

Apakah Kita Mendengarkan?

Aku mendengarkan

Dengarkan aku



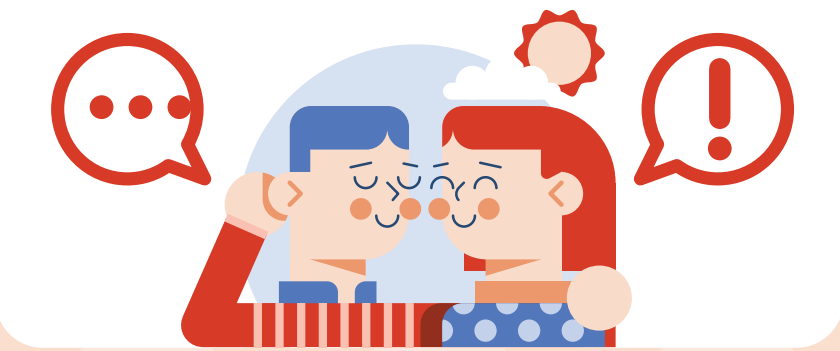
Tips Keterampilan Mendengarkan

(Bahasa Indonesia version)



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

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?”
- ✓ “Kamu terlihat sedikit kesal. Apa yang salah?”



Cobalah untuk tidak

Melakukan banyak tugas atau melakukan hal lain saat mendengarkan seseorang.




Cobalah untuk

Memperhatikan dan mengesampingkan semua tugas untuk menunjukkan kepada orang lain bahwa Anda peduli dengan mendengarkan mereka.

Tetap diam dan lakukan kontak mata seperlunya.

Perhatikan nada suara, ekspresi wajah, dan bahasa tubuh orang lain.




Cobalah untuk tidak

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

Contoh:

- ✗ “Ini bukan masalah besar!”, “Bodoh sekali!”
- ✗ “Jangan katakan lahi. Inilah yang harus kamu lakukan...”
- ✗ “Aku sudah bilang begitu. Kamu tidak mendengarkan.”
- ✗ “Minggu lalu aku pergi ke...”



Cobalah untuk

Bersabarlah dan biarkan orang lain mengekspresikan diri dengan bebas.

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




Cobalah untuk tidak

Meremehkan perasaan orang lain.

Contoh:

- ✗ “Tidak perlu sesedih itu.”
- ✗ “Kamu seharusnya tidak marah.”
- ✗ “Kamu khawatir karena kamu terlalu banyak berpikir.”



Cobalah untuk

Menyatakan kembali, mengakui, dan menerima perasaan orang lain.


Contoh:

- ✓ “Kamu khawatir...karena...”
- ✓ “Kamu berbagi denganku pengalaman tidak bahagiamu. Terima kasih telah mempercayai.”
- ✓ “Jika aku jadi kamu, aku juga akan merasa tidak bahagia.”
- ✓ “Itu normal bagimu untuk merasa khawatir setelah hal seperti itu terjadi.”

Cobalah membayangkan dirimu ada pada posisinya.

Cobalah untuk tidak

Biarkan kamu tetap ragu. Anggap saja kamu mengerti.



Cobalah untuk

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

Contoh:

- ✓ “Maaf, tapi saya sedikit bingung tentang ... Maukah kamu memberitahuku lagi tentang hal itu?”

Pendekatan dan teknik mendengarkan ada dalam berbagai bentuk dan dapat bervariasi tergantung pada keadaan dan kebutuhan individu.

Penting untuk menggunakan tip di atas dengan cara yang fleksibel.

Dengan melakukan itu, kita akan dapat mendengarkan dengan penuh empati kepada mereka yang membutuhkan bantuan, dan memberi mereka perhatian dan bantuan yang tepat waktu.

Jika terjadi krisis yang membutuhkan tindakan segera, hubungi 999 untuk layanan darurat.

陪我 SHALL WE TALK 講 TALK

shallwetalk.hk



Apakah Kita Mendengarkan?

精神健康諮詢委員會
Advisory Committee on Mental Health



衛生署
Department of Health

Dibuat pada 2020