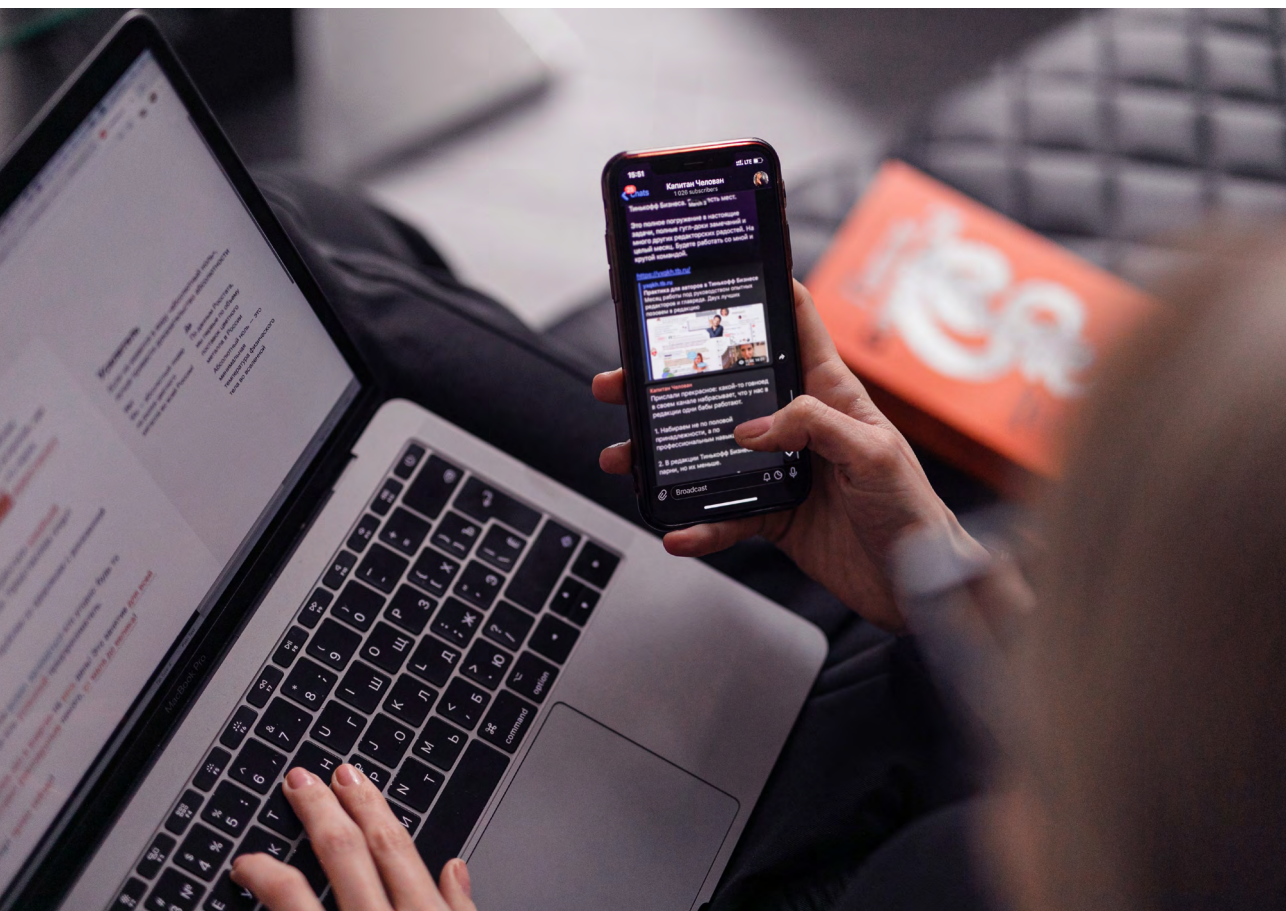


FETA Füzetek

Kiberkapcsolati kalauz

Covid



Török Lilla

***A „vonal” másik végén
ugyanolyan ember van,
mint te***

4. oldal

***Nem értek egyet veled,
de mi okék vagyunk***

5. oldal

***Egyértelmű üzenetekre
van szükség***

6. oldal

***A helyzet bosszant,
nem a másik***

7. oldal

Fókuszban a feladat

8. oldal

***Te döntöd el, mikor
vagy online***

9. oldal

Habár a hétköznapijainkban mindannyian hozzá vagyunk szokva az online kapcsolattartási formák használatához, jelen helyzetben azonban mind a munkahelyi, mind a tanulmányainkhoz kötődő kommunikáció, ráadásul a személyes kapcsolataink jelentős részének a kezelése is ilyen formában történik. Néhány dolog tudatosításával zökkenőmentesebb lehet ez az időszak.

Török Lilla

A „vonal” másik végén

Az elektromos üzenetek sorában, sokszor csak betűket látva könnyű elfelejteni, hogy hozzánk hasonló emberek küldik őket. Ez csökkenti az empátia megélését, ezért gyakran olyan közléseket is elfogadhatónak tarthatunk, amiket személyes kommunikáció során nem (elég csak Facebook kommenteket olvasni). Az online sértegetések pedig az offline térben történeknél is hosszabb és áthatóbb hatásúak. Ennek elkerülésére segítségünkre lehet, ha elképzeljük, hogy egy személyes beszélgetés során, hogy mondanánk el, amit leírni készülünk.



***... amit a szemébe is mondanál,
csak azt írd le.***

Nem értek egyed veled...

Az egyed nem értékeket és normaszegéseket általában nem nyílt, hanem nonverbális jelzésekkel (pl. szünettartás, szemöldökráncolás) közvetítjük. Ezzel óvatosan tereljük kommunikációs partnerünket anélkül, hogy egyáltalán beszélni kelljen ezekről a vitás dolgokról, vagy hogy a helyzet nyílt konfliktusba torkollna. Az online térben ezek nem, vagy kevésbé hatékonyan működnek, így az egyed nem értékekről szóló nyílt kommunikáció szükségessé válik, ami erőteljesnek és durvának értelmezhető a másik fél részéről. Használjunk a visszajelzésekben én-üzeneteket (pl. „nehezen értem a jegyzetben azt, hogy...”) és hangsúlyozzuk azokat a pontokat is, amelyeket pozitívan értékelünk vagy ahol egyedértünk. Konkrét dologra vonatkozzon a visszajelzés, ne az emberre.



**... a másik fél értékes
gondolatainak elismére
a megszokottnál is fontosabb.**

Egyértelmű üzenetekre...

A személyes beszélgetéseket nonverbális jelzések gazdagsága jellemzi, amelyeknek önmagukban jelentésközvetítő szerepük van. Az írásos (online) kommunikációban ezekből a jelzésekből kevés van, és ezen az emotikonok sem segítenek sokat. Ráadásul az, hogy mennyire értelmezünk pontosan egy adott üzenetet, csökken a csatorna „gazdagságával” (pl. videótól a hangon át a szövegig), mégis mindhárom esetben ugyanannyira biztosak vagyunk abban, hogy helyesen értelmezzük azokat. A humor és az irónia gyakori velejárója az offline kommunikációnak, az online térben azonban ezek sok félreértéshez vezetnek. Igyekezzünk minél tisztábban és egyértelműbben fogalmazni, konkrét nyelvezetet és egyszerűen érthető mondatokat írni, amik csökkentik a félreértések lehetőségét.



**... mielőtt megsértődnénk,
kérdesszünk vissza.**

A helyzet bosszant, nem a másik

Az online kommunikáció különféle technikai eszköz- és szoftver-igénnyel rendelkezik, ezek működése pedig nem mindig zavartalan. Ennek hatására feszültnek vagy ingerültnek érezhetjük magunkat, amit a beszélgetőpartnerünk könnyen értelmez úgy, hogy rá vagyunk dühösek, ő idegesít minket. Tudatosítsuk, hogy amit érzünk, az emiatt történik, biztosítsuk erről a partnerünket (ugyanazek fényében reagáljunk, ha mások felől érkezik hasonló megnyilvánulás), így csökkentve az ilyesfajta félreértéseken alapuló konfliktusok valószínűségét.



***... az eszköz és netproblémák,
az online módból adódó
információterhelés feszültté
tehet, vedd figyelembe.***

Fókuszban a feladat

Az internetet használva számtalan időtöltési lehetőségünk van, ezért az online térben könnyen elveszítjük a fókuszot, és elkezdünk más tevékenységeket is végezni. Érdemes figyelni arra, hogy egyszerre csak egy „ablak” legyen nyitva, ne akarjunk egyszerre több dolgot csinálni. Ha valami hirtelen eszünkbe jut, jegyezzük fel, és a teendőink elvégzése után nézzünk csak utána.

Te döntöd el, mikor vagy online

A megváltozott helyzet sok (új) kommunikációs csatorna (pl. Gmail, Skype, Facebook, Zoom, Teams stb.) használatát teszi szükségessé. A folyamatos online jelenlét, a sokféle üzenet csipogása elárasztó és stresszkeltő hatású lehet, ráadásul igen sok információt is fel kell dolgozni, amihez időre van szükségünk. Szabályozzuk, hogy mikor melyik csatornára figyelünk. Mi magunk is be tudjuk állítani, hogy miről kapjunk értesítést, így csak akkor jut el hozzánk egy-egy üzenet, amikor megnyitjuk az adott felületet, vagyis amikor mi így döntünk.



***... szétforgácsolja a figyelmet
és stresszt okoz, ha túl sok felé
figyelünk és mindig elérhetőek vagyunk.
Hagyjunk helyet az offline világnak.***