

# Isang mabisang paraan upang maipahayag ang iyong sarili

## Alamin kung paano ka marinig

Kapag nakakaranas ng mga matinding damdamin na kagaya ng pagkatakot, kagalitan o sama ng loob, maaaring minsan ay nararamdaman na parang ang iba ay “hindi nakakaintindi” sa atin, na maaaring nagbibigay daan sa atin na biglang magalit, sumigaw, o umalis mula sa sitwasyon nang hindi nalutas ang problema o natugunan ang ating mga pangangailangan.

Ang **reaksyong** ganito ay maaaring humantong sa hindi pagkakaunawaan, nagsasanggalang sa pamumuna, at maging sanhi ng higit pang hindi kinakailangang pagkabahala.

Ang mahinahon na **pagsagot** sa sitwasyon bilang kapalit, sa pamagitan ng paghinga ng malalim upang mapagaan ang iyong emosyon bago mo ipahayag ang nararamdaman mo, ay makakatulong sa iba na marinig ang sasabihin mo.

Ugh, saan ba sa mundo inilagay nila iyon?

“Excuse me, hindi ko yata mahanap ang mga itlog, makakatulong ka ba?”

### Subukan itong 3 hakbang:

- 1 Pansinin at tatakan kung ano ang iyong nararamdaman, halimbawa. “Naiinis ako ngayon.”
- 2 Dahan-dahan na huminga nang papasok at palabas ng iyong ilong bago ka sumagot.
- 3 Ipaliwanag ang problema, ang sitwasyon, kung ano ang nararamdaman mo o kung ano ang kailangan mo gamit ang mahinahon at magalang na salita.

[thiswayup.org.au](http://thiswayup.org.au)

# Isang mabisang paraan upang maipahayag ang iyong sarili

## Ilarawan ang nararamdaman mo

Kahit nahahalatang masama ang iyong loob, hindi palaging malalaman ng ibang tao ang iyong nararamdaman maliban kung sasabihin mo sa kanila. Ang ilang mga paraan ng pagpapahayag mo ay mas nakakatulong kaysa sa mga iba.

“Nagagalak akong makita ka! Kumusta ka na?”

“Nasasaktan ang damdamin at masama ang loob ko sa trabaho, dahil hindi ko alam kung tatanggalin kami lahat at natatakot na hindi ako makahanap ng ibang trabaho.”



### Nakakatulong ang



- **Pagiging tapat** – ipaalam sa ibang tao ang tunay mong nararamdaman.
- **Pagiging tiyak** – papangalanan ang mga iba't-ibang mga damdamin na nararanasan mo, sa halip na gumamit ng karaniwan o hindi malinaw na pagtawag.
- **Paggamit ng mga 'ako' na pahayag** – ipinapaliwanag kung paano ang sitwasyon na kinalalagyan mo ay nakakaapekto sa iyo kaysa sa pagsisisi o pagpuna sa gawi ng iba.

### Hindi nakakatulong ang



- **Pagiging agresibo** – pagsisigaw, paggamit ng nakakasakit na salita, o panunuya.
- **Pananahimik** – paghihiwalay o sinasadyang pagkawalang-bahala sa ibang tao.
- **Panisisi sa ibang tao** – ginagawang ang usapan ay patungkol sa kanila kaysa sa iyo.



[thiswayup.org.au](http://thiswayup.org.au)



# Isang mabisang paraan upang maipahayag ang iyong sarili

## Hilingin ang kinakailangan mo

Ang pagpapahayag ng iyong damdamin ay nakakatulong sa iba na malaman kung ano ang nangyayari sa iyo upang mas maintindihan kung paano ka nila masusuportahan.

Ngunit kung ikaw ay naghahanap ng isang partikular na kasagutan o upang gumawa sila ng isang aksyon, kailangan mong malinaw na ipahayag ang iyong mga pangangailangan.

**Tip:** Ang pagpapaliwanag sa iba kung ano ang kailangan mo ay nakakatulong sa kanila na makaramdam ng pagtitiwala sa pagsusuporta sa iyo sa oras ng kahirapan.

Kailangan ko ng oras na mag-isa upang maliwanagan ang aking isip, kaya maglalakad muna ako. Maaari bang pakitingnan ang mga bata?



[thiswayup.org.au](http://thiswayup.org.au)

# Isang mabisang paraan upang maipahayag ang iyong sarili

“Salamat sa pag-iimbita, ngunit ako ay magpapalipas muna ng panahon kasama ang aking mga magulang sa susunod na linggo.”

## Alamin ang iyong mga hangganan, at sabihin ang mga ito

Kapag palagi kang nagsasabi ng oo sa maraming mga bagay, mas marami ang nauubos mong mga pamamaraan (lakas, oras, pera, pansin, pasensya, pag-ibig) kaysa sa maaari mong palitan.

Ang pagsasabi ng iyong mga hangganan ay tungkol sa ipapaalam sa iba kung saan ka lalagay, sa isang kalmado, malinaw, maalalahanin ngunit matatag na paraan.

# Isang mabisang paraan upang maipahayag ang iyong sarili

## Maging isang mahusay na tagapakinig

Ang mabisang komunikasyon ay hindi lamang tungkol sa pagiging marunong kung paano mo ipapahayag ang iyong sarili, kundi kung paano rin makinig at tumugon sa iba.

Ang mabuting pakikinig ay tungkol sa pagtulong sa ibang tao na makaramdam na siya ay napakinggan at naintindihan.

Hindi mo laging kailangang mag-isip ng mga solusyon o mag-alok ng payo. Sa halip, maaari kang magsanay na mag-alok ng paniniguro at pagpapatunay.

**Pagpapatunay** – kilalanin ang kanilang mga pagsisikap at tulungan silang makaramdam na sila ay naintindihan.

**Pagbigay panatag** – tulungan silang maka-alala ng kanilang lakas at makita ang kalakhang pananaw.

“Nakakainis ito! Gumugol ako ng ilang mga buwan ng paghahanda para lang dito!”

“Ikinalulungkot kong marinig na kailangan mong kanselahin ang proyektong iyon, alam ko kung gaano mo ito pinaghirapan!”



[thiswayup.org.au](http://thiswayup.org.au)