

Pwede ba Tayong Mag-usap?



(Tagalog version)



Sa mahusay na mga kasanayan sa pakikipag-usap at positibong pag-uugali, maaari kang magbigay ng pangangalaga at paghimok sa mga taong may emosyonal na pagkabalisa. Upang mabisang aliwin ang iba nang hindi pinipilit ang isang pag-uusap, maaari kang sumangguni sa mga sumusunod na tip sa pagpapabuti ng mga kasanayan sa pag-uusap.



Subukang huwag

Magbigay ng payo sa iba sa isang may kapangyarihan, utos o pagmamaliit na pamamaraan o tono.

- Mga Halimbawa:**
- ✗ "Dapat mong..."
 - ✗ "Kaylangan mong..."
 - ✗ "Kahit ano, ikaw pa rin..."



Subukang

Magbigay ng payo bilang isang kapantay.

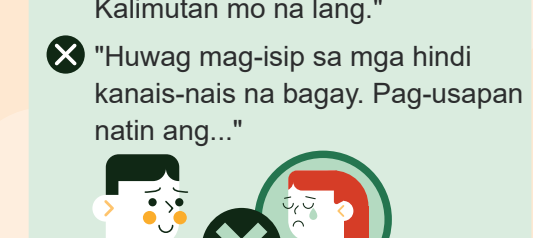
- Mga Halimbawa:**
- ✓ "Iminumungkahi ko na subukan mo..."
 - ✓ "Kung sa tingin mo ay naaangkop, bakit hindi..."
 - ✓ "Nais mo bang malaman kung ano ang iniisip ko?"



Subukang huwag

Biglang tapusin o baguhin ang paksa upang magaan ang pakiramdam, dahil lamang sa binibigyang diin ka ng katahimikan sa pag-uusap o ng pagiging sensitibo ng paksa.

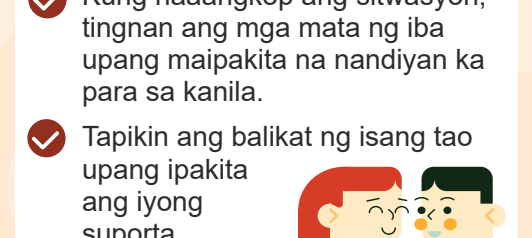
- Mga Halimbawa:**
- ✗ "Kung mas maraming pinag-uusapan natin ito, mas malungkot ka. Kalimutan mo na lang."
 - ✗ "Huwag mag-isip sa mga hindi kanais-nais na bagay. Pag-usapan natin ang..."



Subukang

Matiyagang maghintay at manahimik. Bigyan ng oras ang iba hanggang sa handa silang makipag-usap.

- Mga Halimbawa:**
- ✓ Minsan, ang katahimikan ay mas mahusay kaysa sa mga salita. Maaari mong gamitin ang wika ng katawan kung sa palagay ng iba ay katanggap-tanggap ito.
 - ✓ Kung naaangkop ang sitwasyon, tingnan ang mga mata ng iba upang maipakita na nandiyan ka para sa kanila.
 - ✓ Tapikin ang balikat ng isang tao upang ipakita ang iyong suporta.



Subukang huwag

Nag-aalok ng walang kabuluhang aliw.

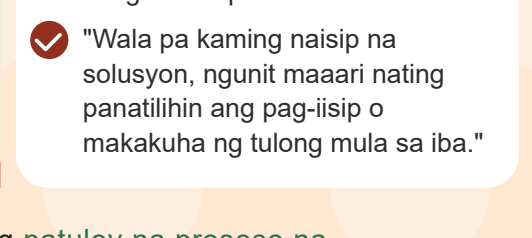
- Mga Halimbawa:**
- ✗ "Magpahinga. Magiging maayos ang mga bagay."
 - ✗ "Tiyak na maaayos mo ito. Huwag mag-alala."



Subukang

Maging obhektibo at maaasahan sa mabuti.

- Mga Halimbawa:**
- ✓ "Maraming bagay ang hindi pa nakakatiyak. Ang pinakamalala ay maaaring hindi mangyari pagkatapos ng lahat."
 - ✓ "Nahihirapan din ako. Inaasahan kong malampasan mo ito."
 - ✓ "Wala pa kaming naisip na solusyon, ngunit maaari nating panatilihin ang pag-iisip o makakuha ng tulong mula sa iba."



Ang pag-uusap ay isang patuloy na proseso na nagbibigay-daan sa amin upang makipag-ugnay sa iba. Maaari mong gamitin ang mga tip sa itaas sa isang nababaluktot na paraan upang mag-alok ng napapanahong suporta at ginhawa sa mga taong nalulumbay.

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

