



këshilla për të folur me dikë që belbëzon

Belbëzimi duket se është një problem që mund të zgjidhet me një këshillë të thjeshtë, por për shumë të rritur, ky mund të jetë një çrregullim i përhershëm kronik. Këtu janë disa mënyra se si mund të ndihmoni ju si dëgjues.

1. Mos bëni vërejtje si: “më ngadalë”, “merrni frymë”, ose “relaksohu”. Këto këshilla të thjeshta mund të kuptohen si poshtëruese dhe nuk janë të dobishme.
2. Le ta kuptojë nga sjellja e juaj se ju jeni duke e dëgjuar se çfarë po thotë - e jo se si po e thotë.
3. Mbani kontakt të natyrshëm me sy dhe prisni me durim derisa të përfundoj fjalinë.
4. Ju mund të keni tundimin për të përfunduar fjalinë ose plotësuar fjalët. Tentoni për mos ta bërë këtë.
5. Keni parasysh se ata që belbëzojnë zakonisht kanë më tepër vështirësi për të kontrolluar të folurit e tyre gjatë bisedës në telefon. Ju lutemi, keni durim në këtë situatë. Nëse ju e ngritni dëgjuesen dhe nuk dëgjoni asgjë, para se ta mbyllni telefonin vërtetohuni që në anën tjetër të linjës nuk është një person që belbëzon që është duke u munduar të filloj bisedën.
6. Flisni pa u ngutur – por jo aq ngadalë sa të tingëlloj si e panatyrshme. Kjo e promovon një komunikim të mirë për secilin.



Shoqata Kosovare për Belbëzim

www.belbezimi.org

 **belbezimi**