

برقراری ارتباط با ارائه‌کننده‌تان

اینکه چگونه با ارائه‌کننده‌تان ارتباط برقرار می‌کنید، می‌تواند بر کیفیت مراقبتی که دریافت می‌کنید تأثیر بگذارد. داشتن ارتباط خوب اولین قدم به سوی یک رابطه کاری مثبت است.

به‌منظور برقراری یک ارتباط خوب، همیشه نیازهایتان را به‌طور واضح بیان کنید. به اینکه ارائه‌کننده‌تان چگونه به شما پاسخ می‌دهد گوش کنید و درباره هر چیزی که متوجه نمی‌شوید، سؤال بپرسید.

برای اینکه در مورد ارائه‌کننده‌تان یاد بگیرید، وقت بگذارید.

- از ارائه‌کننده‌تان بپرسید می‌خواهد با چه اسمی صداپیش کنید و از همان اسم استفاده کنید.
- در مورد عاداتی مانند سیگار کشیدن که ارائه‌کننده‌تان ممکن است داشته باشد و بر شما تأثیر بگذارد بپرسید و در مورد عاداتی که شما دارید و ارائه‌کننده‌تان باید از آنها باخبر باشد با او صحبت کنید.

مطمئن شوید ارائه‌کننده‌تان چیزی را که دارید درباره‌اش صحبت می‌کنید، درک می‌کند.

- خیلی تند یا خیلی آهسته صحبت نکنید.
- وقتی دارید با ارائه‌کننده‌تان صحبت می‌کنید و به نظر می‌رسد که او گیج شده است، از او بپرسید که آیا آنچه دارید می‌گویید را متوجه می‌شود. با پرسیدن این سؤال، مطمئن خواهید شد آیا او متوجه حرف‌هایتان شده است یا اینکه نیاز دارید جزئیات بیشتری ارائه کنید.

نکاتی مفید برای ارتباط خوب:

- خطوط ارتباط را برای اجتناب از سوءتفاهم باز نگهدارید.
- در سر و کله‌زدن با موقعیت‌های دشوار ممکن است استفاده از شوخ‌طبعی به شما کمک کند. همچنین لحن صدایتان می‌تواند موجب بهتر شدن نتیجه کار شود.
- با استفاده از عبارتهایی که در آنها از «من» استفاده می‌شود، مسئولیت احساساتتان را بپذیرید و به نگرانی‌های ارائه‌کننده‌تان احترام بگذارید.

«من می‌بینم/می‌شنوم/احساس می‌کنم که (موضوع را بیان کنید).»

این موجب می‌شود من احساس کنم که (احساسات را بیان کنید).

من نیاز دارم که (یک راه حل احتمالی را بیان کنید).»

نمونه عبارتهای دارای «من»

«این سومین بار در طی این هفته است که 20 دقیقه دیر می‌کنید. من احساس سرخوردگی می‌کنم چرا که وقتی دیر می‌کنید، برنامه من معطل می‌ماند. من نیاز دارم که شما سر وقت اینجا باشید.»

«من می‌فهمم که یادگیری این کار سخت است، اما وقتی که شما زیر لب غرولند می‌کنید، احساس خوشایندی به من دست نمی‌دهد. من ترجیح می‌دهم برای راهنمایی بیشتر از من کمک بخواهید و به من بگویید که چه احساسی دارید، تا بتوانیم با کمک هم مشکل را حل کنیم.»

خطوط ارتباط را باز و متمرکز بر مراقبت‌هایتان نگهدارید.

- با ارائه‌کننده‌تان رفتار دوستانه داشته باشید اما رابطه‌تان را تا حد ممکن حرفه‌ای نگهدارید. به یاد داشته باشید که هدف از حضور او در اینجا ارائه خدمات IHSS به شماست.
- ممکن است ارائه‌کننده‌تان نخواهد جزئیات زندگی شخصی‌اش را با شما در میان بگذارد. به حریم خصوصی او احترام بگذارید.
- تفاوت‌های فرهنگی ممکن است گاهی بر اینکه چطور با هم کنار می‌آیید تأثیر بگذارند و موجب سوءتفاهم شوند. بلافاصله در مورد این چیزها صحبت کنید و به راه‌حلی برسید که موجب رضایت هر دوی شما خواهند شد.

برای اطلاعات بیشتر با دفتر محلی IHSS شهرستان خود تماس بگیرید.