

## Pakikipag-ugnayan sa Iyong Tagabigay

**Kung paano ka nakikipag-usap sa iyong tagabigay ay maaaring makaapekto sa kalidad ng pangangalaga na iyong natatanggap.**

Ang pagkakaroon ng magandang komunikasyon ay ang unang hakbang sa isang positibong relasyon sa pagtatrabaho.

Upang magkaroon ng maayos na pakikipag-usap, palaging sabihin ng malinaw ang iyong mga pangangailangan. Makinig sa kung paano tumugon ang iyong tagabigay at magtanong tungkol sa anumang hindi mo naiintindihan.

**Maglaan ng oras na malaman ang tungkol sa iyong tagabigay.**

- Tanungin ang iyong tagabigay kung anong pangalan ang gusto niyang itawag sa kanya at gamitin ang pangalang iyon.
- Magtanong tungkol sa anumang mga gawi ng iyong tagabigay na maaaring makaapekto sa iyo, tulad ng paninigarilyo, at pag-usapan ang tungkol sa mga ugali na mayroon ka na dapat malaman ng iyong tagabigay.

**Siguraduhin na ang iyong sinasabi ay naiintindihan ng iyong tagabigay.**

- Huwag magsalita ng masyadong mabilis o masyadong mabagal.
- Kung ikaw ay nakikipag-usap sa iyong tagabigay at mukha siyang nalilito, tanungin sila kung naiintindihan nila ang iyong sinasabi. Sa pamamagitan ng pagtatanong sa iyong tagabigay, siguradong malalaman mo kung naiintindihan ka niya o kung kailangan mong magbigay ng higit pang mga detalye.

**Mga kapaki-pakinabang na pahiwatig para sa magandang komunikasyon:**

- Panatilihin bukas ang linya ng komunikasyon upang maiwasan ang hindi pagkakaunawaan.
- Maaaring makatulong ang paggamit ng katatawanan at pagpapasensiya kapag humaharap sa mahihirap na sitwasyon. Ang tono ng iyong boses ay maaari ring mapabuti ang kalalabasan.
- Maging reponsible para sa iyong sariling damdamin at igalang ang mga alalahanin ng iyong tagabigay sa pamamagitan ng paggamit ng mga pahayag na “Ako”.

*“Nakikita/naririnig/nararamdaman ko (sabihin ang isyu).*

*Ito ay nagpaparamdam sa akin (sabihin ang iyong damdamin).*

*Kailangan ko (magsabi ng posibleng solusyon).”*

### **Halimbawa ng mga Pahayag na “Ako”:**

“Ito ang pangatlong beses sa linggong ito na nahuli ka ng 20 minuto. Nababahala ako dahil hindi ko magawa sa iskedyul ang dapat gawin kapag huli ka. Kailangan kita dito sa tamang oras.”

“Naiintindihan ko na mahirap matutunan ang gawaing ito, ngunit hindi ako komportable kapag bumubulung-bulong ka. Gusto kong humingi ka sa akin ng karagdagang pagpapaliwanag at ipaalam sa akin kung ano ang nararamdaman mo para maayos natin ang problema.”

Panatilihin bukas ang mga linya ng komunikasyon at tumutok sa iyong pangangalaga.

- Maging palakaibigan ngunit panatilihin propesyonal ang iyong relasyon hangga’t maaari. Tandaan na nandiyan siya para magbigay ng mga serbisyo ng IHSS para sa iyo.
- Maaaring ayaw ng iyong tagabigay na magbahagi ng mga detalye tungkol sa kanyang personal na buhay. Igalang ang kanilang pagkapribado.
- Ang mga pagkakaiba sa kultura ay maaaring makaapekto kung minsan kung paano kayo nagkakasundo at maaaring lumikha ng hindi pagkakaunawaan. Pag-usapan kaagad ang mga bagay na ito at gumawa ng solusyon na makakapagpasaya sa inyong dalawa.

**Para sa karagdagang impormasyon, makipag-ugnayan sa iyong lokal na tanggapan ng IHSS ng county.**