



Modyul 5: Mapagkalingang Gabay

Parents who support!



Pagkilala at pag-suporta sa inyong
wellbeing



COPYRIGHT © 2022

No parts of this material shall be reproduced, copied, or distributed without the permission from Teach for the Philippines (TFP) or Asian Development Bank (ADB) under the EAKPF Program.

COURSE OUTLINE



Isang importanteng rule ng first aid o kahit anong emergency protocol ay ang sagipin muna ang ating sarili bago sumagip ng iba. Sa kultura ng Pilipino ay hindi gaanong yinayakap ang ganitong mindset - dito sa atin, madalas ay nagiging priyoridad natin ang ating mga anak o pamilya. Ngunit, maganda rin pag-isipan: "Kaya mo ba magbigay kung ikaw ay nauubos na?"

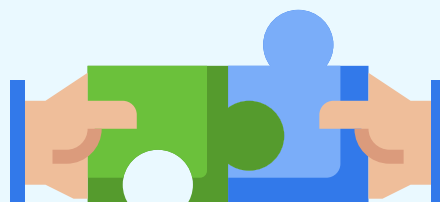
Para sa panghuling modyul ng Super Gabay Parent Training Series ay tuklasin natin ang super gabay power na kayang patatagin ang tahanan sa pamamagitan ng positibo at aktibong pakikitungo sa ating sarili at sa ating anak. Dito rin natin pinagtutuunan ng pansin ang social and emotional learning ng mga bata, kasama na rin ang bahaginan ng tips kung paano natin mapapaunlad ang wellbeing natin at ng ating mga anak.

1. Matutuhan ang isang simpleng paraan upang masukat ang inyong wellbeing.
2. Alamin ang Social Emotional Learning Framework at ang kahalagahan nito sa pag-unlad ng inyong anak.
3. Alamin ang iba't ibang socio-emotional challenges na kinakaharap ng inyong anak, at tuklasin kung paano ninyo sila masusuportahan sa mga hamon na ito.
4. Magbahaginan ng mga simpleng estratehiya upang mapangalagaan ninyo ang inyong wellbeing.

Sa Modyul na ito ay makakamit mo ang :

Kabahagi Power:

Kaya kong maging kabahagi sa pangangalaga ng aming wellbeing



Modyul 5-A: Tasahin ang ating Wellbeing!



Layunin

Hello, mga Super Gabay! Yes, ikaw nga! Naniniwala kami na ang bawat gabay sa bahay ay mga superhero at may natatanging kakayahan at katangian upang lubusang magabayan ang inyong mga anak sa kanilang paglalakbay patungo sa magandang kinabukasan.

Kalakip ng ating Super Gabay Power na kayang patatagin ang isang home environment sa pamamagitan ng positibo at aktibong pakikitungo sa ating sarili at sa ating anak.

Sa submodyul na ito layunin natin na:

- Matutuhan ang isang simpleng tool upang tasahin ang wellbeing natin at ng ating anak

Balikan Natin

Sa nakaraang modyul ay natutunan natin ang ating gampanin bilang isang educator o guro ng ating mga anak.

Ano ang Growth Mindset?

Pero alam niyo ba na hindi lamang sa bahay magagamit ang growth mindset? Oo, tama! Pati rin sa ating mga gabay sa bahay. Pero mahirap magkaroon ng growth mindset kung wala sa tamang kondisyon ang ating sarili. Kaya naman, ang submodyul na ito ay nagbibigay tuon sa wellbeing natin at ng ating mga anak.

Gawin Natin

Sumulat ng tatlong salitang inyong naaalala kapag naririnig ang salitang wellbeing.

1

2

3

Alamin Natin!

Sa wikang Filipino, ang wellbeing ay tinatawag nating “kagalingan” na maari nating mahimay sa dalawang kahulugan - “magaling” dahil walang sakit at “magaling” dahil mahusay.

Pero ano nga ba ang tinutukoy natin kapag sinabing wellbeing? Ayon sa isang pag-aaral ng Western Michigan University sa America, ang wellbeing ay naapektuhan ng limang klase ng health o kalusugan:



Physical Health

Ito ang ating biyolohikal na kalusugan. Ito ay maaring maapektuhan ng ating timbang, resistensya, at lifestyle.



Intellectual Health

Ito ay tumutukoy sa ating pagiging bukas sa mga bagong ideya, at patuloy na pag-unlad bilang isang indibidwal.



Spiritual Health

Ito ay tumutukoy sa ating pakikitungo sa mga hamon ng buhay pati ang ating tungkulin o purpose sa mundong ito.



Emotional Health

Patungkol naman sa ating pakikitungo sa ating sarili. Ang pagkakakilala at pag-regulate ng ating mga emosyon.



Social Health

Ito ay base sa ating pakikitungo at relasyon sa ibang tao.

Tasahin ang Iyong Wellbeing



Panuto: Alamin kung aling health ang mas maigi ninyong dapat pagtuunan ng pansin sa pamamagitan ng pag-lagay ng check sa hanay ng inyong sagot.

4 - Totoong-totoo **3** - Totoo **2** - Hindi totoo **1** - Hinding-hindi totoo

Physical Health	4	3	2	1
Ako ay nasa tamang timbang.				
Ako ay nag-eehersisyo araw-araw.				
Masasabi kong mabuti ang aking kalusugan.				
Nakakakuha ako ng 7-8 oras na tulog araw-araw.				
Hindi ako mabilis dapuan ng sakit.				

Intellectual Health	4	3	2	1
Natututo ako mula sa aking mga pagkakamali.				
Iniiisip ko muna nang maigi ang mga maaaring epekto bago ako sumabak sa isang desisyon.				
Hindi ako nagdedesisyon base sa aking emosyon.				
Palagi akong alerto at handa na gumawa ng solusyon sa mga hamon ng buhay.				
Pinagkakatiwalaan ng aking pamilya at mga kaibigan ang aking mga desisyon.				

Tasahin ang Iyong Wellbeing



4 - Totoong-totoo 3 - Totoo 2 - Hindi totoo 1 - Hinding-hindi totoo

Emotional Health	4	3	2	1
Hindi ako umiinom ng alak kapag ako ay nalulungkot.				
Hindi ko ikinahihiyang sabihin ang aking nararamdaman.				
Gusto ko ang aking sarili kaya gusto ko rin ay sana makilala ng ibang tao ang totoong ako.				
Hindi ako madaling mag-alala.				
Sa aking palagay, ako ay isang tao na hindi gaanong nagpapadala sa aking emosyon.				

Spiritual Health	4	3	2	1
Matibay ang aking paniniwala sa aking pananampalataya.				
Kaya kong gumawa nang mabuti nang walang hinihinging kapalit.				
Kuntento ako sa aking pagkatao.				
Madali akong maka-move on sa mga hamon na kinakaharap ko sa aking buhay.				
Mahilig akong tumulong sa kapwa kong nahihirapan sa buhay.				

Pag-isipan Natin

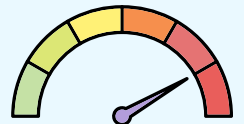
Tasahin ang Iyong Wellbeing



4 - Totoong-totoo 3 - Totoo 2 - Hindi totoo 1 - Hinding-hindi totoo

Social Health	4	3	2	1
Ako ay bukas at tapat kaya madali para sa akin makitungo sa ibang tao.				
Mahilig akong sumali sa mga activities na makakakilala ako ng mga taong naiiba sa akin.				
Sensitibo ako sa nararamdaman ng ibang tao.				
Madali para sa akin humingi ng tawad kapag ako ay nagkamali o nakasakit ng ibang tao.				
Matuturi kong ako ay isang magaling na taga-pakinig.				

Ngayon, i-add naman natin ang ating mga score sa bawat health.



Physical Health		Emotional Health	
Intellectual Health		Spiritual Health	
Social Health			

Hindi naman sa lahat ng pagkakataon ay perfect ang ating wellbeing, pero mahalagang pagtuunan ng pansin ang mga health o kalusugan na may puntos na mas mababa sa sampu (10).

Kung marami naman sila na mas mababa sa sampu (10), ay magtuon muna ng pansin sa isa. Tandaan na ang pangangalaga sa ating wellbeing ay isang proseso na hindi dapat madaliin.

Pag-usapan Natin

Pumunta sa ating Facebook Group at sagutin ang mga sumusunod sa pamamagitan ng pagpost ng inyong sagot o saloobin sa tanong:



“Bakit mahalaga ang pangalagaan ang inyong personal wellbeing sa pagpapalaki ng inyong anak?”

Pagyamanin Natin

Gamit ang resulta ng inyong wellbeing test, pagnilayan:

Alin sa mga health o kalusugang nabanggit ang mas kailangan mong pagtuunan ng pansin, at ano ang iyong gagawin upang mapaunlad ang mga ito?



Ibahagi Natin

Ibahagi naman natin sa iba!



Sa inyong Facebook Wall, ibahagi sa inyong mga Facebook friends ang inyong natutunan tungkol sa Personal Wellbeing.

Gamitin ang hashtag na #MapagkalingangGabay!

Tayahin Natin

Maaari din magamit ang tool para tasahin ang wellbeing ng inyong anak. Ito ang ilang gabay para sa isang epektibong wellbeing check-in o kamustahan kasama ang inyong anak.

Tips para sa Epektibong Wellbeing Check-In

- Pumili ng isang tahimik na lugar kung saan pwede kayong magkaroon ng pribadong usapan ng inyong anak.
- Asahan na ang inyong gampanin ay tagapakinig kaya naman maging bukas at handa para sa ibabahagi ng inyong anak.
- Subukang ipaalala at iparamdam sa inyong anak na ang usapan ay mananatili lamang sa inyong dalawa, nang sa gayon ay maging bukas siya sa pagbabahagi ng kanyang mga sagot sa wellbeing tool.






Modyul 5-B: Alamin ang Socio- Emotional Learning



Layunin

1. Matutunan ang Social Emotional Learning Framework
 2. Malaman ang importansya ng Social & Emotional Learning sa pagpapalaki ng ating mga anak.
- 

Balikan Natin

Sa unang submodyul, natutunan natin ang limang aspeto ng kalusugan na nakaaapekto sa ating wellbeing. Naaalala mo ba ang mga ito?



Ito ang ating biyolohikal na kalusugan. Ito ay maaaring maapektuhan ng ating timbang, resistensya, at lifestyle.



Ito ay tumutukoy sa ating pagiging bukas sa mga bagong ideya, at patuloy na pag-unlad bilang isang indibidwal.



Ito ay tumutukoy sa ating pakikitungo sa mga hamon ng buhay pati ang ating tungkulin o purpose sa mundong ito.



Patungkol naman sa ating pakikitungo sa ating sarili. Ang pagkakakilala at pag-regulate ng ating mga emosyon.



Ito ay base sa ating pakikitungo at relasyon sa ibang tao.

Gawin Natin

Throwback muna tayo! Balikan ang iyong kabataan at sagutin ang tanong:

Kung mayroong isang life lesson na gusto mong ipabaon sa inyong anak, ano ito?

Alamin Natin!

Socio-Emotional Learning

Ang mga taon sa elementarya ay napakahalaga sa pagbuo ng socio-emotional skills ng mga bata. Ito ang mga taon na kinikilala nila ang kanilang sarili, bumubuo ng mga pagkakaibigan at gumagawa ng mga mas challenging na gawain sa paaralan. Ito ay isang malaking adjustment sa buhay ng mga bata kung kaya't napakahalaga na nandyan ang kanilang tahanan upang suportahan ang kanilang pag-unlad bilang isang indibidwal.

Ang socio-emotional domain ay isang napakalawak na talakayin. Kabilang dito ang pagkilala sa kanilang sarili, pagbuo ng mga relasyon, at pagsunod sa tungkulin at pamantayan ng kanilang mga komunidad. Ayon sa Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (CASEL), mayroong limang kategorya sa socio-emotional learning ng isang bata.



Alamin Natin!



Self-Awareness:

pagkilala sa kanilang sarili, mga layunin at paniniwala.



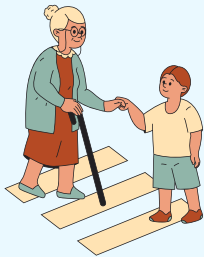
Self-Management:

disiplina sa kanilang behavior at mga nararamdaman.



Relationship Skills:

pakikitungo sa ibang tao.



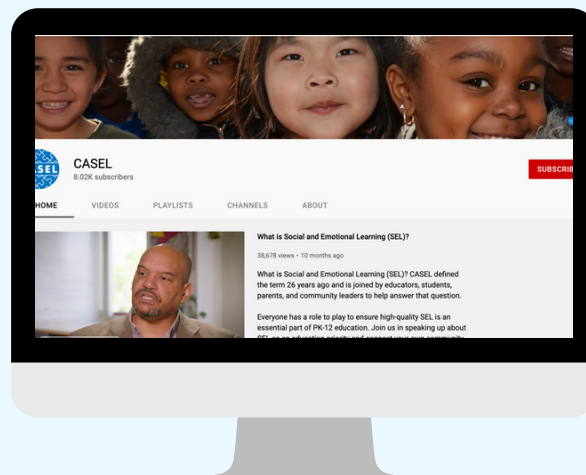
Social Awareness:

pagiging sensitibo sa pakiramdam ng mga tao, at pagsunod sa mga social norms o pamantayang lipunan.



Responsible Decision-Making:

kakayahan na gumawa ng mabuti at pinag-isipang mga desisyon para sa kanilang sarili.








Kung nais mo pang alamin ang CASEL's Framework, maaaring panuorin ang kanilang videos sa YouTube! Hanapin ang CASEL na YouTube page o ilagay sa browser, <https://bit.ly/CASELYoutube>.

Pag-isipan Natin

Para sa gawaing ito, ilara ang iba't ibang estratehiya na maaring magpaunlad ng social & emotional learning sa inyong tahanan.

Social and Emotional Learning Support Plan

 <p>Self-Awareness</p>	 <p>Self-Management</p>	 <p>Social Awareness</p>
 <p>Relationship Skills</p>	 <p>Responsible Decision-Making</p>	

Pag-usapan Natin



Pumunta sa ating Facebook Group at ibahagi ang inyong Social and Emotional Learning Support Plan. Maaari rin kayong magreact at comment sa output ng iba pang gabay.

Ilang tips para sa ating bahaginan:

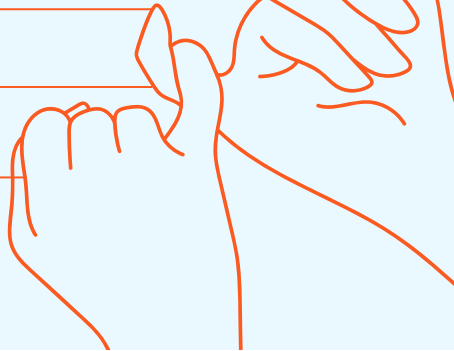
- Magsend ng heart o thumbs up react kung sang-ayon kayo sa mga estratehiya na inilista ng inyong kasama.
- Maaari naman magbigay ng comments kung mayroong mga inputs na hindi ka sang-ayon o maaari pang i-improve.
- Tandaan na ang bawat bata ay naiiba. Ang estratehiya na gumagana para sa inyong anak ay maaaring hindi gumana sa ibang mga bata.
- Maging bukas ang isip sa diskurso upang tayong lahat ay matuto sa karanasan ng isa't isa.



Pagyamanin Natin

Balikan ang ating mga natutunan ngayong araw at pati na rin ang inyong mga karanasan noong kayo ay bata pa. Ano man ang klase ng pagpapalaki ang ginawa ng ating mga magulang, hindi maipagkakaila na mayroon pa rin itong naging epekto sa ating pagtanda. Bilang kayo naman ang gabay sa inyong mga anak ngayon,

Ano ang iyong mapapangako bilang isang gabay na sumusuporta sa Social & Emotional Learning ng inyong anak?



Ibahagi Natin

Ibahagi naman natin sa iba!



Sa inyong Facebook account, ibahagi sa inyong mga Facebook friends ang inyong natutunan tungkol sa Social & Emotional Learning ng mga bata.

Gamitin ang hashtag na #MapagkalingangGabay!

Tayahin Natin

Panuto: Isulat kung aling kategorya sa CASEL's Framework ang tinutukoy sa mga sumusunod na sitwasyon.

_____ 1. Si Ana ay nag-aalarm nang maaga upang makapag handa sa kaniyang klase. Nakikinig siya sa mga synchronous classes at ginagawa agad ang modules pagkatapos.

_____ 2. Pag-uwi ng kanyang nanay mula sa trabaho, sinisigurado ni Caloy na nakapagsaing na siya at nakapaglinis ng bahay dahil alam niyang siguradong pagod ang kanyang nanay mula sa trabaho.

_____ 3. Naghahanap si Kris ng iba't ibang paraan para ilabas ang kaniyang galit tulad ng paglalaro ng sports o paggamit ng stress ball.

_____ 4. Si Angela ay masayahin at matulungin sa kanyang mga kaklase kaya naman marami siyang mga kaibigan.

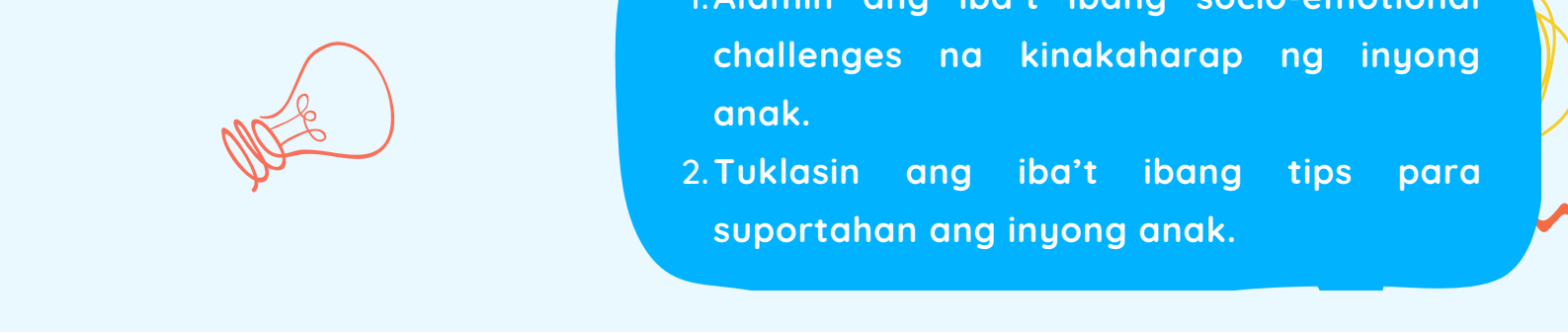
_____ 5. Si Noel ay panganay sa kanilang magkakapatid kaya naman natural na sa kaniya ang pagkuha ng leadership roles at pagtulong sa mga kaklase niyang nahihirapan.



Modyul 5-C: Pangangalaga sa Wellbeing ng Aking Anak sa New Normal



Layunin

1. Alamin ang iba't ibang socio-emotional challenges na kinakaharap ng inyong anak.
 2. Tuklasin ang iba't ibang tips para suportahan ang inyong anak.
- 

Balikan Natin

Sa nakaraang submodyul ay natutunan natin ang CASEL's Social & Emotional Learning Framework. Naaalala mo pa ba kung ano ang limang kategorya?



1

_____ : pagkilala sa kanilang sarili, mga layunin at paniniwala

2

_____ : disiplina sa kanilang behavior at mga nararamdaman.

3

_____ : pagiging sensitibo sa pakiramdam ng mga tao, at pagsunod sa mga social norms.

4

_____ : pakikitungo sa ibang tao.

5

_____ : kakayahan na gumawa ng mabuti at pinag-isipang mga desisyon para sa kanilang sarili.

Gawin Natin

Naaalala niyo ba ang iba't ibang hamon na kinaharap ninyo noong kayo ay bata pa? Ang mga hamon na ito ay parte rin ng paglaki ng inyong mga anak. Ang ilan dito ay hindi maiiwasan ngunit bilang mga gabay ay kaya natin silang masuportahan at magabayan sa mga pagsubok na kinakaharap nila.

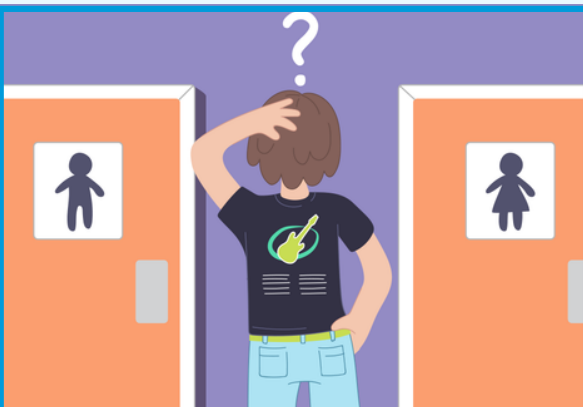
Panuto: Hulaan ang salita gamit ang larawan at jumbled letters bilang clue.



AL TGI



ABMAABNG TIINGN AS
ILISAR



SAKIARNA



BECYRULBLIYGN

Alamin Natin!

It takes a village to raise a child. Gustuhin man natin, hindi natin maaaring ma-limitahan ang mga isyu o problema sa kanilang paligid ngunit maari tayong magbigay suporta sa kanilang mga nararanasan. Ito ang ilan sa mga kadalasang socio-emotional na isyu o problema na maaaring nararanasan rin ng inyong mga anak.



Anger Management

Dahil sila ay nasa edad kung saan hindi pa nila gaanong naiintindihan ang kanilang nararamdaman, kadalasan ay nagiging galit ang kanilang pangunahing damdamin kapag sila ay may hindi naiintindihan. Bakit? Dahil galit ang pinakapamilyar o madaling matukoy na damdamin para sa mga bata, at ito rin ay isang paraan upang proteksyonan ang kanilang sarili kapag sila ay vulnerable.

Negatibong Pagtingin sa Sarili

Habang lumalawak ang kanilang paligid ay mas naihalintulad nila ang kanilang sarili sa ibang tao. Laging may mas maayos ang itsura, mas magaling o mas matalino kaysa sa kanila. Dahil dito, maaari itong magdulot ng magkaibang reaksyon tulad ng - makatulong ito na sila ay magsumikap upang maging mas mabuting bersyon ng kanilang sarili o sa kabilang banda naman ay magdulot ang mga ito ng kanilang insecurities.



Gender Identity Crisis

Parte ng kanilang pagkilala sa sarili ay ang pagkilala sa kanilang kasarian. Para sa ilang bata, maaaring ang kanilang pagkakakilanlan sa sarili ay hindi tugma sa kanilang kasarian na maaaring maging hadlang upang mas makilala pa nila ang kanilang sarili.

Bullying/Cyberbullying

Hindi maiiwasan ang negatibong interaksyon kasama ng ibang mga bata. Isa sa pinakamadalas na isyu o problema ay ang Bullying o Cyberbullying. Madalas itong maging rason upang mamuo ang negatibong pagtingin sa kanilang sarili o kaya naman pagkawala ng motibasyon na ituloy ang kanilang karaniwang ginagawa.



Pag-isipan Natin

Gamit ang mga kaalaman natin mula sa nakaraang mga submodyul, punan ang unang dalawang (Mga Isyu & Aking Suporta Bilang Gabay) hanay ng worksheet sa ibaba.

Hamon Action Plan

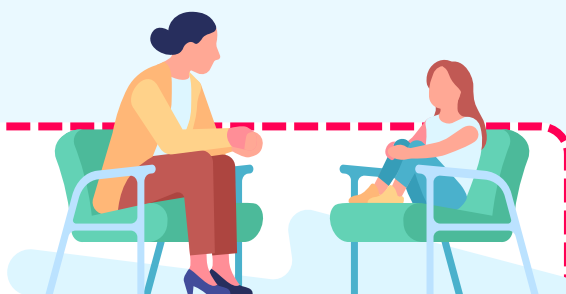
Mga Isyu	Aking Suporta Bilang Gabay	Komento mula Sa Aking Anak

Pag-usapan Natin

Mahalaga ang boses ng mga bata. Ang ating suporta ay magiging mas epektibo kung ito ay pagtutulungan kasama ng ating anak.

Panuto: Kasama ang inyong anak, pag-usapan ang inyong sinulat sa unang dalawang hanay ng worksheet. Sa ikatlong hanay (Komento mula sa Aking Anak) naman ay isulat ang mga komento mula sa inyong anak.

Tips para sa Dialogue



- Para sa parte na ito, asahan na ang iyong role ay mas tagapakinig sa sasabihin ng inyong anak.
- Hindi maiiwasan na baka may masabi siya na hindi ka sumasang-ayon. Ngunit tandaan na ito ay isang dialogue kung saan ang tinatalakay ay mga isyu na kinakaharap niya. Mas mabuti na hintayin ang inyong anak na matapos sa kanyang sinasabi bago ka magsabi ng iyong naiisip.
- Tandaan na iisa lamang ang layunin ninyong dalawa - na magtulungan upang malampasan ng inyong anak ang mga hamon na kanyang kinakaharap. Panatilihin ang inyong puso at isip sa ibabahagi ng inyong anak.
- Isa itong espasyo kung saan malaya niyong mapag-uusapan ang mga iba't ibang isyu. Siguraduhin na ang iyong napiling lugar ay tahimik at pribado upang maging mas komportable ang inyong anak sa kanyang pagbabahagi.
- Ituring ang inyong napag-usapan bilang isang sikreto at panata ng tiwala sa isa't isa.




Pagyamanin Natin

Maliban sa mga nailista ninyo sa nakaraang activity, mayroon tayong iba't iba pang paraan upang suportahan ang ating anak sa mga napag-usapan nating mga pagsubok.

Panuto: Lagyan ng check ang mga ginagawa niyo na.

Anger Management

- 

Rose & Candle Breathing Exercise: Breathe in (inhale gamit ang ilong) na parang sila ay umaamoy ng rosas, at breathe out (exhale gamit ang bibig) na parang sila ay umiihip ng kandila. Makakatulong ito upang sila ay kumalma kapag nakakaramdam ng matinding emosyon.
- Count to Ten:** Samahan ang inyong anak sa pagbibilang hanggang sampu kapag sila ay may nararamdamang galit. Ang sampung segundo ay maaaring maging sapat na oras para magbago ang kanilang nararamdaman. Kadalasan ay nagiging masyado silang focused sa pagbibilang na nakakalimutan nila ang kanilang galit.
- Stress Ball or Pillow:** Nakakatulong na mabawasan ang kanilang pananakit kapag ang kanilang aggression o pagiging agresibo ay nailalabas sa ibang paraan tulad ng pagpisil ng stress ball o pagyakap sa unan. Samahan na rin ito ng paalala na kahit sila ay galit, hindi tama ang manakit ng ibang tao.
- Dialogue:** Pumunta sa pribadong lugar at hayaan ang inyong anak na maglabas ng kanilang sama ng loob. Nakakatulong mawala o mas maintindihan ang kanilang nararamdaman kapag naririnig nila ang sarili nilang ikinukwento ito sa ibang tao.

123

Negatibong Pagtingin sa Sarili

- Pagbati sa mga Kalakasan (Strengths) ng Inyong Anak:** Bilang mga gabay, nakikita natin ang tama at mali na ginagawa ng ating mga anak. Kadalasan ay napupuna natin ang mali at hindi gaanong nababanggit ang mga mabuti nilang nagagawa. Maaaring makatulong ang madalas na pagpansin at pagpuri sa mga kalakasan ng inyong anak kahit sa simpleng bagay tulad ng, “Salamat dahil palagi mo akong tinutulungan sa gawaing bahay” o kaya naman, “Napapansin ko na tumataas ang iyong mga Grades.”



Pagyamanin Natin

Negatibong Pagtingin sa Sarili

- **Iwasan ang pagkukumpara sa ibang tao:** Aminin natin masakit ang makumpara sa iba, at hindi rin ito makakatulong para sa pagbuo ng positibong pagtingin sa sarili ng mga bata. Isang alternatibo ay pagkumpara ng bata sa kanyang sarili. Halimbawa, “Kahapon nagawa mo na mag-ayos ng pinaghigaan mag-isa, baka pwede natin ito araw-arawin na?”
- **1 hour rule:** Kung ang bagay na nais ninyong punahin sa inyong anak ay maaaring maayos sa hindi hihigit sa isang oras (tulad ng pag-alis ng dumi sa mukha), ito ay punahin. Ngunit kung ang pupunahin ay hindi maaaring maayos sa loob ng isang oras (tulad ng timbang), mas mabuti na hindi ito sabihin sa harap ng iba o maraming tao upang maiwasan na mapahiya at maka-apekto ito sa negatibong pagtingin ng bata sa kanyang sarili.



Gender Identity Crisis

- Hayaan ang inyong anak na pumili ng gamit o magdamit ng ayon sa kanyang sariling kagustuhan. Makakatulong ito upang maging mas komportable ang bata sa kanyang sarili.
- Maging bukas sa usapan tungkol sa kanilang kasarian o sekswalidad. Walang mas liligtas pa na lugar kung saan dapat nila ito matutunan maliban sa kanilang sariling mga gabay.
- Huwag limitahan ang mga activities na maaaring gawin ng mga bata base sa kanilang kasarian. Hayaan ang mga bata na maglaro o gumawa ng mga activities nang hindi hinuhusgahan kung ito ay pambabae o panlalake.
- Iwasan rin ang paglalagay ng label tulad ng, “Bading ka yata” o “Tomboy yan” lalo na kung ito ay ginagamit sa paraan na mistulang pang-iinsulto sa kanila.



Pagyamanin Natin

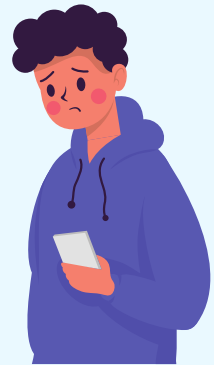
Bullying

- Kausapin o pakinggan ang inyong anak. Nakatutulong din ang pagkwento ng inyong karanasan ng bullying kung mayroon man.
- Kung nais ng inyong anak, kausapin nang maayos ang kanyang class adviser kung ito ay nangyari sa paaralan o kaya naman ang mga magulang ng bata kung ito ay kapitbahay o kakilala.

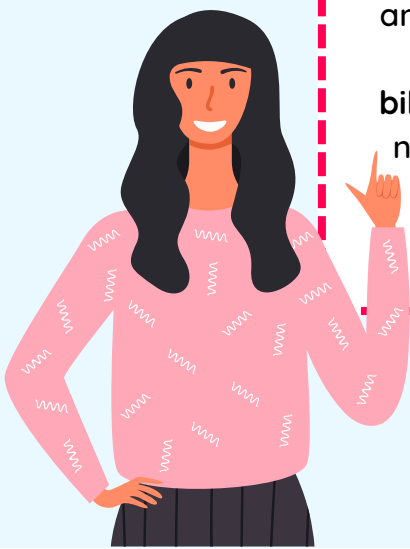


Cyberbullying

- Hikayatin ang inyong anak na huwag na sumagot, i-unfollow o kaya naman i-block ang bully.
- Kunan ng screenshot ang bullying na naganap at i-report sa class adviser kung ang bully ay kaklase. Maaari rin i-report ang social media account ng bully kung nakausap lang ito online.
- Makilahok sa online world ng inyong anak - bisitahin ang mga social media account ng inyong anak upang mabantayan kung may senyales ng bullying sa mga posts at nakakausap niya.



Siguraduhin na ligtas at panatag ang loob ng inyong anak habang ang lahat ng ito ay nangyayari. Ulit-ulitin sa inyong anak na **ang bullying ay hindi dulot ng kanyang pagkukulang, at kailanman ay hindi niya kasalanan na siya ay naging biktima ng bullying.** Palaging ipaalala na kung mayroong kaso ng bullying, siya man o ibang tao ang biktima, maaari siyang lumapit sa inyo o kahit sinong kinauukulan na pwedeng tumulong sa kanya.



Ibahagi Natin



Ibahagi naman natin sa iba!

Sa inyong Facebook account, ibahagi sa inyong mga Facebook friends ang inyong natutunan tungkol sa inyong gampanin bilang gabay upang gabayan ang inyong anak sa mga hamon na kinakaharap nila.

Gamitin ang hashtag na #MapagkalingangGabay!

Tayahin Natin

Panuto: Lagyan ng check kung tama at ekis naman kung mali ang mga sumusunod na pahayag.

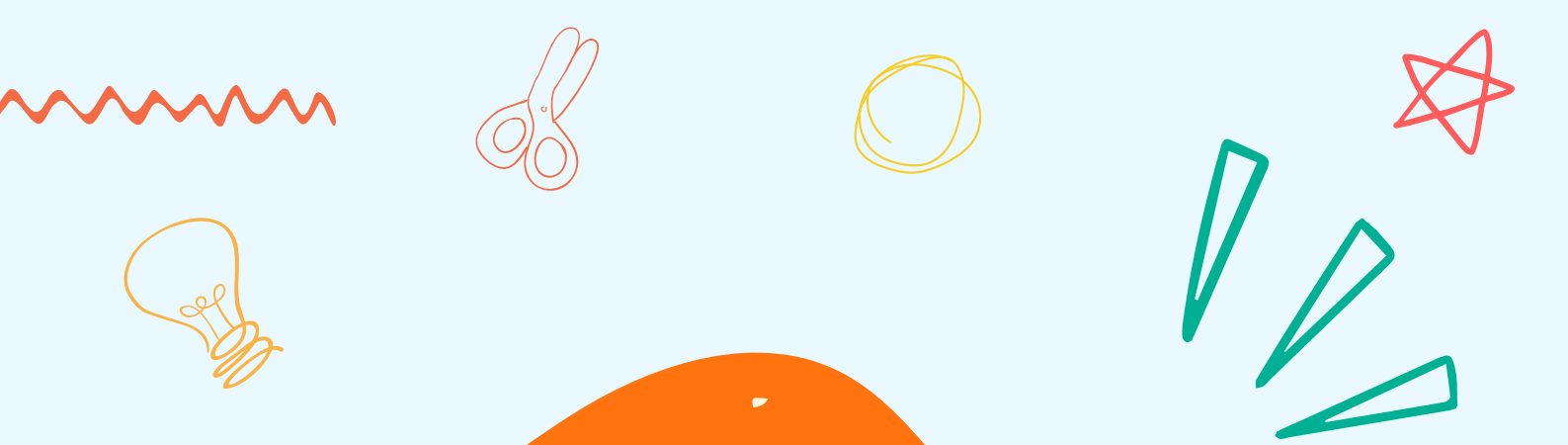
1. Mas mabuting hindi i-report ang bullying upang hindi lumala ang pambubully sa aking anak.

2. Nakatutulong ang pagbilang hanggang sampu sa pag control ng Anger Management.

3. Matututo ang mga bata na maging matatag kapag hinayaan natin silang ma-bully o magkaroon ng krisis sa sarili.

4. Upang maging epektibo ang isang dialogue, dapat ay alam din ito ng lahat ng nakatira sa aming bahay tulad ng mga kapatid at pinsan ng aking anak.


5. Nakakatulong sa pag-unlad ng bata ang pagkumpara sa kanya sa ibang mas magaling na bata nang sa gayon ay maging competitive siya at galingan pa niya sa kanyang mga gawain.

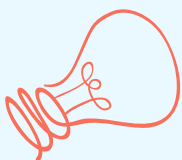


Modyul 5-D: Ang Aking Wellbeing ay Mahalaga



Layunin

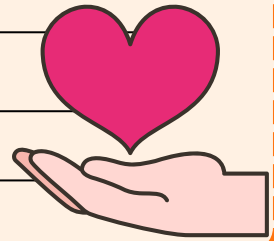
1. Ipaalala ang kahalagahan ng ating personal wellbeing bilang gabay.
 2. Matuto ng mga simpleng estratehiya upang pangalagaan ang ating wellbeing.
- 



Balikan Natin

Bago tayo tumungo sa ating panibagong submodyul, balikan muna natin ang dating natutunan.

Magbigay ng isang socio-emotional na hamon na kinakaharap ng inyong anak at magbigay ng isang estratehiyang ginagamit ninyo upang siya ay suportahan?



Gawin Natin

Tanggapin natin, hindi lamang ang mga bata ang nakakaranas ng mga hamon o stress sa buhay.



Sabi nga nila, habang tumatanda ay mas dumadami din ang hamon na ating kinakaharap.

Kaya naman ang modyul na ito ay patungkol naman sa iyong wellbeing.

Bilang panimulang gawain, sagutan natin ang unang hanay ("Anu-ano ang nagdadala ng stress sa inyong buhay?") sa susunod na pahina.



Stress Management Table

Anu-ano ang mga nagdadala ng stress sa iyong buhay?	Anu-ano ang mga ginagawa mo para maibsan o mabawasan ang stress?
	

Alamin Natin!

Sabi nila, hindi mo maaaring binigay ang wala ka. Kung sa eroplano o kahit anong emergency, ang payo ng mga eksperto ay dapat siguraduhing ligtas muna ang inyong sarili bago mo iligtas ang iba.

Ang prinsipyo na ito ay maaari rin natin magamit pagdating sa ating wellbeing. Mahalaga na kaya natin pangalagaan ang ating wellbeing upang mayroon tayong pagkukuhaan ng lakas upang mapangalagaan din ang wellbeing ng ating mga anak.

“Paano po yun wala akong oras?” Mayroong tatlong simple at madaling steps upang mapangalagaan ang inyong wellbeing:

1 Tasahin ang Wellbeing

Naaalala niyo ba ang ating natutunan sa unang submodyul? Maaaring gamitin ang tool upang masukat ang inyong wellbeing. Pwede rin naman na simpleng pagiging sensitibo sa ating kalusugan, stress level, o pagkabalisa.

2 Self Care

Parte ng ating pagmamahal sa sarili ang pagtanggap na mayroong mga pagkakataon na hindi tayo okay. Maglaan ng ilang minuto para mag recover at pangalagaan ang ating sarili.

3 Heart to Heart

Ang pagiging bukas sa iyong anak ay makakatulong upang maintindihan din nila ang kanilang sarili. Natututo rin ang mga bata na alagaan ang kanilang sarili sa pamamagitan ng pag-observe kung paano mo inaalagaan ang iyong sarili.

Parte ng ating responsibilidad bilang gabay ang pag-aalaga sa ating sarili. Kaya naman, subukan nating bawasan ang guilt sa mga pagkakataon na kailangan natin unahin ang ating sariling wellbeing.



Pag-isipan Natin

Iba-iba ang nagdadala ng stress sa ating buhay, at iba-iba rin ang ating paraan upang maibsan ang ating stress.

Sagutan natin ang pangalawang hanay ("Anu-ano ang ginagawa ninyo para mawala ang inyong stress?") sa pahina 28.



Pag-usapan Natin

Pumunta sa ating Facebook Group at ibahagi ang inyong worksheet. Maaari rin kayong magreact o magcomment sa output ng iba pang gabay.



Ilang tips para sa ating bahaginan:

- Magsend ng heart o thumbs up react kung sang-ayon kayo sa mga estratehiya na nailista ng inyong kasama.
- Maaari naman magbigay ng comments kung mayroong mga inputs na maaari pang i-improve.
- Maging bukas ang isip sa diskurso upang tayong lahat ay matuto sa karanasan ng isa't isa.



Pagyamanin Natin

Maliban sa natutunan natin sa isa't isa, ito rin ang ilan sa mga simpleng paraan upang mapangalagaan natin ang ating wellbeing lalo na sa panahon ng pandemya.



Siguraduhin na nakakakuha tayo ng 7 to 9 oras na tulog.



Bawasan ang oras sa social media. Maghanap ng iba pang paraan upang maaliw ang sarili tulad ng pag-eexercise, paglalakad, o iba pang mga hobby.



Maglaan ng oras para sa sarili. Hindi kailangan matagal ito, kahit na 5 hanggang 10 minuto na pagdarasal o pagninilay ay sapat na.



Gumawa ng isang bagay araw-araw na makakatulong sa kahit alin sa inyong healths.

Ibahagi Natin

Ibahagi naman natin sa iba!



Sa inyong Facebook account, ibahagi sa inyong mga Facebook friends ang inyong natutunan tungkol sa personal wellbeing at pag-aalaga sa iyong sarili.

Gamitin ang hashtag na #MapagkalingangGabay!

Gabay's Day Off!

Gamitin ang activity na ito bilang daan upang maglaan ng oras para sa iyong sarili. Wala munang gawain na nagbibigay sa inyo ng stress o pagod!

Maglaan ng ilang minuto o oras kung saan gagawin mo lamang kung ano ang nagpapaligaya o nagbibigay sa inyo ng ginhawa! Hindi kailangan na magastos ito - pwedeng kasing simple ng breathing exercise o kaya naman pagsali sa Zumba. Kayo po ang masusunod!

Panuto: Itala ang nangyari sa inyong Gabay's Day Off gamit ang sumusunod na gabay na tanong.

1. Ano ang ginawa ninyo para sa inyong gabay's day off?

2. Anu-ano ang mga negatibong emosyon ang binibitbit ninyo bago gawin ang activity?

3. Ano naman ang naramdaman ninyo pagkatapos ng activity?





Thank you!