

## 효율적인 의사소통의 방법에 대하여

정보화 시대를 살고 있는 우리는 하루에도 수 많은 양의 정보를 소화해 내며, 많은 메시지를 보내고 또 받는다. 때로 메시지가 바르게 전달되어 원활한 소통을 이루기도 하지만, 소통되지 못한채 사장되어 버리는 메시지도 많이 있다. 효과적인 의사 소통은 정보를 교환하는 것으로만 끝나지 않고, 정보를 통해서 찾을 수 있는 감정의 이해등으로 심화시킬 수 있다. 이것은 다른 사람과의 관계를 돈독하게 하고, 팀웍이나, 의사 결정과정을 도와주며, 가정 및 직장에서 발생할 수 있는 문제의 해결뿐만 아니라 관계의 회복이나 사회적 상황등을 향상시키기도 한다. 효과적으로 의사를 전달할 수만 있다면 그것은 갈등을 만들거나 신뢰를 파괴하지 않고 심지어 부정적이거나 어려운 메시지를 정확하게 전달할 수 있다. 효과적인 의사 소통을 위해서는 언어적인 의사소통 뿐만 아니라, 비언어적 의사 소통, 세심하게 듣기, 순간의 스트레스를 관리할 수 있는 능력, 그리고 자신의 감정과 상대방의 감정을 이해하는 능력등을 포괄적으로 인지하는 복합능력을 요구한다.

다른 사람과 효과적으로 의사 소통할 수 있는 방법은 지속적인 학습이 필요하다. 때때로 우리의 높은 기대와 배려가 우리 사이에 소통의 장애를 일으킬 수 있다.

효과적인 의사소통의 기술에는 잘 듣기를 비롯한 5 가지의 중요한 요소들이 필요하다.

- **잘듣기** - 잘듣기를 실천하려면, 당신이 잘 듣고 있다는 것을 상대방에게 표현하는 것이다. 예를 들면, 경청하는 모습을 보여준다, 고개를 끄덕이며 긍정의 표시를 한다. 가끔 “응”, “그래서”, “예” 또는 “어허” 등으로 응답한다.
- **문장을 시작할때 “나는”으로 시작하기** - “당신은 나를 좌절하게 해” 보다는 “나는 좌절감이 들어” 라고 이야기 한다. 이렇게 이야기 함으로 당신은 당신이 어떻게 느끼는지에 대한 책임과 당신이 원하는 다음 행동을 스스로 할 수 있게 된다.
- **피해야 될 것** - 상대방을 배려하며, 당신의 이야기로 인해 상대방이 기분상할 수 있음을 기억한다. 다른 사람이 말하고 있는 중에 끼어들거나, 혼자만 말하지 않는다.
- **적절한 언어 사용** - 그룹안에서 이야기 할때 그룹에서 사용하는 어휘를 알고 있어야 적절하게 대화할 수 있다.
- **겸손하게 말하기**- 당신이 가지고 있는 강점과 약점을 항상 기억하며, 상대방보다 당신이 더 낫다고 생각하는 것처럼 이야기 하지 않아야 한다.
- **공감하기** - 다른 사람의 위치에서 자신을 바라보아 상대방이 느끼기에, 당신이 그들의 감정과 관점을 존중해주고 있다는 것을 알게한다.

자녀와 의사소통을 잘할 수 있게 하는 다섯가지 조언

- **기다리기** – 자녀가 당신의 질문에 대답하도록 5 초에서 10 초정도 자녀가 말하도록 기다려준다.
- **새단어쓰기** – 자녀의 어휘확장을 위해 새로운 단어를 사용하고, 반복하여 단어를 자신의 것으로 만들게 한다.
- **개방형 질문하기** – 질문의 대답이 “예” 혹은 “아니오”로 끝나는 질문보다는 자녀로하여금 질문에 대한 자신의 생각을 확장하게 하는 질문을 많이 한다.
- **많이 읽기, 자녀와 같이 읽기** – 보이는 표지판, 간판, 책등을 읽어주고, 자녀와 함께 읽고, 누가 빨리 읽나 내기하고 등 언어에 많이 노출되는 시간을 갖는다.
- **TV 보는 시간 줄이기** – 티비 보는 시간을 줄이고, 가족과 함께 하는 시간을 많이 만든다. 티비보는 시간을 줄이면 아이들이 상상력을 이용하여 즐겁게 놀 방법을 찾게 된다.

효과적인 의사소통의 방법을 알고, 함께 나누는 시간을 많이 가진다면, 가족안에서 그리고 사회안에서 어려움이 발생했을때, 대화를 통하여 문제를 해결하게 되고 가족간의 갈등도 줄어드는 계기를 만들 수 있다. 행복한 가족은 효율적인 의사소통에서 시작된다.