



CHILDREN'S
HOME
SOCIETY OF
CALIFORNIA
www.chs-ca.org

Para sa karagdagang impormasyon,
mangyaring tumawag sa
(888) CHS-4KIDS (888-247-4543).
Kung interesado kang alamin pa ang
tungkol sa mga programa at serbisyo
namin, pakibisita ang www.chs-ca.org



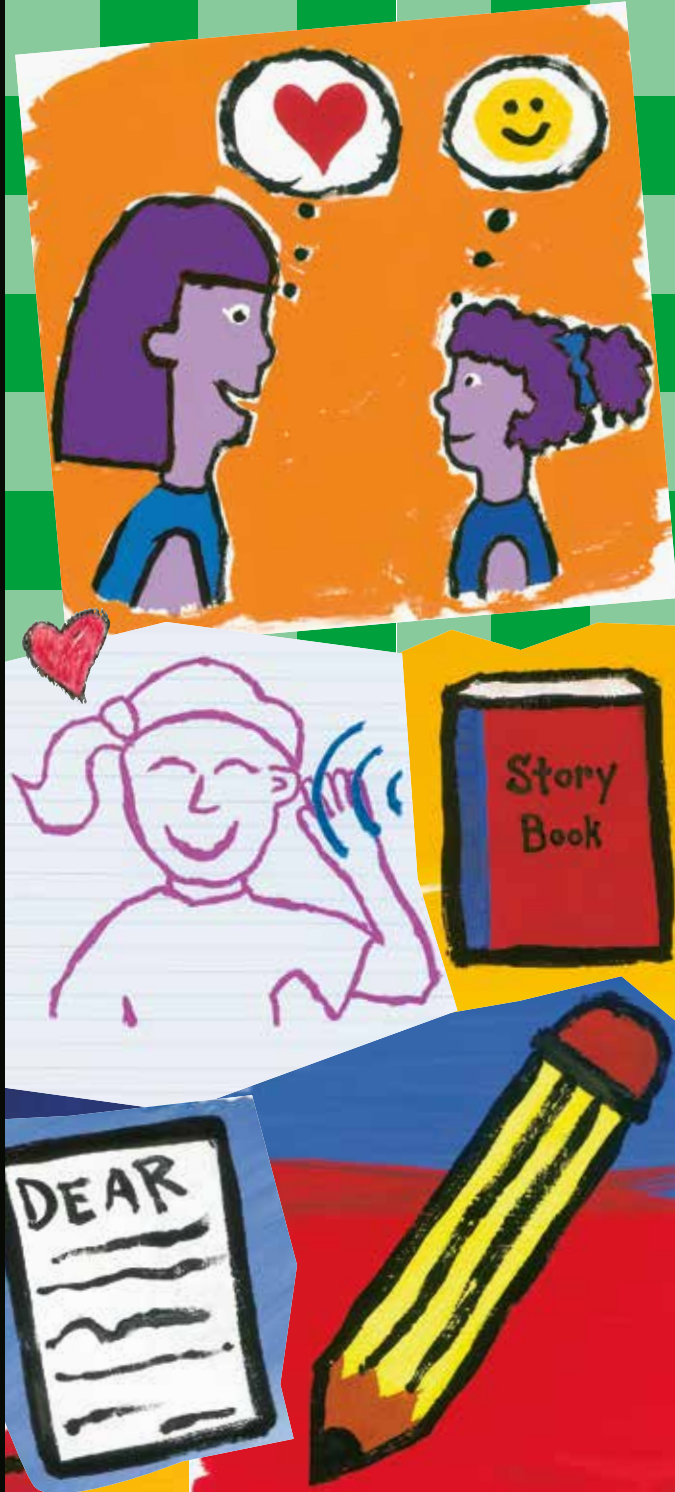
Punong Tanggapan
1300 West Fourth Street
Los Angeles, CA 90017
(213) 240-5900
(213) 240-5945 Fax

©2025 Children's Home Society of California

C H I L D R E N ' S H O M E S O C I E T Y O F C A L I F O R N I A

KOMUNIKASYON

POSITIBONG KOMUNIKASYON SA IYONG ANAK



Kasama sa komunikasyon ang pagpapahayag ng iyong mga saloobin, damdamin, at ideya. Kabilang sa mahalagang bahagi ng positibong komunikasyon ang aktibong pakikinig, pagsalita nang malinaw at magalang, pagpapakita ng pakikiramdam, at pagpapanatili ng positibong saloobin. Ang positibong komunikasyon ay makatutulong sa mga bata na maging komportable na pag-usapan ang kanilang mga iniisip at nararamdaman nang hayagan. Matututuhan din nilang igalang ang mga opinyon, damdamin, at kaisipan ng ibang tao. Bilang mga magulang at tagapag-alaga, makagagawa ka ng mahahalagang hakbang para makabuo ng magandang paraan ng komunikasyon sa iyong mga anak.



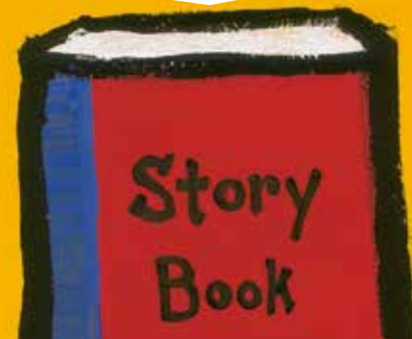
May ilang mga elemento na kailangan para makabuo ng magagandang kasanayan sa komunikasyon, tulad ng pagharap sa pakikipag-usap nang may mapagmahal na saloobin, pakikinig nang walang pagkagambala o paghuhusga, kakayahang pahalagahan ang pananaw ng ibang tao, at pagtatanong o muling pagsasabi sa sinabi ng kausap upang matiyak na naiintindihan mo. Matututo ang iyong anak na maging isang positibong nagsasalita sa pamamagitan ng iyong halimbawa. Sa paggamit ng mga positibong kasanayan sa komunikasyon, lalaki ang mga bata na mga responsible at maalalahanin na indibidwal.

★ MGA TIP PARA SA MAGANDANG KOMUNIKASYON

Matutulungan ng mga magulang at tagapag-alaga ang mga bata sa pamamagitan ng pagsagot sa kanilang mga tanong, iniisip, damdamin, at ideya sa positibo at naaangkop na paraan sa pamamagitan ng:

- **Matiyagang pakikinig:** Maaaring hindi maintindihan ng iyong anak ang kanilang sariling kinikilos o ang inaasahan, at angkop na kilos. Tulungan silang maunawaan sa pamamagitan ng pakikinig sa kanilang sasabihin bago sila iwasto
- **Paglilinao:** Ulitin ang iyong naunawaan pabalik sa iyong anak para malaman kung naunawaan mo siya nang tama. Maaari ka ring magtanong kung may hindi malinao. Makatutulong ito sa iyong anak na maramdaman na nakikinig ka sa kanila
- **Pagbibigay ng mga pagkakataon para sa mga bata na lutasin ang kanilang sariling mga problema:** Marahang gabayan ang iyong anak na tumuklas ng sarili niyang mga solusyon sa pamamagitan ng pagbigay-kilala sa kanilang mga iniisip at ikinikilos. Tumugon nang may maiikling sagot, gaya ng "Oo," "Mukhang sinusubukan mong lutasin ito sa pamamagitan ng..." (sabihin ang partikular na aksiyon), o "Ano ang nasubukan mo na sa ngayon?" Hinihikayat nito ang iyong anak na ipahayag ang mga emosyon gamit ang mga salita at maghanap ng mga solusyon sa mga alalahanin. Ang pagtanong sa iyong anak ng mga bukas na tanong ay nakatutulong din sa kaniya na makahanap ng mga sagot. Halimbawa, "Ano ang mararamdaman mo kung nangyari iyon sa iyo?"
- **Pagsasalita sa mahinahon at magalang na tono:** Makatutulong ito sa iyong anak na matutong makinig at magsalita nang naaangkop. Ang isang malakas at malupit na boses ay maaaring maging sanhi ng iyong anak na masyadong matakot o magalit upang makinig. Maaari rin nilang gamitin ang tono na ito at gayahin ito
- **Pagpili ng pinakamagandang oras para pag-usapan ang mahahalagang usapin:** Kung ang iyong anak ay gutom o pagod, maaaring mahirapan siyang makinig o pamahalaan ang kanilang mga emosyon
- **Paggamit ng positibong wika:** Iwasan ang mga negatibong pahayag tulad ng, "Wala akong pakialam kung ano ang sasabihin mo," o "Hindi mo ginagawa ang pinagagawa ko sa iyo." Sa halip, subukang sabihin ang "Interesado ako sa iyong ideya" o "Gusto kong marinig kung ano ang sasabihin mo ngunit ginulo ako ngayon at gusto kong ibigay sa iyo ang aking buong atensyon. Pwede ba tayong mag-usap pag-uwi natin?"
- **Pagtuon sa ikinikilos, hindi sa karakter:** Sa halip na lagyan ng label ang bata, tumuon sa ikinikilos o aksiyon. Ang paglagay ng label sa isang bata ay maaaring magkaroon ng pangmatagalang epekto sa kung paano nila nakikita ang kanilang sarili, ngunit ang ikinikilos o aksiyon ay hiwalay sa kung sino sila, at ito ay isang bagay na may kapangyarihan silang magbago. Halimbawa, "Pakilagay ang iyong mga laruan kung saan nararapat ang mga ito sa may label na basket. Kapag itinaon mo ang mga laruan, makakasakit talaga ito ng tao"
- **Pagiging tiyak sa mga tagubilin:** Makakatulong ito upang maiwasan ang hindi pagkakaunawaan. Halimbawa, sa halip na sabihing, "Linisin ang iyong silid," sabihin, "Pakikuha ang iyong mga libro at ilagay ang mga ito sa istante sa kwarto mo"
- **Role-playing:** Kung nahihirapan ang iyong anak sa pag-unawa kung bakit siya iwinawasto, maaari kang mag-role play upang matulungan siyang makita ang sitwasyon mula sa ibang pananaw. Halimbawa, kung nanakit ng ibang bata ang iyong anak, gumamit ng mga puppet o iba pang mga laruan para "i-replay" ang sitwasyon. Ang role-playing ay may karagdagan pakinabang ng pagtuturo sa iyong anak kung paano makita ang pananaw ng ibang tao

Ituro sa iyong anak na okay lang na hindi sumang-ayon at ang naaangkop na paraan upang ipahayag ang kanilang mga opinyon. Magkaroon ng kamalayan sa iyong sariling mga damdamin at tulungan ang iyong anak na ipahayag ang kanilang mga damdamin sa pamamagitan ng mga salita sa halip na mga pabigla-bigla na negatibong aksiyon laban sa iyo o sa iba. Makipag-usap at maging huwaran para sa iyong mga anak sa mga salita at kilos na mahal mo sila.



★ MGA PAGKAKATAONG MAKIPAG-USAP

Bilang mga magulang at tagapag-alaga, makalilikha ka ng mga pagkakataong makipag-usap sa iyong mga anak at makibahagi sa kani-kanilang pang-araw-araw na buhay sa pamamagitan ng:

- Pagbasa kasama nila. Magtanong tungkol sa kuwento o kung paano nila haharapin ang isang partikular na sitwasyon na nasa kuwento
 - Makialam sa paaralan sa pamamagitan ng pagdalo sa mahahalagang kaganapan, tulad ng mga parent/teacher conference, mga artistic performance, at mga athletic event; pagboluntaryo na mag-chaperone sa mga field trip; o pagtulong sa silid-aralan ng iyong anak o sa mga kaganapan sa paaralan
 - Pagtatanong ng mga bukas na tanong tungkol sa pang-araw-araw na gawain para makatugona ng anak mo ng higit sa "oo" o "hindi." Halimbawa, "Ano ang ginawa mo at ng iyong mga kaibigan noong recess ngayon?" o "Ano ang pinakagusto mo sa hapunan ngayong gabi?"
 - Ang pagkakaroon ng mga gabi ng pamilya, mga pamamasyal, at mga paglalakbay para sa layunin ng paggugol ng oras na magkasama
 - Paglaan ng oras para maglaro nang magkasama
 - Pagtakda ng lingguhan o buwanang pulong ng pamilya para magbahagi ng impormasyon at talakayin ang mahahalagang usapin sa pamilya
 - Ang pagiging may-kinalaman sa mga proyekto ng paaralan o pagboluntaryo na mag-chaperone sa mga kaganapan sa paaralan
 - Kumakaïn nang magkasama hangga't maaari, na nagbibigay ng pagkakataon sa bawat miyembro ng pamilya na pag-usapan ang kanilang araw
- Pagbibigay ng iyong buong atensyon sa iyong anak sa panahon ng mga pag-uusap o mga social na aktibidad tulad ng mga gabi ng laro o pagkain sa pamamagitan ng pag-alis ng mga telepono, tablet, at iba pang teknolohiyang device na maaaring makagambala

Makinig sa pagsasalita ng iyong anak nang hindi naaabala, hinuhusgahan, o pinupuna. Hikayatin ang iyong anak na ganap na ipahayag ang kanilang sarili.



★ PAKIKIPAG-USAP SA MGA MAS BATANG ANAK

Habang ang iyong sanggol o sanggol ay nagsisimulang bumuo ng mga salita at parirala, maaari kang bumuo ng positibong komunikasyon sa iyong anak sa pamamagitan ng:

- Hawak ang iyong anak malapit sa iyo kapag nagsasalita ka; bumaba sa antas ng bata
- Tumingin sa mata, huminto, at tumutok sa iyong anak
- Gamit ang isang malumanay, at nagpapakalmang tinig
- Malinaw at marahan ang pagsasalita, at ulitin kung kinakailangan. Kahit na ito ay daldal, magdagdag ng detalye, o iwasto ang sinabi niya. Halimbawa, kung sinabi ng bata, "Gusto ko ang ba," maaari mong ulitin at sabihin pabalik, "Oh, gusto mo ang bola?"

Kausapin, basahan, at kantahan siya. Inilalantad nito ang bata sa mga bagong salita at pattern ng wika at nakikisali sila sa paggamit ng wika.

★ PANGMATAGALAN NA EPEKTO

Ang pagsasanay ng magagandang kasanayan sa komunikasyon sa iyong mga anak ay magkakaroon ng mga positibong epekto sa kanilang buhay sa pamamagitan ng:

- Paghikayat sa bukas na komunikasyon, na nagbibigay-alam sa kanila
- Nakakausap ka nila kahit natatakot o galit sila
- Paglinang ng responsibilidad at pagsasarili sa pamamagitan ng pagtuturo sa kanila na mag-isip tungkol sa mga pagpipilian at mga kahihinatnan ng kanilang mga aksiyon



Bagama't dapat hikayatin ang mga bata na ipahayag ang kanilang sariling mga saloobin at damdamin, mahalaga para sa mga magulang na magsalita para sa kanilang mga anak, kung kinakailangan upang protektahan at itaguyod sila. Nagkakaroon ng kumpiyansa ang mga bata sa pagsasalita para sa kanilang sarili sa iba't ibang edad.

PARA SA KARAGDAGANG KAALAMAN

MGA AKLAT PARA SA MGA BATA

THE WAY I FEEL

Janan Caïn

WHAT MAKES ME HAPPY?

Catherine y Laurence Anholt

LOTS OF FEELINGS

Shelley Rotner

LIBROS PARA ADULTOS

BECOMING THE PARENT YOU WANT TO BE

Laura Davis y Janis Keyser

HOW TO TALK SO KIDS WILL LISTEN AND LISTEN SO KIDS WILL TALK

Adele Faber y Elaine Mazlish