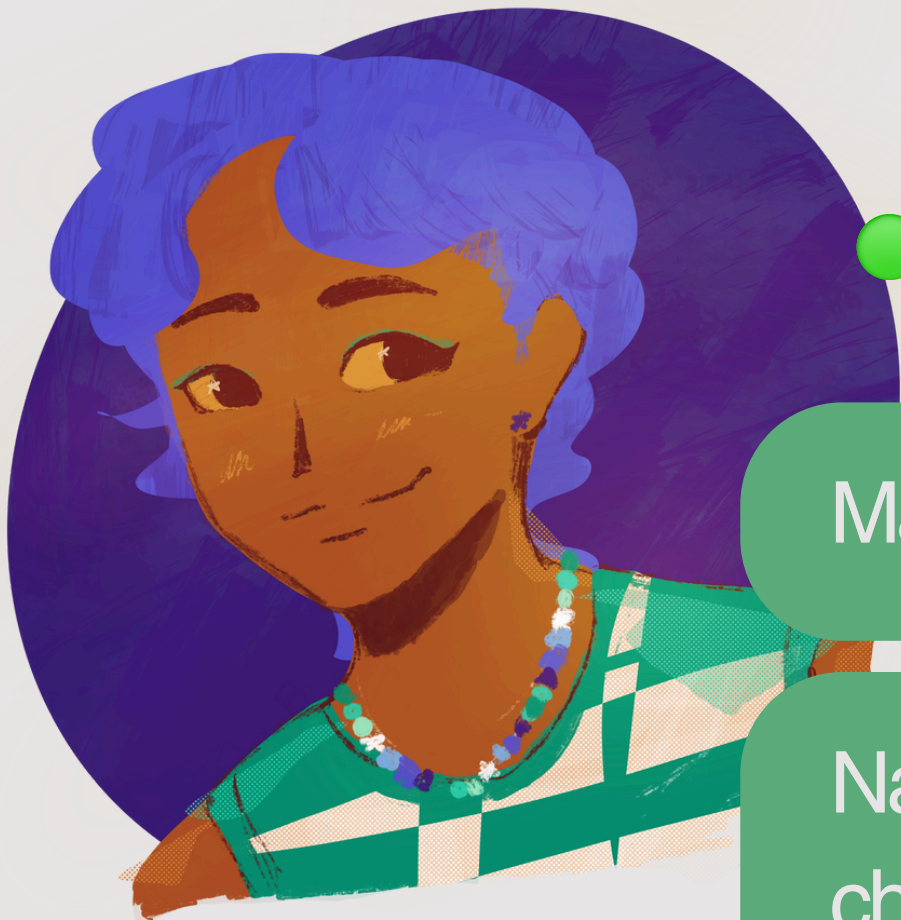


Mga **SCRIPTS** sa



pagpapahayag ng **BOUNDARIES**



# • Bret

Magbalik-tanaw tayo!

Natutunan natin paano magself-check gamit ang STOP practice.

Natuto rin tayong makipag-usap sa'ting kapuwa lalo na't 'pag may boundary silang na-cross.

Mag-practice tayo gamit ang ilang halimbawang ibabahagi ko sa'yo.





## Pwede!

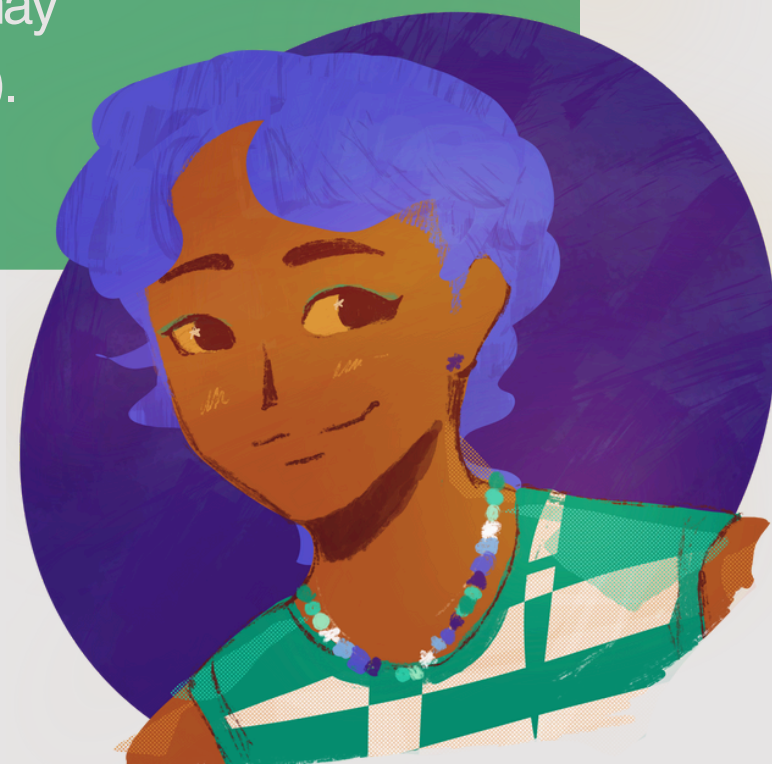
Kung wala pa ito sa mga sinulat ninyo, magdadagdag kami ng mga iba pang pwedeng gawin o sabihin:

Una, pwede ka mag-check-in sa sarili gamit ang **STOP practice** kapag hindi ka sigurado sa nararamdaman mo.

Pwede mo rin subukan gawin ang **GIVE technique** – Gentle (“Ah ganun ba yung tingin mo?”), Interested, (“Ano naman yung sayang doon?” “Ano yung nagustuhan mo sa kanya?”), Validate (“Ah, yan yung tingin mo.”), at Easy Manner (Pagiging kalmado, hindi pag-taas ng boses).

At kung napansin mo na hindi ka na komportable, pwede kang **umiwas at umalis** sa sitwasyon (“Teka lang, may gagawin lang ako muna.” “Sige, bye na muna.”).

• **Bret**



## Context:

Ikaw ay nasa family reunion at yung isa mong tita ay paulit-ulit na nagtatanong, “Bakit wala ka pang girlfriend? Bakla ka ba? Gwapo ka pa naman!”

Maaaring sa tuwing nakakarinig ka ng ganitong mga tanong ay makaramdam ka ng pagkainis. Normal lang iyon! Nakakainis naman talaga di ba? Pero pwede din na ayaw mo nang maging big deal pa ang mga sitwasyon na ito. Paano mo kaya pwedeng sagutin ang mga ganitong tanong?



**Ano kaya ang pwede mong gawin? Ano kaya ang pwede mong sabihin?**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Sa mga sitwasyon na tulad ng ganito ay pwede kang **mag-set ng boundaries**. Tandaan na ang pag-set ng boundaries ay isang paraan upang i-maintain ang iyong relationships at ipaalam sa ibang tao na pwede nila mas maipaparamdam sa iyo ang kanilang suporta. Pwede natin subukan sundan ang **DEAR MAN**.

**Describe** - “Tita, tinatanong mo nanaman ako tungkol sa love life ko.”

**Express** - “Nahihiya ako sa mga ganyang tanong.”

**Assert** - “Wag na natin pagusapan yung ganitong topic.”

**Reinforce** - “Salamat sa pag-intindi.”

**Mindfulness** - “Gusto ko sana makipagkwentuhan tungkol sa ibang topic nalang.”

**Appear confident** - Eye contact, malinaw na pagsasalita

**Negotiate** - “Sasabihin ko nalang sayo pag may lovelife na ako, pati kung komportable ako ikwento.”

Tandaan medyo mahirap sa simula pero kapag patuloy mong pina-praktis sa iba mong kakilala tulad ng mga kaibigan o partner ay masasanay ka din.



# FANDAMAN

Sa una ay **parang** unnatural na **sabihin** ang mga **ganitong bagay pero** napaka-**importante** na i-**express** natin ang ating **opinion** sa mga **bagay** lalo kung ito ay nakakatapak ng ating **personal boundaries**. **Practice makes perfect** kaya simulan na i-**praktis** ang mga **paraan** ng **pag-communicate** sa malapit mong mga kaibigan at kapamilya. **Pwede** ka magsimula sa **pag-praktis** sa iyong **safe space** hanggang sa ma-i**apply** mo ito sa iba't-ibang **sitwasyon** sa iyong buhay.

# RAINBOW FUNDS

THE PROJECT

