

Pwede ba Tayong Makinig?

Nakikinig ako

Makinig ka sa akin



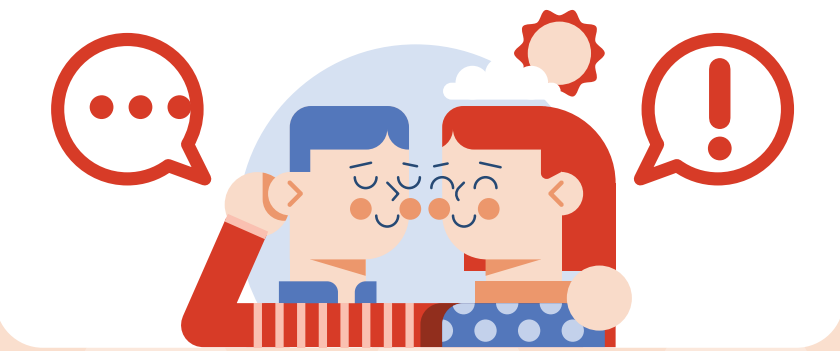
Mga Tips sa Kasanayan sa Pakikinig

(Tagalog version)



Upang matulungan ang mga taong may emosyonal na pagkabalisa na mapagaan ang kanilang isipan, maaari kang maglaan ng oras kasama sila at pakinggan sila.

Kung nais mong tunay na maunawaan kung ano ang nararamdaman ng iba at iwasang marinig nang hindi nakikinig, maaari kang sumangguni sa mga sumusunod na tip sa pagpapabuti ng mga kasanayan sa pakikinig.



❌ Subukang huwag ❌

Hulaan o ipalagay kung ano ang sasabihin ng isang tao.

Mga Halimbawa:

- ❌ "Huwag na sabihin. Alam ko na!"
- ❌ "Muli? Napag-usapan mo na ang huling pagkakataon."



ULIT?

✅ Subukang ✅

Panatiliing bukas ang isip at hikayatin ang iba na ipahayag ang kanilang sarili.

Mga Halimbawa:

- ✅ "Ano ang nararamdaman mo kani-kanina lang?"
- ✅ "May nakakagambala ba sa iyo? Nais mo bang pag-usapan ito?"
- ✅ "Mukha kang medyo naiinis. Ano ang nangyayari?"



❌ Subukang huwag ❌

Multitask o gumawa ng iba pang mga bagay kapag nakikinig sa isang tao.

Mga Halimbawa:

- ❌ "Hindi ito isang malaking deal!"; "Napakatanga!"
- ❌ "Huwag na sabihin. Narito ang dapat mong gawin..."
- ❌ "Sinabi ko sa iyo. Hindi ka lang nakinig."
- ❌ "Noong nakaraang linggo napunta ako sa..."



ULIT?

✅ Subukang ✅

Magbigay ng pansin at itabi ang lahat ng mga gawain sa kamay upang maipakita sa iba na nagmamalasakit ka sa pakikinig sa kanila.

Panatiliing tahimik at makipag-ugnay sa mata kung naaangkop. Bigyang pansin ang tono, ekspresyon ng mukha at wika ng katawan ng iba.

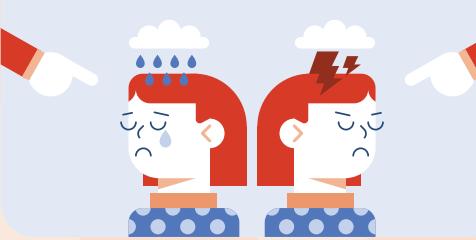


❌ Subukang huwag ❌

Gumawa ng puna, mungkahi o pagpuna o makagambala kaagad sa isang tao.

Mga Halimbawa:

- ❌ "Hindi ito isang malaking deal!"; "Napakatanga!"
- ❌ "Huwag na sabihin. Narito ang dapat mong gawin..."
- ❌ "Sinabi ko sa iyo. Hindi ka lang nakinig."
- ❌ "Noong nakaraang linggo napunta ako sa..."



✅ Subukang ✅

Maging mapagpasensya at hayaan ang iba na malayang magpahayag ng kanilang sarili.

Gumamit ng mga maikling parirala, interjectyon o wika ng katawan (hal. Pagtango) bilang isang tugon upang ipahiwatig nanakikinig ka.

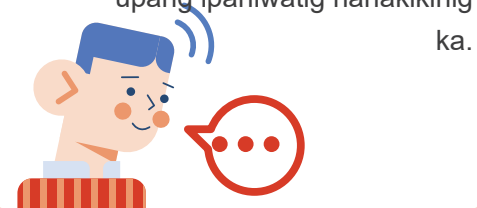
Mga Halimbawa:

- ✅ "Nag-aalala ka...sapagkat..."
- ✅ "Ibinahagi mo sa akin ang iyong hindi masayang karanasan. Salamat sa pagtiwala mo sa akin."

Ilagay ang iyong sarili sa sapatos ng iba.

Mga Halimbawa:

- ✅ "Kung ako ikaw, hindi ako magiging masaya."
- ✅ "Normal sa iyo na makaramdam ng pag-aalala matapos ang ganoong bagay."



❌ Subukang huwag ❌

Hayaan ang iyong pagdududa na magtagal. Magpanggap na naiintindihan mo.

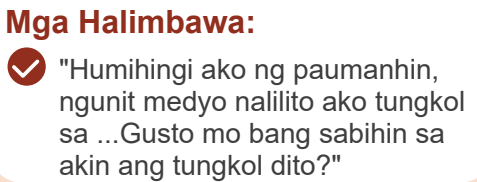


✅ Subukang ✅

Humingi ng paglilinaw tungkol sa mga bahaging hindi mo naiintindihan matapos ang ibang tao ay matapos na makipag-usap.

Mga Halimbawa:

- ✅ "Humihingi ako ng paumanhin, ngunit medyo nalilito ako tungkol sa ...Gusto mo bang sabihin sa akin ang tungkol dito?"



Ang mga diskarte sa pakikinig at paraan ay may iba't ibang anyo at maaaring magkakaiba depende sa pangyayari at mga pangangailangan ng indibidwal.

Kinakailangan na gamitin ang mga tip sa itaas sa isang kakayahang umangkop.

Sa paggawa nito, makakakuha tayo ng empatiya na tainga sa mga nangangailangan ng tulong, at mabigyan sila ng napapanahong pangangalaga at tulong.

Sa kaso ng isang krisis na tumatawag para sa agarang aksyon, mangyaring tawagan ang 999 para sa mga serbisyong pang-emergency.

陪我講 SHALL WE TALK

shallwetalk.hk



Pwede ba Tayong Makinig?

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



衛生署
Department of Health

Ginawa noong 2020