

jhossu dejjem fuqhom il-harsa tas-superjuri". Żgur li b'dan mhux qed jifhem xi sorveljanza tat-tip pulizjesk, imma l-mod ta' kif wiehed iħares biex jikkomunika: "Tassew li jinteressani minnek. Jixraqlek l-attenzjoni kollha tiegħi".

3. TINSAB HEMM BIEX TISMA' U MHUX BIEX TWIEĠEB

Li tisma' attivament ifisser ukoll li titgħallem tiskot mid-diskors tiegħek u tikkoncentra fuq l-attenzjoni tal-persuna l-oħra u toqgħod attent biex ma tagħtix pariri jew soluzzjonijiet meta qed titkellem hi.

Immagina għalliem li jrid ifittex jerga' jagħti motivazzjoni lil student li abbanduna l-lezzjonijiet. Jasal il-kunsill tal-klassi u dak l-istudent jipprova jispjega (b'diffikultà) x'qed jgħaddi minghalih. Imma l-għalliema jinterrompuh biex kull wiehed jagħtih il-parir tiegħu fuq x'messu għamel. Fir-realtà l-istudent sempliċiment jixtieq lil min jifhmu f'dak li qed jipprova jgħid hu.

"Jien nitkellem, nitkellem, imma hadd ma jismagħni", tgemgem Corinna (8 snin). U Ġudit (7 snin): "Mela filgħaxija, fuq is-sodda, nagħti dahri lil kulhadd, noqgħod inħares lejn il-ħajt u nitkellem waħdi, għax hekk tal-inqas jien nisma' lili nnifsi". Fis-sala taż-żajjar ta' ħabs, wiehed żagħżuġ qal lil missieru: "Pa, m'intix tinteħal li f'għoxrin sena din hi l-ewwel darba li qed tismagħni?".

4. WARRAB IL-FILTRI TA' PERĊEZZJONI

Ifisser twarrab l-emozzjonijiet u x-xewqat personali. L-ikbar periklu hu li taħseb li diġà taf kollox. Ngħidu aħna: "Dak kulma hu għażż...



Ritratt: Christin Hume from www.unsplash.com

Ara, qed jigdeb... Beżżiegh...". Jekk intom irrabbjati, ikkalmaw ftit. Jekk dak li qed tisma' mhux imisslek qalbek, ibqa' attent u warrab kull delużjoni jew preokkupazzjoni.

5. ERĠA' FFORMULA L-FRAŻIJET L-IŻJED IMPORTANTI TA' MIN QED IKELLMEK

Irreżisti t-tentazzjoni li toqgħod isserrah ras l-ieħor, tirraġuna, tiġġustifika jew tipprietka. Minflok, ipprova sħajjel l-emozzjonijiet li t-tifel qed iħoss f'dak il-hin. Tirrepetix kliemu ittra b'ittra. Ngħidu aħna, jekk bintek qed tghajjat u tgħid li int l-aktar omm kattiva tad-dinja, ma jiswa xejn tgħidilha: "Taħseb li jien l-aktar omm kattiva tad-dinja?". Hi mhux veru temmen hekk, qed tgħid hekk biss biex tara x'ha tkun ir-reazzjoni tiegħek. Twegiba adatta taf tkun din: "Forsi int irrabbjata għax ma rridx nagħtik il-libsa l-ġdida biex tmur biha l-iskola". Iċċekkinx il-problema. Tinsistix. Xi drabi, imqar jekk tkun fhimt mis-sinjali li jagħtik, it-tifel ma jkunx irid jammetti emozzjoni partikulari. Twebbisx rasek. Ma ġara xejn jekk ma jaqbilx miegħek. L-għan tas-smiġ riflessiv mhux li toħroġ xi sqarrija minn fomm, imma li tgħinu jhossu mismuġh, mifhum u milqugħ, biex jgħix mal-emozzjonijiet tiegħu u jesprimihom verbalment, flok bl-azzjonijiet.

6. KUN FUQ IL-PARTI TIEGħU U JEKK HEMM PROBLEMA AFFRONTAWHA FLIMKIEN

Dan hu pass mitqalu deheb. Is-smiġh attiv jgħinna niċċaraw is-sitwazzjoni. Il-persuna l-oħra tħossha mifhuma u żgurata. Is-soltu twieġeb pożittivament għall-mistoqsija: "X'taħseb li se tagħmel?".