

KOMUNIKAČNÉ TIPY PRI ASISTENCII ĽUĎOM NA ÚTEKU PRICHÁDZAJÚCIM NA SLOVENSKO

Jazyk je pri úspešnej integrácii do spoločnosti ten najdôležitejší nástroj. Zvyšuje možnosti nájsť si prácu, nové spoločenské väzby a priateľstvá a prispieva k celkovej nezávislosti. Nezabúdaj, že neverbálna komunikácia hrá rovnako dôležitú úlohu ako verbálna.

Tu je niekoľko tipov, ktoré ti môžu byť **UŽITOČNÉ**:

- 👋 Používaj gestá** – uvedomuj si svoje výrazy a reč tela. Ak to nejde slovami, snaž sa vyžarovať pozitívne naladenie inak. Gestá sú len iným spôsobom, ako môžeme sprostredkovať dôležité informácie a náš záujem. Otvorenou rečou tela ubezpečíš druhú osobu o tom, že si vážiš to, čo s tebou zdieľa a čo sa ti snaží povedať.
- 👁️ Udržiavaj priamy očný kontakt** – snaž sa o aktívne počúvanie a ukáž tak, že máš záujem, aj keď nie všetkému rozumieš. Neuraz sa však, ak druhá osoba neopätuje tvoj očný kontakt – v niektorých kultúrach nie je bežné ho udržiavať.
- 🚫 Rešpektuj fyzický priestor a dotyky** – dobrým pravidlom je nedotýkať sa druhej osoby, pokiaľ sa ťa nedotkne ako prvá. Dotyky majú svoje hranice a mali by byť len na priateľskej (ubezpečujúcej či zdôrazňujúcej) úrovni.
- 📱 Minimalizuj rozptyľovanie** – počas vašich stretnutí sa snaž pozerieť na svoj telefón čo najmenej, samozrejme, pokiaľ ho nepoužívaš ako pracovný nástroj.
- 🖼️ Kresli obrázky, prines fotky alebo výstrižky z časopisov** – toto môže byť váš počiatkový spôsob komunikácie. Nakresli mapu s trasou okolia alebo jednotlivé potraviny, keď sa učíte slovnú zásobu. Prines fotografie, použi obrázky v knihách a časopisoch, čo ti zároveň dá priestor hovoriť aj o sebe.
- 🗑️ Vyhni sa prerušovaniu** – uistíš tak druhú osobu o tom, že ju počúvaš a rešpektuješ jej rozprávanie.

- 🗣️ Rozmýšľaj skôr, než začneš hovoriť** – skús rozprávať najjednoduchšie, ako dokážeš. Napr. vo vete „Myslíš, že by sme mohli ísť spolu zajtra na prechádzku?“ môže byť náročné oddeliť dôležité slová vety. Spýtaj sa radšej: „Pôjdeme zajtra na prechádzku? Spolu?“ – môžeš pri tom ukázať na seba a na druhú osobu a naznačiť tak „spolu“.
- 🕒 Maj trpezlivosť** – vždy poskytni druhej osobe dostatok času na vyjadrenie.
- 🔄 Parafrázuj** – predtým, ako odpovieš na otázku alebo komentár, uisti sa, že je tvoje porozumenie správne, napr.: „Ak rozumiem správne, chceš mi povedať, že...“ Táto technika uľahčuje vzájomné porozumenie a zanecháva málo priestoru na dezinterpretácie.
- 🗣️ Over si porozumenie** – pre druhú osobu je dôležité porozumieť tomu, čo hovoríš. Na to, aby ste to dosiahli ju popros, aby zopakovala nejaký tvoj komentár. Napr. môžeš povedať: „Chcem si byť istý/-á, že som sa vyjadril/-a jasne. Môžeš mi povedať, ako si tomu porozumel/-a?“. Väčšinou nepomáha spýtať sa „Rozumieš?“, pretože mnoho ľudí odpovie „áno“, hoci nie vždy rozumejú.
- 🔍 Bud' otvorený/-á a zaujímať sa** – ak chceš mať lepší zážitok z novej kultúry, je dôležité otvoriť sa aj novým zvykom a nápadom. Ukáž svoju zvedavosť a záujem. Čím viac toho preskúmaš, tým viac toho zažiješ. Tvojou pozornosťou a záujmom druhej osobe ukazuješ, že to, čo prežíva je dôležité. Daj jej priestor vyjadriť pozitívne aj negatívne emócie, svoj názor, či obavy.
- 😊 Využi svoj zmysel pre humor** – pri spoločnej interakcii udržiavaj uvoľnenú a príjemnú atmosféru. Zasmej sa aj na vlastných chybách, ukáž, že nikto nie je dokonalý :)