

# Apakah Kita Mendengarkan?

Aku  
mendengarkan

Dengarkan aku



Tips Keterampilan Mendengarkan

(Bahasa Indonesia version)

陪 SHALL  
我 WE  
講 TALK



Untuk membantu orang yang mengalami tekanan emosional menenangkan pikirannya, Anda dapat menghabiskan waktu bersama dan mendengarkan mereka.

Jika Anda benar-benar ingin memahami apa yang dirasakan orang lain dan menghindari sekadar pendengaran tanpa benar-benar mendengarkan, Anda dapat melihat tip berikut untuk meningkatkan keterampilan mendengarkan.



**Cobalah untuk tidak**

Menebak atau mengasumsikan apa yang akan dikatakan seseorang.

Contoh:

- ✗ "Jangan katakan lagi. Aku sudah tahu itu!"
- ✗ "Lagi? Kamu sudah membicarakannya terakhir kali."

**Cobalah untuk**

**Cobalah untuk**

Tetap berpikiran terbuka dan dorong orang lain untuk mengekspresikan diri mereka.

Contoh:

- ✓ "Bagaimana perasaanmu akhir-akhir ini?"
- ✓ "Apakah ada sesuatu yang mengganggumu? Apakah kamu ingin membicarakannya?"

**Cobalah untuk tidak**

Memberikan komentar, saran, atau kritik atau menyela seseorang terlalu cepat.

Contoh:

- ✗ "Ini bukan masalah besar!"
- ✗ "Bodoh sekali!"

**Cobalah untuk**

Bersabarlah dan biarkan orang lain mengekspresikan diri dengan bebas.

Contoh:

- ✗ "Jangan katakana lahi. Inilah yang harus kamu lakukan..."
- ✗ "Aku sudah bilang begitu. Kamu tidak mendengarkan."

**Cobalah untuk tidak**

Menggunakan frasa pendek, kata seru, atau bahasa tubuh (misalnya, mengangguk) sebagai tanggapan untuk menunjukkan bahwa Anda mendengarkan.

**Cobalah untuk**

**Cobalah untuk**

Meremehkan perasaan orang lain.

**Cobalah untuk**

Menyatakan kembali, mengakui, dan menerima perasaan orang lain.

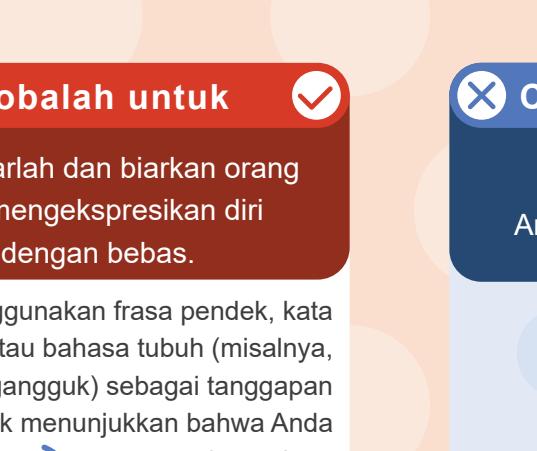
Contoh:

- ✗ "Tidak perlu sedih itu."
- ✓ "Kamu khawatir...karena..."
- ✓ "Kamu seharusnya tidak marah."
- ✗ "Kamu khawatir karena kamu terlalu banyak berpikir. Terima kasih telah mempercayaku."

**Cobalah membayangkan dirimu ada pada posisinya.**

Contoh:

- ✓ "Jika aku jadi kamu, aku juga akan merasa tidak bahagia."
- ✓ "Itu normal bagimu untuk merasa khawatir setelah hal seperti itu terjadi."

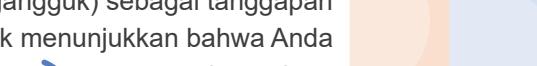


**Cobalah untuk tidak**

Mintalah penjelasan tentang bagian yang tidak Anda pahami setelah orang lain selesai berbicara.

Contoh:

- ✓ "Maaf, tapi saya sedikit bingung tentang ... Maukah kamu memberitahu lagi tentang hal itu?"



**Cobalah untuk**

Mintalah penjelasan tentang bagian yang tidak Anda pahami setelah orang lain selesai berbicara.

Contoh:

- ✓ "Maaf, tapi saya sedikit bingung tentang ... Maukah kamu memberitahu lagi tentang hal itu?"

shallwetalk.hk



Apakah Kita  
Mendengarkan?



精神健康諮詢委員會

Advisory Committee on Mental Health



Department of Health

Dibuat pada 2020