

ΕΝΤΥΠΟ: ΤΑ ΕΜΠΟΔΙΑ ΣΤΗΝ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Να μερικά από τα πράγματα που συνηθίζουμε και κάνουν δύσκολο το να ακούμε τους άλλους:

Άσκοπες παρεμβάσεις:

Διακόπτουμε

Κρίνουμε τον άλλον

Κατακρίνουμε

Αλλάζουμε θέμα

Κάνουμε πλάκα

Δίνουμε έτοιμες «συνταγές» για την αντιμετώπιση ενός προβλήματος

Αρχίζουμε να μιλάμε «για τα δικά μας»

Δεν έχουμε συγκεντρωμένη την προσοχή μας στον συνομιλητή

Σκεφτόμαστε στερεοτυπικά (π.χ. αφού είσαι αγόρι ή κορίτσι τι θα πεις)

Βγάζουμε εύκολα ή λανθασμένα συμπεράσματα

Νομίζουμε ότι ξέρουμε τι σκέφτεται ο άλλος και τι θα πει και το λέμε εμείς ή δεν τον αφήνουμε να μιλήσει.

Ακατάλληλη γλώσσα σώματος.

Κοιτάζουμε αλλού

Έχουμε σταυρωμένα τα χέρια ή το σώμα στραμμένο σε άλλη κατεύθυνση

Δίνουμε την προσοχή μας σε άλλα πράγματα (π.χ. στο κινητό μας τηλέφωνο ή στον υπολογιστή)

Κουνάμε νευρικά τα πόδια ή τα χέρια σαν να ανυπομονούμε να σταματήσει ο άλλος