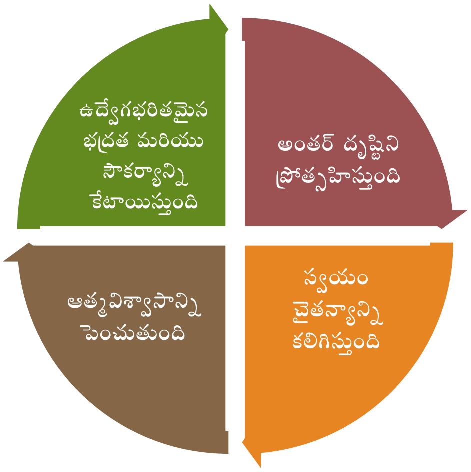
కమ్యూనికేషన్ మరియు కౌన్సిలింగ్‌లో శ్రద్ధవహించాల్సిన అంశాలు

• • •

- మీరు కుటుంబాల్ని సందర్శించినప్పుడు, వ్యక్తుల్ని పలకరించండి, మీరు రావటానికి కారణం వివరించండి.
- మీరు మాట్లాడుతున్న వ్యక్తి కళ్లల్లోకి చూస్తూ మాట్లాడండి, ఆత్మవిశ్వాసంతో, మృదువైన కంఠస్వరంతో మాట్లాడండి. వినటానికి ఇది కావల్సినంతగా మరియు గౌరవప్రదంగా ఉంటుంది.
- ఒకే అంశాన్ని మాట్లాడండి, అందువల్ల చాలా ఎక్కువ సమయాన్ని మీరు ఉపయోగించరు.
- స్థానిక భాషలో సాధారణ పదాలు ఉపయోగించండి.
- సాంకేతిక పదాలు లేదా మాండలికాలు ఉపయోగించవద్దు.
- మీ ఉచ్చారణ స్పష్టంగా ఉండాలి.
- కమ్యూనికేట్ చేసేటప్పుడు, నిజాయితీగా, విధేయతగా, నిర్దేశితంగా, నేరుగా ఉండండి.
- సహానుభూతి చూపించండి, వ్యక్తుల భావాల్ని పంచుకోవటానికి ప్రయత్నించండి.
- ఒకవేళ మీరు మీ బెనిఫిషియరితో మాట్లాడుతుంటే, ఆమెకి ఏదైనా సందేహం ఉందా అని పరీక్షించండి మరియు సాధారణ భాషలో సమాధానం ఇవ్వండి.
- బెనిఫిషియరీలు చేసిన ప్రయత్నాల్ని గుర్తించండి మరియు వాళ్లని పొగడటం/ప్రశంశించటం మర్చిపోవద్దు.

కౌన్సిలింగ్ నైపుణ్యాలు

కౌన్సిలింగ్ లక్ష్యాలు:



ఒక అంగన్‌వాడి కార్యకర్తగా, మీ కమ్యూనిటీతో కమ్యూనికేట్ చేసేటప్పుడు ఈ కింది విషయాల్ని మనస్సులో ఉంచుకోండి:

- కమ్యూనిటీతో మాట్లాడేటప్పుడు కులం, వర్గాలు ఆధారంగా విచక్షణ చూపించవద్దు.
- సామాజికంగా మరియు ఆర్థికంగా వెనకబడిన వారితో మాట్లాడేటప్పుడు మీ కంఠస్వరం మరియు కదలికలు మారకూడదు.
- గౌరవంగా, మర్యాదగా వారితో మాట్లాడండి.
- ఒక కమ్యూనిటీకి ఎంతో పరిజ్ఞానం మరియు అనుభవం ఉంటాయి. వాటిని పంచుకుని, ఉపయోగించటానికి ప్రజలకి ఒక అవకాశం ఇవ్వండి. వారిని ఖాళీ పాత్రలుగా భావించవద్దు.
- లింగ విభేదానికి ప్రాధాన్యతనిచ్చి ఎన్నడూ ఎటువంటి విమర్శ చేయవద్దు. మీ కమ్యూనికేషన్ లింగాన్ని కించపరిచే విధంగా ఉండరాదు.
- వేగంగా ప్రతిస్పందించవద్దు. వినండి, అంచనా వేయండి, విశ్లేషించండి, తదుపరి ప్రతిస్పందించండి.

అంగన్‌వాడి తప్పనిసరిగా	**అందువల్ల బెనిఫిషియరి ఇలా చేయగలరు**
వినాలి	ఆమె/అతని ఆలోచన అభివృద్ధి చెందుతుంది.
తీర్పు చెప్పకూడదు	సురక్షితంగా ఉన్నట్లుగా, గౌరవించబడినట్లుగా భావిస్తారు.
శ్రద్ధవహించాలి	మీరు శ్రద్ధవహిస్తున్నారని తెలుసుకుంటారు.
బెనిఫిషియరి భావాల్ని ఆమోదించాలి	ఆమె/అతని గురించి నిర్ణయించటం లేదని తెలుసుకుంటారు.
బెనిఫిషియరి గురించి ఆలోచించాలి	సాధ్యమైనంత ఉత్తమమైన సహాయాన్ని పొందగలరు.
ప్రశ్నలు అడగాలి	ఆమె/అతని సొంత ఆలోచనని అభివృద్ధి చేసుకోగలరు.
సంగ్రహించాలి	ఆమె/అతని ఆలోచనల్ని వినగలరు మరియు ఆమె/అతను అర్థం చేసుకున్నారని తెలుసుకుంటారు.

గమనిక: ఆరోగ్యం మరియు పౌష్టికాహార కమ్యూనికేషన్‌లో, వ్యక్తులతో కౌన్సిలింగ్ చేసే సమయంలో, అవతలి వ్యక్తి ఏమి చెబుతున్నారో మీరు చురుకుగా వినాల్సిన అవసరం ఉంది, అన్ని అంశాల్ని విశ్లేషించాలి మరియు వ్యక్తితో సంభాషించాలి. అందువల్ల, అన్నీ కలిపి సరైన ఎంపికలు జరుగుతాయి. కౌన్సిలింగ్‌లో సమస్య పరిష్కారం ప్రమేయం ఉంది కానీ కేవలం సరైన పద్ధతుల్ని ఆచరించాలనే బోధన లేదు.