

Haruskah Kita Berbicara?

Aku
mendengarkan
Dengarkan aku



Tips Keterampilan Berbicara

(Bahasa Indonesia version)

陪 SHALL
我 WE
講 TALK



Dengan keterampilan percakapan yang baik dan sikap positif, Anda dapat memberikan perhatian dan dorongan kepada orang-orang yang mengalami tekanan emosional. Untuk menghibur orang lain secara efektif tanpa memaksa percakapan, Anda dapat melihat tip berikut tentang meningkatkan keterampilan percakapan.



Cobalah untuk tidak
Merikan nasihat kepada orang lain dengan cara atau nada berkuasa, memerintah, atau meremehkan.

Contoh:

- "Kamu harus..."
- "Kamu perlu..."
- "Tidak peduli apa pun, kamu masih..."



Cobalah untuk tidak
Menggunakan pemecahan masalah, pendekatan logis atau rasional saja saat bereaksi terhadap tekanan emosional orang lain.

Contoh:

- "Tidak ada gunanya merasa begitu kecewa."
- "Pergi saja dan tenangkan pikiranmu jika kamu merasa tidak bahagia."
- "Abaikan saja jika dia terus mengganggumu."
- "Stres tidak bisa dihindari dalam hidup. Tidak ada yang bisa lari darinya."

Cobalah untuk
Memberikan saran sebagai rekan.

Contoh:

- "Aku menyarankanmu untuk mencoba..."
- "Jika menurutmu itu pantas, mengapa tidak..."
- "Apakah kamu ingin tahu apa yang aku pikirkan?"



Cobalah untuk

Mengakhiri atau mengubah topik secara tiba-tiba untuk meredakan suasana, hanya karena Anda tertekan oleh keheningan dalam percakapan atau sensitivitas topik.

Contoh:

- "Semakin kita membicarakannya, semakin menyediakan dirimu. Lupakan saja."
- "Jangan terus memikirkan hal-hal yang tidak menyenangkan. Mari bicara tentang..."



Cobalah untuk tidak
Tunggu dengan sabar dan diam. Beri waktu kepada orang lain sampai mereka siap berbicara.

Contoh:

- Jika situasinya sesuai, tatap mata orang lain untuk menunjukkan bahwa kamu ada untuk mereka.
- Tepuk bahu seseorang untuk menunjukkan dukunganmu.



Cobalah untuk
Menawarkan penghiburan yang tidak masuk akal.

Contoh:

- "Santai saja. Semuanya akan baik-baik saja."
- "Kamu pasti bisa menyelesaiakannya. Jangan khawatir."



Cobalah untuk tidak
Bersikap objektif dan optimis. Memberikan harapan kepada orang lain.

Contoh:

- "Banyak hal yang masih belum pasti. Yang terburuk mungkin tidak terjadi sama sekali."
- "Aku juga merasa sulit. Aku sangat berharap kamu bisa melewatiinya."
- "Kami belum menemukan solusi, tetapi kami dapat terus berpikir atau mendapatkan bantuan dari orang lain."



Cobalah untuk
Percakapan adalah proses berkelanjutan yang memungkinkan kita berinteraksi dengan orang lain. Anda dapat menggunakan tip di atas dengan cara yang fleksibel untuk menawarkan dukungan dan kenyamanan yang tepat waktu kepada orang-orang yang mengalami tekanan.

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

陪 SHALL
我 WE
講 TALK

shallwetalk.hk



Haruskah Kita Berbicara?
精神健康諮詢委員會
Advisory Committee on Mental Health