

Hindi Marahas na mga Istratehiya sa Komunikasyon

Upang makiramay at kumonekta sa ibang tao at sa iyong sarili

Magmasid

Gumawa ng mga neutral na pahayag ng walang paghuhusga sa mga nakita.

Nababaliw ka! 

Masyadong malakas ang pagsigaw mo, umiiyak na ang bata.

Kilalanin ang

Pakiramdam

Ipahayag mo ang iyong damdamin sa halip na kung ano ang iniisip mong ginagawa sa iyo.

Pakiramdam ko'y hindi ako nirerespeto 


Nasasaktan ako

Tukuyin mo ang iyong mga

Pangangailangan

o kagustuhan


Ihayag mo ang iyong mga pangangailangan, nang walang pagpangalan sa mga tiyak na tao, aksyon o bagay.

Itigil mo na nga ang pagkausap sa akin. 

Kailangan kong mapag-isa ngayon.

Mga Pakiusap

Upang umabante, magmungkahi ng mga tiyak at posibleng pakiusap.

Hindi na kita matatagalan 

Pwede bang magpahinga lang muna tayo at muling balikan ito pagkatapos?

Tandaan na kumonekta sa sinasabi ng iyong katawan habang nakikipag-usap

Halimbawa:

Natakot ako noong itinapon mo ang telepono mo. Kailangan kong matiyak na ligtas tayo. Pwede ba tayong magbreak muna at balikan ito pagkaraan ng hapunan?

Pagmamasid
Pakiramdam
Pangangailangan
Kahilingan

Sa halip ng:

Para kang baliw. Huwag mong itapon ang iyong telepono.