

## Komunikazioa hobetzeko jarraibide nagusiak

### Entzuten jakitea

Entzutea eta arretaz entzutea ez dira gauza bera. Arretaz entzutea eta entzundakoari zentzua hartzea da. Egin galdera hau zure buruari: Zer egiten dut normalean, entzun edo arretaz entzun?

Entzuteko gaitasuna beti hobetu daiteke, eta, hala mendekotasun – egoeran dagoen pertsonarekiko komunikazioa erraztu.

#### Hobeto entzuteko gomendioak

- Hizlariaren aurpegierari erreparatu.
- Ikertu zer sentimendu ari den transmititzen.
- Ulertzeko behar adina denbora hartu.
- Inguruan distraziorik ez dagoela egiaztatu.
- Ez atera ondorioak azkarregi, errespetatu isiluneak eta etenak.
- Belarriez, begiez eta bihotzez entzun.
- Jasotzen ari zaren mezuarekiko benetako interesa erakutsi.

### Senidea ulertzea

Zaintzea eta lagun egitea gauza bat da, eta ulertzea beste bat. Beste pertsona bat ulertzeko, harekin konektatzeko eta haren premiei ondo erantzuteko gai izatea eta haren sentimendu berdinak izatea da enpatia edukitzea.

#### Enpatia hobetzeko gomendioak

- Beste pertsona baten lekuan jartzen saiatu, hau da, nola sentitzen den ulertu, arrazoia duen ala ez epaitu gabe, haren ikuspuntua ulertuz bakarrik. Hala, konfiantza handiagoa izango du zugar.
- Pentsa ezazu mendekotasun – egoeran dagoen pertsona, ziur asko, nahastuta, beldurtuta eta zalantzati sentituko dela. Garrantzitsua da bakarrik ez dagoela eta zutaz fida daitekeela erakustea.

### Inguruan arreta jartzea

Mendekotasun – egoeran dagoen pertsona non ibiltzen den, bion arteko komunikazioa errazagoa edo zailagoa izan daiteke.

Komunikazioa zerk errazten eta zerk eragozten duen jakiteko, asko zorrotzu beharko duzu behatzeko gaitasuna; hau da, lekuaren arabera pertsona horren gogo – aldarteak eta jokabideak aldatzen diren begiratu beharko duzu: leku batean bestean baino zalantzatiago eta beldurriago dirudien ala ez, etab.

<b>Inguruan aldaketa egiteko gomendioak</b>	
<b>Argiztapena</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ez da ona argi gutxi eta itzalak eta ilunantzak izatea; ezta argi gehiegi eta gogorregia izatea ere, antsietatea eta urduritasuna sor dezake eta.</li> </ul>
<b>Zaratak</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Inguruan zarata gehiegi badago, antsietaterako bidea eman dezake eta komunikazioa oztopatu.</li> <li>Zuri molestatzen ez dizuten zaratak edo hotsak beste batentzat, beharbada, gehiegizkoak dira eta komunikazioa distorsionatzen dute (garbigailua zentrifugatzen, lehorgailua, kaleko zarata, etab.).</li> </ul>
<b>Distrakzioak</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ziurtatu arreta – gune bakarra dagoela: itzali telebista eta irratia mendeko pertsonarekin hitz egin nahi dugunean, ziurtatu leku berean beste elkarrizketarik ez dagoela, etab.</li> </ul>
<b>Altzariak</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Altzariak erosoak direla egiaztatu.</li> </ul>
<b>Alferrikako gauzak</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ken itzazu oztopatu edo arreta beregana dezaketen alferrikako gauzak.</li> <li>Gauza garrantzitsuak bakarrik utzi: bizikidetzarako behar direnak, orientatzen laguntzen dutenak (egutegiak, argazkiak) eta mendekotasun – egoeran dagoen pertsonarentzat esanahi berezia dutenak (bidaia bateko edo familiarko gertakizun bateko oroigarriak, etab.).</li> </ul>

### **Norberaren jarreraren arreta jartzea**

Orain arte azaldu ditugun adibide eta teknika horiez gain, beste alderdi batek ere asko eragingo du mendekotasun – egoeran dagoen pertsonarekin izango duzun komunikazioaren kalitatean eta kantitatean. Zaintze – lanean eta elkarrekintzaren aurrean norberak hartzen dituen jarrerez ari gara.

Familiako zainzaileak jarrera positiboa eta egokia hartzen badu, harremana asko erraztuko da eta komunikaziorako bidea emango du.

### **Norberaren jarrerak hobetzeko gomendioak**

- Errespetatu mendekotasun – egoeran dagoen pertsonak gustuko dituen edo zituen eguneroko gauza txikiak.
- Izan pazientzia. Ez estutu erantzuteko edo azalpenik emateko.
- Ulerkorra eta tolerantea izan.
- Malgua izan. Mendekotasun – egoeran dagoen pertsonaren premietara eta erritmora egokitu.
- Onartu ziur asko ezingo duela jokatzeko edo pentsatzeko modua aldatu: zu zeu aldatzea errazagoa izango da.
- Ikasi bere sentimenduak ulertzen, hitzak baino gehiago.
- Pentsatu ikusten duzun jokabide orok kausa bat duela: begiratu, aztertu eta horren arabera jokatu.
- Zaindu eta jarri arreta zeure osasunean.
- Ez ahaztu umorea izatea.