

Paggamit ng



Interpersonal
Effectiveness Techniques

**Ang mga Interpersonal
Effectiveness Skills ay
makakatulong sa
pagpapatatag ng ating mga
relasyon, pagbubuo ng bago
at kasiya-siyang relasyon, at
sa pagwakas sa mga
unhealthy o toxic na mga
relasyon.**

Interpersonal Effectiveness Techniques

D.E.A.R. M.A.N.

F.A.S.T.

G.I.V.E.



D.E.A.R. M.A.N.

ITO ANG STEPS SA PAGGAMIT NG D.E.A.R. M.A.N. PARA SA PAG-ASSERT NG ATING BOUNDARIES

Describe

Malinaw at maigsi ngunit malaman mong ilarawan ang katotohanan sa isang sitwasyon na walang bahid ng paghuhusga.

Express

Gumamit ng mga pahayag na gumagamit ng “Ko” o “Ako” upang ibahagi ang iyong mga emosyon.

Assert

Malinaw mong ibahagi ang iyong kagustuhan o pangangailangan. Maging partikular ka sa pagbibigay ng instructions o pakikiusap.

Reinforce

Magpakita ng appreciation sa iyong kapwa kapag positibo ang kaniyang response sa iyo.

Maaaring ngumiti o magsabi ng “salamat” o “thank you”.



D.E.A.R. M.A.N.

ITO ANG STEPS SA PAGGAMIT NG D.E.A.R. M.A.N. PARA SA PAG-ASSERT NG ATING BOUNDARIES

Mindfulness

Kailangan mong maging mindful sa iyong layunin sa ganitong sitwasyon. Ang ibig sabihin nito ay hindi ka dapat ma-distract o ma-sidetrack ng ibang bagay.

Appear Confident

Ipakita mo gamit ang iyong katawan na may pananalig ka, kahit na hindi mo man ito ramdam. Ipakita mo ito sa iyong postura, eye contact, at pagsasalita na iyong gagamitin.

Tumayo ka ng tuwid, tignan mo sila sa kanilang mga mata, magsalita ka ng malinaw, at umiwas sa pag-fidget.

Negotiate

Alamin mo ang hangganan ng kung ano ang katanggap-tanggap sa iyo, ngunit maging bukas ka sa pagkokompromiso sa loob ng boundaries na ito.



F.A.S.T

ITO ANG STEPS SA PAGGAMIT NG F.A.S.T. KAPAG GUSTO MONG IPARATING ANG IYONG NARARAMDAMAN KAPAG MAY HINDI PAGKAKAINTINDIHAN

Fair

Maging fair o patas at objective sa iyong paglalarawan at pakikiusap. Isaalang-alang rin ang pangangailangan at kagustuhan ng iyong kapwa, pati na rin ang sa iyong sarili. Tiyakin ang katotohanan.

No Apologies

Huwag kang humingi ng tawad dahil inassert mo ang sarili mo o nakiusap ka. Huwag kang humingi ng tawad dahil sa iyong nararamdaman o dahil iba ang iyong pananaw.

Stick to your Values

Alamin mo ang iyong pananaw at moralidad at huwag mo silang ikompromiso para lang umiwas sa gulo o patahimikin ang ibang tao.

Truthfulness

Siguraduhing magpakatotoo ka at huwag ilahad ng labis ang mga detalye o gumawa ng mga pahayag na mapanghusga.



G.I.V.E.

ITO ANG STEPS SA PAGGAMIT NG G.I.V.E. UPANG MAPATIBAY ANG IYONG MGA RELASYON

Gentle

Maging magalang at mabait. Iwasang manghusga ng kapwa. Subukang gamitin ang “at” sa mga pagkakataong karaniwang gagamiting mo ang “ngunit” o “pero”, lalo na kapag magpapahayag ka ng kritisismo. Sa pamamagitan nito, maiiwasan mong tanggihan ang pananaw ng iyong kapwa.

Interested

Ipakita mo sa iyong kapwa na nakikinig ka sa pamamagitan ng eye contact, pagtatango, hindi pag-interrupt sa kapwa habang sila’y nagsasalita, at pag-uulit ng mga punto ng sinabi ng iyong kausap.

Validate

Bigyang pansin mo ang damdamin na inihayag ng iyong kapwa. Alalahanin na ang iyong layunin dito ay kilalanin ang, ngunit di kinakailangang sumang-ayon sa, emosyon at/o kaisipan ng ating kapwa.

Easy Manner

Ipahayag mo sa iyong kapwa na ikaw ay bukas sa kanilang sasabihin sa pamamagitan ng pagpapakita na ikaw ay kalmado. I-relax mo lamang ang iyong buong katawan.

FANDAMAN

Minsan, kahit na **sinusubukan** natin na makipag-**communi**cate ng maayos sa iba, maari pa rin na may ibang hindi **gusto** rumespeto sa iyong **boundaries** kaya nagiging **unsafe** ang isang **space**. May karapatan ka na gumawa ng mga **paraan** para **siguraduhin** ang iyong **kaligtasan** o **safety**.

Alin sa mga skills na ito
ang sa tingin mo'y
pinakamakatatutulong sa
iyo?

Anong bahagi nito ang
makakatulong sa iyong
pakikipagkapwa-tao?

RAINBOW FUNDS

THE PROJECT

