



Early Childhood Care and Development Council



**Learning Resource Package No. 8:
Family Support Program Modules
April 2015**

Learning Resource Package No. 8:

Family Support Program



TITLE		PAGE NO.
THE FAMILY SUPPORT PROGRAM		1
COMPONENTS		1
Health And Nutrition Services		1
Parents And Family Education Programs		2
Community Involvement Services		2
LEARNING RESOURCE PACKAGE NO. 8/THE FAMILY SUPPORT PROGRAM (FSP) MODULES		3
What assumptions can be made from the FSP Modules?		3
What principles guide the development of the FSP Modules?		3
Conceptual Framework		4
Conceptual Foundation		4
Parent's Self-Motivation to Change		4
Parenting Now for the Future		5
Parent Leadership		5
Empowering the Parents		5
A Model of the Teaching Learning for the FSP		5-6
The FSP Methodology		
The Facilitator/ Volunteer Parent has the following tasks to do		6
Five Phases of the Session Guide		7
FSP Modules: Theme Matrix		8
PAKSA A: PAGGANYAK NG MAGULANG UPANG MABAGO ANG SARILI (THEME A: PARENT'S SELF-MOTIVATION TO CHANGE)		12
MODYUL I:		
Paglinang ng Positibong Pagtingin sa Sarili (Developing a Positive Self: Origins of Behavior and their Influences on One's Self – Concept)		
Sesyon 1:	Ako ay Magulang... Ama, Ina... May Pamilya	12
Sesyon 2:	Mga Kakayahang Sosyo-Emosyonal- Kaya Ko Ito!	18
MODYUL II:		
Paglinang ng Sosyo-Emosyonal na Estado upang mas maging Epektibong Magulang (Enhancing My Socio-Emotional Maturity for Effective Parenting)		
Sesyon 1:	Ang Mga Pinapahalagahan ng Pamilya at ang Epekto Nito sa Pagpapalaki sa Anak	26

Sesyon 2:	Pagpapahalaga at Paniniwala ng Pamilyang Kinagisnan Tungo sa Pagbuo ng Mahusay at Mabuting Pamilya	31
MODYUL III:		
Pagbibigay Importansya sa mga Pagpapahalagang nagmula sa Kinagisnang Pamilya (Carrying on my Treasured Family Values)		
Sesyon 1:	Daan Patungo sa Pagiging Magulang	35
Sesyon 2:	Mga Aral Mula sa Tradisyonal na Paniniwala at Gawi sa Panahon ng Pagbubuntis	40
MODYUL IV:		
Tungo sa Pagiging Isang Responsableng Magulang: Pagbuo ng Tiwala at Paniwala sa Kakayahang Maging Masayang Pamilya (Becoming a Responsible Parent: Building Trust and Belief than Once can Nurture a Happy Family)		
Sesyon 1:	Sina Inay at Itay, Para sa Akin ay May Munting Pangarap	43
Sesyon 2:	Magandang Kinabukasan, Pangarap Ko Para sa Iyo	47
PAKSA B: PAGIGING MAGULANG NGAYON PARA SA KINABUKASAN (THEME B: PARENTING NOW FOR THE FUTURE)		
MODYUL V:		
Pagpapaunlad ng Intelektwal at Pisikal na Aspeto ng Bata (Fostering Children's Intellectual and Physical Development)		
Sesyon 1:	Pag-unlad ng mga Sanggol Edad 0-18 Buwan Malusog na Katawan, Maunlad na Kaisipan	51
Sesyon 2:	Pisikal na Pagunlad ng mga Batang Edad 1.5 hanggang 3 Taong Gulang	54
MODYUL VI:		
Tungkulin ng mga Magulang sa Pagpapaunlad ng Sosyo-Emosyonal na Aspeto ng Bata (Parent's Role for Socio-Emotional Development of Children)		
Sesyon 1:	Pagpapaunlad ng Kalusugang Sosyo-Emosyonal ng Batang nasa Edad 0 Hanggang 1.5 Taong Gulang	58
Sesyon 2:	Pagpapaunlad ng Ugaling Sosyo-Emosyonal ng mga Batang nasa Edad 1&1/2 Taon hanggang 3 Taong Gulang	63
Sesyon 3:	Pangangailangang Sosyo-Emosyonal ng mga Batang nasa Edad 3-4 na Taong Gulang	69
Sesyon 4:	Mga Tungkulin at Responsibilidad ng mga Magulang para sa Sosyo-Emosyonal na Pagunlad ng mga Anak	73
Sesyon 5:	Partisipasyon ng Magulang sa Paghikayat sa mga Bata na Magbasa	81

MODYUL VII:		
Maagap na Pagkilala sa Pagkaantala ng Pag-unlad ng Bata (Early Identification of Developmental Delays)		
Sesyon 1	Mga Palatandaan ng Pagka-antala ng Pag-Unlad ng mga Bata na Edad 0 hanggang 2 Taon Gulang	89
Sesyon 2:	Mga Palatandaan o Senyales ng Pagka-antala ng Pag-unlad ng mga Bata na Edad 1 ½ hanggang 3 Taong Gulang	94
Sesyon 3:	Senyales ng Pagkaantala ng Pagunlad ng mga Batang edad 3-4 Taong Gulang	100
Sesyon 4:	Mga Karaniwang Sakit at Sintomas ng Batang May Edad na 0-6 Taong Gulang	103
MODYUL VIII:		
Pagpapaunlad ng Kalusugan at Nutrisyon ng mga Bata (Fostering Health and Nutrition)		
Sesyon 1	Pangunahing Gawain ng Magulang at ng Buong Pamilya sa Pagbibigay ng Wastong Nutrisyon sa mga Bata	109
Sesyon 2	Ang Malnutrisyon at Paano ito Makikilala	113
Sesyon 3	Pagplano, Pagpili at Paghahanda ng Pagkain sa mga Bata	118
MODYUL IX:		
Tungkulin ng mga Magulang sa Pagpapaunlad ng mga Abilidad ng Bata (Parent's Role in Enhancing Children's Ability)		
Sesyon 1	Paglinang ng Iba't Ibang Uri ng Talino na Mayroon ang Bata	127
Sesyon 2	Mga Kakayahan ng Magulang sa Paghubog ng Talino ng Kanilang mga Anak	134
PAKSA C: PAGIGING LIDER NG MAGULANG (THEME C: PARENT LEADERSHIP)		
MODYUL X:		
Pag-aalalay tungo sa Positibong Pagdidisiplina ng mga Bata (Promotion of Positive Reinforcement for Children)		
Sesyon 1	Paglinang sa Angkop na Paguugali ng mga Bata	140
Sesyon 2	Positibong Pagdidisiplina Tungo sa Tamang Pagpapalaki ng mga Bata	147
MODYUL XI:		
Ang Kahalagahan ng Iba't-ibang Uri ng Pagpapahayag ng Pagmamahal (Importance of Love Language)		
Sesyon 1	Iba't Ibang Paraan ng Pagpapahayag ng Pagmamahal	155
Sesyon 2	Makabuluhang Ugnayan ng mga Magulang para sa Masayang Pamilya	160
MODYUL XII:		
Pagsulong ng mga Karapatan ng mga Bata (Fostering Protection for Children)		
Sesyon 1	Mga Karapatan ng mga Bata	165
Sesyon 2	Proteksyon at Pagaaruga Isulong para sa mga Bata	161

MODYUL XIII:		
Pagpapatatag ng Pinansyal na Aspeto ng Pamilya (Strengthening Financial Stability)		
Sesyon 1	Ang mga Magulang Bilang Tagapamahala ng Tahanan	171
Sesyon 2	Kahalagahan ng Pag-sisinop ng Pananalaping Pantahanan	176
PAKSA D: PAGBIBIGAY NG KAPANGYARIHAN SA MAGULANG (THEME D: EMPOWERING THE PARENTS)		
MODYUL XIV:		
Paglinang ng Abilidad ng mga Magulang Tungo sa Pagpapatatag ng Pundasyon ng Pamilya (Enhancing the Parents' Ability towards Strengthening the Family Foundation)		
Sesyon 1	Pagpapatatag ng Samahan sa Pamilya	181
Sesyon 2	Pagpapatatag sa Samahan ng Pamilya sa Pamamagitan ng Komunikasyon	184
Sesyon 3	Pagharap sa mga Problemanag Darating sa Pamilya	188
MODYUL XV:		
Pagkakaroon ng Malusog na Pamumuhay (Adopt a Healthy Lifestyle)		
Sesyon 1	Masaya ang Pamilya kung Buhay ay Balanse	193
Sesyon 2	Paano Mapangasiwaan ang <i>Stress</i> at Pagtatrabaho Bilang Magulang	196
REFERENCES		199
LIST OF WRITERS		200-201

THE FAMILY SUPPORT PROGRAM (FSP)

A. THE FAMILY SUPPORT PROGRAM (FSP)

FSP is designed to provide assistance to parents /primary caregivers in the growth and development of children in the home and community. The Program encourages active involvement of the community towards effective implementation of ECCD integrated services.

1. COMPONENTS

This parent-family-community partnership program includes mothers and fathers, foster parents and other caregivers as well as community leaders, and community groups. They shall be participating in goal-oriented support activities through various types of involvement that could help meet the basic needs of children who are 0 to 4 years old in the community.

The National Child Development Center-Family Support Program (NCDC-FSP) shall not be treated as separate projects or add-on programs to the center-based Early Learning Program (ELP) of the NCDC. Rather, well-planned activities under this Program shall be integrated in the overall operation and management of the Center.

The FSP shall be composed of three components:

1. The NCDC Health and Nutrition Services
2. The NCDC Parents and Family Education Programs; and
3. The NCDC Community Involvement Outreach Services

1.1 HEALTH AND NUTRITION SERVICES

The NCDC Health and Nutrition Services shall be delivered when the Center operates as a resource center and a laboratory. It shall be during this time when the Barangay Nutrition Scholar (BNS), the City/Municipal Health Officer (C/MHO), and the City/Municipal Social Welfare Development Officer (C/MSWDO), together with the CDT converge to deliver the integrated ECCD services to selected NCDC mothers/pregnant women and their children specifically aged 0- 4 years old.

The Health and Nutrition services to be offered under the FSP shall include but not be limited to:

- Pre-natal checkups for pregnant women;
- Immunization for pregnant women and infants;
- Health and Nutrition checkup for mothers and infants;
- Supplemental Feeding Program for 0-4 year old children; and
- Assessment of 0 to 4 year old children using the ECCD Checklist and Portage Guide to Early Education (PGEE).

1.2 PARENTS AND FAMILY EDUCATION PROGRAMS

This component is working in partnership with families to support sustainability of ECCD Programs and Services. It also provides support for parents/families/primary caregivers to enrich knowledge on ECCD and to realize their important role for young children.

1.3 COMMUNITY INVOLVEMENT SERVICES

The Community Involvement Services task the Child Development Teacher (CDT) to coordinate and build strong partnerships with community groups primarily the Local Government Unit, Non-Government Organizations, business and civic groups, church-based groups, and other organizations to enrich the Family Support Program.

Community involvement offered under the FSP shall include but not limited to:

- Cultural awareness activities;
- ECCD advocacy campaigns;
- Parent trainings/seminars, community profiling and needs assessment and
- Outreach strategies.

LEARNING RESOURCE PACKAGE NO. 8

THE FAMILY SUPPORT PROGRAM (FSP) MODULES

The Family Support Program (FSP) Modules are basic references for the implementation of The NCDC-FSP Parents and Family Education Services. This primarily aims to support parents/primary caregivers in learning how to influence their children positively and how to guide them in their growth and development.

The FSP Modules are composed of four (4) themes: A) Parent's Self-Motivation to Change; B) Parenting Now for the Future; C) Parent Leadership; and D) Empowering the Parents. Under the four (4) themes are fifteen (15) modules which consist of two (2) to five (5) sessions each. The sessions are designed to be interactive workshop/seminars and written in Filipino.

Assumptions that can be made from the FSP Modules:

1. Parents are responsible for their children. Parents are the most important individuals in supporting the growth and development of their children;
2. Parents are responsible for their effective parenting. They are expected to continuously make themselves better parents to their children;
3. Good parenting is learned. Parents need training to understand their children's developmental stages and to gain skills in supporting them carryout various developmental tasks;
4. Parents are naturally nurturing and are open to opportunities that would make them become good parents to their children. The FSP complements this through age-appropriate activities; and
5. Better parent education/training results to better children's behavior. Family support programs that are well-thought out, organized and relevant will most likely effect better results for children.

Guiding Principles in the Development of the FSP Modules:

The FSP modules recognize the community context of parenting to include more monitoring and support or address education issues.

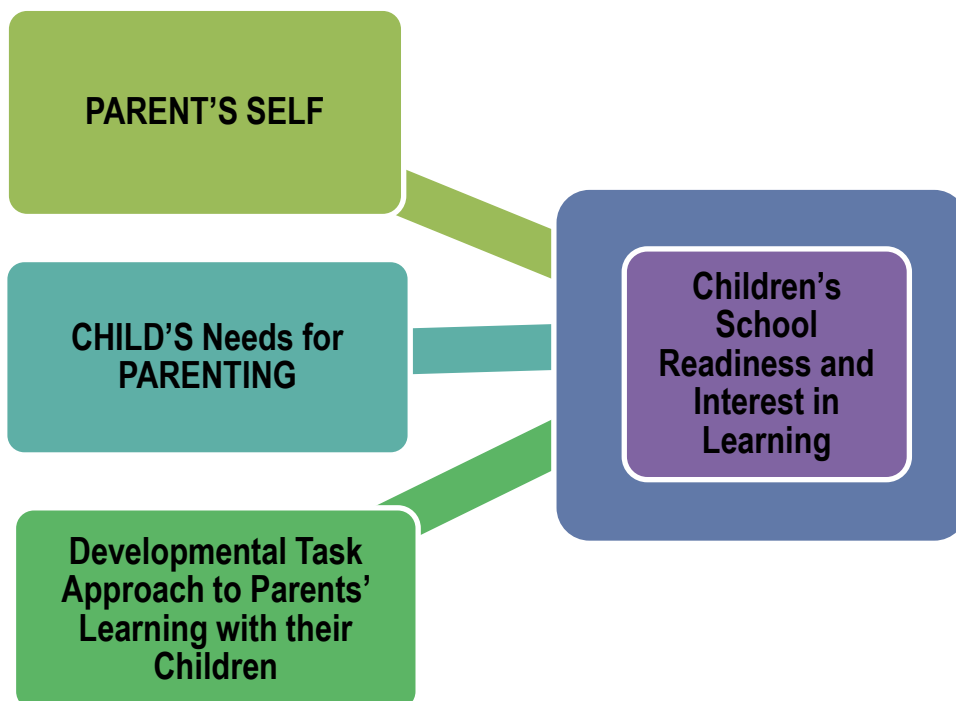
1. The FSP is targeted at parents of specific ages of children and have clear goals and outcomes.
2. It is focused on critical periods providing transition points, such as the first years of life, infancy, toddlers, and pre-K.
3. It builds on parents' existing strengths and further supplies them with additional information on parenting through FSP activities. It does not focus on parents' failures.
4. The effects of FSP on the dynamics between parent and children are long-term.
5. It develops partnerships which provide services that support parents.
6. Parents are involved in choosing program design and content.

7. The staff such as the FSP facilitators has excellent interpersonal and facilitative skills, who are socio-emotionally healthy, and very sensitive to individuals' needs.

CONCEPTUAL FRAMEWORK

How does the FSP help the children get ready for school?

- The learning activities are focused on guiding the parents to assume their role as the “first and most important teacher” of their children during the early years.
- The FSP Modules are designed and arranged to ensure and reinforce the holistic formation of children’s early years from infants, toddlers and to pre-K.
- The FSP Modules engage the parents/primary caregivers in learning tasks with or without their children, guided by the CDT who is trained to conduct the FSP activities.



FOUNDATION

The FSP Modules have the following themes/concepts:

1. Parent's Self-Motivation to Change (*Pagganyak ng Magulang Upang Mabago ang Sarili*)

This FSP content is intended for all parents across the three levels based on their children's ages. It will be focused on enhancing the parent's own social-emotional well-being. Parents' social and emotional well-being is the primary determinant of the quality of parent-child relationships.

It focuses on the PARENT'S SELF – Ako ay Isang Magulang. It will explore the following:

- Social-Emotional Maturity;
- Family Values; and
- Responsible Parenthood.

The family is the seedbed of values. If the parents/caregivers live with a state of being socially and emotionally stable and in an environment with love (*pagmamahal*), care, concern (*malasakit*) and unity (*pagkakabuklod*), among others, they will develop ways of positively relating to others. This in turn will enhance their children's well-being.

Acceptance of one's role as a parent is the first step to responsible parenting. A positive relationship between parent and child is associated with reduced levels of behavioral problems and higher school readiness level.

2. Parenting Now for the Future (*Pagiging Magulang Ngayon Para sa Kinabukasan*)

The second part of the FSP content is intended for three target groups: parents of infants, toddlers and pre-K. Goals and outcomes of the learning tasks will vary depending on the caring and education demands of these three critical age groups of children. This part takes into consideration the necessity of parenting based on the children's:

- Physical Development;
- Social-Emotional Development; and
- Cognitive Development.

These are modules designed to guide parents by training them to target social-emotional skills, language/emergent literacy skills of their children, and how to provide for their health and nutrition needs. In doing so, parents promote the children's foundational skills in order to be ready for school.

The modules will also include sessions to guide parents' skills on enhancing children's motor development, and self-help.

3. Parent Leadership (*Pagiging Lider ng Magulang*)

Parents as the managers of their home needs to be equipped with further knowledge about how to care for and protect their children. This theme gives equal emphasis on children's rights, the importance of discipline during the formative years as well as financial and resource management within the family.

4. Empowering the Parents (*Pagbibigay ng Kapangyarihan sa Magulang*)

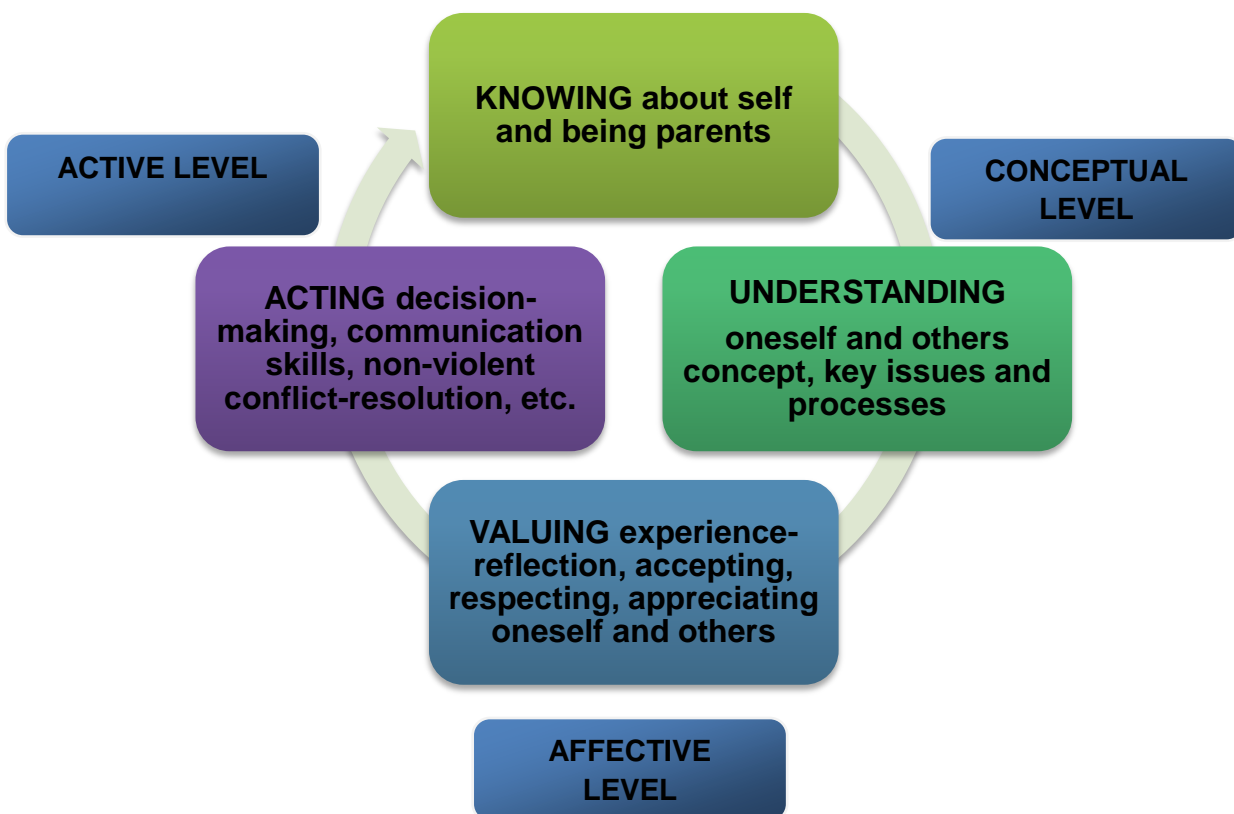
This theme will focus on parents enjoining all members to exercise a positive attitude and exhibit harmony inside the home. Equally, to be able to be more effective on performing their responsibilities, parents must be emotionally and physically healthy. Thus, this theme also teaches parents on how to manage stress and solving their own problems.

A Model of the Teaching Learning for the FSP

The FSP Methodology

The andragogical adult-learning approach is used in the FSP. This method teaches participants through experiential learning. The procedures are described and activity is contextualized within the learning objectives and linked to the total program. The facilitator prepares the instructions and sees to it that he/she is clearly heard, understood, and carried out by the participants. Activity involves self-assessment and interpersonal interaction as part of the experiential learning. The facilitator helps the participants apply generalizations to actual life situations.

The teaching- learning approach of FSP applies both inductive and deductive methods in the conduct of the sessions to make learning personal and meaningful for the parents. The teacher as facilitator of the session/s has his/her role of providing learning experiences to the parents. He/she is tasked to structure meaningful learning activities that the parents can go through which may provide them some base for making decisions and manifesting their value orientations.



The Facilitator/ Volunteer Parent has the following tasks to do:

1. Processing of learning – helping the parents clarify their values or options further; processing both the cognitive and affective learning of the parent-participants.
2. Directing the focus of awareness – guiding the parents to direct the focus of awareness to be able to perform their roles efficiently.
3. Providing cognitive inputs – presenting various sides of the issue through lectures or panel discussions participated in by the parents.
4. Planning with, and monitoring action learning of the parents – students are guided in deciding what specific actions.
5. The uniquely personal and subjective nature of learning is best attained through having the parents undergo the experiences on their own and also with others in the group.

Five Phases of the Session Guide:

1. **Warm-up activity (*Panimulang Gawain*)** – This phase of learning is for mood setting to create a conducive psychological climate for learning, an effective way of building good rapport in the group.
2. **Activity Phase (*Mga Gawain*)** – It is a structured learning experience which facilitates both the cognitive and affective learning. It uses experiential learning which will stimulate, engage and challenge the learners in the tasks. These may be in various forms such as:
 - a. individual, or group activity;
 - b. self-inventory;
 - c. group discussion;
 - d. case study;
 - e. listening to anecdotes;
 - f. role playing, song analysis;
 - g. panel discussion; and
 - h. moral dilemma strategy.
3. **Analysis Phase (*Pagsusuri*)** – It is the processing of insights and feelings of learners. Analysis of the learning has the following phases:
 - a. Cognitive analysis is done through eliciting information and studying the content and concepts relevant to the lesson.
 - b. Affective processing involves personal reflections and insights which become part of the learner's affective development

4. **Abstraction Phase (*Paghahalaw*)** – Reinforcement of the student’s **constructs** system by an abstraction or generalizations and inferences. In this phase, the facilitator enriches the learning, which was processed in the analysis phase through cognitive and affective inputs. e.g. in a lecture that the facilitator may share with his/her students. She/he also reinforces the decisions made by the students which she/he thinks are universally acceptable. The opportunity to integrate theories, concepts learned in the sessions with his/her own personal experiences.
5. **Application Phase (*Paglalatap*)** – This is where the learner applies his/her affective and cognitive learning into actual situations. This could be the development of an action plan or assignments for internalizing the concepts learned, or an extended learning activity in the home where he/she may be asked to discuss value issues taken up in the classroom with other members of the family.

THEME MATRIX

PAKSA (THEME)	MODYUL (MODULE)	PAMAGAT NG SESYON
Paksa A: Pagganyak ng Magulang na Mabago ang Sarili (<i>Parent's Self Motivation to Change</i>)	Modyul I: Paglinang ng Positibong Pagtingin sa Sarili (Developing a Positive Self: Origins of Behavior and their Influences on One's Self – Concept)	Sesyon 1: Ako ay Magulang... Ama, Ina... May Pamilya Sesyon 2: Mga Kakayahang Sosyo-Emosyonal-Kaya Ko Ito!
	Modyul II: Paglinang ng Sosyo-Emosyonal na Estado upang mas maging Epektibong Magulang (Enhancing My Socio-Emotional Maturity for Effective Parenting)	Sesyon 1: Ang Mga Pinapahalagahan ng Pamilya at ang Epekto Nito sa Pagpapalaki sa Anak Sesyon 2: Pagpapahalaga at Paniniwala ng Pamilyang Kinagisnan Tungo sa Pagbuo ng Mahusay at Mabuting Pamilya
	Modyul III: Pagbibigay Importansya sa mga Pagpapahalagang nagmula sa Kinagisnang Pamilya (Carrying on my Treasured Family Values)	Sesyon 1: Daan Patungo sa Pagiging Magulang Sesyon 2: Mga Aral Mula sa Tradisyonal na Paniniwala at Gawi sa Panahon ng Pagbubuntis
	Modyul IV: Tungo sa Pagiging Isang Responsableng Magulang: Pagbuo ng Tiwala at Paniwala sa Kakayahang Maging Masayang Pamilya (Becoming a Responsible Parent: Building Trust and Belief than Once can Nurture a Happy Family)	Sesyon 1: Sina Inay at Itay, Para sa Akin ay May Munting Pangarap Sesyon 2: Magandang Kinabukasan, Pangarap Ko Para sa Iyo

PAKSA (THEME)	MODYUL (MODULE)	PAMAGAT NG SESYON	
Paksa B:	Modyul V:	Sesyon 1:	
Pagiging Magulang Ngayon Para sa Kinabukasan (<i>Parenting Now for the Future</i>)	Pagpapaunlad ng Intelektwal at Pisikal na Aspeto ng Bata (Fostering Children's Intellectual and Physical Development)	Pag-unlad ng mga Sanggol Edad 0-18 Buwan Malusog na Katawan, Maunlad na Kaisipan	
		Sesyon 2:	
		Pisikal na Pagunlad ng mga Batang Edad 1.5 hanggang 3 Taong Gulang	
	Modyul VI:	Sesyon 1:	
	Tungkulin ng mga Magulang sa Pagpapaunlad ng Sosyo-Emosyonal na Aspeto ng Bata (Parent's Role for Socio-Emotional Development of Children)		Pagpapaunlad ng Kalusugang Sosyo-Emosyonal ng Batang nasa Edad 0 Hanggang 1.5 Taong Gulang
			Sesyon 2:
			Pagpapaunlad ng Ugaling Sosyo-Emosyonal ng mga Batang nasa Edad 1&1/2 Taon hanggang 3 Taong Gulang
			Session 3:
			Pangangailangang Sosyo-Emosyonal ng mga Batang nasa Edad 3-4 na Taong Gulang
			Sesyon 4:
			Mga Tungkulin at Responsibilidad ng mga Magulang para sa Sosyo-Emosyonal na Pag-unlad ng mga Anak
			Sesyon 5:
		Partisipasyon ng Magulang sa Paghikayat sa mga Bata na Magbasa	
	Modyul VII:	Sesyon 1:	
Maagap na Pagkilala sa Pagkaantala ng Pag-unlad ng Bata (Early Identification of Developmental Delays)		Mga Palatandaan ng Pagka-antala ng Pag-unlad ng mga Bata na Edad 0 hanggang 2 Taon Gulang	
		Sesyon 2:	
		Mga Palatandaan o Senyales ng Pagka-antala ng Pag-unlad ng mga Bata na Edad 1 ½ hanggang 3 Taong Gulang	

		Sesyon 3:
		Senyales ng Pagkaantala ng Pag-unlad ng mga Batang edad 3-4 Taong Gulang
		Sesyon 4:
		Mga Karaniwang Sakit at Sintomas ng Batang May Edad na 0-6 Taong Gulang
	Modyul VIII:	Sesyon 1:
	Pagpapaunlad ng Kalusugan at Nutrisyon ng mga Bata (<i>Fostering Health and Nutrition</i>)	Pangunahing Gawain ng Magulang at ng Buong Pamilya sa Pagbibigay ng Wastong Nutrisyon sa mga Bata
		Sesyon 2:
		Ang Malnutrisyon at Paano ito Makikilala
		Sesyon 3:
		Pagplano, Pagpili at Paghahanda ng Pagkain sa mga Bata
	Modyul IX:	Sesyon 1:
	Tungkulin ng mga Magulang sa Pagpapaunlad ng mga Abilidad ng Bata (<i>Parent's Role in Enhancing Children's Ability</i>)	Paglinang ng Iba't Ibang Uri ng Talino na Mayroon ang Bata
		Sesyon 2:
		Mga Kakayahan ng Magulang sa Paghubog ng Talino ng Kanilang mga Anak

PAKSA (THEME)	MODYUL (MODULE)	PAMAGAT NG SESYON
Paksa C:	Modyul X:	Sesyon 1:
Pagiging Lider ng Magulang (<i>Parent Leadership</i>)	Pag-aalalay tungo sa Positibong Pagdidisiplina ng mga Bata (Promotion of Positive Reinforcement for Children)	Paglinang sa Angkop na Pag-uugali ng mga Bata
		Sesyon 2: Positibong Pagdi-disiplina Tungo sa Tamang Pagpapalaki ng mga Bata
	Modyul XI:	Sesyon 1:
	Ang Kahalagahan ng Iba't-ibang Uri ng Pagpapahayag ng Pagmamahal (Importance of Love Language)	Iba't Ibang Paraan ng Pagpapahayag ng Pagmamahal
		Sesyon 2: Makabuluhang Ugnayan ng mga Magulang para sa Masayang Pamilya
	Modyul XII:	Sesyon 1:
	Pagsulong ng mga Karapatan ng Bata (<i>Fostering Protection for Children</i>)	Mga Karapatan ng mga Bata
		Sesyon 2: Proteksyon at Pagaaruga Isulong para sa mga Bata
	Modyul XIII:	Sesyon 1:
	Pagpapatatag ng Pinansyal na Aspeto ng Pamilya (<i>Strengthening Financial Stability</i>)	Ang mga Magulang Bilang Tagapamahala ng Tahanan
		Sesyon 2:
		Kahalagahan ng Pag-sisinop ng Pananalaping Pantahanan

PAKSA (THEME)	MODYUL (MODULE)	PAMAGAT NG SESYON
Paksa D:	Modyul XIV:	Sesyon 1:
Pagbibigay ng Kapangyarihan sa Magulang (<i>Empowering the Parents</i>)	Paglinang ng Abilidad ng mga Magulang Tungo sa Pagpapatatag ng Pundasyon ng Pamilya (Enhancing the Parents' Ability towards Strengthening the Family Foundation)	Pagpapatatag ng Samahan sa Pamilya
		Sesyon 2: Pagpapatatag sa Samahan ng Pamilya Sa Pamamagitan ng Komunikasyon
		Sesyon 3: Pagharap Sa mga Problemanag Darating Sa Pamilya
	Modyul XV:	Sesyon 1:
	Pagkakaroon ng Malusog na Pamumuhay (Adopt a Healthy Lifestyle)	Masaya ang Pamilya kung Buhay ay Balanse
		Sesyon 2: Paano Mapangasiwaan ang "Stress" at Pagtatrabaho Bilang Magulang

Theme A:

**Pagganyak ng Magulang
Upang Mabago ang
Sarili**

**(The Parent's Self-
Motivation to Change)**

Modyul I: Sesyon 1

Ako ay Magulang... Ama, Ina... May Pamilya



Mga Layunin (Objectives)

Pagkatapos ng sesyon, ang mga nagsasanay ay inaasahang:

1. Matukoy ang pansariling mga pananaw (saloobin, pagpapasya, pagpapahalaga, at mga kilos) tungkol sa pagiging magulang bilang indikasyon ng kasalukuyang katatagang Pang-Sosyo-Emosyonal (Socio-Emotional Maturity Indicators (SEM));
2. Makagawa ng sariling listahan at schedule ng pagpapaunlad ng sariling katatagang pag sosyo- emosyonal bilang Tatay at Nanay; at
3. Maitalaga ang sarili tungo sa isang makabuluhang pagbabago at pagpapaunlad ng sariling kakayahan bilang magulang.



Mga Kagamitan (Materials)

1. Mga larawan ng Iba't Ibang uri ng pamilya (mga ginupit na larawan sa dyaryo, magasin, atbp.);
2. Sagutang papel (smiley, frowny faces)



Panimulang Gawain (Warm-up Activity)

Kamustahan:

1. Hatiin ang grupo sa dalawang pangkat at pagawin ng bilog.
2. Hayaang makinig ang mga kalahok sa musika, sumunod sa sinasabi ng guro at tumigil nang pag-ikot sa pagtigil ng musika.
3. Magkaroon ng kamustahan sa katapat na magulang.
4. Ulitin muli ang pag-ikot sa pagtugtog ng musika, kamustahin ang bagong kapareha sa pagtigil muli ng musika.
5. Ipakwento ang naging karanasan sa katatapos na gawain. Itanong kung ano ang naramdaman sa ginawa.



Mga Gawain (Activities)

1. Magpakita ng mga larawang mula sa diyaryo o magasin. Palagyan ng tsek (/) ang Hanay A (smiley) kung katanggap-tanggap sakanila; kung hindi naman, palagyan ng tsek (/) ang Hanay B (frowny).
2. Bibigyan ang mga kalahok ng tatlong segundo para sagutan ang bawat larawan. Halimbawang mga larawan:



Pagsusuri (Analysis)

Gamit ang sinuring mga larawan, itanong sa mga magulang ang sumusunod:

1. Ano ang mga nakita o napansin ninyo sa mga larawan?
2. Ano ang mga pagkakahawig at pagkakatulad ng mga larawan?
3. Alin sa mga katangian ng mga nasa larawan na nais mo ring maging katangian?
4. Paano makatutulong sa iyo ang mga katangiang ito bilang indibidwal at bilang magulang?



Paghahalaw (Abstraction)

1. Magkaroon ng tatlong pangkat. Atasang kumuha ang bawat pangkat ng isa sa sumusunod na paksa ng pagiging magulang.
 - Ang Indibidwal bilang Magulang at may Pamilya
 - Kahandaan ng Kaalaman sa Pagiging Magulang
 - Ang Malaking Bahaging Ginagampanan ng Magulang sa Buhay ng mga Anak
2. Bigyan sila ng sapat na panahon upang basahin ang handout. Piliin ang akma sa nakuha nilang paksa. Pagnilayan.
3. Hayaan silang magtalakayan nang Malaya sa kani-kanilang pangkat.

BASAHIN/HAND-OUT:

KONSEPTO NG PAMILYA

Ang bawat kasapi ng pamilya ay nakikipag-ugnayan sa isa't isa sa pamamagitan ng kanilang bahaging ginagampanan bilang asawa, bilang ina o ama, anak o kapatid. Bawat bahaging ginagampanang ito ay kailangang maipaliwanag nang mabuti. Kasama rito ang pananagutan sa bawat isa sa pagganap ng kanilang tungkulin sa pamilya. Ang pag-uugnayang ito ay nagdudulot ng pagtutulungan, pagdadamayan, pag-aasahan upang sa ganoon ay makapag-ambag ang pamilya sa kaunlaran hindi lamang sa sariling pamilya kundi pati na rin sa pamayanan. Mahalaga rin ang bahaging ginagampanang nabanggit upang mapaunlad ang katatagang pang-emosyonal o *emotional maturity* ng bawat kasapi.

Ang pag-uugnayan ng mga kasapi ay lumilikha at nagpapatuloy ng nagkakaisang kultura. Kung malalim ang ugnayan sa pamilya, ang mga myembro nito ay nagkakaisa sa paniniwala, prinsipyo, saloobin, pagpapahalaga, at mga mithiin sa buhay. Ang kulturang Pilipino ay kilala sa pagiging maka-pamilya. Nakikita ito sa malapit na ugnayan ng bawat myembro, pagmamalasakit sa isa't isa, pagdadamayan, pag-aasahan at pagkakaisa.

UGNAYAN NG MAG-ASAWA – MAY TATLONG SALIK (FACTOR) NA PINANGGAGALINGAN ANG PAGBIBIGKIS NG MAG ASAWA:

1. **Bigkis Mag-asawa o Conjugal Bond** – Ito ay ang panloob at likas na pananagutan at pribilehiyo, paggalang, pagmamahal, o sekswal na atraksyon na nasa isip at puso ng bawat isa.
2. **Impluwensya ng Lipunan o Social Pressure** – Ang mag-asawa ay inaasahan ng lipunan na kumilos ng may pagsuyo at maging tapat sa isa't-isa. Inaasahan ding mapapanatiling maganda at pang habang-buhay ang kanilang relasyon. Ang mga pamilyang pinanggalingan ng mag-asawa ay higit ring umaasang mapanatili ang bigkis ng kanilang pagsasamahan.
3. **Pang-Ekonomiyang Pagtutulungan o Economic Cooperation** – Madalas maging ugat ng away mag-asawa ang pagkagutom. Ngunit sa panahong ito, alam na ng mag-asawa ang pananagutang kaugnay ng pagmamahalan. Mahalagang tandaan na magka-partner o magkadamay ang mag-asawa sa paghahanapbuhay lalo na kung wala pang anak. Pareho silang nagsisikap upang makapaghanda sa magiging pamilya.

MGA LAYUNIN NG PAMILYA

Una, ang pamilya ang kabalikat ng Diyos sa paglalang. Walang nilalang na walang ina at ama. At wala rin namang kinikilala o tinatanggap ang lipunan na nakapagsisilang maliban sa ina ng bata. Sa batas ng kalikasan at sa lipunan, ang pamilya lamang ang may legal na karapatang maglalang sa bata.

Sa ating kultura, maraming programang nagbibigay kaalaman sa mga magulang at bagong magasawa kung paano planuhin ang pagkakaroon ng mga anak upang masuportahan ang mga ito ng maiigi hanggang sa paglaki ngunit tila wala yata itong epekto at dumaramipa rin ang isinisilang. Maraming magulang ang nagsasabing ang mga anak ang kayamanan ng pamilya. Ang mga anak ang inaasahang mag-angat ng kanilang buhay. Sabi naman ng iba, higit na masaya ang maraming anak at marami rin ang makakatulong sa anumang gawain o problema. Hindi iniintindi ang hirap at hindi nila kinikilalang sila ang dahilan ng kanilang paghihirap. Ang kasabihang *“We are poor because we are many”* ay napapalitan ng *“We are many because we are poor”*. Dahil mahirap sila, kaya sila nag-aanak ng marami. Bunga ito ng paniniwalang kayamanan ang mga anak.

Pangalawa, ang pamilya ang nagpapalaki at nag-aaruga ng mga anak. Ang paglalang ay hindi nagtatapos sa pagsilang. Bahaging dapat gampanan ng miyembro ng pamilya ang pagbibigay ng mga pangunahing pangangailangan sa mga anak: pagkain, kasuotan, at tirahan. Madalas nating marinig ang *“Kaya nga ayaw ko pang mag-asawa dahil hindi ko kaya ang mga bilingin ngayon. Hindi ko pa kayang pakainin ang aking magiging pamilya.”* Tunay na malaking responsibilidad ito ng mga nagbabalak na

magpamilya. Hindi lamang iintindihin ang pangangailangan nilang mag-asawa kung hindi pati narin ang pangangailangan ng kanilang magiging supling.

Pangatlo, ang pamilya ang una at patuloy na pundasyon ng edukasyon ng mga anak. Mula sa pagkasilang hanggang sa pagtanda ay maraming pagkatuto na nagmumula sa pamilya sa pangunguna ng mga magulang. Responsibilidad din ng magulang na pag-aralin ang mga anak. Bago pa man pumasok sa paaralan ang anak, ang pamilya ang nagtuturo ng sosyalisasyon, kung paano makipag-usap, makipagkaibigan, makipagtulungan, gampanan ang tungkulin sa loob at labas ng bahay. Sa pamilya rin nagsisimulang mabuo ang edukasyon ng kanilang mga anak ang kanilang pinakamimithi. Ang edukasyon ng kanilang mga anak ang sinasabing tanging pamana nila sa kanilang mga anak. Mga magulang ang unang guro ng mga bata bago pa man pumasok ng paaralan. Puspusing pagsisipag upang mabigyan ng edukasyon ang mga anak.

Pang-apat, ang pamilya ay nagsisilbing pundasyon ng pag-unlad ng bansa. Gaya ng nabanggit ng Synergia (1994), *"...the family is a natural community of love and learning so uniquely crucial to the transmission of social, cultural, and ethical values necessary for social development. In education, motivation, and support of its members, the family acts as a vital resource of development."*

Sa pamamagitan ng pakikipag-ugnayan nagkakaroon ng positibong damdamin ang bawat tao, na siyang huhubog ng mga pagpapahalaga na kinakailangan sa isang maayos at mapayapang lipunan.

EMOSYONAL NA PAGMAMAHALAN

Dapat panatilihin o pagyabungin pa ng mag-asawa ang kanilang matamis na pagtitinginan at pagiging maalalahanin tulad noong sila ay magnobyong o magnobyang pa. Naipapakita ng bawat isa ang emosyonal na pagtingin sa maraming paraan gaya ng: masuyong paghaplos; pagbigay ng simpleng regalo; pagtawag sa telepono; pangungumusta o pag-aalala o pagbibigay suporta; pangungumusta sa kamag-anak lalo na sa mga biyenang-mga maliliit na bagay ngunit malalaki ang dulot sa kasiyahan sa isang kabiyak. Dapat pagbutihin at palalimin ng mag-asawa ang kanilang ugnayan sa pamamagitan ng pagkilos at pagpaparamdam ng taos-pusong pagmamahal.

Ang pag-aasawa ayon kay Abad at Fenoy ay kinakailangang magpakita ng sumusunod:

1. Magpahayag ng kagustuhan sa pamamagitan ng masuyong pagpaparamdam at hindi pwersahan;
2. Masuyong makiusap sa asawa kaysa tuwirang pag-uutos;
3. Marunong makinig nang taimtim sa kabiyak;
4. Palaging nakangiti kahit mahirap gawin kung minsan;
5. Hindi ipinapahiya o hinahiya ang asawa lalo na sa harap ng ibang tao;
6. Iwasang pintasan ang kahinaan ng kabiyak;

7. Pansinin ang asawa kapag may magandang damit o magarang pananamit o magandang gupit ng buhok o kapag mayroong matalinong ideya;
8. Igalang ang opinyon ng asawa kahit ito ay naiiba;
9. Iwasan ang mga pasaring na nakakasakit ng damdamin;
10. Iwasan ang pagtaas ng boses kapag may hindi maiwasang pagtatalo; at
11. Iwasan ang paggamit ng mga masamang salita.

ISPIRITWAL NA PAGMAMAHALAN

Ang ugnayang ito ay kinapapalooban ng malalim na pagkakaunawaan ng mag-asawa. Ang pagkaroon ng pagkakaisa ng isip at puso, parehong mithiin at iisang layunin ang dapat pagsumikapang matamo ng mag-asawa. Ang ispiritwal na ugnayan sa pagitan ng mag-asawa ay mapaunlad sa pamamagitan ng sumusunod:

1. Laging isaalang-alang ang katayuan ng asawa. Magkaroon ng mabuting pag-unawa sa kalagayan, at pagtingin sa bagay-bagay mula sa pananaw ng asawa. Maaring ipalagay na walang sinuman ang makapagsasabi na siya ay laging tama;
2. Ugaliing tingnan ang positibong bahagi ng isang bagay at maging positibo sa pagbibigay-puna;
3. Maging pasenyoso/sa;
4. Maging mababang-loob lalo na sa pagtanggap ng kamalian;
5. Huwag laging seseryosohin ang sarili;
6. Huwag makipagtalo lalo na sa pagtanggap ng kamalian;
7. Igalang ang karapatan ng iba na ilahad ang sariling opinion;
8. Maging marunong kung papaano aatras o magbibigay sa iba;.
9. Huwag masyadong ipilit ang sariling pananaw; at
10. Pag-aralan kung paano lulutasin ang isang problema sa isang bukas at masaya at mapayapang pag-uusap.



Paglalapat (Application)

Pagsasabuhay ng mga natutunan:

Patuloy na pag-usapan ng Tatay at Nanay ang karanasan sa sesyon. Isipin ang mga pamamaraan kung ano ang mga magagawa at paano gagawin ang mga nais na pagbabago sa pagiging epektibong magulang.

Modyul I: Sesyon 2

Mga Kakayahang Sosyo-Emosyonal – Kaya Ko Ito!



Mga Layunin (Objectives)

Pagkatapos ng sesyon, ang mga kalahok ay inaasahang:

1. Matukoy ang mga pananaw na higit na makabubuti sa pagiging magulang;
2. Magawa ang sariling listahan at *schedule* ng pagpapaunlad ng sariling SEM bilang Tatay at Nanay; at
3. Maisabuhay ang mga natukoy na pananaw tungo sa isang makabuluhang pagbabago at pagpapaunlad ng sariling kakayahan bilang magulang.



Mga Kagamitan (Materials)

1. LCD, laptop or Manila Paper (Lecture)
2. Bond paper
3. Strips of colored paper
4. Pentel pens
5. Larawan o litrato ng sampung magkakaibang damdamin (emotions)



Panimulang Gawain (Warm-up Activity)

1. Hatiin sa dalawang pangkat ang mga kalahok. Gumawa ng dalawang bilog, humarap sa magka-ibang direksyon.
2. Pagtugtog ng musika, lumakadng umiindak at tumigil sa paghinto ng tugtog. Humarap sa kapareha at magkumustahan.













Mga Gawain (Activities)

1. Sampung “mukha” o simbolo ng mga damdamin ang ipinapakita sa larawan. Isipin kung gaano kadalas mo ito nakikita sa iyong anak. Tingnan ang mukha at emosyon sa larawan:

- a) kaligayahan (happiness)
- b) pagmamalaki (pride)
- c) takot (fear)
- d) selos (jealousy)
- e) galit (anger)
- f) pagkasabik (excitement)
- g) pagkagulat (surprise)
- h) pagkabigo (frustration)
- i) pagmamahal (love)
- j) pagkahiya (shame)

2. Lagyan ng tsek (/) sa kolum sa sagutang papel ang iyong sagot kung gaano mo kadalas makita sa iyong anak at sa sarili ang mga damdamin.

Mga Mukha at Simbolo ng Damdamin	Hindi Kailanman (Never)		Kung Minsan (Sometimes)		Madalas (Often)		Madalas na Madalas (Very Often)		Palagi (Always)	
	Anak	Sarili	Anak	Sarili	Anak	Sarili	Anak	Sarili	Anak	Sarili
 1. kaligayahan										
 2. pagmamalaki										
 3. takot										
 4. selos										
 5. galit										
 6. pagkasabik										
 7. pagkagulat										
 8. pagkabigo										

 9. pagmamahal										
 10. pagkahiya										



Pagsusuri (Analysis)

Upang maunawaan ang kahalagahan ng unang gawain, itanong sa mga magulang ang sumusunod:

1. Batay sa mga nakita sa chart, ano ang mga damdaming ipinakikita ng anak ninyo? Alin ang pinakamarami? Ang pinakakaunti?
2. Anu-ano kaya ang mga dahilan ng ipinakikitang emosyon ng iyong anak?
3. Ulitin ang gawain, ngunit ngayon ang sarili mo ang iyong tatanungin:
 - Gaano ko kadalas ipinapakita sa aking anak ang mga damdamin sa *matrix*?
4. Ihambing ang inyong tala sa unang gawain. Ano ang inyong obserbasyon?
5. Magkatugma ba o magkaiba ang mga ipinapakitang damdamin?
6. Ano ang ibig sabihin ng inyong obserbasyon? (Isulat sa pisara ang mga mahahalagang kaisipang babanggitin ng mga magulang)
7. Ano ang mga nabubuong konsepto tungkol sa pagpapakita ng damdamin sa anak?



Paghahalaw (Abstraction)

1. Bigyang kahulugan ang benepisyo o handog ng pagiging isang magulang, pagkakaroon ng anak at gayundin ang handog ng anak sa magulang. Palawakin ang kaalaman sa pagbasa sa mga babasahin.
2. Sa pagninilay mahihinuha kung bakit may pagkakaiba-iba ng damdaming ipinakita ang ibang magulang sa anak gayundin ang anak sa magulang.

THE GIFTS OF PARENTHOOD

(Shelov et.al. 1997. *Caring for Your Baby and Young Child*. USA: Oxford University Press.)

Your child is the greatest gift you will ever receive. From the moment you first hold this miracle of life in your arms, your world will be broader and richer. You will experience a flood of feelings, some of wonder and joy and other of confusion and of being overwhelmed and wondering whether you can ever measure up to the needs of your new baby. These are feelings you could barely imagine before – feelings that no one can truly experience without having a child.

Even describing them is difficult because the bond between parent and child is so intensely personal. Why do tears come to your eyes the first time the baby smiles or reaches for you? Why you are so proud of his/her first words? Why does your heart suddenly start to pound the first time you watch him/her stumble and fall? The answer lies in the unique two-way giving relationship between you and your baby.

YOUR CHILD'S GIFTS TO YOU

Although simple, your child's gifts to you are powerful enough to change your life positively.

- *Unqualified love*
- *Absolute trust*
- *The thrill of discovery*
- *The heights of emotion*

Unqualified Love. *From birth, you are the center of your child's universe. S/he gives you her/his love without question and without demand. As he gets older, s/he will show this love in countless ways, from showering you with her/his first smiles to giving you his handmade valentines. Her/his love is filled with admiration, affection, loyalty, and an intense desire to please you.*

Absolute Trust. *Your child believes in you. In her/his eyes, you are strong, capable, powerful, and wise. Over time, s/he will demonstrate this trust by relaxing when you are near, coming to you with problems, and proudly pointing to you and to others. Sometimes, s/he will also lean on you for protection from things that frighten her/his, including her/his own sensitivities. For example, in your presence, s/he may try out new skills that s/he would never dare alone or with a stranger. S/he trusts you to keep her/his safe.*

The Thrill of Discovery. *Having a child gives you a unique chance to rediscover the pleasure and excitement of childhood. Although you cannot relive your life through your child, you can share in her/his delight as s/he explores the world. In the process, you probably will discover abilities and talents you never dreamed you possessed. Feelings of empathy mixed with growing self-awareness will help shape your ability to play and interact with your growing child. Discovering things together, whether they be new skills or words or ways to overcome obstacles will add to your experience and confidence as a parent and will better prepare you for new challenges that you never even envisioned.*

The Heights of Emotions. *Through your child, you will experience new heights of joy, love, pride, and excitement. You probably also will experience anxiety, anger, and frustration. For all those delicious moments when you hold your baby close and feel her/his loving arms around your neck, there are bound to be times when you feel you cannot communicate. The extremes sometimes become sharper as your child gets older and seeks to establish her/his independence. The same child who at three gaily dances across the room with you may at four have a rebellious and active period that surprises you. The extremes are not contradictions, but simply a reality of growing up. For you as a parent, the challenge is to accept and appreciate all the feelings your child expresses herself/himself and arouses in you, and to use them in giving her/his steady guidance.*

The Gifts You Give Your Child

- *Unconditional Love*
- *Self-esteem*
- *Values and Traditions*
- *Joy in Life*
- *Good Health*
- *Secure surroundings*
- *Skills and abilities*

Unconditional Love. *Love lies at the core of your relationship with your child. It needs to flow freely in both directions. Just as s/he loves you without question, you must give her/his your love and acceptance absolutely. Just as s/he loves you without question, you must give him/her your love and acceptance absolutely. Your love shouldn't depend on the way s/he looks or behaves. It shouldn't be used as a reward or withheld as a threat. Your love for your child is constant and indisputable, and it's up to you to convey that, especially when s/he misbehaves and needs to have limits set or behavior corrected. Love must be held separate and above any fleeting feelings of anger or frustration over her/him conduct. Never confuse the actions with the child, and never let her/him think that you do. The more secure s/he feels in your love, the more self-assurance s/he will have as s/he grows up.*

Self-esteem. *One of your most important gifts as a parent is to help your child develop self-esteem. It's not an easy or quick process. Self-respect, confidence, and belief in one-self, which are the building blocks of self-esteem, take years to become firmly established. Your child needs your steady support and encouragement to discover his/her strengths. S/he needs you to believe in her/him as s/he learns to believe in her/himself. Loving her/ him, spending time with her/him, listening to her/him, and praising her/his accomplishments are all part of this process. If s/he is confident of your love, admiration and respect, it will be easier for her/him to develop the solid self-esteem s/he needs to grow up happy and emotionally healthy.*

Values and Traditions. *Regardless of whether you actively try to pass on your values and beliefs to your child, s/he is bound to absorb some of them by living with you. S/he will notice how disciplined you are in your work, how deeply you hold your beliefs, and whether you practice what you preach. S/he will participate in family rituals and traditions and think about their significance. You can't expect or demand that your child subscribe to all your opinions, but you can present your beliefs honestly, clearly, and thoughtfully, in keeping with the child's age and maturity level. Give her/him guidance and encouragement, not only commands. Encourage questions and discussions when age and language permit, instead of trying to force your values on your child. If your beliefs are well-reasoned, and if you are true to them, s/he will probably adopt many of them. If there are inconsistencies in your actions, something we all live with, often your children are the ones who make that clear to you, either subtly by their behavior or, when they get older, more directly by disagreeing with you. The road to developing values is not straight and unerring. It demands flexibility built on firm foundations. Self-awareness, a willingness to listen to your children and change when appropriate, and above all, a demonstration of your commitment to traditions will best serve your relationship with your child. While the choice of values and principles will ultimately be hers/his to make, s/he depends on you to give her/him the foundation through your thoughts, shared ideas, and most of all, your actions and deeds.*

Joy in Life. *Your child doesn't need to be taught to be joyful, but s/he does need your permission and occasional encouragement to let her/his natural enthusiasm fly free. The more joyful you are, particularly when you are with her/him, the more delightful life will seem to her/him and the more eagerly s/he will embrace it. When s/he hears music, s/he'll dance. When the sun shines, s/he'll turn his/her face skyward. When s/he feels happy, s/he will laugh. This exuberance is often expressed through her/his being attentive and curious, willing to explore new places and things, and eager to take in the world around her/him and incorporate the new images, objects and people into her/his own growing experience. Remember, different children have different temperaments, some more apparently exuberant than others, some more noisily rambunctious, some*

more playful, some more reserved. But all children demonstrate their joy in life in their own ways, and you as the parent will discover what those ways are and nurture your child's joy.

Good Health. Your child's health depends significantly on the care and guidance you offer him/her during these early years. You begin during pregnancy by taking good care of yourself and by arranging for obstetric and pediatric care. By taking your child to the doctor regularly for consultations, keeping him/her safe from accidents, providing a nutritious diet and encouraging exercise throughout childhood, you help protect and strengthen his/her body. You'll also need to maintain good health habits yourself, while avoiding unhealthy ones, such as smoking, excessive drinking, drug use and lack of adequate physical activity. In this way, you'll give your child a healthy example to follow as s/he grows up.

Secure Surroundings. You naturally want to give your child a safe, comfortable home. This means more than a warm place to sleep and a collection of toys. As important as it is to provide shelter that is physically safe and secure, it is even more important to create a home that is emotionally secure with a minimum of stress and a maximum of consistency and love. Your child can sense problems between other family members and may be very troubled by them, so it is important that all family problems, even minor conflicts, be dealt with directly and resolved as quickly as possible through cooperation. This may entail seeking advice, but remember, your family's well-being maintains an environment that promotes your child's development and will allow him/her to achieve his/her potential. The family's dealing effectively with conflicts or differences will ultimately help him/her feel secure in his/her ability to manage conflicts and disagreements and will provide him/her a positive example for resolving his/her own challenges.

Skills and Abilities. As your child grows up, s/he'll spend most of her/his time developing and polishing a variety of skills and abilities in all areas of her/his life. You should help her/him as much as possible by encouraging her/him to and providing the equipment and instructions s/he needs. Books, magazines, play groups, and nursery schools will fast take on a central role as your toddler becomes a preschooler. But it's important not to forget some of the most important learning tools: your child will learn best when s/he feels secure, confident, and loved; s/he will learn best when information is presented in a way that s/he will respond to positively. Some information is best presented through play – the language of children. Young children learn a tremendous amount through play, especially when with parents or playmates. Other information may mean learning through exposure to diverse places, people, activities, and experiences. Other things are learned through stories, picture books, magazines and activity books.

Still other things are learned by watching, sometimes just watching you, other children and adults. Preschool experience also promotes socialization.



Paglalapat (Application)

If you enjoy learning and making discovery fun for your child, s/he will soon recognize that achievement can be a source of personal satisfaction as well as a way to please you. The secret is to give her/him the opportunities and let her/him learn as best fits her/his style at her/his own rate. Pag-isipan kung paano mo mapapalawak ang kaalaman at kasanayan sa pamilya ang mga positibong damdamin tungo sa pagtaas ng sariling katatagang sosyo-emosyonal (SEM), lugnay sa mga pandagdag na babasahing pinagnilayan.

Modyul II: Sesyon I

Ang Mga Pinapahalagahan ng Pamilya at ang Epekto Nito sa Pagpapalaki sa Anak



Mga Layunin (Objectives)

Sa pagtatapos ng sesyon, ang mga kalahok ay inaasahang:

1. Makapagpatunay na ang magulang at ang bawat miyembro ay may angkop at bahaging dapat gampanan sa pamilya;
2. Magamit ang mga nakagisnang paniniwala na natutunan mula sa sariling pamilya;
3. Makabuo ng pamilya ang magulang batay sa pagpapahalaga na itinanim sa bawat miyembro ng pamilya; at
4. Makatugon ang mga magulang sa pagpapahalaga at paniniwala mula sa sistema ng pamilyang pinagmulan.



Mga Kagamitan (Materials)

1. Metacards/Paper strips
2. Panulat



Paimulang Gawain (Warm-up Activity)

1. Bumuo ng dalawang pangkat. Magbigay ng lima hanggang pitong halimbawa ng mga papel na ginagampanan ng bawat miyembro ng isang pamilya (hal. Tatay o Nanay – nagtatrabaho para sa kabuhayan; Anak – sumusunod sa mga pangaral).
2. Magpapa-unahan ang dalawang pangkat sa panghuhula kung sinong miyembro ng pamilya nakalaan ang nabanggit na papel.
3. Ang pinakamaraming nahulaan ang panalo.



Mga Gawain (Activities)

GAWAIN A: LADDER OF VALUES

(Based on the book of Pantoja-Mañalac, Ting. 2000. *The Pinoy Parent: Practical Lessons for Filipino Parents*. Pasig, Philippines: Anvil Publishing, Inc.)

1. Bumuo ng dalawang pangkat. Itanong sa dalawang pangkat ang sumusunod
 - Ano ang mga papel na inaasahan sa bawat miyembro ng pamilya:
 - a) Tatay
 - b) Nanay
 - c) Mga Anak
 - Bakit nga ba ito ang mga inaasahan na gampanan nila?
2. Ano nga ba ang mga pinahahalagahan ng mga magulang natin at ito ang ninanais nilang gawin natin noong tayo ay bata pa?
3. Bigyan ng sampung piraso ng papel ang bawat pangkat kung saan nakasulat ang mga bagay na pinahahalagahan ng bawat pamilya. Atasan silang ayusin ang mga papel na parang hagdanan kung saan sa pinaka unang baitang dapat nakalagay ang pinaka-pinahahalagahan ng pamilya.
4. Pagkatapos nito bigyan ang bawat miyembro ng kaparehong piraso ng papel at atasang gayahin ang ginawang pagsasanay sa grupo ngunit dito na nila iisipin kung ano ang kanilang personal na pinahahalagahan para sa kani-kaniyang pamilya.
5. Ikumpara ang huling ginawa sa pangalawang gawain.

10 VALUES:

Pagkilala ng Komunidad (Recognition in the Community)
Kapaki-pakinabang na Trabaho (Worthwhile Job)
Magandang Edukasyon (Good Education)
Mga Makahulugang Relasyon (Meaningful Relationships)
Mapagmahal na Pamilya (A Loving Family)
Mataas na Antas Pangkultura (Cultural Pride)
Pagpapahalaga sa Sarili (Self-Esteem)

Pagdisiplina sa Sarili (Self-Discipline)
Mabisang Paraan ng Pag-aaral (Effective Study Habits)
Mga Kasanayan Tungo sa Malusog na Pangangatawan (Good Health Practices)

6. May pagkakaiba ba sa pagkakasunud-sunod ng inyong mga baitang sa hagdanan? Kung mayroon, anu-ano ito?
7. Hikayatin ang mga magulang na mag-isip o pagnilayan kung bakit nagkaiba at magbahagi ng kanilang karanasan na makapagpapalawak ng pag-iintindi sa pagkakaiba nito.

GAWAIN B: PAGGAWA NG PANSARILING KULTURANG PAMPAMILYA

1. Pag-usapan ang mga naalala sa mga natutunan tungkol sa mga ginagampanan ng mga miyembro ng pamilya at mga pinapahalagahan ng mga pamilyang kinagisnan.
2. Tanungin ang mga sumusunod:
 - a. Masasabi niyo ba na ang pamilyang kinalakihan mo ang gusto mo ring kalakihan ng anak mo? Bakit oo? Bakit hindi?
3. Ipaliwanag na: hindi kami ang magsasabi kung ano ang tama at hindi sa inyong mga kasagutan.
4. Bigyan ang mga kalahok ng isang papel na may nakaguhit na bilog at atasang gumawa ng poster o paglalarawan ng kanilang nais para sa kanilang pamilya.
5. Bumuo ng pankat na may tigatlong miyembro. Hayaang magbahaginan ang mga kalahok tungkol sa ginawang mga paglalarawan.



Pagsusuri (Analysis)

Suriin ang mga natutunan ng mga kalahok at itanong ang mga sumusunod:

1. Ano ang iyong natutunan tungkol sa pagbuo ng mga mithiin mo sa iyong pamilya?
2. Ano ang mga nangingibabaw na mga bagay na pinahalagahan at paniniwala mo na gusto mong ipasa sa iyong mga anak? Bakit?



Paghahalaw (Abstraction)

Upang mas mapalawig ang kaalaman, ipagawa ang mga sumusunod:

1. Atasan ang mga kalahok na kumuha ng kapartner at hayaan silang mag-usap tungkol sa mga pinahahalagahan ng kani-kaniyang pamilyang kinabibilangan maging sa pagbibigay ng ilang pangyayari sa pangaraw-araw na gawain ng pamilya.
2. Sumangguni sa babasahing inilaan dito. Maaring ipahalaw ang ilang nangyayari sa kasalukuyan sa pakikipag-ugnayan sa pamilya.

ANG MGA PINAHAHALAGAHAN NG PAMILYA AT ANG EPEKTO NITO SA PAGPAPALAKI SA ANAK

Sa bawat pamilya, may mga pinahahalagahan at pinaniniwalaan na dulot ng iba't ibang bagay sa kanilang paligid, lalo na ang mga kinalakihan sa sariling nilang pamilya, komunidad at lipunan. Ang mga pangkalahatang pinahahalagahan (universal values) ay kadalasan kaugnay sa relihiyon at paniniwala ng lipunan. Ang mga halimbawa nito ay ang pagpapahalaga sa buhay ng tao, respeto sa kapwa tao at katarungan ng bawat isa. Ang mga ito ang makapagpapatuloy o makapagpapatigil sa atin sa maaaring gawin sa sarili at sa kapwa. Ito rin ang nagsisilbing panggayak sa atin upang sumulong sa mga gustong gawin sa buhay.

Ang mga pinahahalagahan natin ay kaakibat ng ating mga pangagailangan. Kung ano ang kultura ng pamilya ay kaugnay sa kung ano ang meron sa pamilya. Ganoon din ang mga pinahahalagahan natin. Kung ano ang meron tayo at tingin nating kailangan natin sa buhay, iyon ang pinahahalagahan natin. Kagaya ng magandang edukasyon. Pinahahalagahan ng maraming Pilipino ang edukasyon kung kaya't nagpupursigi ang mga magulang upang maitaguyod ang edukasyon ng mga anak kahit na kinakailangan silang mangibang bansa upang maghanap-buhay.

Ang mga pinahahalagahan ng mga magulang ay kadalasang inihahayag o ipinapaalam sa kanilang mga anak. Ngunit kung minsan, ito ay natatanim sa isip ng mga bata nang hindi namamalayan o napapansin ng mga magulang na ginagawa na nila ito. Maaring ito ay sa paraan ng pagpapakita ng ehemplo sa mga bata na madaling nakagagaya sa matatanda. Ito rin ay bunga ng pagpapakita ng malaking pagpapahalaga sa isang bagay o paniniwala. Halimbawa, ang isang ina na parating inuusisa ang ama sa kanyang kinita sa buong araw at nagagalit at naghihimutok sa kakulangan nila sa

pera. Ang maiisip ng bata ay napakaimportante ng pera sa buhay na kailangan itong mapag-awayan ng mag asawa.

Meron pang tinatawag na “*family myths*” o kathang isip sa pamilya kung saan ipinapasa ng mga magulang ang kanilang inaasahang papel na gagampanan ng mga bata na hindi iniisip ang epekto nito sa kanila. Halimbawa, mayroon sa isang pamilya na hindi pwede ang may mababang marka sa report card, lahat kailangan maging honor. Ang hindi magiging honor ay isang kahihyanan o “black sheep” ng pamilya. (Carandang and Lee-Chua, 2008). Ang halimbawang nabanggit ay ilan lamang sa mga napakaraming paniniwala na pinapahalagahan ng halos lahat ng Pamilyang Pilipino.

PAGBUO NG ISANG KULTURA NG PAMILYA NA MAYROONG PAGPAPAHALAGA (CREATING A VALUE-ORIENTED FAMILY CULTURE)

Kapag nailathala mo na ang mga bagay na pinahahalagahan mo sa iyong sariling pamilya, kailangan magkaroon ng kultura na naayon sa gusto mo para sa pamilya mo. Kapag pinag-uusapan ang kultura, hindi ibig sabihin nito na kailangan maging “artistic” o “sosyal” kung hindi kailangan pagtuunan ang pakiramdam ng bawat miyembro, ang pakikipag-ugnayan ng bawat isa, ang pag-uugali na naayon sa kanilang mga pinahahalagahan at pinaka-iingat na buhay.

Ang konsepto ng pamilya na naka-angkla sa mga pinahahalagahan ay naka-sentro sa “kami” bilang pamilya. Hindi ako bilang tatay o nanay o anak kung hindi bilang isang buong grupo na nagkakasundo, nagkakaintindihan at nabubuhay para sa iisang layunin. Sa mga bansang nasa Kanluran, madalas pinahahalagahan ang pagiging malaya ng bawat isa na makapag-isip at mabuhay na walang kinikilingan o iniisip. Kung nauuna ang kasiyahan at pagiging kuntento mo at hindi ng nakararami, hindi ito “tayo” kundi “ako”. Ngunit tayo na isang asyanong bansa at base na rin sa kultura ng Pilipinas, pinahahalagahan natin ang pagiging malapit sa bawat miyembro ng pamilya. Maganda itong katangian ng Pilipino ngunit kailangan balikan ang pangkalahatang pinahahalagahan dahil kung minsan nakakalimutan ito at napa prayoridad ang pamilya kahit makakasama sa iba. Ang pamilya na napapalooban ng mga *values* ay iniisip ang nakararami at hindi lang pansarili. Ito ang magandang ibahagi sa ating mga anak.

Hindi masasabi ng ibang tao kung ano ang napapaloob sa kultura ng isang pamilya. Kung babalikan ninyo ang inyong Hagdanan ng Pagpapahalaga (Ladder of Values), iba-iba tayo. Ngunit ang pakatandaan ay kung anong mga bagay ang pinahahalagahan ninyo, isipin ang epekto nito sa pang-maramihan lalo na kung ano ang moralidad at integridad na maipapakita nito sa inyong mga anak.



Paglalatap (Application)

Patuloy na pagnilayan at pag-isipan ang mga natutunan sa sesyon. Atasan ang mga kalahok na ipakita sa asawa nila o kasama sa pagpapalaki sa bata kung ang mga bagay na kanilang pinahahalagahan ay tugma sa kanilang paraan ng pagpapalaki sa bata.

Modyul II: Sesyon 2

Pagpapahalaga at Paniniwala ng Pamilyang Kinagisnan

Tungo sa Pagbuo ng Mahusay at Mabuting Pamilya



Mga Layunin (Objectives)

Matapos ang sesyon, ang mga kalahok ay inaasahang:

1. Masuring mabuti ang mga impluwensiya ng nakagisnang pamilya sa pagkatao bilang isang magulang;
2. Makikilala ng maiigi ang mga bahaging dapat gampanan sa pamilya at mga bagay na pinahalagahan bilang isang miyembro at tagataguyod sa pamilya; at
3. Makapagdiwang ng kakayanan na maisulong ang mabuting pag-aalaga sa bata.



Mga Kagamitan (Materials)

1. Answer sheet
2. Ballpen



Panimulang Gawain (Warm-up Activity)

MAGPALITAN TAYO...

Atasan ang mga kalahok na gawin ang sumusunod:

1. Humarap sa katabi at tumayo kayo nang magkatalikod;
2. Ang isa sa inyo ay gagawa ng isang aksyon o galaw at huhulaan ng kapareha mo kung ano ang ginawa mo. Sabihin kung ito ay tama o mali;
3. Gagawin naman ng kapareha ang aksyon at ang isa naman ang manghuhula
4. Gawin ito ng 3 beses bawat isang tao.
5. Pagkatapos magbahaginan: Ano ang iyong pakiramdam noong ginawa ninyo ito?
6. Ipaliwanag na ang mensahe ng gawain ay:
May mga pagkakataon na may kilos tayo na hindi natin alam ang maaring naidulot o epekto nito sa iba at maaring sa sarili kung hindi napupuna at naitatama ng iba.



Mga Gawain (Activities)

1. Bigyan ang bawat magulang ng sagutang papel. Sabihin sa kanila na buuin ang pangungusap sa pamamagitan ng pagsulat ng salita o parirala kadugtong ng bawat bilang.
2. Pagkatapos sumagot ay maghanap ng kapartner at magbahaginan ng mga sagot sa *worksheet*.

Ang Pamilya Ko
Ang tatay ko ay _____
Ang nanay ko ay _____
Ang kapatid/mga kapatid ko ay _____
Ang lolo ko ay _____
Ang lola ko ay _____
Ang tita ko ay _____
Ang tito ko ay _____
Ang mga pinsan ko ay _____

3. Isulat ang pagkakapareho at pagkakaiba sa pagtukoy ng mga miyembro. Ipaghiwalay ang mga sagot ng mga nanay sa mga tatay.
4. Hikayatin silang tingnan, ikumpara at suriin ang mga hanay ng mga papel na ginampanan ng babae at lalaki.
5. Talakayin ang mga opinyon ng mga magulang tungkol sa papel ng mga ito sa pagpapalaki ng anak: *gender*, *edad*, *family structure*, at *social structure*.



Pagsusuri (Analysis)

Batay sa ginawa iproseso ang saloobin at natutunan ng mga kalahok. Atasan ang mga kalahok na basahin muli ang mga nakasulat sa *worksheet* at itanong ang mga sumusunod:

1. sino anghigit nakaimpluwensya sainyo sa pagtaguyod ng sariling pamilya? Ipaliwanag kung paano?
2. Maganda ba ang naidulot na impluwensya sainyo ng nabanggit n'yong myembro?



Paghahalaw (Abstraction)

Magkwentuhan ng tungkol sa pang araw araw na gawain ng mga kasapi ng pamilya. Ihambing sa susuriing babasahin. Magtalakayan ng mga karaniwan sa nabasa at nararanasan.

ANG PAMILYA AT ANG PAPEL NG BAWAT MIYEMBRO NG PAMILYA

Ang pamilya ay ang pangunahing yunit kung saan ang mga miyembro nito ay may kaugnayan sa isa't isa dahil sila ay magkakadugo. Ngunit ang konsepto ng pamilya ngayon ay iba na dahil hindi lamang magkakaugnay ang mga miyembro dahil sa sila ay magkakadugo kung hindi may iba pang aspeto ng ugnayan tulad ng pag-ampon o ang pagsama ng dalawang pamilya (remarriage).

Naiiba na rin ang komposisyon ng isang pamilya. Maaring may dalawang magulang, isang magulang, o walang magulang ngunit ang ibang kamag-anak (halimbawa ang lolo at lola) ang tumatayo bilang tatay at nanay. Ngunit maiba man ang konsepto ng pamilya noon sa ngayon, ang patuloy na ginagampanan nito sa mga bata ay iisa: ang mapalaki nang mabuti, matiwasay at malusog ang mga bata sa kanilang piging.

Ngunit ano nga ba ang papel na ginagampanan ng bawat miyembro ng pamilya? Ang bawat miyembro ng pamilya ay may papel ayon sa kultura na kinalakihan nito. Ito ang sinusunod at gumagabay sa pamilya sa iba't ibang aspeto ng kanilang buhay, mula

sa kanilang layunin, pamumuhay, hanggang sa mga paniniwala, lalo na sa pagpapalaki ng anak. Ang kultura ng isang pamilya ay depende sa iba't ibang bagay.

1. **Kaayusan ng Pamilya (Family Structure)** – ang kultura at pagpapalaki sa bata ay depende kung ano ang itsura ng inyong pamilya
2. **Kultura ng Komunidad (Social Culture/Social Climate)** – kung ano ang estado mo sa lipunan ay makakaapekto rin sa inyong paraan sa pagganap ng naturang papel sa pamilya. Kaakibat nito ang mga natatanging paniniwala o tradisyon sa lipunan na kinabibilangan ng magulang.
3. **Kasarian ng mga miyembro ng pamilya** – Kaakibat sa kultura ang pananaw tungkol sa mga papel na ginagampanan ng mga lalaki at babaeng miyembro ng pamilya.



Paglalatap (Application)

1. Pagnilayan ang mga papel na ginagampanan ng bawat miyembro ng inyong pamilya ngayon, lalo na ng inyong mga anak.
2. Paano ninyo naisasakatuparan ang mga nais ipagawa o pag-uugali ng bata? Ano ang mga nagiging konsiderasyon ninyo sa pagpili ng papel para sa kanila?
3. Bakit mahalaga ang pagganap sa tungkulin bilang isang miyembro ng pamilya? Ano ang mga pamamaraan na naka-impluwensiya sa iyo?

Modyul III: Sesyon 1 Daan Patungo sa Pagiging Magulang



Mga Layunin (Objectives)

Pagkatapos ng sesyon, ang mga kalahok ay inaasahang:

1. Matukoy ang mga karanasan at reaksiyon ng mga magiging magulang sa pagkakaroon ng anak;
2. Mailalarawan ang mga pangyayaring nagaganap tungo sa pagiging magulang;
3. Masabi ang mga yugtong dinadaan ng isang pamilya mula sa pagiging mag-asawa hanggang sa pagkakaroon ng anak na may edad 5 pababa (preschool age);
4. Mailalarawan ang mga inaasahang responsibilidad ng mag-asawa sa mga yugtong ito; at
5. Maibahagi ang sariling karanasan upang makatulong sa iba at matuto rin sa karanasan ng iba pang magulang.



Mga Kagamitan (Materials)

1. Kopya ng lektyur
2. Manila paper



Panimulang Gawain (Warm-up Activity)

NAGDADALANG-TAO SI MARIA

1. Hatiin ang grupo sa tatlo o higit pa depende sa bilang ng mga kalahok na magulang sa sesyon.
2. Himukin ang mga magulang sa bawat grupo na balik tanawin ang panahon nung sila ay nagbubuntis (sa mga nanay) o nalamang buntis ang asawa (sa mga tatay).
3. Alalahanin ang kanilang mga naging reaksiyon, pakiramdam at saloobin ng mga panahong iyon. Ibahagi ito sa mga miyembro.
4. Sa mga pagbabahagi, ang bawat grupo ay dapat pumili ng isa sa mga karanasang ito na kanilang isasadula sa plenaryo.
5. Himukin silang maging malikhain at bigyan ng dalawampung minuto upang mag-ensayo ng tig-tatlong minutong dula bawat grupo.

6. Ano ang masasabi ninyo sa ginawang dulaan?
7. Anu-ano ang inyong mga naisip at natutunan mula rito?
8. Anu-ano ang mga karanasan ng bawat isa na magkatulad at magkaiba?



Mga Gawain (Activities)

PAMILYANG NAIPLANO, PAGLAGO AY SIGURADO!

1. Ipaskil ang kopya ng tula sa harapan ng mga magulang.
2. Tumawag ng magulang na magbabasa ng bawat talata sa tula.
3. Pagkatapos basahin, bigyan ang mga magulang ng metacards at panulat.
4. Hikayatin sila na isulat ang kanilang mga naisip ukol sa tula.

Letter from Baby Poem

(Author Unknown, Source from www.scrapbook.com)

Dear Grandpa & Grandma,

*I do not have a face to see,
Or put inside a frame.
I do not have soft cheeks to kiss.
I don't yet have a name.*

*Not yet can you hold my tiny hands,
Nor whisper in my ear.
It's still too soon to sing a song,
Or cuddle me so near.*

*But all that will change come this October;
When they say I am due.
I am your newest grandchild;
And I can't wait until I meet you!*

*All I ask between now and then
Is your love for me to grow.
I promise I'll be worth the wait;
Just think of all the joy we'll know!*

*So as you're waiting patiently,
Please pray lots of prayers for me.
I cannot wait to be a part
Of this wonderful family!*



Pagsusuri (Analysis)

1. Matapos basahin ang tula, itanong ang mga sumusunod:
 - a. Sino ang nagsasalita sa tula at saan sya naroroon?
 - b. Para kanino ang sulat na ito?
 - c. Ano ang mga inaasahan ng sanggol sa kanyang paglabas sa mundo?
 - d. Sa inyong palagay, kung kayo ang magulang ng sanggol ano ang mga inaasahan niyo sa paglabas ng sanggol?
 - e. Ano ang mga paghahanda na inyong ginagawa at mga karanasan na dinadaan habang kayo ay naghihintay sa kanyang pagdating?
 - f. Ano ang magiging papel ng inyong mga kamag-anak lalo na ang mga lolo at lola?
2. Bigyan ng pagkakataong ipaskil ang mga kasagutan ng mga magulang.
3. Pagsama-samahin ang parehong mga kasagutan.



Paghahalaw (Abstraction)

Ipabasa ang *handout* tungkol sa mga karanasan sa pagsisimula ng pagbuo ng pamilya at hanapin sa mga pangungusap ang naging bahagi ng kanilang karanasan.

KARANIWANG KARANASAN NA DAPAT ASAHAN SA PAGBUBUNTIS O PAGKAKARON NG ANAK:

- Sa oras na malaman ng mag-asawa ang pagbubuntis, lalo na kung ito ang una, nagkakaroon sila ng iba't-ibang reaksyon. Ang pagbubuntis ay maraming pagbabagong naidudulot sa babae karaniwan na dito ang pagbabago sa kanyang katawan at emosyon. Ngunit hindi lamang ang magiging ina ang nakakaranas ng pagbabago kundi pati ang magiging tatay pero ang mga karanasang ito ay magkakaiba sa bawat isa.
- Ang pagbubuntis daw ay isa sa pinaka-nakaka-stress na kaganapan sa buhay ng isang tao. Mga karaniwang nararanasan ng magiging ina ay ang sumusunod:

(1) pag-angkop sa pagbabago ng katawan habang nagbubuntis; (2) pakiramdam tungkol sa kung paano ba ang magbuntis (lalo na sa una); (3) paano harapin ang takot sa mga hindi pa alam (fear of the unknown); (4) pagbabago ng kondisyon ng pag-iisip (moods) dahil sa *hormones*.

- Sa karaniwan ang mga mag-aasawa ay may magandang reaksyon sa pagbubuntis at inaasahan nila ito na mangyari. Karaniwan ito sa mga unang pagbubuntis ng mga bagong mag-asawa at ang pagbubuntis ay kanilang ginusto (desired).
- Pero hindi lahat ay positibo ang reaksyon sa pagbubuntis. May mga negatibong reaksyon marahil dahil sa mga sumusunod: (1) hindi maipaliwanag na pakiramdam

sa pagiging magulang (2) Hindi mabuting relasyon ng mag-asawa (3) kakulangan ng taong susuporta sa emosyonal na bahagi ng pagbubuntis at (4) kung ang pagbubuntis ay hindi inaasahan o gusto.

- Kapag ang pagbubuntis ay nakumpirma, ang mag-asawa ay dapat na magpokus sa mga bagong isyu na hindi pa nila naisasaalang-alang sa kanilang pag-aasawa. Ang mga halimbawa nito ay: (1) isipin kung ano ang sitwasyon ng may anak at isang magulang; (2) Anong klaseng magiging magulang sila; (3) Anu-ano ang mga gawain bilang mag-asawa; (4) Anong klaseng tao magiging ang bata sa kinabukasan. Isa sa mga benepisyo ng 9 na buwan na pagbubuntis ay ang panahon para mapaghandaan ng mga magulang ang mga mangyayari at pagbabago sa kanilang buhay sa pagdating ng kanilang anak.
- Makatutulong sa kanilang paghahanda ang pagbabasa ng mga libro tungkol sa pagbubuntis at pagpapalaki/pag-aalaga ng anak, at makipag-usap sa ibang mag-asawang kakilala na may mga anak na at regular na pagbisita sa doktor at *Health Center* sa inyong barangay o munisipyo.

Mahalaga na maunawaan ng mga magulang na bawat mag-asawa na nasa edad na pwede nang magkaanak ay nakakaranas ng mga ganitong pagbabago o yugto sa kanilang buhay.

PAG-UNLAD NA GAWAIN NG ISANG PAMILYA NA SA YUGTO NG PAGKAKARON NG ANAK (DEVELOPMENTAL TASKS OF CHILD-BEARING FAMILY):

- ✓ Pagsasaayos ng tirahan para sa buhay ng munting bata (Adapting housing arrangements for the life of a little child);
- ✓ Pagtugon sa halaga/gastusin ng pag-aalaga at pagpapalaki ng bata (Meeting the costs of childbearing and childrearing);
- ✓ Isaayos muli ang anyo o disenyo ng magkatuwang na responsibilidad (Re-working patterns of mutual responsibility and accountability);
- ✓ Pagpapatibay ng parehong maligayang relasyong sekswal (Re-establishing mutually satisfying sexual relations);
- ✓ Pagpapatibay ng komunikasyon para sa pagkakaroon at pag-aalaga ng anak (Refining communications for child bearing and childrearing);
- ✓ Pagpapatibay ng relasyon sa mga kamag-anak (Re-establishing working relationships with relatives);
- ✓ Pagiging bahagi ng isang komunidad bilang isang pamilya (Fitting into community life as a young family);
- ✓ Pagpapalano ng karagdagang anak sa pamilya (Planning for additional children in the family); at
- ✓ Pagsasaayos o Muling pagbuo ng paniniwala sa buhay bilang pamilya (Re-working a suitable philosophy of life as a family).

PAG-UNLAD NA GAWAIN NG ISANG PAMILYA MAY ANAK NA MAY EDAD 5 TAON PABABA (DEVELOPMENTAL TASKS OF THE PRESCHOOL-AGE CHILD FAMILY):

- ✓ Pagbibigay ng nararapat na lugar, kagamitan para sa lumalaking pamilya;
- ✓ Pagtugon sa mga nararapat at di inaasahang gastusin ng buhay pamilya na may maliliit na bata;
- ✓ Pagbabahagi ng responsibilidad sa loob ng lumalaking pamilya;
- ✓ Panatilihin ang parehong maligayang relasyong sekswal ng mag-asawa at pagpapalano sa mga susunod na anak;
- ✓ Paggawa o papapanatili ng epektibong komunikasyon sa loob ng pamilya;
- ✓ Pagpapalago ng relasyon sa mga kamag-anak;
- ✓ Paghahanap-buhay at pagbibigay sa ibang tao; at
- ✓ Pagharap sa mga suliranin at paniniwala sa buhay.

Ang mga gawain na ito ay nararapat na ating alamin at pag-aralan upang ang bawat magulang ay matutunang “mag-adjust” dito at maging handa sa pagkakaroon ng anak at harapin nang mabuti ang hamon ng pagkakaroon ng pamilya at paghubog ng mga anak. Kapag ang mga magulang ay matagumpay na napagdaanan ang mga ito, siguradong mapapabuti ang paglaki at pag-unlad ng mga anak.



Paglalatap (Application)

Tanungin ang magulang kung nasaang yugto na sila ng pagkakaroon ng pamilya at paano nila ito nagagampanan. Batay sa kanilang mga natutunan mula sa pagtatalakay, hikayatin ang mga magulang na isulat ang kanilang plano upang mapaunlad pa ang kanilang pamilya. Himukin sila na balik-balikan ito upang isagawa at hindi makalimutang isabuhay.

Modyul III: Sesyon 2

Mga Aral Mula sa Tradisyunal na Paniniwala at Gawi sa Panahon ng Pagbubuntis



Mga Layunin (Objectives)

Pagkatapos ng sesyon, ang mga kalahok ay inaasahang:

1. Makabuo ng isang balangkasin ng mga kaugalian at paniniwala tungkol sa pagbubuntis;
2. Maisa-isa at maiugnay ang mga makabubuti sa makasasamang gawain habang nagbubuntis; at
3. Maipakitang palagay ang loob sa mga pamamaraan ng pagbubuntis.



Mga Kagamitan (Materials)

1. Tatlong *flipcharts* na may labels na **Makakabuti, Makakasama, Walang Epekto**.
2. *Metacards* at *pentel pen* – mga blanko ang iba, at sa iba naman nakasulat ang ibat-ibang paniniwala at kaugalian.



Panimulang Gawain (Warm-up Activity)

KAMUSTAHAN:

LULUBOG ANG BARKO!

Sabihan ang mga kalahok na bumuo ng grupo na walo (8), pagkatapos ay lima (5), anim (6), tatlo (3) at dalawa (2) hanggang sa makabuo ng apat (4) grupo. (hal. The boat is sinking group yourselves into 8, 5, 6, 3, 4).

DIREKSYON:

1. Pagkatapos makabuo ng apat (4) na pangkat. Atasan ang mga pangkat na pagusapan ang tungkol sa paniniwala at mga kaugalian tungkol sa pagbubuntis.
2. Ipasulat sa *metacard* ang mga kaugaliang napag-usapan at idikit sa pisara.
3. Magpahanda ng paliwanag ukol sa naging desisyon.



Mga Gawain (Activities)

CHALK TALK

Ipaliwanag na babalangkasin isa-isa ang kaugalian at paniniwala tungkol sa pagbubuntis na nakapaskil sa pisara. Magtawag ng *representative* ng bawat grupo upang ipaliwanag ang kanilang naisulat sa *metacards*.



Pagsusuri (Analysis)

Sa pagbabalangkas maaaring itanong ang mga sumusunod:

1. Anu-ano ang mga kaugalian sa pagbubuntis ang makakabuti, makakasama at walang epekto?
2. Anong mga kaugalian ng pagbubuntis ang madalas na sinusunod?
3. Paano ito makakaapekto sa kanila?
4. Magbigay ng mga maikling *tips* tungkol sa mga kasanayan na makakabuti sa buntis at iwasan ang makasasama sa kanya.



Paghahalaw (Abstraction)

BELIEFS AND EXPERIENCES DURING PREGNANCY AND CHILDBIRTH

AMONG B'LAAN WOMEN OF SOUTH COTABATO:

1. *When B'laan women labor, they still do their routine household chores and some give birth under the trees, near the river or literally anywhere without assistance*
2. *When giving birth in the evening, they keep the labor pains to themselves so nobody in the household would learn about it until they hear the cry of the newborn.*
3. *For those who experience difficulty in labor, they open all windows and doors because they believed that the cervix will respond similarly. If still difficult everything in the room is opened – cabinets, lockers and even zippers.*

AMONG IFUGAO WOMEN:

1. Pahang is the ritual being performed for the expectant mother during her seventh or eight month. The mumbaki (priest) offers rice, wine, and chickens to the God of Protection to ensure easy delivery and health of the newborn.
2. Husbands are discouraged to have their haircut. By not doing so, labor pain will be lessened.
3. Painful or difficult labor is associated with stronger and more courageous child.
4. Pregnant women are not allowed to have their pictures taken because it is a belief that the camera may capture the still maturing soul of the baby in the womb.

AMONG THE KALAGAN MUSLIMS:

1. The panday is usually consulted because of their high regard. The panday can detect breech presentation and can successfully manipulate it back to normal position
2. If the pregnant woman is not given the foods she craves for, this may cause miscarriage. The baby will also experience drooling of saliva.
3. Eating shrimp and squid cause delay in the delivery of the baby.
4. Grilled foods should not be eaten to avoid giving birth to dark-skinned baby.
5. A conceiving woman should not look at ugly pictures
6. To avoid bad spirits, the pregnant should not go out at night, all windows closed, citrus leaves are hung around the house
7. The pregnant should not sit or stand on the doorstep, otherwise delivery will be difficult.

AMONG APAYAO WOMEN:

1. Whatever the pregnant likes or dislikes strongly during the first 3 months of pregnancy will affect the appearance of the baby. If it is a person, the child will look like that person; if a plant, the plant will die; if bamboo shoots, the child will have body hair
2. If the couple wants a baby girl, they should steal underwear of a mother who has a daughter and the pregnant should wear it.
3. The pregnant should not eat twin fruits and betel nut as this may cause twin babies.
4. She should not eat rice crust because the placenta will stick to the uterus during delivery



Paglalapap (Application)

Para sa mga magulang: Ipaalam sa kapamilya: asawa, magulang, kapatid at mga kamag-anak ang mga natutunan sa gawaing ito.

Modyul IV: Sesyon 1

Sina Inay at Itay, Para sa Akin ay May Munting Pangarap



Mga Layunin (Objectives)

Pagkatapos ng sesyon, ang mga kalahok ay inaasahang:

1. Makapaglarawan ng kanilang pangarap para sa mga anak
2. Makapaghinuha ng mga pangangailangan ng mga bata; at
3. Magkaroon ng pagpupursigi na magabayan ang anak sa mga gawaing makatutulong sa pagkamit ng pangarap para sa anak.



Mga Kagamitan (Materials)

1. Manila paper
2. Panulat
3. Masking tapes
4. Crayons
5. Coupon bond



Panimulang Gawain (Warm-up Activity)

Pumili ng kanta na makakasunod ang mga kalahok na may koneksyon sa layunin ng sesyon.



Mga Gawain (Activities)

PANGARAP!

Bumuo ng dalawa (2) hanggang apat (4) na grupo at ipagawa sa bawat myembro ang mga sumusunod:

PARAAN NG PAGSASAGAWA:

1. Ilapat ang isang kamay sa malinis na papel at iguhit ito.
2. Iguhit sa mga daliri ang mga sumusunod:
 - a. Hinlalaki: bagay na nagsisimbolo ng mga pangarap para sa anak
 - b. Hintuturo: bagay na nagsisimbolo ng mga paraan upang makamit ang pangarap
 - c. Gitnang daliri: bagay na nagsisimbolo ng mga hadlang sa mga pangarap
 - d. Palasingsingan: bagay na nagsisimbolo na tutulong upang makamit ang mga pangarap
 - e. Hinliliit: bagay na nagsisimbolo ng kagustuhan na tuparin ang pangarap
 - f. Palad: bagay na nagsisimbolo ng gabay sa pagkamit ng mga/pangarap na naiguhit
3. Bigyan ng limang (5) minuto ang bawat myembro upang ibahagi sa grupo ang kanilang mga naiguhit.
4. Maghanap ng isang *volunteer* sa bawat grupo na magbabahagi sa pangkalahatan ng kanyang naiguhit.



Pagsusuri (Analysis)

Pagkatapos ng nakaraang gawain, itanong sa mga magulang ang mga sumusunod:

1. Ano ang naramdaman ninyo pagkatapos ng gawain?
2. Ano ang inyong saloobin sa gawain?
3. Paano nakatulong ang gawain sa pagtupad n'yo sa inyong pangarap para sa inyong mga anak?



Paghahalaw (Abstraction)

Bawat isa sa ating mga magulang ay may mga pangarap na nais nating matupad para sa ating mga anak. Karaniwan dito ang lumaki silang malusog, masaya, may mabuting pag-uugali, may takot sa Diyos, makapagtapos ng pag-aaral at maging maginhawa sa buhay. Kung nais nating matupad ang mga ito, bilang magulang nararapat na malaman natin ang mga pangunahing pangangailangan ng ating mga anak at paano natin matutugunan ang mga ito. Dahil ito ang magiging pundasyon ng kanilang kaalaman at mabuting pag-uugali. Mga sangkap ito ng isang maayos na paglaki at pag-unlad.

Hatiin ang grupo. Magbigay ng *handout* sa bawat grupo at atasang pag-usapan ang mga sumusunod:

PANGUNAHING PANGANGAILANGAN NG MGA BATA AT PAANO ITO MAIBIBIGAY NG MGA MAGULANG:

- **PAGMAMAHAL AT SEGURIDAD (LOVE AND SECURITY)** – Ang pagmamahal at seguridad ay nakukuha sa tuloy-tuloy na pagmamahal ng parehong magulang na masaya rin sa kanilang relasyon bilang mag-asawa. Ang bata ay pinahahalagahan at minamahal ng walang kondisyon at hinihinging kapalit. Ang hirap ng pagkakaroon ng anak gaya ng kalayaan, oras, pinansyal ay hindi alintana ng mga magulang. Ang seguridad ng bata ay nakukuha sa pamamagitan ng pagkakaroon ng ligtas na kapaligiran, pakikibahagi sa pamilyar na gawaing pampamilya at kaalaman ng magulang sa maayos na pag-uugali. Napakahalaga rin na maibigay ang pangagailangang pangkalusugan ng mga bata gaya ng wastong pagkain, nutrisyon, pananamit at maayos na tirahan upang maramdaman nila ang pagmamahal at seguridad. Ito rin ay nagbibigay pagkakataon sa kanila na magtiwala sa tao at kapaligiran.
- **MGA BAGONG KARANASAN (NEW EXPERIENCES)** – Ang mga bagong karanasan ay nagbibigay ng pagkakataon sa mga bata na mapaunlad ang kanilang kaisipan tungo sa kanilang pagkatuto at pagkilala sa kanilang kapaligiran. Ang mga magulang ay dapat himukin ang kanilang mga anak na matuto sa pamamagitan ng pagbibigay ng mga gawaing angkop sa kanilang yugto ng pag-unlad o paglaki. Ang pagiging interesado at mapagsaliksik na kaugalian ng mga bata ay dapat himukin ng mga magulang, dahil sa pamamagitan nito matututunan ng bata ang kanyang mundo. Ang mga bata rin ay kailangang makapaglaro at matutunan ang pagsasalita o wika. Ito ang kanilang gagamitin sa pagtuklas sa mga bagong karanasan sa kanilang kapaligiran. Kailangang maibigay ang mga pagkakataon na ito sa pinakamaagang yugto ng kanilang buhay *early childhood* kung saan mas bukas ang kanilang isip at damdamin sa pagkatuto.
- **PAPURI AT PAGKILALA (PRAISE AND RECOGNITION)** – Ang paghimok at nararapat na inaasahang asal ay nagbibigay ng pagkakataon sa bata na magsumikap tapusin ang mga mahihirap na gawain. Ang mga pagkakamali at kabiguan ay inaasahan at bahagi ng proseso ng pagkatuto. Ang mga inaasahan *expectations* ay tungo sa tagumpay at kakayahan ng isang bata.
- **RESPONSIBILIDAD/PANANAGUTAN (RESPONSIBILITY)** – Ang pagkakaroon ng pagsasarili (autonomy) o kalayaan (independence) ng isang bata ay hinihimok upang magkaroon sila ng maayos na pag-unlad ng pansarili (personal functioning). Ang mga bata ay dapat na pinapayagang asikasuhin ang kanilang sariling pangangalaga (personal care); magkaroon ng sariling pag-aari at kalayaan sa pag-galaw habang sila ay tumatanda; pumili ng kanilang magiging kaibigan, hobbies (paboritong gawain), *future careers*, at magiging kabiyak. Ang kalayaang ito ay alinsabay sa pag-gabay at limitasyon na isinasaalang-alang rin ang damdamin, interes at pagkatao ng ibang tao.



Paglalatap (Application)

Iparining o ipabasa sa mga magulang ang **“Children Live What They Learn”**. Ito ay tula na naglalaman ng wastong pagpapalaki ng mga bata tungo sa pagiging mabuti at produktibong tao. Tanungin ang mga magulang ng kanilang bago at pinakamahalagang kaalaman na nakuha mula sa sesyong ito at paano nila ito magagamit sa kasalukuyang pagpapalaki ng kanilang mga anak.

Tumawag ng tatlo hanggang limang magulang upang magbahagi. Pasalamatan ang mga nagbahagi at himukin ang lahat na gamitin ang mga natutunan sa sesyong ito sa pagpapalaki ng kanilang mga anak dahil ito ang maglalatatag ng magandang kinabukasan para mga bata at matupad ang ating pangarap para sa kanila. Sa pagtatapos ng sesyon, ipabasa ang tula sa susunod na pahina:

TULA:

Children Learn What They Live

By Dorothy Law Nolte, Ph.D.

If children live with criticism, they learn to condemn.

If children live with hostility, they learn to fight.

If children live with fear, they learn to be apprehensive.

If children live with pity, they learn to feel sorry for themselves.

If children live with ridicule, they learn to feel shy.

If children live with jealousy, they learn to feel envy.

If children live with shame, they learn to feel guilty.

If children live with encouragement, they learn confidence.

If children live with tolerance, they learn patience.

If children live with praise, they learn appreciation.

If children live with acceptance, they learn to love.

If children live with approval, they learn to like themselves.

If children live with recognition, they learn it is good to have a goal.

If children live with sharing, they learn generosity.

If children live with honesty, they learn truthfulness.

If children live with fairness, they learn justice.

If children live with kindness and consideration, they learn respect.

If children live with security, they learn to have faith in themselves and in those about them.

If children live with friendliness, they learn the world is a nice place in which to live.

Copyright © 1972 by Dorothy Law Nolte

Modyul IV: Sesyon 2

Magandang Kinabukasan, Pangarap Ko Para Sa Iyo



Mga Layunin (Objectives)

Sa pagtatapos ng sesyon, ang mga nagsasanay ay inaasahang:

1. Magkaroon ng kamalayan sa kahalagahan ng pagpapalano ng pamilya at pagiging magulang;
2. Magkaroon ng kaalaman sa nararapat na paghahandang pinansyal at emosyonal na siyang gagabay sa pagkakaroon ng magandang kinabukasan ng anak; at
3. Makatulong sa sarili na makaangkop sa yugto ng kanilang buhay mag-asawa at pagkakaroon ng anak



Mga Kagamitan (Materials)

1. Manila Paper
2. masking Tapes
3. hand-outs of Presentation



Panimulang Gawain (Warm-up Activity)

Isulat ang sumusunod sa *metacards*, at pabunutin ang mga magulang ng isa. Sabihin sa kanila na kumpletuhin ang pangungusap:

1. Isang bagay na aking gusto sa pagiging magulang ay...
2. Isang bagay na mahirap sa pagiging magulang ay...
3. Isang bagay na gusto kong matutunan bilang isang magulang ay
4. Inaasahan ko na ang aking mga anak ay...



Mga Gawain (Activities)

ISA, DALAWA, TATLO, AKO'Y HANDA NANG MAGING MAGULANG

1. Hatiin ang grupo ng mga magulang sa tatlo.
 - o Unang grupo – may isang anak
 - o Ikalawang grupo – may dalawang anak
 - o Ika-tatlong grupo – may tatlo o higit pa na anak
2. Bigyan ang bawat grupo ng *Manila paper* at *pentel pens*. Bigyan sila ng pagkakataonng pumili ng isang tagapag-ulat sa bawat grupo.
3. Ipasagot sa kanila ang mga sumusunod na tanong na ang kanilang indibidwal na sagot ay ibahagi sa kanilang ka-grupo. Pagsama-samahin ang kanilang sagot at isulat sa *easel sheets* upang i-ulat sa plenaryo. Mga tanong:
 - a. Sino sa inyo ang nag *family planning*?
 - b. Anu-ano ang mga paghahanda na inyong ginawa?
 - c. Anu-ano ang mga bagay na inyong isinaalang-alang?



Pagsusuri (Analysis)

Upang mapalawig ang diskusyon sa nakaraang gawain, itanong sa mga kalahok ang mga sumusunod:

1. Anu-ano ang mga pagbabagong naganap sa inyong buhay nang kayo ay nagkaroon ng anak?
2. Naging madali ba sa inyo na sagutin ang mga tanong at pag-usapan ang inyong mga karanasan sa pagpapalano ng inyong pamilya?
3. Batay sa mga karanasang naibahagi, anu-ano ang mga kagandahan na naidudulot pag nag *family planning*?
4. Anu-ano naman ang pwedeng kahinatnan pag hindi nag *family planning*?
5. Sa inyong pananaw, mahalaga ba na pinag-usapan ng parehong magulang ang pagkakaroon ng anak? Ano sa tingin ninyo ang mangyayari kung hindi?



Paghahalaw (Abstraction)

IUGNAY ANG MGA KASAGUTAN NG GRUPO SA MGA SUMUSUNOD NA KAALAMAN:

Ang pagkakaroon ng anak ay isang desisyon at responsibilidad ng bawat magulang. Ito ay dapat na pinaghahandaan upang masiguro ang magandang kinabukasan ng mga anak.

PANG MAY SAPAT NA GULANG (ADULTHOOD) – Ito ay simula ng pagkakaroon ng responsibilidad katulad ng paghahanap-buhay, pagsuporta sa pamilya at pagbibigay sa ating komunidad. Isang paliwanag bakit ang mga nasa tamang edad ay gustong maging magulang o magkaroon ng anak. May mga pag-aaral na nagsasabi na habang ang tao ay tumatanda, nagkakaroon tayong lahat ng kagustuhang bumuo ng sariling pamilya. Sa pagiging magulang, ang mga kagustuhang ito ay nakakamit dahil may anak tayo na nangangailangan ng ating kaalaman, proteksyon, pagmamahal at gabay. Tayong mga magulang ang magtuturo sa kanila ng tamang kaugalian, pagpapahalaga, kasanayan at ng mga impormasyong tungkol sa mundo. Sa pamamagitan ng ating pangangalaga at paggabay sa mga bata naisasalin natin ang ating kaugalian at kultura. Kaya nararapat na mapangalagaan nang mabuti at magabayan ang kanilang paglaki dahil sila ang susunod na salin-lahi ng ating bansa at ng mundo.

Sa pagkakaroon ng anak, kailangang ang mga magulang ay maging handa sa mga sumusunod:

A. **Kabuhayan.** Ang pagkakaroon ng anak ay hindi biro. May mga gastusing pangkalusugan ang ina habang nagbubuntis para mapangalagaang mabuti ang kalusugan nila at ng sanggol. Kailangan ang masustansyang pagkain, bitamina at sapat na pahinga. Sa loob ng siyam na buwan, ang ina ay dapat nagpapasuri sa doktor upang masuri ang kanilang kalagayan ng sanggol. Habang nagbubuntis, dapat na pinaghahandaan narin ng mga magulang ang mga kailangang gamit ng bata sa kanyang pagsilang gaya ng damit, lampin, at iba pa. Ang mga gastusin sa pagpapasuri habang nagbubuntis at sa bayarin sa ospital sa panahon ng pagsilang ay mabigat na gastusin at dapat paghandaan. Dapat din isipin habang lumalaki ang bata, ang patuloy na pangangalaga sa kaniyang kalusugan ay nagpapatuloy. Dapat alamin ng mga magulang at ibigay ang mga kinakailangang bitamina, imyunisasyon at nutrisyon para sa bata ayon sa kanyang edad. Habang sya ay lumalaki, ang pangangailangan ng bata ay nadaragdagan, gayon din ang gastusin. Isa sa mga pinakamagastos ay ang pag-aaral ng bata. Mas makatutulong sa paglinang ng kaalaman ng bata ang maagang pagtuturo rito sa bahay at ang pagpasok sa mga *Child Development Centers*. Dahil dito, maihahanda ang bata nang maaga na malinang ang kanyang pangkahalatang pag-unlad na siyang pundasyon ng kanyang paglaki at pagkakaroon ng magandang kinabukasan.

B. **Psychosocial.** Hindi lamang ang kabuhayan ang dapat isaalang-alang sa pagkakaroon ng anak. Ang emosyonal na bahagi ay mahalaga rin. Ang mga sumusunod na katanungan ay mga dapat na isaalang-alang sa pagkakaroon ng anak:

1. Gusto ko ba at ng aking kabiyak na magkaroon ng anak?
2. Gusto ko bang gumawa ng mga gawain na may kasamang bata?
3. Masaya ba ako sa gawain at pag-uugali ng mga bata?
4. Gusto ko ba ng babae o lalakeng anak? Ilan? Paano kung hindi ang gusto ko ang matupad?
5. Ipapasa ko ba sa aking anak ang aking mga ideya at pag-uugali? Paano kung hindi kami pareho ng ideya at pag-uugali ng aking anak?

Kailangang maging handa ang mga magulang sa mga pangyayari na hindi nila inaasahan. Ang mga magulang ay dapat na may matibay na pundasyong emosyonal. Dahil tayo ang pangunahing tagapangalaga at gabay ng mga bata, nararapat na mabuti ang ating pag-iisip at pag-uugali. Bukas ang ating isip sa mga karapatan, pangangailangan at pag-uugali ng mga bata. Ang mga magulang ay unang modelo ng kanilang mga anak. Kaya kung gusto nating maging mabuti ang asal ng mga bata, maging mabuting halimbawa tayo sa kanila.

C. **Istruktural (Structural).** Ang bagay na ito ay may kaugnayan sa kabuhayan. Sa pagkakaroon ng anak, kailangan ding pagplanuhan kung sino ang mag-aalaga sa bata. Ang parehong magulang ay dapat na magkatuwang sa pangangalaga sa anak. Ngunit sa panahon ngayon, karamihan na sa ating mga Pilipino ang naghahanap-buhay ang parehong magulang. Ang paghahanap-buhay ng ina ay mahalagang isaalang-alang. Kung ang ina ay magpapatuloy sa paghahanap-buhay pagkapanganak, nararapat na alamin ang magiging *arrangements* sa pag-aalaga ng bata habang naghahanap buhay ang parehong magulang. Mayroon ba kayong kamag-anak o taong mapagkakatiwalaan na maaring mag-alaga? Meron bang pasilidad sa inyong lugar na bukas na mangalaga sa inyong anak habang kayo ay nasa trabaho? May mga pagkakataon na humihinto sa paghahanap-buhay ang ina upang matutukan ang pag-aalaga sa anak hanggang ito ay maaari nang pumasok sa *kindergarten*. Mahalaga na kahit naghahanap-buhay ang mga magulang, may panahon parin sila na maalagaan ang kanilang mga anak.



Paglalatap (Application)

Himukin ang mga magulang na magbigay ng dalawa hanggang tatlong plano o kanilang gagawin upang mapabuti ang kinabukasan ng kanilang mga anak.

Theme B:
Pagiging Magulang
Ngayon Para sa
Kinabukasan (Parenting
Now for the Future)

Modyul V: Sesyon 1

Pag-unlad ng mga Sanggol Edad 0 Hanggang 1.5 Taong Gulang Malusog na Katawan, Maunlad na Kaisipan



Pagkatapos ng sesyon, ang mga kalahok ay inaasahang:

1. Makapaglarawan ng mga katangiang pisikal ng anak na nasa edad 0-1.5 taong gulang;
2. makapagpaliwanag ng pag-unlad na pagkaisipan ng anak na nasa edad 0- 1.5 taong gulang;
3. makapagpakita ng kaugnayan ng pag-unlad na pangkaisipan sa pag-unlad pampisikal ng anak na nasa edad 0- 5 taong gulang; at
4. makapagplano ng mga gawain na makapagsusulong ng pag-unlad na pangkaisipan at pisikal ng anak na nasa edad 0 -1.5 taong gulang.



(Materials)Mga Kagamitan Mga

1. Mga piraso ng papel
2. Mga panulat
3. Malaking pisara o *white board*
4. Larawan (*chart*) na nagpapakita ng pag-unlad ng utak ng mga batang nasa edad 0 - 1.5 taong gulang
5. Larawan (*chart*) na nagpapakita ng pag-unlad ng pisikal na katangian ng mga batang nasa edad 0 -1.5 taong gulang



“ANAK KO ‘YAN!’

1. Pumili ng pitong (7) *volunteers*. Bigyan ang bawat isa ng papel kung saan nakasulat ang sumusunod:
 - Dumadapa
 - Gumagapang
 - Umuupo
 - Tumatayo nang mag-isa
 - Naglalakad

- Nagningipin
 - Naghahagis ng laruan
2. Aayusin ng mga magulang ang pagkakasunud-sunod ng pag-unlad ng kanilang mga anak batay sa karanasan.
 3. Tignan ang pagkakasunud-sunod ng mga magulang at pag-usapan ang mga *milestones* ng mga bata.
 4. Ipaliwanag na mahalaga bilang magulang na alam ang *milestones* na pinagdadaanan ng mga anak dahil mapapalawig nito ang kakayahan ng mga magulang na gawing maunlad ang paglaki ng mga anak.



Mga Gawain (Activities)

1. Bigyan ng *Manila paper* at panulat ang mga magulang. Tanungin ang mga magulang kung anong mga bagay na sa tingin nila ay kailangan ng kanilang anak. Isa-isa ipasulat ang mga ito sa piraso ng papel na ididikit sa pisara.
2. Ipaliwanag na walang tama o maling sagot. Isulat nila ang lahat ng kanilang maisip.
3. Kapag tapos na lahat magsulat, aayusin ng mga magulang ang mga sagot kung alin sa apat na lawak ng pag-unlad (*domains of development*) ito makatutulong: pisikal (*physical*), sosyal (*social*), emosyonal (*emotional*), intelektwal/pagkaisipan (*intellectual/cognitive*).



Pagsusuri (Analysis)

Batay sa mga sagot sa katatapos na gawain, pag-usapan ang pagkaka-ayos ng mga pangangailangan at itanong ang sumusunod:

1. Ano ang mga halimbawa na inyong ginagawa para mapaunlad ang inyong anak?
2. May pagkakataon ba na sa tingin ninyo hindi niyo maibigay ang pangangailangan ng inyong anak? Tuwing kailan ito nangyayari?
3. Base sa mga kategorya ng pag-unlad, alin sa apat ang higit na napapansin niyo bilang magulang?
4. Sa tingin niyo ba ay may kategorya na mas mahalaga kaysa sa iba? O pantay-pantay lamang lahat? Bakit?

Ipaliwanag sa mga magulang ang *milestones* na nasa *ECCD Checklist*. Pagyamanin ang talakayan sa pamamagitan ng pagtanong ng mga *tips* na maibabahagi nila sa ibang kalahok.



Paghahalaw (Abstraction)

Isulat sa *metacards* ang mga kaalaman tungkol sa pag-unlad ng batang may edad na 0-1.5 taong gulang na nasa ibaba.

1. Ang pisikal na pag-unlad ay sinusupportahan ng wastong nutrisyon at wastong pisikal na mga gawaing (halimbawa: paglalaro, ehersisyo, paglalakad, atbp.)
2. Ang sosyo-emosyonal na pag-unlad ay napaka kritikal sa edad na ito.
3. Ang intelektuwal o pangkaisipan na pag-unlad ay sinusupportahan ng wastong nutrisyon at araw-araw na pakikipag-usap, pakikipag-kwentuhan, paglalambing, at pagbibigay ng mga makabuluhang karanasan sa anak.

Gumawa ng tatlong bilog ang bawat pangkat kung saan doon magpapalitan ng opinyon hinggil sa kahalagahan ng nutrisyon, sosyo-emosyonal nakatatagan, at pag-unlad na pangkaisipan at pisikal at epekto ng nutrisyon, galaw atehersisyo at iba pa. Tulong-tulong ang bawat pangkat. Malaya ang bawat isa na magbigay ng dagdag na impormasyon habang nagpapalitan ng ideya.



Paglalapat (Application)

Hikayatin ang mga magulang na magsulat ng tatlo hanggang limang iba't ibang laro na maaaring gawin kasama ang kanilang anak sa isang *journal* o *diary*. Paanong makatutulong ang mga gawaing nabanggit upang mapaunlad ang pisikal, sosyo-emosyonal at intelektuwal o pangkaisipan na katangian. Ipagawa ang kanilang mga planong laro at isulat sa *journal* o *diary* ang kanilang mga karanasan.

Modyul V: Sesyon 2

Pisikal na Pag-unlad ng Batang may Edad 1.5 Hanggang 3 Taong Gulang



Mga Layunin (Objectives)

Pagkatapos ng sesyon, ang mga kalahok ay inaasahang:

1. makapaglarawan ng katangiang pisikal ng anak na nasa edad 1.5 - 3 taong gulang;
2. makapagpaliwanag ng pag-unlad ng katangiang pisikal ng anak na may edad 1.5 -3 taong gulang;
3. makapagpakita ng pagkakaugnay ng pisikal na kalagayan ng bata na nasa edad 1.5 - 3 taong gulang; at
4. makapagplano ng mga gawaing makapagsusulong sa pag-unlad na pampisikal na katangian alinsunod sa karanasan ng pag-unlad ng anak na may edad 1.5 -3 taong gulang.



Mga Kagamitan (Materials/Materials)

1. mga kartolinang iba iba ang kulay
2. mga piraso ng papel o *magic slate*
3. mga panulat
4. malaking pisara o *white board*
5. larawan (*chart*) na nagpapakita ng pag-unlad ng pisikal na katangian ng mga batang nasa edad 1.5-3 taong gulang
6. lumang diyaryo/pahayagan at iba pang mga *recyclable* na gamit tulad ng lumang mga kahon, patpat, bote, garapon, atbp.



Panimulang Gawain (Warm-up Activity)

1. bumuo ng 2-3 grupo na may 4 na miyembro. Pagnilayan ninyo ang sumusunod na sitwasyon:

Ikaw at ang anak mong 2-3 taong gulang ay naiwan sa isang isla at kayong dalawa lang ang naroon. Ang mga tagasagip ay darating pa lamang tatlong araw mula ngayon. Wala namang mababangis na hayop sa paligid pero wala rin kayong mapupuntahan doon. Sapat ang bungang kahoy at gulay na maaari ninyong kainin kaya tiyak na hindi kayo magugutom. Ano ang gagawin mo upang libangin ang iyong 2-3 taong gulang na anak sa loob ng tatlong araw habang naghihintay ng sasagip sa inyo?

2. Sa loob ng susunod na pitong minuto ay ibahagi ninyo sa isa't isa ang inyong mga naiisip tungkol sa sitwasyon. Pagkatapos ay ibahagi sa lahat ang iyong mga napag-usapan. Isusulat o tatandaan ng facilitator o *parent volunteer* ang mga sagot ng mga kasapi sa grupo.
3. Ipaliwanag na ang edad sa pagitan ng 1.5- 3 taon ay panahong napakataas ng enerhiya at kakulitan ng mga bata. Hindi sila nawawalan ng mga tanong at tila hindi sila napapagod kahit maghaponng maglaro.
4. Ang sitwasyong inilarawan sa inyo ay katulad ng araw-araw na karanasan ng mga nanay, tatay at iba pang tagapag-alaga ng mga bata sa grupong ito. Talaga namang mahirap mag-alaga sa bata pero kung tutuusin, ang pagiging masigla at matanong o mapag-usisa ay magandang palatandaan na umuunlad nang tama ang bata.



Mga Gawain (Activities)

1. Balikan ang mga sagot sa panimulang gawain.
2. Iguhit sa papel ang mga bagay na inyong dadalhin kung sakaling kayo ay maiwan ng tatlong araw sa isang malayong kabihasan na walang kuryente.
3. Ipaliwanag sa pangkat kung bakit ito ang mga napiling gamit na dadalhin. Sa pisara ay may apat na kartolinang iba-iba ang kulay at may markang “nutrisyon”, “maliit na kalamnan,” “malalaking kalamnan”, atbp. Idikit ang inyong mga iginuhit sa kartolina kung saan sa tingin ninyo ay pinaka-angkop itong i-grupo.



Pagsususuri (Analysis)

Tingnang mabuti ang inyong mga iginuhit kung ito ay naidikit sa tamang kartolina. Ilipat ito kung kinakailangan. Sagutin ang sumusunod na mga tanong:

1. Ano sa katangian ng aking anak ang resulta ng kanyang nutrisyon?
2. Ano sa mga kakayahan ng aking anak ang nagpapakita ng lakas at koordinasyon ng kanyang malalaking kalamnan?
3. Ano sa mga kakayahan ng aking anak ang nagpapakita ng kontrol at koordinasyon ng kanyang maliliit na kalamnan?



Paghahalaw (Abstraction)

1. Sumangguni sa *health record* ng anak na mula sa kanyang doctor, *pedia* o kaya ay *record* ng Sentrong Pangkalusugan. Bigyang pansin ang pag-unlad ng bata na nakatuon sa pisikal gaya ng timbang, taas o laki.
2. Tingnan din ang mga naging kulang sa bata o kung nagkasakit. Iugnay sa gagawing pag-alam sa katangian ng mga batang papalaki o papaunlad.
3. Pumili ng lider sa pangkat na mangunguna sa pagkilala sa mga katangian ng mga bata gaya ng *gross motor* at *fine motor*. Gamitin ang mga *hand-out* na nasa ibaba:

Ang pag-unlad na pisikal ng mga bata ay naapektuhan ng 3 bagay—ang kanyang **nutrisyon**, kanyang **kapaligiran** at **ang bilis o bagal ng kanyang paglaki**.

Ang bilis o bagal ng kanyang paglaki ay karaniwang minana niya sa inyo bilang mga magulang. Halimbawa, kung kayo ay mabilis tumangkad o kaya ay tabain, maaaring ang inyong anak ay ganoon din. Gayunpaman, ito ay naapektuhan din ng kanyang nutrisyon at kapaligiran. Halimbawa, kahit kayo ay may lahing matatangkad, kung ang inyong anak ay kulang sa wastong pagkain o kaya ay batak sa trabaho ang kanyang katawan, maaaring hindi siya maging kasing tangkad ng inaasahan.

Samantala, may dalawang aspeto rin ang pag-unlad na pisikal. Una ay ang kaugnay ng maliliit na mga kalamnan (*fine motor muscles*) tulad ng pulsuhan at mga daliri. Makikita ito sa mga gawain tulad ng pagkain, pagsusulat, paggupit, pagguhit, pagbubutones ng damit, pagtatali ng sintas ng sapatos, at iba pa. Ang ikalawa naman ay may kaugnayan sa malalaking kalamnan (*gross motor muscles*) tulad ng braso, binti at katawan. Makikita naman ito sa mga gawain tulad ng paglakad, pagtakbo, pag-akyat, pagsasayaw, at iba pa.

Makikilala ang isang malusog na bata sa lakas at liksi ng kanyang pangangatawan. Sa edad na 1.5 -3 taong gulang, malaki ang kontribusyon ng pag-unlad na pisikal sa kakayahang Intelektwal o pangkaisipan at sosyo-emosyonal ng isang bata. Ang ilan sa mga inaasahang bagay na dapat ay nagagawa na ng isang bata sa edad na ito ay ang mga sumusunod.

Malalaking Kalamnan (Gross Motor Skills)

1. Nakakalakad nang maayos
2. Nakakatakbo nang hindi madalas nadarapa
3. Kayang tumingkayad at tumalungko nang matagal habang naglalaro
4. Kayang umakyat ng hagdan nang mag-isa
5. Kayang mag-balanse sa isang paa
6. Kayang paandarin ang bisikleta Kayang umupong mag-isa sa silya
7. o kotse-kotsehan gamit ang mga paa

Maliliit na Kalamnan (Fine Motor Skills)

1. Kayang buksan ang *doorknob*
2. Kayang humawak ng malalaking panulat at sumulat sa papel
3. Kayang magbuhos ng tubig o buhangin sa mga lalagyan
4. Kayang magpatong-patong ng 4-6 na kahon sa isa't isa

Mga Kasanayang Kayang Gawin ng Mag-isa (Self-Help Skills)

1. Kayang magtanggap ng malalaking butones at magbaba ng *zipper*
2. Kayang hawakan ang sariling baso upang uminom
3. Kayang magsabi kung naihi o nadudumi kahit hirap pa sa pagpigil



Paglalapat (Application)

Maraming gamit sa paligid ang pwede ninyong gamitin sa bahay upang isulong ang kalusugang pisikal o pangkatawan ng inyong anak. Umisip ng 2- 3 materyal na pwede mong gamitin upang mapa-unlad ang pisikal na kalusugan ng iyong anak. Subukan itong gawin sa darating na linggo at ibahagi sa pangkat ang resulta ng inyong ginawa. Hayaang kopyahin sa pisara ng mga magulang ang mga nakasulat sa kahon sa ibaba.

Materyal	Paanong Magagamit	Reaksyon ng inyong anak sa gamit na ito
1.		
2.		
3.		

Modyul VI: Sesyon 1

Pagpapaunlad ng Kalusugang Sosyo-emosyonal ng Batang nasa Edad 0 Hanggang 1.5 Taong Gulang



Mga Layunin (Objectives)

Pakatapos ng sesyon ang mga nagsasanay ay inaasahang:

1. Makapaglalarawan ng katangiang sosyo-emosyonal ng mga batang nasa edad na 0 -1.5 taong gulang;
2. makakilala ng iba't ibang pangangailangang sosyo-emosyonal ng mga batang nasa edad 0 -1.5 taong gulang;
3. magkaroon ng kamalayan sa iba't ibang uri ng *attachment* o pagkalinga nang may pagmamahal; at
4. makatugon sa pangangailangang sosyo-emosyonal ng mga batang nasa edad 0-1.5 taong gulang.



Mga Kagamitan (Materials)

1. *LCD Projector*
2. *Video ng TV commercial* ng Johnson and Johnson tungkol sa *Touch Therapy* (maaaring i-pixelize ang logo ng kompanya upang hindi ito maiugnay sa programang ito ng pamahalaan.)
3. larawan ng ama/ina at anak



Panimulang Gawain (Warm-up Activity)

1. Bumuo ng mga grupo na may tatlong miyembro bawat isa. Bigyan ang bawat grupo ng iba't ibang sitwasyong sosyo-emosyonal ng mga bata, halimbawa:
 - Umiiyak sa gitna ng daan
 - Umiiyak nang binaba sa pagkakarga
 - Umiiyak nang pinasama sa ibang tao
 -
 - Umiiyak habang nagluluto o naglalaba ka
 - Ayaw magpahiram ng laruan sa ibang bata
 - Ayaw mamigay ng pagkain

2. Sa pamamagitan ng *role play*, ipapakita ng bawat grupo ang mga sitwasyon. Bigyan ng limang minuto ang mga grupo para mag-ensayo, at tatlong minuto para magtanghal.



Mga Gawain (Activities)

1. Pagkatapos ng *role play*, pag-iisipan muli ng bawat grupo ang kanilang naitanghal na sitwasyon.
2. Sabihin sa mga grupo na susubukan nilang ibigay ang lahat na posibleng dahilan o sanhi kung bakit ang bata ay nagpakita ng ganitong ugali.
3. Pagkatapos ng limang minuto, magbabahagi ang bawat grupo ng lahat ng kanilang mga sagot. Ang grupo na may pinakamaraming naisip na dahilan ang panalo.



Pagsusuri (Analysis)

Kapansin-pansin sa inyong sagot ang mga dahilan kung bakit umiiyak ang mga bata. Ang lahat ng inyong nabanggit ay may katotohanan. Iba-iba man ang kanilang edad o katayuan sa buhay, lahat ng mga bata ay may ganitong pangangailangan. Kasabay sa pisikal at mental na pangangailangan ng inyong mga anak ay ang kanyang sosyo-emosyonal na pangangailangan. Karaniwan ito ay kadikit ng ibang aspeto ng pag-unlad tulad ng pisikal at mental.

Sagutin ang mga sumusunod na tanong:

1. Anu-ano ang mga pangangailangang sosyo-emosyonal ng mga bata sa edad na 0 -1.5 taong gulang?
2. Ano sa palagay mo ang mga nakakaapekto sa kalusugang sosyo-emosyonal ng mga bata?
3. Anu-ano ang mga bagay na maaari mong gawin bilang isang magulang upang magkaroon ng maaayos na kalusugang sosyo-emosyonal ang iyong anak?
4. Sa palagay mo, madali lang ba ang pagpapaunlad ng kalusugang sosyo-emosyonal ng mga bata? Bakit o bakit hindi?

Bilang isang magulang mahalaga na nauunawaan at natutugunan mo ang mga pangangailangang sosyo-emosyonal ng iyong anak. Makakatulong ito para mas maging matatag ang inyong ugnayan o *bonding* sa isa't isa. Sa gayon ay lalaking malusog hindi lang ang pangangatawan at kaisipan ng inyong anak, kundi maging ang kanyang damdamin.



Paghahalaw (Abstraction)

1. Pagbasa ng *handout* tungkol sa katangian ng batang nagpapakita ng iba't ibang tanda ng *socio-emotional maturity*. Gawin itong isahan.
2. Bigyan ng isang malinis na papel kung saan i-guguhit ng bawat isa ang larawan ng anak na sa kanyang palagay ay naglalarawan ng isang malusog na damdamin.
3. Hanapin ang pangungusap sa *handout* kung saan nagamit ang *attachment* o *bonding* na nagpapakita na panatag at may pagmamahal na tinatanggap ang anak mula sa ina o tagapag- alaga niya sa bata.

Maraming bagay ang nakaaapekto sa ugaling sosyo-emosyonal ng mga bata. Ilan na dito ay ang *temperament* o personalidad ng mga bata. Ang *temperament* ay namamana sa mga magulang. May mga batang tahimik, madaldal, masayahin, madaling mainis, masigla at matamlay o mukhang antukin.

Nakakaapekto rin dito ang ugali mo bilang magulang at kung ano ang reaksyon mo sa kanilang ugali. Kung ang bata ay masayahin, karaniwan, ikaw ay matutuwa sa bata. Pero kung siya ay matamlay o laging antukin, ikaw din ay mawawalan ng ganang makipaglaro sa kanya. Kung madaling mainis at iyakin ang bata, tiyak na ikaw din ay madaling maiinis sa kanya.

Ang ugaling ito ng mga bata at magulang ay kadalasang nakaaapekto sa kanilang relasyon, maaaring makagaan o makabigat ito sa mag-ina/mag-ama. Subalit, bilang nakakatanda at may malawak ng karanasan, ikaw na magulang ang siyang dapat higit na umunawa at mag-alaga sa iyong anak.

Matutong magtiwala sa kanyang pangunahing tagapangalaga ang isa sa pangunahing gawain na dapat matutunan ng isang batang nasa edad 0- 1.5 taong gulang. Karaniwan, ito ay ang kanyang ina na siyang nag-aalaga at nagbibigay ng kanyang mga pangangailangan. Kung may pagtiwala ang isang bata sa kanyang magulang o tagapangalaga, nakabubuo siya ng isang matatag na ugnayan ng pagmamahal o *attachment/bonding* dito. Subalit kung hindi ito nagkaroon ng pagtiwala sa kanyang ina/tagapangalaga, karaniwan ay madaling mabalisa, mapangilag, o sumpungin ang isang bata.

IBA'T IBANG URI NG PAGMAMAHAL (ATTACHMENT/ BONDING)

May dalawang uri ng ugnayan ng pagmamahal (*attachment* o *bonding*) sa pagitan ng mga anak at kanilang magulang, ito ay nabubuo sa unang dalawang taon ng buhay ng mga bata.

1. **Palagay ang loob/ Seguridad (Secure):** Ang mga batang nakabuo ng matibay na ugnayan ng pagmamahal sa kanyang magulang ay masayahin at madaling makibagay sa kapwa. Hindi siya madaling mabalisa ng mga pagbabago sa kanyang paligid dahil dama niya ang pagmamahal at suportang emosyonal ng kanyang mga magulang.

2. **Hindi Palagay ang loob/ Walang Seguridad (Insecure):** Ang mga batang nakadarama ng ugnayan ng pagmamahal na walang katiyakan ay maaaring magdulot ng (1) pagkabalisa (anxiety) sa mga bata. Ang ganitong uri ng “*insecure attachment*” ay nagreresulta sa mga bata na maging iyakin at palaasa sa kanyang tagapag-alaga. Matatakot siyang mawala sa paningin niya ang kanyang tagapag-alaga at iisipin niyang lagi siyang iiwan nito. Ang walang katiyakan na ugnayan sa pagitan ng anak at magulang ay maaari ring magdulot ng (2) pagiging mapangilag sa sariling magulang. Sila ay iyakin at sumpungin o matampuhin.

PAANONG NABUBUO ANG ISANG MATIBAY NA UGNAYAN NG PAGMAMAHAL SA PAGITAN NG MAGULANG AT ANAK?

Ang ilan sa mga paraan na maaaring gawin ng mga magulang upang mapanatili ang matibay na ugnayan ng pagmamahal sa kanilang mga anak ay ang sumusunod:

1. **Kausapin ang mga bata.** Kantahan, kwentuhan, at makipaglaro sa kanila. Kahit hindi pa nila kayang magsalita o makipaglaro sa iyo, nararamdaman niyang malapit ang loob mo sa kanya. Ang pakiramdam na ito ay nagbibigay na ng sapat na mensahe sa iyong anak na siya ay mahalaga sa iyo kaya’t siya rin ay mapapalapit ang loob sa iyo. Ang pakikipagkwentuhan sa iyong anak ay magbibigay daan din para mas madali siyang matutong magsalita at makipag-usap sa iyo.
2. **Hawakan at yakapin ang mga bata.** Ang init ng yakap at haplos sa inyong mga anak lalo na kung ito ay masama ang pakiramdam o kaya ay nasaktan ay nakatutulong upang higit na mapalapit ang inyong loob sa isa’t isa.
3. **Panatiliing ligtas ang kanyang paligid.** Itago ang lahat ng bagay na maaaring makasakit sa kanya. Nakatutulong ito upang matutunan ng iyong anak na ang inyong tahanan ay isang lugar kung saan siya ay hindi masasaktan. Matututunan niya na ito at ang mga nakatira rito ay taong pangangalagaan ang kanyang kaligtasan.
4. **Huwag palaging kargahin ang iyong anak.** Ito ay magdudulot ng pagbagal sa pag-unlad ng kanyang mga kalamnan sa binti at paa. Bukod dito ay magiging palaasa at laging hahabol ang inyong anak sa iyo at tatagal ang pag-unlad ng tiwala niya sa sarili.
5. **Huwag pabayaang umiyak nang matagal ang iyong anak.** Pag-iyak ang pangunahing paraan ng mga sanggol upang ipahayag na sila ay may nararamdamang hindi maganda (hal., inaantok, nagugutom, nasaktan, may sakit, atbp.) sapagkat hindi pa lubos ang kakayahan nilang magpahayag ng sarili gamit ang salita. Sa ganitong pagkakataon ay kausapin sila at haplusin (hindi kailangang kargahin) upang maramdaman nila ang iyong pagtugon sa kanilang hindi magandang pakiramdam.
6. **Kung masyadong madalas ang pag-iyak ng inyong anak lalo na kung ito ay sanggol pa (0 - 12 na buwan) patingnan ito sa *Health Center*.** Ang madalas na pag-iyak ay maaaring dulot ng pagiging *colic (kabag)*, o kaya ay may sakit ito. Ipasuri sa doktor ang inyong anak upang malaman agad kung paano mapapabuti ang kanyang kalagayan.



Paglalapat (Application)

Sagutin ang kasunod na gawain.

Mula sa araw na ito ako ay magiging _____

anak.

sa aking



Modyul VI: Sesyon 2

Pagpapaunlad ng Ugaling Sosyo-Emosyonal ng mga Batang nasa Edad 1.5 hanggang 3 Taong Gulang



Mga Layunin (Objectives)

Pagkatapos ng sesyon, ang mga kalahok ay inaasahang:

1. Makapaglarawan ng katangiang sosyo-emosyonal ng anak na nasa edad na 1.5 -3 taon gulang;
2. makatukoy ng iba't ibang pangangailangang sosyo-emosyonal ng anak na nasa edad 1.5- 3 taon gulang; at
3. makatugon sa pangangailangang sosyo-emosyonal ng anak na nasa edad 1.5 -3 taong gulang.



Mga Kagamitan (Materials)

1. Mga piraso ng papel o *magic slate*
2. Mga panulat
3. Malaking pisara o *white board*
4. Lumang diyaryo/pahayagan at iba pang mga *recyclable* na gamit tulad ng lumang mga kahon, patpat, bote, garapon, atbp.



Panimulang Gawain (Warm-up Activity)

Bigyan ng isang *bingo card* ang bawat kasapi ng pangkat. May 25 na kahon ang bawat *bingo card* kung saan may mga katangiang nakasulat. Ang may pinakamaraming nailagay na pangalan ng anak sa loob ng pitong minuto ang siyang mananalo.

Bingo Activity

Magaling sumayaw	Palakaibigan	Ang birthday ay November	Mataray	Magaling manggaya ng nanay
Mahilig mag-aral	Idol si Marian Rivera	Madalas umiyak	Mahusay umarte	Paborito ng lola
Madaling utusan	Masungit	BINGO FREE SPACE	Masayahin	Paborito si Sponge Bob
Mana kay tatay	Kaaway ng mga kalaro	Mahilig manood ng telebisyon	Pasaway	Magaling mag-joke
Sumpungin	Magaling kumanta	Masunurin	Mana kay nanay	Dumede sa bote

Pagpapaliwanag ng Panimulang Gawain

Ang pangunahing layunin ng gawaing ito ay para higit na makilala ang bawat isang kasapi ng pangkat at ang pag-uugali ng kanilang mga anak na nasa edad. 1.5- 3 taong gulang. Dito higit ninyong malalaman kung sino sa mga magulang ang may kaparehong ugali ng iyong anak. Nawa sa ganitong paraan ay makapagpalitan kayo ng istilo sa pagpapalaki sa kanila.



Mga Gawain (Activities)

Humanap ng kapareha at tapusin ang *comic strip* tungkol sa paano ang tamang pagtugon sa mga pangangailangang sosyo-emosyonal ng inyong mga anak. Isasadula ang inyong mabubunot na *comic strip*.

Comic strip 1: Naglalaro ang anak mo habang natutulog ka. Maya-maya ay biglang umiyak ang iyong anak. Iyon pala ay nasira ang laruan niya. Ano ang gagawin mo kung ikaw ay ngayon pa lang nakapagpapahinga mula sa dami ng gawain mo? (Maaaring ipakita ang *comic strip* sa ibaba.)



© Mayer, Sheldon, (1957). *Sugar and Spike*, retrieved from <http://fourrealities.blogspot.com/search/label/Mayer>

Comic strip 2: Ano ang gagawin mo kung pag-uwi mo nang bahay ay nakita mo ang iyong anak na inaabot ang isang babasaging gamit at alam mong maaari siyang ma-aksidente at mabasag niya ang gamit mo? (Maaaring ipakita ang *comic strip* sa ibaba.)



© Mayer, Sheldon, (1957). *Sugar and Spike*, retrieved from http://fourrealities.blogspot.com/2011_01_01_archive.html

Comic strip 3: Kaliligpit mo pa lamang nang pinagkainan ng bigla kang hilahin sa damit ng anak mo. Paglingon mo sa kanya ay nawalan ka ng balance at nabasag ang mga bitbit mong pinggan at baso. Ano ang gagawin mo? (Maaaring gamitin ang “comic strip” sa ibaba.)



© Mayer, Sheldon, (1964). *Sugar and Spike*, retrieved from http://fourrealities.blogspot.com/2011_01_01_archive.ht

Ibahagi ninyo sa pangkat ang mga napag-usapan ninyo ng inyong kapareha. Hayaan ang inyong facilitator na ilista ang inyong mga kasagutan sa pisara. Tingnan niyong maigi sa pisara ang mga naisulat na sagot. Igrupo ang inyong mga sagot base sa mga kategoryang sumusunod:

Tugon ng Magulang sa Pag-uugali ng Anak batay sa nabasang Comic Strip	Ugali ng anak



Pagsusuri (Analysis)

Batay sa inyong ginawa, pagnilay-nilayan ang inyong relasyon sa inyong anak na nasa 1.5-3 taong gulang. Itanong ang mga sumusunod sa inyong sarili:

1. Gaano ko na kakilala ang ugali ng aking anak?
2. Gaano ko na kakilala ang aking ugali kaugnay ng pagpapalaki ko sa aking anak?
3. Anu-ano ang mga pagsubok na pinagdadaanan ko sa pagpapalaki ng isang anak na may malusog ng katangiang sosyo-emosyonal?

Ang mga sagot ninyo sa mga tanong sa itaas ang maaaring sumukat sa kung gaano kalapit o kalayo ang loob niyo sa inyong anak at gaano kadali o kahirap ang inyong pinagdaraan sa pagpapa-unlad ng kanyang ugaling sosyo-emosyonal.



Paghahalaw (Abstraction)

1. Pagnilayan ang mga dapat na pagtugon sa pangangailangang sosyo emosyonal ng mga sanggol at bata gamit ang *handout*.
2. Ipakitang kilos ito kung saan kukuha ng isang kapareha (isa ay ina o tagpag-alaga at ang isa ay anak)

Makikita na ang isa sa pangunahing pangangailangan sosyo-emosyonal ng bata ay ang magkaroon ng matibay na ugnayan ng pagmamahalan o attachment sa kanyang mga magulang. Tinatawag din natin ang ugnayan na ito na *bonding*. Tungkol sa *bonding*, makikitang mahalaga ang papel na ginagampanan ninyong mga magulang sa sosyo-emosyonal na kalusugan ng inyong anak na sanggol.

Sa bahaging ito naman ng inyong sesyon ay makikita ninyo ang ugaling sosyo-emosyonal ng mga batang nasa edad 1.5-3 taong gulang. Ang inyong pag-unawa sa ugali ng inyong mga anak ay magbibigay-daan upang higit ninyong matugunan ang kanilang pangangailangang sosyo-emosyonal.

KATANGIANG SOSYO-EMOSYONAL NG MGA BATANG NASA EDAD 1.5 HANGGANG 3 TAONG GULANG

Ayon sa isang eksperto, ang mga bata sa edad na 1.5 - 3 taong gulang ay nasa yugto ng pag-unawa ng kanilang sariling pangangailangan sa kapaligiran na kanilang ginagalawan. Ilan sa mga ugaling ito ay ang sumusunod:

1. Pagpapakita ng pangangalaga at pagmamalasakit sa kapwa bata;
2. Pagiging mapanakit kung naiinis o nagagalit; unti-unting nababawasan habang ang bata ay natututong makapag-salita nang tuwid;
3. Pagpapakita ng pagkainis sa pamamagitan ng pagaalboroto; hindi kayang pagpaliwanagan sa sandaling nagsimula na ang pagaalboroto;
4. Hirap na maging mapagbigay; hindi makapaghintay;
5. Natutuwang tumulong sa gawaing bahay sa pamamagitan ng panggagaya sa gawi ng mga nakatatanda (halimbawa: nagwawalis, nag-iimis ng kalat, naglalaba, atbp.);
6. Nagiging mautos sa mga magulang sa iba pang nakatatanda at umaasang susundin siya agad ng mga ito;
7. Nanonood sa laro ng ibang mga bata pero bihirang sumali sa kanila; masaya kahit mag-isang naglalaro;
8. Maaaring magpahiram ng kanyang laruan sa ibang bata pero madali ring bawiin ang mga ito mula sa kanila;
9. Hindi pa gaanong kayang gumawa ng desisyon (halimbawa: Ano ang bibilhin natin, manyika o tinapay? Ano gusto mong kainin, *cake* o *ice cream*? atbp);
10. Madalas magpakita ng pagsuway sa gusto ng mga nakatatanda; mahilig magsabi ng ayaw o ayoko ; Nanunubok ng mga patakarang; at
11. Kumikilos ayon sa kanyang mga nakaugaliang gawi o seremonya (halimbawa: tumatangging magsepilyo hangga't hindi pa nakaligo o kaya ay magbihis nang malinis na damit hangga't di napaligo dahil iyon ang nakasanayan).

Ang mga katangiang ito ng mga bata ay dala ng kanilang limitadong kakayahang umunawa sa damdamin at gawi ng ibang tao. Inaasahan nila ang mga nakapaligid sa kanila ang siyang susunod sa kanilang mga kagustuhan. Subalit ito ay hindi upang basta sumuway sa mga nakakatanda. Ito ang kanilang paraan upang higit na makasanayan ang mga panuntunang sosyal (social rules) at ang mabuting pag-uugali. Habang ang mga bata ay lumalaki, unti-unti rin umuunlad ang kanilang pang-unawa sa kung ano ang dapat na ugaling sosyal.

PANGANGAILANGANG SOSYO-EMOSYONAL NG MGA BATANG NASA EDAD 1.5 HANGGANG 3 TAONG GULANG

Dahil sa katangiang nabanggit sa itaas ay bunsod ng limitadong pag-unawa ng mga bata, may mga pangangailangan na dapat matugunan upang umunlad ang kanilang pag-unawa sa kapwa at sa kanilang sarili. Ang ilan sa mga pangangailangang ito ay ang sumusunod:

1. Matibay na ugnayan ng pagmamahal (*attachment*) sa mga magulang;
2. Mabilis at hindi pabago-bagong pagtugon sa pangangailangan niya;
3. Ligtas na kapaligiran;
4. Mga babasahin at mga gawaing makapagpapayabong sa pananalita; at
5. Kapaligirang nakapagbibigay-sigla at suporta sa kakayahan ng mga batang may edad 1.5-3 taong gulang.

PAANO MATUTULUNGAN ANG MGA BATA NA IPAHAYAG ANG KANILANG PAGSASARILI

1. Sang-ayunan at palakasin ang kanilang loob sa tuwing susubukan nilang magbihis o kumaing mag-isa. Kahit matagal o makalat, ito ay nakatutulong upang tumaas ang pagtingin nila sa sarili.
2. Huwag pagtawanan ang kanilang mga maling gawain, halimbawa ay bulol na pananalita, baliktad na pagsuot ng tsinelas o damit, at iba pang mga bagay na bago pa lang nilang sinisubukan. Bagkus ay itama agad ito nang hindi nagagalit sa kanila. Sa gayon ay agad nilang matutuhang itama ang kanilang mga pagkakamali ng hindi napapahiya.
3. Bigyan ng mga simple, malinaw, at paisa-isang mga utos. Ang karaniwang dalawang taong gulang na bata ay malilito kung sasabihan siyang “Kunin mo ang tsinelas mo at isuot mo.” Maaaring kunin lang niya ito at iabot sa iyo. Mas mabuting isa-isahin ang utos. Hintayin munang magawa ang isa bago ito dagdagan. Halimbawa, “Pakikuha ang tsinelas mo” bago mo sabihing, “Isuot mo ang tsinelas mo.”
4. Hayaan ang anak na ipahayag ang kanyang damdamin at kilalanin mo ito bilang magulang. Sa gayon ay matututuhan din niyang kilalanin ang iyong damdamin kung siya ay mas malaki na.
5. Manatiling kalmado kung nag-aalboroto ang anak. Sabihan siyang, “hindi kita maiintindihan kung iiyak at sisigaw ka” o kaya ay “kausapin mo na lang ako kapag tapos ka ng umiyak.” Sa ganitong paraan ay matututuhan niyang hindi nadadaan sa pag-iyak ang mga bagay sa halip ay sa maayos na usapan.

Ilista sa inyong *journal* ang mga pagsubok na inyong pinagdadaanan na nakakaapekto sa inyong pagtugon sa pangangailangang sosyo-emosyonal ng inyong anak na nasa

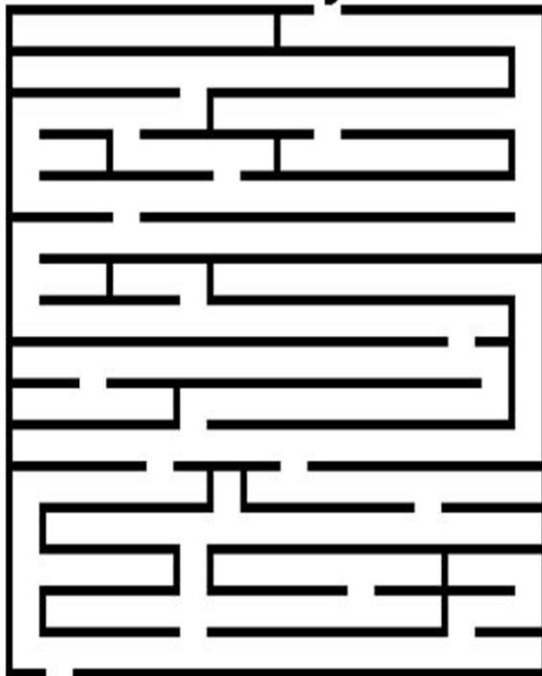
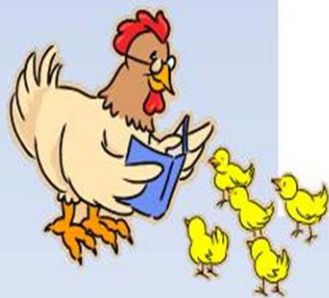
edad 1.5-3 taong gulang. Isulat kung ano ang plano ninyong gawin upang tanggapin ang mga hamong ito.



Paglalapat (Application)

Sagutin ang maze sa ibaba kasama ang inyong anak.

Hanapin ang nawawalang sisiw. Sagutin ang maze kasama ang inyong anak.



Modyul VI: Sesyon 3

Pangangailangang Sosyo-Emosyonal ng mga Batang nasa Edad 3 Hanggang 4 Taong Gulang



Mga Layunin (Objectives)

Pagkatapos ng sesyon, ang mga kalahok ay inaasahang:

1. makapaglarawan ng katangiang sosyo-emosyonal ng anak na nasa edad na 3- 4 taong gulang;
2. makakilala ng iba't ibang pangangailangang sosyo-emosyonal ng anak na nasa edad 3- 4 taong gulang;
3. magkaroon ng kamalayan sa iba't ibang uri ng *temperament* ng mga batang nasa edad 3- 4 taong gulang; at
4. makatugon sa pangangailangang sosyo-emosyonal ng anak na nasa edad 3- 4 na taong gulang.



Mga Kagamitan (Materials)

papel at Panulat



Mga Gawain (Activities)

1. Idikit sa kanang bahagi ng pisara ang larawan ng isang batang masaya o nakangiti at larawan ng malungkot o umiiyak naman ang idikit sa kaliwang bahagi ng pisara.
2. Ipaalala sa mga magulang ang pinakagusto at pinakaayaw nilang ugaling ipinakikita ng kanilang mga anak.
3. Bigyan ng kapisang papel ang bawat magulang at ipasulat sa kanila ang mga pinakagusto at pinakaayaw nilang ugali na ipinakikita ng kanilang anak
4. Ipadikit sa ilalim ng mga larawan ng batang masaya at malungkot ang kanilang naisulat na pinakaayaw at pinakagustong ugali na ipinakikita ng kanilang mga anak.
5. Pagsamasamahin ang magkakaparehong sagot. Ipaggrupo sa mga magulang ang mga sagot nila-base sa kategoryang sumusunod:

Gaslaw

Pananalita

Ugali sa Kapwa

Ipaliwanag na karamihan sa mga sagot ay mga natural na katangian ng mga bata sa edad na ito. Sila ay masigla, malikot, walang ingat sa pagkilos at pananalita. Madaldal sila at kadalasan hindi marunong makihatid o magpahiram sa kapwa. Ang lahat ng ito ay mga ugaling natural lang sa kanilang edad. Samantala, karaniwang ugali rin nila ang pagiging malambing, masayahin, at malakas ang loob.



Pagsusuri (Analysis)

Pagnilay-nilayan ang mga sagot sa pisara at talakayin ang mga sumusunod na tanong:

1. Ano ang aking ikinatutuwa sa ugali ng aking anak? Bakit ako natutuwa sa ugaling ito?
2. Ano ang ikinakainis ko sa ugali ng aking anak? Bakit ako naiinis sa ugaling ito?
3. Ano ang maaari kong gawin o dapat ko pang malaman upang hindi ako mainis sa ugali ng aking anak?



Paghahalaw (Abstraction)

1. Tumawag ng dalawa hanggang tatlong magulang na maaring mag-bigay ng karanasan sa mga batang ang anak ay ayon sa nabanggit na taon. Ganyakin silang magkuwento kung paano kumilos, mag-*tantrum*, makipaglaro, at iba pa na nakikita sa pang araw araw na gawi. Bigyan ng tuon ang magagandang katangian na kailangang maipagpatuloy na mapaunlad habang nasa edad na kritikal.
2. Magbigay ng panahon na makapagtanong ang mga nakinig lalo na ang mga bagong magulang.
3. Halawin sa *handout* ang pagpapatunay na katangian ng mga batang nasa gulang na 3-4 taong gulang.

Ang mga batang nasa edad 3- 5 taon o 6 na taon ay nasa yugto ng *Initiative Vs. Guilt*. Talagang malikot at maliksi ang mga bata na nasa yugtong ito ng pag-unlad ng sosyo-emosyonal at personalidad. Ito ay dahil marami na silang kayang gawin bunsod ng kanilang pisikal na pag-unlad. Dala ng mga bagong kakayahang ito, mas marami na rin silang gustong puntahan (akyat dito, akyat doon; takbo dito, takbo doon). Sa pagdiskubre nila sa kanilang kapaligiran ay marami na silang bagong mga alam at gustong malaman kaya't napakarami nilang kwento at mga katanungan.

Tingnan natin ang iba pang katangiang sosyo-emosyonal at personal ang mga batang nasa edad na ito.

KATANGIANG SOSYO-EMOSYONAL AT PERSONAL NG MGA BATANG NASA EDAD 3 HANGGANG 4 NA TAONG GULANG

1. Nakakaunawa nang pagbibigayan pero hindi pa rin laging handang gawin ito
2. Laging nakatawa, madaling makipagkaibigan, at madaling mapasaya
3. May mangilanngilang masamang panaginip at maraming mga kinatatakutan (halimbawa: dilim, multo, apoy, at iba pa)
4. Sumasali sa mga simpleng laro tulad ng taguan at habulan; maaaring maging mahiyain paminsan-minsan; mas madalas manood sa ibang batang naglalaro o kaya maglaro malapit sa kanila kaysa sumali sa laro nila

5. Madalas ay nagsasalita sa sarili; naglalaro ng kunwa-kunwarian halimbawa ay bahay-bahayan, titser-titseran, atbp.
6. May kakayahan nang gumamit ng iba't ibang bagay upang gamiting laruan (*symbolic play*); halimbawa ay gumamit ng patpat para gawing laruang espada, dahon para gawing laruang pera, tsinelas o boteng plastic para gawing laruang bangka, atbp
7. Nakikipag-agawan sa laruan; maaaring makapanakit upang hindi maagaw ang laruan nila ng ibang bata
8. Nagpapakita ng pagkagiliw sa ibang bata lalo sa mga mas malilit sa kanila
9. Nakikinig sa kwento sa loob ng 10 minuto nang hindi nanggagambala ng ibang bata at naiinis kung gagambalain man sila ng ibang bata
10. Maraming tanong tungkol sa mga tao, pook, bagay at mga pangyayari
11. Nakakapagsalita na tulad ng matatanda; bihira na ang bulol at ang ayus ng mga pangungusap ay ayun sa karaniwang ginagamit ng mga matatanda
12. Mahilig magpapansin
13. Natutuwang ipagmalaki ang iba halimbawa ay ipagmalaking pulis ang kanilang tatay, magaling kumanta ang kanilang nanay, at iba pa.

Iba't ibang Uri ng Ugali at Personalidad (*Temperament and Personality*)

Ang ugali at personalidad ng isang bata ay naaapektuhan ng siyam na bagay. Ang sumusunod ay ang kanilang epekto sa ugali at personalidad ng mga bata.

1. **Antas ng Gawain (*Activity Level*)** ay ang taas ng kasiglahan ng mga bata. Ang iyong anak ba ay maliksi, malikot, at magaslaw? Siya ba ay mas masaya sa mga gawaing tahimik at hindi kailangan ng masyadong paggalaw?
2. **Pagkagambala (*Distractability*)** ay tumutukoy sa konsentrasyon at atensyon ng bata. Madali ba siyang magambala o kaya ba niyang ituon ang kanyang atensyon sa kanyang ginagawa?
3. **Bigat (*Intensity*)** ay tumutukoy sa tindi ng reaksiyon ng isang bata sa mga pangyayari. Ang iyong anak ba ay sumisigaw o may malakas na reaksiyon sa mga bagay-bagay o mahinahon? Siya ba ay madaling mapaiyak?
4. **Karaniwan ng Nakasanayan (*Regularity*)** ay ang kasanayan ng isang bata sa isang routine. Ito ay tumutukoy sa kakayahan ng isang bata na masanay sa mga pang-araw araw na gawain at madali ring bumagay kung sakaling may pagbabago sa kanyang araw-araw na ginagawa.
5. **Kakayahang Maramdaman (*Sensory Threshold*)** ay ang reaksiyon ng isang bata sa kanyang mga nararamdaman. Madali ba siyang magulat sa malalakas na tunog? Madali ba siyang mainitan o malamigan sa panahon?
6. **Paglayo (*Withdrawal*)** ay tumutukoy sa ugali ng bata na lumapit o umiwas sa mga bagay na bago sa kanya. Madali ba siyang matakot sa mga bagong kakilala? Susubukin ba niyang laruin ang isang bagong laruan o hindi niya ito gagalawin dahil hindi ito pamilyar sa kanya?
7. **Pakikiangkop (*Adaptability*)** ay ang kakayahan ng bata na makibagay sa mga bagong sitwasyon. Madali ba siyang makabagay sa mga bagong lugar at sitwasyon halimbawa ay party, o unang beses sa eskwela.

8. **Pagiging Matiyaga (Persistence)** Pagiging matiyaga o ang kakayahan ng bata na magpursigi sa mga mahihirap na gawain. Pinipilit ba ng inyong anak na matapos ang isang *puzzle* kahit nahihirapan siya o madali siyang sumusuko? Nagagalit ba siya kapag pinipigilan siyang gawin ang gusto niyang bagay?
9. **Sumpung (Mood)** ang bata ba ay masayahin o palaging seryoso? Ang inyong anak ba ay positibo ang pagtingin sa mga bagong gawain? Halimbawa, madalas ba siyang magsabi ng “hindi na ko sasali kasi matatalo naman ako” o kaya “hindi naman masaya yan eh.”

Karaniwan, ang mga aspetong nabanggit sa itaas ay namamana ng mga bata mula sa kanilang magulang. Maaari rin naman itong matutunan mula sa mga taong nakapaligid sa kanila. Sa tingin mo, nagmana ba ang ugali ng iyong anak sa iyo o sa iyong asawa?



Paglalatap (Application)

1. Tingnan ang listahan ng mga ugaling sosyo-emosyonal at personal sa itaas.
2. Bilangin kung ilan sa mga katangian ang nakikita mo na sa iyong anak. Ilan na ang kayang gawin ng iyong anak? Dapat ay pito (7) o higit pa ang kaya niyang gawin.
3. Ngayon ay tingnan naman kung alin sa mga aspeto ng *temperament* ang namana ng iyong anak sa iyo at sa iyong asawa. Ilan ang minana mula sa iyo? Ilan naman ang minana mula sa iyong asawa?

Modyul VI: Sesyon 4

Mga Tungkulin at Responsibilidad ng mga Magulang para sa Sosyo-Emosyonal na Pag-unlad ng mga Anak



Mga Layunin (Objectives)

Pagkatapos ng sesyon, ang mga kalahok ay inaasahang:

1. makatutukoy sa mga paraan ng pagpapakita ng pagmamahal at kalinga sa mga anak;
2. magkaroon ng kaalaman sa wastong paraan ng pagtatamo ng tiwala ng anak sa bawat miyembro ng pamilya; at
3. makapagbigay ng mungkahi sa paraan ng pagbibigay ng proteksyon sa mga anak laban sa pang-aabuso.



Mga Kagamitan (Materials)

1. *metacards*
2. kopya ng kwentong “Sandaang Damit” ni Fanny Garcia
3. *manila paper*
4. radyo
5. *CD* ng awitin



Panimulang Gawain (Warm-Up Activity)

Pagbabago sa Aking Buhay/Paglaki

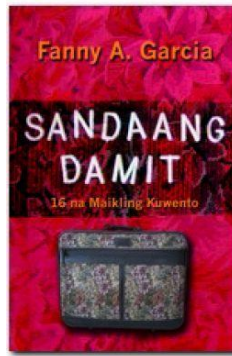
1. Humanap ng kapareha.
2. Tingnan mabuti ang bawat isa. (suot na damit, nunal, buhok, atbp.)
3. Tumalikod sa bawat isa.
4. Sa loob ng isang minuto, magbago ng tatlong bagay sa katawan.
5. Matapos ang isang minuto, muling humarap sa kapareha.
6. Hulaan ang mga pagbabago sa kapareha.



Mga Gawain (Activities)

1. Madali mo bang nakita ang mga pagbabago sa iyong kapareha? Bakit oo/Bakit hindi?
2. Anu-ano ang mga binago mo sa iyong sarili? Bakit ito ang binago mo?
3. Sa iyong anak, madali mo bang nakikita kung may pagbabago sa kanya?
4. Nagkakaroon ba kayo ng pag-uusap tungkol sa mga pagbabagong ito?

PAGBABASA NG KWENTONG “SANDAANG DAMIT” NI FANNY GARCIA



(Tignan ang kwento sa huling bahagi ng sesyon 4).



Pagsusuri (Analysis)

PAGTALAKAY SA KWENTO:

1. Paano mo ilalarawan ang pisikal at emosyonal na kalagayan ng bata sa kwento.
2. Kung ikaw ang nanay/tatay nya, ano ang gagawin mo sa ipinapakita nyang pag-uugali?
3. Paano mo maipapakita ang pagmamahal at pagkalinga mo sa iyong anak?
4. Ano ang gagawin/sasabihin mo sa iyong anak kung madalas siyang tinutukso ng kanyang mga kaklase?
5. Kung ikaw ang tatay sa kwento, paano mo maibabalik ang pagtitiwala ng iyong anak sa iyo?



Paghahalaw (Abstraction)

1. Magpangkat pangkat at magpalabunutan sa apat na paksa tungkol sa mga paraan ng pagpapaunlad ng pagkakabuklod sa anak, pagtulong sa kaligtasan, pamaraan ng patuloy na pagbibigay ng pagmamahal at seguridad.
2. Magkaroon ng pagbabahagi ng mga karanasan tungkol sa nabunot na pamaraan na ginagawa sa anak o ibang batang inaalagaan.
3. Sa pagtatapos ng bawat pangkat, tukuyin ang mga kaalamang bago sa kalahok.

ANG PANGUNAHING TAONG MAMAHALIN

Ang mga bata ay maaaring magkaroon ng buklod sa ilang tao (ama, ina, lolo at lola tagapagturo) subalit natatangi ang damdamin niya sa isang tao. Kadalasan na siya ang pangunahing nangangalaga sa bata na lagi niyang kasama. Mapapatibay ang buklod na ito sa lahat ng maliliit na bagay na ginagawa mo:

- Pag-aasikaso sa pagpapakain, pagdadamit at pagpapaligo.
- Pakikipag-usap at pakikipaglaro sa kanya.
- Pananatiling mahinahon sa mahihirap na kalagayan.
- Pagtugon sa ipinakikita ng kanyang ngiti, pag-iyak o anumang di karaniwang emosyon

Ang lahat ng ito ay maglalaan ng pangunahing seguridad sa bata upang mapasulong ang mabuting kaugnayan niya sa ilang tao (ama, ina, lolo at lola tagapagturo). Tutulong ito sa kaniya na mapasulong ang tamang pagtitiwala upang lumaking may kakayanan at malaya.

Mahalaga ang magiliw na pagtugon sa lahat ng panahong kailangan ka niya, 24 na oras sa isang araw dahil ang bata ay nakadepende lamang sa iyo.

Napakahalagang magtuon ng pansin sa iyong anak:
> *Kapag nagkasakit.*
> *Kapag nasaktan.*
> *Kapag balisa: malungkot, natatakot o nalulumbay.*

Siyempre, minsan ay mahirap magtuon ng pansin sa iyong anak. Ang mahalaga ay sinusubukan mong mang-aliw sa lahat ng oras upang matuto siyang dumipende sa iyo. Nakatutulong ito sa pagbubuo niya ng tiwala sa ibang tao sa iba't-ibang kalagayan. Natatakot ka bang magpalayaw ng iyong anak? Hindi mo siya palalayawin kung kailangan ka niya. Sa halip, makadarama siya ng kapanatagan. Mapasusulong ninyo ang bigkis ng pagkabuklod. Pinasusulong din ng pagbubuklod ang kaisipan ng bata. Ito ay makakaimpluwensya sa pag-iisip, pagkatuto, pandama at pag-uugali ng bata habang buhay.

Kapag nagsimulang maggalugad ang bata, nais niyang alamin ang kanyang kapaligiran at alam niyang nariyan lamang ang kanyang mga magulang kung kailangan sila. Kapag nakadama na hindi siya ligtas, mas malamang na hindi ito maggalugad at hindi na niya mapauunlad ang kakayahang makipag-ugnayan sa iba at ang pagpapahalaga sa sarili gaya ng batang nakadama ng kapanatagan. Mahalaga sa bata na makadama ng kapanatagan upang mapasulong ang kanyang kakayahang magsarili sa hinaharap.

Narito ang ilang patnubay para mapaunlad ang pagbubuklod:

- Sa panahon pa lang ng pagdadalantao, hapusin ang iyong tiyan at kausapin ang sanggol at ipahayag angnadarama mo para sa kanya.
- Pagkasilang, magiliw na tumugon sa pangangailangan ng sanggol kapag kinakailangan.

- Magkaroon ng wastong kaalaman sa *Developmental Milestones* ng bata ayon sa kanyang edad.
- Kausapin ang anak sa isang magiliw at positibong paraan na binibigyan siya ng pagkakataong tumugon at pasimulan ang komunikasyon at pakikipaglaro.
- Tanggapin ang anak bilang isang natatanging indibidwal na may sariling personalidad at pagkakakilanlan.
- Isaalang-alang ang anak sa lahat ng aspeto ng pang-araw-araw na buhay.

10 PARAAN UPANG MAGING LIGTAS ANG ANAK

1. Magdasal.

Magdasal ng sama-sama. Hingin ang paggabay at proteksyon ng Panginoon sa araw-araw.

2. Magkaroon ng oras (epektibong komunikasyon) para sa anak.

Kailangan ng inyong anak ang araw-araw na paggabay mula sa inyo upang maproseso ang mga bagay na natututuhan, nararanasan, at pinagdadanan.

3. Maging magandang halimbawa.

Nakukuha ng mga bata ang iba't ibang kaugalian sa nakikita nila na ginagawa ng mga matatanda. Kung kayo ay nagpapakita ng tamang paraan ng pakikisalamuha sa iba, ito ay makikita at gagayahin ng inyong anak.

4. Safety Rules

Turuan ang inyong anak ng mga *safety rules* na nais ninyong gawin nila. Hindi sapat ang mga napapanood o nababasang mga paraan para maging ligtas. Kayo ay kinakailangan magkaroon ng sariling *safety rules* sa inyong pamilya.

Ituro sa mga anak kung paano gawin ang mga *safety rules*. Halimbawa, kapag nasa parke o palengke o mall, Ano ang gagawin kapag nahiwalay sa Nanay?

5. Gabayan ang anak sa mga desisyon na ginagawa nila.

Tulungan sila na iproseso ang kanilang nararamdaman. Hindi pa sapat ang mga kaalaman ng bata sa iba't ibang panganib sa kapaligiran. Kailangan nila ng gabay ng nakatatanda lalo sa pagkaharap sa panganib.

6. Pagtuunan ng pansin ang ipinakikitang ugali ng inyong anak.

Makinig sa mga sinasabi ng inyong anak. Maging mausisa sa mga kakaibang kilos at gawi na maaaring dahilan ng kanilang problema.

7. Maging bahagi ng buhay ng anak.

Kilalanin ang mga taong nakapaligid sa anak -- kaibigan, guro, manggagawa sa paaralan at iba pa. Alamin kung saan nagpupunta ang anak. Maging mapagmatyag sa mga tao na nakakasalamuha ng anak ngunit iwasan namang maging *paranoid* o sobrang pagmamatyag.

8. Gabayan ang kanilang panonood at pagko-kompyuter.

Malaki ang impluwensya ng *media* sa mga bata kaya nararapat lamang na magkaroon din ng wastong paggabay sa mga pinapanood, nilalaro at paggamit ng kompyuter ng inyong anak.

9. Humingi ng tulong kung may panganib.



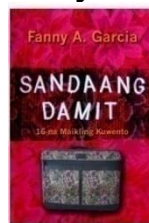
Paglalapat (Application)

“AWIT MO... SAGOT KO”

1. Pakinggan ang awiting “Batang-bata Ka Pa” ng Apo Hiking Society.
2. Sabayan ang tugtog ng pag-awit.
3. Magbahaginan ng mga napag-alaman sa kanta.

BASAHIIN:

SANDAANG DAMIT ni Fanny Garcia



May isang batang mahirap. Nag-aaral siya. Sa paaralan ay kapansin-pansin ang kanyang pagiging walang-imik. Malimit siyang nag-iisa. Laging nasa isang sulok. Kapag nakaupo na’y tila ipinagkAit. Laging nakayuko, mailap ang mga mata, sasagot lamang kapag tinatawag ng guro. Halos paanas pa kung magsalita.

Naging mahiyain siya sapagkat maaga niyang natuklasang kaiba ang kanyang kalagayan sa mga kaklase. Ipinakita at ipinabatid nila iyon sa kanya. Mayayaman sila. Magaganda at iba-iba ang kanilang damit na pamasok sa paaralan. Malimit nila siyang tuksuhin sapagkat ang kanyang damit, kahit nga malinis, ay halatang luma na. Palibhasa’y kupasin at punung-puno ng sulsi.

Kapag oras na ng kainan at labasan na ng kani-kanilang pagkain, halos ayaw niyang ilitaw ang kanyang baon. Itatago niya sa kandungan ang kanyang pagkain, pipiraso ng pakonti-konti, tuloy subo sa bibig, mabilis upang hindi malaman ng mga

kaklase ang kanyang dalang pagkain. Sa sulok ng kanyang mata ay masusulyapan niya ang mga pagkaing nakadispley sa ibabaw ng pupitre ng mga kaklase: mansanas, *sandwiches*, kending may iba-ibang hugis at kulay na pambalot na palara.

Ang panunukso ng mga kaklase ay hindi nagwawakas sa kanyang mga damit. Tatangkain nilang silipin kung ano ang kanyang pagkain at sila'y magtatawanan kapag nakita nilang ang kanyang baon ay isa lamang pirasong tinapay na karaniwa'y walang palaman.

Kaya lumayo siya sa kanila. Naging walang kibo. Mapag-isa. Ang nangyayaring ito'y hindi naman lingid sa kanyang ina. Sa bahay ay di minsan o makalawa siyang umuuwing umiiyak dahil sa panunukso ng mga kaklase, at siya'y magsusumbong. Mapapakagat-labi ang kanyang ina, matagal itong hindi makakakibo, at sabay haplos nito sa kanyang buhok at paalong sasabihin sa kanya, hayaan mo sila anak, huwag mo silang pansinin, hamo, kapag nakakuha ng maraming pera ang iyong ama, makakapagbaon ka na rin ng masasarap na pagkain, mabibili na rin kita ng maraming damit.

At lumipas pa ang maraming araw. Ngunit ang ama'y hindi pa rin nakapag-uwi ng maraming pera kaya ganoon pa rin ang kanilang buhay. Ngunit ang bata'y unti-unting nakaunawa sa kanilang kalagayan. Natutuhan niyang makibahagi sa malaking suliranin ng kanilang pamilya. Natutuhan niyang sarilinin ang pagdaramdam sa panunukso ng mga kaklase. Hindi na siya umuuwing umiiyak. Hindi na siya nagsusumbong sa kanyang ina.

Sa kanyang pagiging tahimik ay ipinalalagay ng kanyang mga kaklase na siya'y kanilang talun-talunan kaya lalong sumidhi ang kanilang pambubuska. Lumang damit. Di masarap na pagkain. Mahirap. Isinalaksak nila sa kanyang isip.

Hanggang isang araw ay natuto siyang lumaban. Sa buong pagtataka nila'y bigla na lamang nagkatinig ang mahirap na batang babaeng laging kupasin, puno ng sulsi, at luma ang damit, ang batang laging kakaunti ang baong pagkain. Yao'y isa na naman sanang pagkakataong walang magawa ang kanyang mga kaklase at siya na naman ang kanilang tinutukso. "Alam n'yo," aniya sa malakas at nagmamalaking tinig, "ako'y may sandaang damit sa bahay." Nagkatinginan ang kanyang mga kaklase, hindi sila makapaniwala.

"Kung totoo ya'y ba't lagi na lang luma ang suot mo?" Mabilis ang naging tugon niya, "Dahil iniingatan ko ang aking sandaang damit. Ayokong maluma agad."

"Sinungaling ka! Pakita mo muna sa'min para kami maniwala!" lisang tinig na sabi nila sa batang mahirap. "Hindi ko madadala rito. Baka makagalitan ako ni Nanay. Kung gusto nyo'y sasabihin ko na lang kung ano ang tabas, kung ano ang tela, kung ano ang kulay, kung may laso o bulaklak."

At nagsimula na nga siyang malarawan ng kanyang mga damit. Ayon sa kanya'y may damit siya para sa iba-ibang okasyon. May damit siyang pambahay, pantulog, pampaaralan, pansimbahan, at iba pa.

Naging mahaba ang kanyang pagkukuwento. Paano'y inilarawan niya hanggang kaliit-liitang detalye ang bawat isa sa kanyang sandaang damit. Tulad halimbawa ng isang damit na pandalo niya sa pagtitipon. Makintab na rosas ang tela nito na sinabugan ng pinaggupit-gupit na mumunting bulaklak at makikislap na rosas at puting abaloryo. Bolga ang manggas. May tig-isang malaking laso sa magkabilang balikat. Hanggang sakong ang haba ng damit.

O kaya'y ang kanyang dilaw na pantulog na may prutas sa kuwelyo, manggas, at laylayan. O ang kanyang puting pansimba na may malapad na sinturon at malalaking bulsa.

Mula noo'y naging kaibigan niya ang mga kaklase. Ngayo'y siya ang naging tagapagsalita at sila naman ang kanyang tagapakinig. Lahat sila'y natutuwa sa kanyang kuwento tungkol sa sandaang damit. Nawala ang kanyang pagkamahiyain. Naging masayahin siya bagaman patuloy pa rin ang kanyang pamamayagat kahit ngayo'y nabibigyan nila siya ng kapiraso ng kanilang baong mansanas o sandwich, isa o dalawang kendi.

Ngunit isang araw ay hindi pumasok sa klase ang mahirap na batang babaeng may sandaang damit. Saka ng sumunod na araw. At nang sumunod pa. At pagkaraan ng isang linggong hindi niya pagpasok ay nabahala ang kanyang mga kaklase at guro.

Isang araw ay nagpasya silang dalawin ang batang matagal na lumiban sa klase. Ang natagpuan nilang bahay ay sira-sira at nakagiray na sa kalumaan. Sumungaw ang isang babaeng payat, iyon ang ina ng batang mahirap. Pinatuloy sila at nakita nila ang maliit na kabuuan ng kabahayan na salat na salat sa anumang marangyang kasangkapan. At sa isang sulok ay isang lumang teheras at doon naratay ang batang babaeng may sakit pala. Ngunit sa mga dumalaw ay di agad ang maysakit ang napagtuunang-pansin kundi ang mga papel na maayos na maayos na nakahanay at nakadikit sa dingding na kinasasandigan ng teheras. Lumapit sila sa sulok na yaon at nakita nilang ang mga papel na nakadikit sa dingding ay ang drowing ng bawat isa sa kanyang sandaang damit. Magaganda, makukulay. Naroong lahat ang kanyang naikuwento. Totoo't naroon ang sinasabi niyang rosas na damit na pandalo sa pagtitipon. Naroon din ang drowing ng kanyang pantulog, ang kanyang pansimba, ang sinasabi niyang pamasok sa paaralan na kailanma'y hindi nasilayan ng mga kaklase dahil ayon sa kanya'y nakatago't iniingatan niya sa bahay.

Sandaang damit na pawang iginuhit lamang.

BATANG-BATA KA PA
APO Hiking Society

Batang-bata ka pa at marami ka pang
Kailangang malaman at intindihin sa
 mundo
 'Yan ang totoo
Nagkakamali ka kung akala mo na
Ang buhay ay isang mumunting paraiso
 lamang
Batang-bata ka lang at akala mo na
Na alam mo na ang lahat ng kailangan
 mong malaman
 Buhay ay 'di ganyan
Tanggapin mo na lang ang katotohanan
 Na ikaw ay isang musmos lang
 na wala pang alam
 Makinig ka na lang
 Makinig ka na lang
Ganyan talaga ang buhay
Lagi kang nasasabihan
 'Pagkat ikaw ay bata
At wala pang nalalaman
Makinig ka sa 'king payo
'Pagkat musmos ka lamang
At malaman nang maaga
 Ang wasto sa kamalian
Batang-bata ako nalalaman ko 'to
 Inaamin ko rin na kulang

Ang aking nalalaman at nauunawaan
Ngunit kahit ganyan ang kinalalagyan
Alam ko na may karapatan ang bawat
 nilalang

 Kahit bata pa man
 Kahit bata pa man
Nais ko sanang malaman
Ang mali sa katotohanan
 Sariling pagdaranas
Ang aking pamamagitan
 Imulat ang isipan
 Sa mga kulay ng buhay
 Maging tunay na malaya
 Sa katangi-tanging bata
Batang-bata ka pa at marami ka pang
Kailangang malaman at intindihin sa
 mundo
 Nais ko sanang malaman
 Ang mali sa katotohanan
Batang-bata ka lang at akala mo na
 Na alam mo na ang lahat ng

Kailangan mong malaman
Nagkakamali ka kung akala mo na
Ang buhay ay isang mumunting paraiso
 lamang
Batang-bata ka pa
Batang-bata ka pa
Batang-bata ka pa
Batang-bata ka pa

Modyul VI: Sesyon 5 Partisipasyon ng Magulang sa Paghikayat sa mga Bata na Magbasa



Mga Layunin (Objectives)

Pagkatapos ng sesyon, ang mga kalahok ay inaasahang:

1. Makapagsasabi ng kahalagahan ng pagkahilig sa pagbabasa ng mga anak;
2. makapagbigay ng mga paraan kung paano mahihikayat ang mga anak na magbasa;
3. magamit ang pakikipagkwentuhan para tulungan ang anak na maunawaan ang kwentong binasa at upang mapaunlad ang kritikal na pag-iisip ng bata.



Mga Kagamitan (Materials)

1. CD at kopya ng *lyrics* ng awit na “Tanong ni Nanay”
2. Halimbawa ng mga *audio books*
3. Mga aklat pambata



Panimulang Gawain (Warm-up Activity)

A. TINGNAN AT PAG-ISIPAN.



PAGTALAKAY:

1. Ano ang dahilan bakit mo pinapapasok sa paaralan o sa *Child Development Center* ang iyong anak?
2. Ano ang inaasahan mong matutuhan ng iyong anak sa loob ng paaralan o sa *Child Development Center* ?
3. Kung ikaw ang guro sa loob ng paaralan o sa *Child Development Center* na pinapasukan ng iyong anak, ano ang unang ituturo mo sa kanya? Paano mo ito ituturo?



Mga Gawain (Activities)

- A. Magtala ng mga paraan kung paano matutulungan ang mga bata na maunawaan at mahalín ang kanilang binabasa. Isulat ang mga ito sa HANAY A. Sa HANAY B, magsulat nang maikling paliwanag tungkol sa isinulat ninyo sa HANAY A.

HANAY A	HANAY B

- B. Magtala ng mga paraan kung paano mapag-uusapan o matatalakay ang kwentong binasa. Isulat ang mga ito sa HANAY A. Magbigay ng halimbawa o karanasan kung paano mo ito ginawa. Isulat ito sa HANAY B.

HANAY A	HANAY B



Pagsusuri (Analysis)

- C. **PAG-ISIPAN.** Mula sa araling ito, ano ang konsepto o aralin na may malaking epekto sa iyo? Paano nito nabago ang iyong pananaw ukol sa iyong tungkulin bilang magulang? Ano ang babaunin mong aral mula sa talakayang naganap? Isulat ang iyong sagot sa loob ng kahon.



Paghahalaw (Abstraction)

1. Simulan sa pagsasabi ng bawat isa kung ano ang pamagat o tungkol saan ang huling aklat na nabasa kasama ang anak o naikwento bago matulog ang anak.
2. Kumuha ng kapartner sa paghahalaw sa *handout* ng sumusunod:
 - Kahalagahan ng Pagbabasa habang bata pa
 - Hamon sa Paghikayat sa Anak na Magbasa
 - Pag-aangkop sa babasahing bagay sa Edad at interes ng bata
 - Pagtulong sa bata na Magbasa

Isa sa mga pangunahin at pinakamahalagang kaalaman na dapat matutunan ng iyong anak ay ang karunungan at kakayahan sa pagbasa. Halos lahat ng katulad mong magulang ay inaasahang matutuhan ng kanyang anak ang kaalamang ito sa loob ng paaralan. Malaki ang nakaatang na responsibilidad sa unang guro ng iyong anak na matugunan ang pangangailangang ito kung kaya naman marami at iba't-iba ang paraan na ginagamit nila upang ituro ang mga unang hakbang sa pagbabasa sa loob ng silid-aralan.

Ngunit hindi sapat ang oras na inilalagi ng iyong anak sa loob ng paaralan o sa *Child Development Center* upang matutunan at masanay siya sa mga pinag-aaralan sa silid-aralan. Kinakailangang maipagpatuloy ang paglinang ng kanyang mga natutunan sa tahanan.. Kung gayon, tungkulin at responsibilidad mong sundan ang mga natutunan ng bata sa paaralan o child development center at magbigay ng

mga gawain sa loob ng inyong tahanan kung saan magagamit pa niya ang kanyang mga kakayahan.

Isa sa pinakamalaking hamon sa iyo ay kung paano mo maipapakita sa iyong anak ang kahalagahan ng pagbabasa. Maraming magulang ang walang ideya kung ano, saan, o paano magsisimulang turuan at tulungan ang kanilang anak sa pagbasa. Maaring isa ka rin sa kanila.

Maraming espesyalista, iskolar, at edukador ang nagsasabing isa sa pinakamalahagang susi ng pagkatutong bumasa ng mga bata ay ang makitang kawili-kawiling gawain ito. Ayon kay Charlotte S. Huck, “Ang pag-ibig sa pagbabasa at ang pagkakaroon ng kakayahang pumili ng *literature* o babasahin na hilig at kinaaaliwan ng mga bata ang pinakamainam na regalong maari nating maipagkaloob sa ating mga anak, sapagkat sa gayon, binubuksan at itinuturo natin sa kanila ang daan sa pang-habambuhay na pagkahilig sa pagbabasa.” Mula sa paniniwalang ito, maari mong maipakita ang halaga ng pagbabasa sa pamamagitan ng pagtulong sa iyong anak na matuklasan ang buti at saya na maidudulot ng pagbabasa.

Sa kanyang aklat na *Reading Together: Everything you Need to Know to Raise a Child Who Loves to Read*, nagbigay si Diane Frankenstein ng isang *formula* o susi kung paano mahihikayat ang mga batang magbasa. Ito ay ang:

Pagtulong sa mga Batang Pumili ng Akmang Aklat

+

Pakikipagkwentuhan tungkol sa Kwentong Binasa

=

Mga Batang Nauunawaan ang Kwentong Binasa at Mahilig Magbasa

Base sa pormulang ito, nagbigay si Diane Frankenstein ng mga paraan kung paano mo matutulungan ang iyong anak na mag-*enjoy* sa kanilang binabasa.

PAANO MATUTULUNGAN ANG MGA BATA NA MAUNAWAAN AT MA-ENJOY ANG KANILANG BINABASA

1. Magbasa ng mga babasahin na hilig mo at mahal in ang binabasa mo. (Read what you love and love what you read.)
2. Magbasa ng akma ng aklat sa tamang panahon. (Read the right book at the right time.)
3. Panatilihin buhay ang pag-ibig sa mga kwentong nabasa na. (Keep the love of story alive.)
4. Tulungan ang anak na makita ang kapana-panabik na bahagi ng kwento – mga bagay na nakakakuha ng kanilang atensyon at interes sa pagbasa nito. (Help your child find the hook of the story – what taps into their curiosity and captures their interest quickly.)
5. Huwag putulin ang pagbabasa ng kwento sa pagpapaliwanag at mga komento. Don't interrupt the reading of the story with explanations or editorials.)
6. Basahin ang kwento kung paano ito isinulat. (*Read the story as it is written.*)
7. Igalang ang personal na hilig ng bata. (Respect your child's taste.)

8. Panatiling buhay ang sayang dulot ng pagbabasa. (Keep the pleasure in reading.)
9. Magkaroon ng oras para basahan ang anak. (Read aloud.)
10. Huwag itigil ang pagbabasa sa mga anak bagaman marunong na silang magbasa nang mag-isa. (Don't stop reading aloud to your children even if they have mastered the ability to read on their own.)
11. Huwag gawing pag-aaral ng bagong salita ang oras ng pagbabasa. (Don't turn reading into a vocabulary lesson.)
12. Ilagay ang mga aklat sa lugar na medaling kuhanin ng bata. (Have books in places where they will be easy to pick up.)
13. Huwag magmadali sa pagbabasa. (Take your time while reading.)
14. Hikayatin ang anak na basahin ang aklat nang higit pa sa isang beses. (Encourage your child to read a book more than once.)
15. Kung may kakayanan, gumamit ng "audio books". (Audio books are terrific.)
16. Maging malikhain at maglaan ng oras sa pagbabasa. Hindi lamang bago matulog maaaring magbasa sa anak. (Be creative and find other times in a day – not just bedtime when reading can happen.)
17. Asahang magugustuhan ng anak ang pagbabasa. (Expect your children to love reading.)

Dagdag ni Frankenstein sa kanyang aklat, mahalagang matutunan mo kung papaano palalawigin at palalawakin ang pagkaunawa ng iyong anak sa kwentong kanyang binasa. Paniniwala ng may-akda na isa sa mahahalagang bahagi ng pagbabasa ng kwento ay ang pagkakaroon ng pag-uusap o *conversation* tungkol sa binasa. Sa bahaging ito, mahalaga ang iyong kakayahang magtanong upang mahasa ang kaisipan at kakayahan ng iyong anak na unawain at maintindihan ang kwento. Ipinaliwanag ng awtor na kung nauunawaan ng iyong anak ang storya na kanyang binasa, madadagdagan ang kanyang *self-confidence* at lalo siyang magkakaroon ng dahilan upang mahiligan ang pagbabasa. Iminungkahi ni Diane Frankenstein ang sumusunod na alituntunin o *tips* para sa iyong pakikipag-usap sa iyong anak tungkol sa kanyang binasa.

MGA PARAAN KUNG PAANO MAPAG-UUSAPAN ANG KWENTONG BINASA

1. Simulan ang usapan sa isang magandang tanong. (Start a conversation with a good question.)
2. Sa pakikipag-usap, isaalang-alang ang interes ng bata. (Start your conversation with the reader's interest.)
3. Simulan ang inyong usapan sa pagtatanong ng konkretong tanong – kung saan ang sagot ay matatagpuan sa kwentong binasa. (To begin a conversation, ask specific, concrete questions – where the answers can be found inside the story.)
4. Kapag umusad na ang usapan, tulungan ang anak na makita ang iba pang kahulugan ng kwentong binasa. (Once the conversation gets moving, help your child see beyond the plotline.)
5. Sabihin ang tanong sa ibang paraan. (Rephrase the question.)
6. Maging makatotohanan sa iyong mga inaasahan sa pakikipag kwentuhan. (Be realistic about your expectations for the conversation.)
7. Ibahagi rin ang iyong ideya, opinyon, at saloobin. (Offer what you think, too.)

8. Gumawa ng mga personal na koneksyon sa kwento. (Make personal connections to a story.)
9. Maging mapagpasensya. (Be patient.)
10. Subukang makinig. (Try listening.)
11. Hayaang magpatuloy ang usapan. (Keep the conversation moving.)
12. Iwasang pangibabawant ang usapan. (Avoid hijacking the conversation.)
13. Maaring tumanggi at magkaron ng ibang opinyon. (You don't need to agree.)
14. Ang “*Ano kaya kung...*” na tanong ay epektibo upang mahasa ang imahinasyon. (“What if” is a powerful tool to get your imagination working)
15. Maging sinsero sa pagtatanong at paghanap ng sagot tuwing nakikipagkwentuhan. (Use genuine puzzlement and a spirit of wonder to drive a conversation.)
16. Huwag manatili sa simpleng sagot. (Don't settle for the obvious.)
17. Huwag gawing kumplikado ang kwentuhan. (Use short, easy words.)
18. Sa pagtatapos, nagbigay ng mga halimbawa si Diane Frankenstein ng mga panimulang pangungusap o linya “conversation starters” na makakatulong sa iyo na simulan ang pakikipagkwentuhan sa iyong anak tungkol sa kwentong kanyang binasa.

SIMULAN ANG PAKIKIPAGKWENTUHAN GAMIT ANG MGA SUMUSUNOD: (CONVERSATION STARTERS)

1. Sabihin kung tungkol saan ang kwento gamit ang larawan sa aklat.
2. Ano ang mayroon sa unang bahagi ng kwento na naging interesado ka sa pagbabasa nito?
3. Sino sa mga tauhan sa kwento ang pinakainteresante para sa iyo?
4. Ikwento mo ang iyong binasa.
5. Paano nagbago ang mga tauhan mula sa simula hanggang sa dulo ng kwento?
6. Sino sa mga tauhan ang nagkaroon ng pinakamalaking pagbabago?
7. Ano ang maaring mangyari sa kwento kung...?
8. Sino sa mga tauhan ang nais mong maging kaibigan?
9. May tauhan ba sa kwento na hindi mo gusto?
10. Kung may maari kang imbitahan at makilala sa mga tauhan sa kwento, sino ito?
11. Sino ang pinakamahalagang tauhan sa kwento? Sino ang bida?
12. Sino ang nagsasalita/nagkukwento sa binasa mo? Kung ibang tauhan sa iyong binasa ang magkukwento, paano niya ito gagawin?
13. Kung ikaw ang isa sa mga tauhan sa kwento, ano ang gagawin mo?
14. Kung ikaw ang magbibigay ng pamagat ng kwento, ano ang pamagat na ibibigay mo?
15. Tungkol saan ang iyong binasa?
16. Nagustuhan mo ba ang katapusan ng kwento? Kung hindi, paano mo ito tatapusin?
17. Bagay ba ang katapusan ng kwento?
18. Maganda kayang may “part two” pa ang kwento na iyong binasa? Bakit?
19. Anong mga kwentong nabasa mo ang katulad o halos kapareho ng binasa mo?
- 20.20. Ano ang naisip mo matapos mabasa ang kwento?

Ang kakayahang bumasa ay mahalagang matutunan ng bawat bata. Bilang magulang, ikaw ay may tungkuling tulongan ang iyong anak na matutuhan ito sa pamamagitan ng pagbibigay ng sapat na oras sa loob ng tahanan upang mahubog ang kakayahang ito. Ilan sa maari mong gawin ay:

- 1) pumili ng akmalang aklat para sa kanilang gulang;
- 2) maglaan ng oras upang makipagkwentuhan sa kanila tungkol sa kwentong kanilang binasa, at
- 3) magtanong upang mahasa ang kanilang kritikal na pag-iisip.

Mahalaga rin ang pagiging modelo mo sa pagbabasa ay mahalaga rin. Importanteng makita ng iyong anak na mayroong kasiyahan maaring maramdaman sa pagbabasa. Sa pamamagitan nito, magkakaroon siya ng dahilan upang gawin ito ng kusa at may interes at hindi dahil sa napipilitan lamang.



Paglalapat (Application)

A. Pumili ng tatlong kwento na paborito ng iyong anak. Gamit ang Panimulang Pag-uusap (Conversation Starters), magsulat ng tatlong panimulang pangungusap na maaring gamitin upang simulan ang usapan o *conversation* tungkol sa kwentong binasa. Isulat ang mga ito sa patlang.

1. Pamagat ng Kwento: _____
Panimulang Pag-uusap
 - a. _____
 - b. _____
 - c. _____

2. Pamagat ng Kwento: _____
Panimulang Pag-uusap
 - a. _____
 - b. _____
 - c. _____

3. Pamagat ng Kwento: _____
Panimulang Pag-uusap

- a. _____

- b. _____

- c. _____

B. ARAL MULA SA ISANG AWITIN

1. Pakinggan ang awiting “Tanong ni Nanay”.
2. Basahin at pag-aralan ang lyrics ng awitin.
3. Mula sa awit na napakinggan, isulat sa kahon ang mensahe na nais ipahiwatig ng awit sa iyo bilang isang magulang.

**Bilang isang magulang, ikaw ay nagsisilbing modelo ng iyong anak.
Tiyaking nakikita niya sa iyo ang kahalagahan at kasiyahang dulot ng
pagbababasa.**

Modyul VII: Sesyon 1

Mga Palatandaan ng Pagka-antala ng Pag-unlad ng mga Bata na Edad 0 Hanggang 2 Taon Gulang



Mga Layunin (Objectives)

Pagkatapos ng sesyon, ang mga nagsasanay ay iaasahang:

1. makapaglarawan ng katangiang normal o tipikal para sa isang batang nasa edad na 0-2 taong gulang;
2. magkaroon ng kaalaman sa iba't ibang palatandaan ng pagka-antala sa pag-unlad (Developmental Delay) ng anak na nasa edad 0-2 taong gulang;
3. magkaroon ng kaalaman sa pang-araw-araw na pag-aalaga sa anak na 0-2 taong gulang; at
4. makagamit ng paraan upang maiwasan ang pagka-antala ng pag-unlad ng aking anak na nasa edad 0-2 taong gulang.



Mga Kagamitan (Materials)

1. larawan ng isang batang kulang sa nutrisyon/may kapansanan
2. papel
3. panulat
4. *ECCD Checklist Child Record 1 (0-3 years old)*



Panimulang Gawain (Warm-up Activity)

Ipakita isa-isa ang larawan sa ibaba na hindi pinapakita ang *label*. Itanong ang mga sumusunod:

Mga Larawan ng mga batang may kapansanan:



http://i.dailymail.co.uk/i/pix/2013/05/06/article-2320238-19A558EB000005DC-844_634x349.jpg

1. Ano ang nakikita nyo sa mga larawan?
2. Anu-anong klase ng kapansanan ang ipinakita sa larawan?
3. Tukuyin kung anong lebel ng *intellectual disability* mayroon ang mga nasa larawan.
4. Ano kaya ang pakiramdam ng mga bata sa larawan?
5. Ano ang nararamdaman mo habang nakatingin sa larawan?
6. Ano kaya ang kinabukasang naghihintay para sa mga batang nasa larawan?
7. Kung ikaw ang ina/ama ng mga bata sa larawan, ano ang gagawin mo?

Pagpapaliwanag ng Gawain:

Ang pagtingin mo sa mga bata at sa kanilang paglaki ang siyang gabay mo sa pagpapalaki ng iyong sariling anak. Ngunit pakatandaan na matutukoy rin ang pagka-antala ng pag-unlad ng isang bata sa emosyonal at mental hindi lang sa pisikal.



Mga Gawain (Activities)

Humanap ng kapareha para sa susunod na gawain. Pag-usapan ninyo ang mga bagay na ikinababahala ninyo tungkol sa kalusugan o pangangailangan ng inyong anak. Isulat o iguhit ang inyong mga sagot sa papel na ibinigay sa inyo ng inyong *facilitator*.

Activity Sheet 1-C

Ano ang mga bagay sa ngayon ang ikinababahala mo tungkol sa iyong anak na may edad 0 hanggang 18 buwan?



Ibahagi sa grupo ang inyong mga napag-usapan. Pagsama-samahin ang mga sagot na magkakauri (halimbawa: pangnutrisyon, pisikal/ pangangatawan, mental/pangkaisipan.)



Pagsusuri (Analysis)

Tingnan at suriin ang mga nabuong grupo o klasipikasyon. Pagnilay-nilayan ang mga sumusunod na mga tanong:

1. Sa iyong palagay, meron bang mga pangangailangan na nakahihigit sa iba pang mga pangangailangan (halimbawa: higit na mahalaga ang pangangailangang pangnutrisyon kesa pangkaisipan)?
2. Ano ang mga maaaring epekto sa pangkalahatang kalusugan kung maykukulangan sa mga pangangailangang nabanggit?
3. Ano ang mga senyales na inyong babantayan upang makita kung ang pangkalahatang pag-unlad ng inyong anak ay naaantala?
4. Ano ang mga bagay na maaari ninyong gawin upang hindi maantala ang pangkabuuang kalusugan ng inyong anak?



Paghahalaw (Abstraction)

1. Bigyan ang mga magulang ng babasahin tungkol sa mga palatandaan ng pagkaantala ng pag-unlad ng isang bata. Ipabasa.
2. Alamin kung maiuugnay ang mga kilos, gawi, at pananalita ng kanilang anak sa kanilang mga nabasa.
3. Pag-usapan at magkaroon ng tanungan at talakayan tungkol dito.

Bilang isang magulang, dapat malaman mo ang iba't ibang pangangailangan ng iyong anak upang maiwasan ang pagka-antala ng pag-unlad niya. Mahalaga ring malaman mo ang iba't ibang senyales na nagpapahiwatig ng pagbagal sa pag-unlad ng iyong anak. Sa gayon ay madali mong matutugunan ang pangangailangang ito bago pa man lumala.

Palatandaan o Senyales ng Pagka-antala sa Pag-unlad ng Iyong Anak na nasa Edad 0-2 Taong Gulang

Sa ganitong mga pagkakataon, patingnan ang inyong anak sa pinakamalapit na *Health Center* upang maipasuri.

1. Hindi nagpapakita ng pagtatangkang magsalita o manggaya ng mga sinasabi ng iba
2. Hindi nakakaunawa ng mga karaniwang salita (halimbawa: mama, papa, dede, atbp)
3. Hindi makapaglakad may tagaakay man o wala
4. Hindi nagpapakita ng iba't ibang emosyon tulad ng galit, saya, takot o pagkagulat
5. Hindi nagpapakita ng interes sa iba't ibang mga larawan
6. Hindi nakikilala ang kanyang sarili sa larawan o salamin, o hindi lumilingon kapag tinawag ang kanyang pangalan
7. Hindi nagpapakita ng pagkahanda sa *Self-Help Skills*: dumede sa bote o tsupon nang mag-isa, uminom sa baso, o humawak ng mga kubyertos para makakain. (ipaliwanag ang importansya ng paggamit ng Checklist)

Mga Bagay na Maaaring Gawin upang Maiwasan ang Pagka-antala sa Pag-unlad ng Iyong Anak na nasa 0-2 Taong Gulang

1. Bigyan ang anak ng wastong nutrisyon. Tamang nutrisyon ang pangunahing kailangan ng mga bata upang lumakas ang kanilang pangangatawan at maging listo ang pag-iisip.
2. Panatilihing maayos, malinis, at ligtas sa panganib ang inyong kapaligiran. Ito ay magiging daan upang makaiwas sa sakit at disgrasya ang inyong mga anak lalo na sa edad na ito ng pagtuklas nila ng kanilang kapaligiran.
3. Palaging kausapin ang inyong anak upang maisulong ang pag-unlad ng kanilang wika at pananalita. Sa ganitong paraan ay matututuhan din niya ang tama at magalang na pamamaraan ng pakikipag-usap sa kapwa.

4. Makipaglaro sa inyong anak. Ang paglalaro ay nakatutulong sa pag-unlad ng isip, katawan at ugaling sosyo-emosyonal. Mabisang gawain rin ito upang mag-*bonding* habang napapaunlad ninyo ang kanyang katawan at pag-iisip.
5. Dalhin agad ang anak sa pinakamalapit na *Health Center* kung siya ay tumamlay o nilagnat ng dalawang araw o higit pa. Ang mataas na lagnat ay maaaring nmakapinsala sa paglago at pag-unlad ng utak ng bata. Hindi matitiyak kung muli pang maisasaayos ang mga pinsalang dulot nito sa utak o sa katawan.



Paglalapat (Application)

Sagutin ang *ECCD Checklist* na para sa edad ng inyong anak. Magpatulong sa isang “*Child Development Teacher/Child Development Worker*” kung paanong malaman kung ang inyong anak ay nasa tamang yugto ng pag-unlad. Pumili ng isa sa mga bagay na kanilang gagawin upang maiwasan ang pagkaantala.

Modyul VII: Sesyon 2

Mga Palatandaan o Senyales ng Pagka-antala ng Pag-unlad ng mga Batang nasa Edad 1.5 hanggang 3 Taong Gulang



Mga Layunin (Objectives)

Pagkatapos ng sesyon, ang mga kalahok ay inaasahang:

1. makapaglarawan ng katangiang normal o tipikal para sa isang batang nasa edad na 1.5 - 3 taong gulang;
2. magkaroon ng kaalaman sa iba't ibang senyales ng pagkaantala sa pag-unlad (Developmental Delay) ng bata na nasa edad 1.5-- 3 taong gulang
3. madagdagan ang kaalaman sa iba't ibang paraan upang maiwasan ang pagkaantala ng pag-unlad ng bata na nasa 1.5 - 3 taong gulang; at
4. makagamit ng mga kaalaman sa araw-araw na pag-aalaga sa bata na 1.5-3 taong gulang.



Mga Kagamitan (Materials)

1. *ECCD Checklist Record 1*
2. bolang diaryo at mga patpat
3. malaking mesa
4. mga papel at panulat
5. *LCD Projector*
6. *Video Clip* ng isang batang may kapansanan
7. *Pie chart* na may tatlong hati

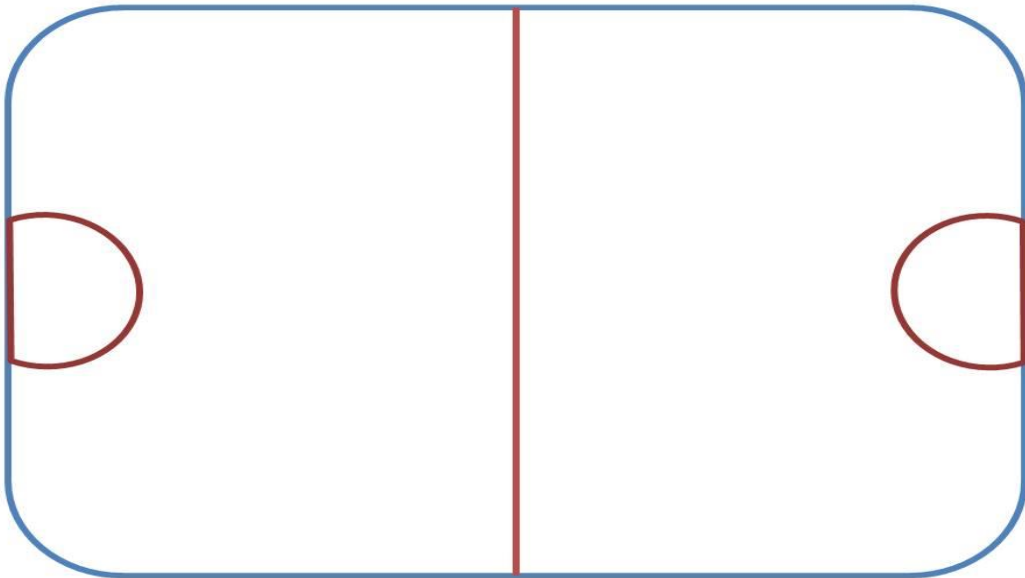


Panimulang Gawain (Warm-up Activity)

Tayo nang Mag-Hockey!

1. Bumuo ng 2 koponan na may tig-iisang manlalaro.
2. Bigyan ang bawat isa ng patpat.
3. Hatiin ang isang malaking mesa sa dalawang bahagi. Lagyan ng *masking tape* ang hati. Sa magkabilang dulo ng mesa ay maglagay ng *half-circle* na *base*.
4. Papiliin ang mga koponan kung saang dulo ang *base* nila.
5. Ang layon ng mga manlalaro ay i-shoot ang bolang diaryo sa *half-circle* sa kanilang *base* gamit ang kanilang mga patpat habang pinipigilan sila ng mga kalaban.
6. Ang unang maka-3 puntos ang panalo. Maaaring gawin ang laro ng isa pang beses ng may iba namang manlalaro.

7. Ang mesa ay dapat ganito ang hitsura. Tignan ang larawan sa ibaba. Maaari rin itong gawin sa sahig basta't ang sukat ay hindi bababa sa 5 talampakan X 7 talampakan.



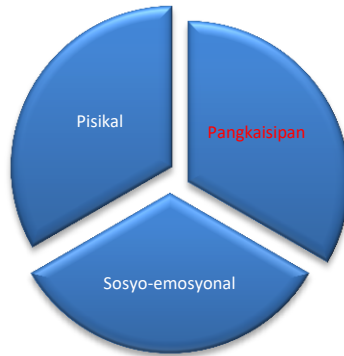
1. Ano ang inyong masasabi sa inyong karanasan sa paglalaro ng *Table Hockey*?
2. Anu-ano ang mga dahilan kung bakit madali o mahirap manalo sa larong ito?

Ang larong inyong ginawa ay hango sa larong *hockey*. Ito ay karaniwang nilalaro ng mga bata sa malaking palaruan ng may mas maraming kakampi sa bawat koponan. Ito ay nangangailangan ng sapat na lakas ng katawan, liksi, at talas ng isip. Sa tingin mo, makakaya ba itong laruin ng inyong 1.5-3 taong gulang na anak? Bakit?



Mga Gawain (Activities)

Gamit ang *LCD Projector*, panooring ang isang maikling *video documentary* ng I-Witness na pinamagatang “Kape Para Kay Lean.” Ang batang si Lean sa video ay magtatatlong taong gulang pa lang. Obserbahan ninyo ang kanyang pangangatawan at kilos. Anu-ano ang mga senyales ng kakulangan sa pangkabuuang kalusugan ni Lean?



Gamit ang pie chart, isulat ang mga naiisip ninyong senyales ng kakluangan sa pisikal, sosyo-emosyonal, at pangkaisipan.

Source: https://www.youtube.com/watch?v=IEn3zN_oxBE



Pagsusuri (Analysis)

Maaaring masabi na ang edad 1.5-3 taong gulang ng mga bata ang panahon kung kailan sila ay pinakamahirap alagaan. Ito na kasi ang edad ng kalikutan at kakulitan. Tiyak, marami sa inyo ang may ganitong pananaw tungkol sa ugali ng inyong mga anak. Ngunit alam ba ninyo pagiging makulit at malikot ay nagpapakita ng pangkabuuang kalusugan ng inyong mga anak na nasa edad na ito?

Balikan ninyo ang inyong mga *pie chart* at ang *video* na unang pinanonood tungkol kay Lean. Ibahagi sa grupo ang inyong pagninilay tungkol sa video. Pagkatapos ay ibahagi rin sa grupo ang inyong mga *pie chart*. Hayaan ang *facilitator* o mga magulang na isulat o ilista ang mga sagot sa malaking *pie chart* sa pisara.

Pagnilay-nilayan ninyo ang mga sagot ng buong pangkat base sa mga tanong na sumusunod:

1. Ano ang masamang epekto ng malnutrisyon sa pag-unlad ng kabuuang kalusugan ng mga bata?
2. Ano ang senyales ng naantala na pag-unlad ng kabuuang kalusugan ng mga bata?
3. Ano pa ang ibang mga dahilang maaaring makapagantala sa kabuuang kalusugan ng mga bata?
4. Paano maaaring malunasan ang pagkaantala ng pag-unlad ng kabuuang kalusugan ng mga bata?



Paghahalaw (Abstraction)

1. Ipabasa ang *handout* tungkol sa mga senyales ng pagkaantala ng pag-unlad ng pag-unlad ng isang bata?
2. Talakayin ito pagkatapos basahin.

Marami at iba't iba ang sanhi ng pagkaantala ng kabuuang kalusugan ng mga bata. Isa na rito ang malnutrisyon. Karaniwang nagsisimula ang malnutrisyon kapag ang bata ay inawat na sa gatas upang kumain nang karaniwang pagkain ng mga mas matatanda.

Ikalawang dahilan ay ang pang-aabuso o pagpapabaya sa mga bata. Halimbawa ay palaging sinasaktan, pinagsasabihan ng mga masasakit na salita, o kaya ay hindi ipinagagamot kung may sakit. Ang mga ito ay porma ng pang-aabuso at pagpapabaya sa mga bata.

Maaari ring dahilan ang kakulangan ng mga bata sa mga oportunidad na gamitin ang kanilang lumalagong katawan at isip. Halimbawa ay kung palagi silang kakargahin at hindi paglalakaran, o kaya ay ikukulong sila sa bahay dahil “baka masaktan kapag naglaro sa labas.” Kaugnay din nito ay ang hindi madalas na pagkausap o pagtugon sa mga pinapahayag o pinapahiwatig ng bata.

Minsan ay hindi ninyo batid na kayo pala bilang mga magulang ang mismong nakakapagpaantala sa pag-unlad ng inyong mga anak. Kadalasan ay hindi naman ito sinasadya; marahil kulang lamang sa kaalaman. Ang mahalaga, ngayon ay may pagkakataon kayo na matutunan ang mga senyales ng pagbagal sa pag-unlad ng inyong anak at kung ano ang maaaring gawin upang matugunan ito nang sa gayon ay maisulong muli ang normal na pag-unlad ng inyong anak.

SENYALES NG PAGKANTALA NG PAG-UNLAD NG MGA BATANG NASA EDAD1.5 - 3 TAONG GULANG

Ang mga sumusunod na ugali o katangian ay ilan sa mga senyales na dapat bantayan ng isang magulang upang malaman kung ang inyong anak ay bumabagal ang pag-unlad. Ikaw ay dapat mabahala kung ang iyong anak ay:

1. Madalas walang gana o pihikan sa pagkain
2. Mabagal lumakad; madalas madapa; nahihirapan umakyat ng hagdan kahit inaakay
3. Madalas mabunggo sa mga bagay
4. Nahihirapan makasunod sa mga simpleng utos (halimbawa-lumapit ka sa'kin at dalhin mo ang diaryo)
5. Madalang magsabi ng kailangan, magtanong at magsabing 2 – 3 salita

6. Nahihirapang tandaan ang karaniwang tawag sa mga bagay na nakapaligid sa kanya (Halimbawa-hindi maituro si nanay/tatay, hindi maituro ang pinto, tsinelas, atbp)
7. Walang interes na basahan siya ng kwento
8. Madalang makihalubilo
9. Nahirapang ipahayag ang sarili kapag Nakakaramdam ng pangangailangang pumunta sa banyo
10. Nahirapan ayusin ang mga bagay ayon sa pagkakapareho ng katangian (halimbawa – igrupo ang lahat ng pula, lahat ng bilog, atbp)

Ang mga bagay na nabanggit sa itaas ay maaaring nagpapakita ng pagbagal sa pag-unlad ng inyong anak. Kung sakaling mapansin ninyo ang mga bagay na ito, ang mga sumusunod naman ang maaari ninyong gawin upang malunasan ang pagkaantala ng pag-unlad.

MGA GAWI NG MAGULANG NA NAKAKATULONG SA PAG-UNLAD NG UGALING SOSYO-EMOSYONAL NG MGA BATANG 18-36 NA BUWAN

Sa ikalawang bahagi ng *lecture* ay makikita natin kung ano ang mga pangangailangang sosyo-emosyonal ng mga batang 1.5- 3 taong gulang . Sa bahaging ito naman ng *lecture* ay maaaring malaman ang iba't ibang paraan upang maisulong ang pag-unlad ng kalusugang sosyo-emosyonal ng mga batang 1.5- 3 taong gulang..

1. Pagsang-ayon sa mga ginagawang pagsasarili ng mga bata (halimbawa: kumaing mag-isa, subukang magbihis mag-isa, subukin ang kanilang kakayahang pisikal, atbp)
2. Patuloy na mahalín at arugain ang mga anak
3. Panatilihin ang ligtas ang kapaligiran
4. Proteksyunan ang mga bata sa karahasan at peligro
5. Bigyan ng oras at magkakataon na magtuklas ng mga bagay-bagay ang inyong mga anak na may kaukulang bagay.
6. Hayaang matutong mag-isip ang mga bata
7. Ipaliwanag ang mga alituntunin sa tahanan lalong lalo na yung mga dapat at hindi dapat gawin
8. Hayaan ang mga batang ipahayag ang kanilang damdamin
9. Bigyan sila ng simple at malinaw na mga tagubilin
10. Manitiling kalmado sa pagkakataong nag-aalboroto ang mga bata; huwag magalit o pagbigyan ang lahat ng kanilang hinihingi.

Kung inyo nang ginawa ang lahat ng mga suhestiyon na nabanggit sa itaas subalit sa tingin ninyo ay hindi pa rin naitatama ang pagkanatala sa pag-unlad ng inyong anak, ikonsulta na sa pinakamalapit na *Health Center* o espesyalista ang inyong anak.



Paglalatapat (Application)

Hindi biro ang pagiging isang magulang. Kadalasan ay hindi pa rin sapat ang lahat ng bagay na ginagawa ninyo para sa inyong anak upang umunlad ang kanilang isip at pangangatawan. Subalit huwag kayong mag-alala, ang lahat ng ito ay hamon sa inyo upang maging mahusay na mga magulang. Bilang isang ama o ina, marami kayong kayang gawin upang mapanatiling malakas, masigla, at listo ang inyong mga anak.

Sa inyong pag-uwi, maaaring sagutan ang *ECCD Checklist Record 1* upang malaman kung ang inyong anak ay umuunlad ba sa tamang bilis. Sa susunod na sesyon ay dalhin ang inyong sinagutang *checklist* upang makita ninyo ang iskor ng inyong anak.

Modyul VII: Sesyon 3

Mga Palatandaan ng Pagkaantala ng Pagunlad ng mga Batang nasa Edad 3 Hanggang 4 Taong Gulang



Mga Layunin (Objectives)

Pagkatapos ng sesyon, ang mga kalahok ay inaasahang:

1. makapaglarawan ng katangiang normal o karaniwan para sa isang batang nasa edad na 3-4 taong gulang at paano ito mapapaunlad;
2. magkaroon ng kaalaman sang iba't ibang palatandaan ng pagkabalam sa pag-unlad (Developmental Delay) ng anak na nasa edad 3-4 taong gulang;
3. magkaroon ng kaalaman sa iba't ibang paraan upang maiwasan ang pagkaantala ng pag-unlad ng aking anak na nasa edad 3-4 taong gulang; at
4. makagamit ng mga kaalaman sa araw-araw na pag-aalaga ko sa anak 3-4 taong gulang.



Mga Kagamitan (Materials)

1. kopya ng aklat na “**Ang Mahiwagang Buhok ni Raquel**”
2. mga papel at panulat
3. *ECCD Checklist Child Record 2*



Panimulang Gawain (Warm-up Activity)

Makinig sa pagbabasa ng kwentong “Ang Pambihirang Buhok ni Raquel.” Ito ay tungkol sa isang batang maysakit at sa kanyang pinsan na tuwang tuwa sa kanyang magagandang ayos ng buhok. Sa kwento ay makikita ang ilang senyales ng pagkaantala ng pag-unlad dala ng pagkakasakit. Sa kaso ni Raquel ang sakit niya ay “*cancer*”.



Mga Gawain (Activities)

Ang kwentong narinig ninyo ay kwento ng maraming batang Pilipino. Mahalaga na bilang magulang ay makita ninyo ang mga senyales ng hindi tama o naantalang pag-unlad.

Mula sa kwento, ilaran ang lahat ng narinig ninyong senyales ng naantalang pag-unlad ni Raquel. Igrupo ang inyong mga nailista base sa apat na aspekto ng pag-unlad (Pisikal, Sosyal, Emosyonal at Mental).



Pagsusuri (Analysis)

Base sa inyong narinig na kwento, magnilay-nilay tungkol sa pangkalahatang pag-unlad ng inyong anak. May napapansin ba kayong iba sa kanyang pag-unlad? Tingnan ninyo ang 3 na aspekto ng pag-unlad ng bata—pisikal, sosyo-emosyonal, at pangkaisipan. Nasa tamang antas ba ang pag-unlad ng inyong anak?

Talakayin ang kwento gamit ang mga gabay na tanong:

1. Anu-ano ang mga bagay na nangingibabaw tungkol kay Raquel?
2. May napansin ba kayong naantala sa pag-unlad ni Raquel sa aspetong pisikal, sosyo-emosyonal at pangkaisipan?



Paghahalaw (Abstraction)

1. Basahin at magkaroon ng kaalaman sa mga nakatalang senyalesng pagkaantala sa pag-unlad ng bata edad 3-4 taong gulang.
2. Magsama-sama ang mga kalahok ng tig-tatlo ang miyembro ng bawat isang pangkat. Mag-usap kung ipinakikita ng kani kanilang anak ang mga palatandaang ito.
3. Magkaroon ng payo ang bawat magulang sa paraang natutuhan o naranasan na upang maiwasan ang pagkaantala ng pag-unlad ng anak.

PALATANDAAN O SENYALES NG PAGKAANTALA NG PAG-UNLAD NG BATANG MAY EDAD 3-4 TAONG GULANG

1. Hindi masabi ang kanyang buong pangalan.
2. Hindi makakilala ng mga karaniwang hugis tulad ng bilog, tatsulok, parisukat.
3. Hindi makasalo ng malaking bola mula sa pagtalbog.
4. Hindi makaunawa o maunawaan ng taong minsan pa lang siyang nakikilala.
5. Hindi maganda ang tindig at galaw.
6. Hindi makatalon sa isang paa o makakandirit.
7. Hindi nagpapakita ng interes sa mga nakikita o naririnig sa paligid; hindi nagtatanong tungkol sa mga bagay na nakikita niya at hindi humihinto upang dumapot ng mga bagay nabago sa kanyang paningin.
8. Hindi makasagot ng hindi inuulit-ulit ang mga tanong sa kanya.
9. Hindi kayang magbihis ng walang tulong mula sa iba.
10. Hindi kayang magpigil ng pag-ihi at pagdumi; palaging nadudumi sa salawal.



Paglalatap (Application)

Tips para kay Nanay:

Pakatandaan:

Ang mga bata sa edad na ito ay sadyang malikot at maraming gustong malaman kaya't napakadali rin nilang maaksidente. Upang makaiwas, ituro sa mga bata ang mga bagay tungkol sa sumusunod:

1. Pagkapaso o pagkasunog
2. Mga bagay na maaaring makain o mainom tulad ng panlinis ng banyo, alcohol, mga gamot, mga gamit tulad ng martilyo, gunting, kutsilyo, atbp
3. Mga taong pwedeng hingan ng tulong sa panahon ng sakuna o emergency
4. Mga laruang pwedeng makasakit



Tingnan ang *ECDD Checklist Child Record 2*. Sa tulong ng *Child Development Teacher/Worker* sa inyong lugar, sagutin ito para sa inyong anak na nasa edad 3-4 taong gulang. Pagkatapos sagutin ay alamin kung ang inyong anak ay medyo nahuhuli na o nasa tamang antas pa rin ng pag-unlad.

Modyul VII: Sesyon 4

Mga Karaniwang Sakit at Sintomas ng Batang May Edad na 0-4 Taong Gulang



Mga Layunin (Objectives)

Pagkatapos ng sesyon ang mga kalahok ay inaasahang:

1. makakilala at mailarawan ang ibat-ibang uri ng karamdaman ng mga batang may edad 0-4 years old at alamin ang mga sintomas;
2. makatuklas ng mga simpleng paraan na matugunan ang mga karaniwang sakit ng mga batang may edad 0-4 taong gulang; at
3. makapagpakita ng gagawin kung ang anak ay may sakit.



Mga Kagamitan (Materials)

1. pictures/video/ poster of sick child with common diseases
2. flash cards
3. Manila paper
4. pentel pen
5. prize for a winner
6. LCD and laptop
7. improvised projector



Panimulang Gawain (Warm-up Activity)

Kumustahan:

1. Maghati kayo sa dalawang pangkat; gumawa ng dalawang bilog, humarap sa magka-taliwas (opposite) na direksyon.
2. Pagtugtog ng musika, lumakad ng may indak, at pag tigil ng tugtog ay tumigil din sa pag indak.

Humarap sa kapareha at magkumustahan. Pagtugtog ng musika, lumakad muli at tumigil sa paghinto ng tugtog. Kumustahin naman ang bagong kapareha.

Para sa introduksyon ng gawain ng sesyon maaaring tanungin ang mga magulang ng mga sumusunod:

1. Sa palagay niyo ba sapat na ang inyong kaalaman upang kilalanin at ilarawan ang ibat-ibang uri ng karamdaman?
2. Anu-ano ang mga sintomas at palatandaan ng mga karaniwang sakit ng bata 0-4 taong gulang?
3. Anu-ano ang mga dapat gawin kung ang anak ay may sakit?
4. Anu-ano ang mga pangunang lunas sa mga karaniwang sakit?



Mga Gawain (Activities)

1. Bumuo ng dalawang (2) grupo at italaga ang iba't-ibang sakit na kadalasan nakukuha ng bata habang lumalaki (tigidas, *primary complex* (Childhood TB), trangkaso, ubo at sipon, dengue, impeksyon, pulmonya, *chickenpox*, *leptospirosis*).
2. Bigyan ng 15 minuto ang bawat grupo upang tukuyin ang mga sintomas at pangunang lunas sa mga ito.
3. Bigyan ang bawat grupo ng *Manila paper* at *pentel pen* para isulat ang kanilang sagot.
4. Ipapaskil ng bawat grupo ang kanilang gawa para makita ng lahat.



Pagsusuri (Analysis)

Upang maproseso ang mga saloobin ng mga kalahok sa nakaraang gawain, itanong ang mga sumusunod:

1. Naranasan na ba ninyong nagkasakit ang inyong anak?
2. Ano ang iyong naramdaman nung may sakit ang iyong anak?
3. Anu-ano ang mga tamang gawain kapag ang anak ay may sakit?
4. Bilang magulang sapat na ba ang inyong kaalaman upang kilalanin ang ibat-ibang uri ng sakit?



Paghahalaw (Abstraction)

1. Patuloy na pag-usapan sa buong pamilya ang tamang pag-aaruga at pagaalaga sa mga batang maysakit. Ibahagi sa pamilya na may libreng serbisyong kalusugan sa *Health Center*. At higit sa lahat ipaintindi kay Tatay at Nanay na responsibilidad ng magulang ang pagaalag sa kalusugan ng pamilya.

2. Basahing isa-isa ang mga karamdamang karaniwan sa mga bata.
3. Hikayatin magbahagi ng karanasan ang mga magulang na may anak na nakaranas na ng isa o higit pa na mga sakit. .

MGA KARANIWANG SAKIT AT SINTOMAS NG BATANG NASA EDAD 0-4 TAONG GULANG NA DAPAT MALAMAN NG MAGULANG.

Sakit: Pagtatae

Paglalarawan - Matubig na dumi tatlong beses o higit pa sa loob ng isang araw

Sintomas:

- Lumala o walang pagbabago sa loob ng 24 oras o dumadalas ang pagdumi
- May kasamang dugo ang dumi
- Malubhang pananakit ng tyan
- May Lagnat
- Pagsusuka
- Konti o hindi pag-ihi
- Matamlay o nanghihina
- Lumalalim ang mata
- Lumalalim ang bumbunan ng sanggol
- Mabagal ng Pagbalik ng pinisil na balat

Mga Dapat Gawin :

- Magbigay ng maraming tubig
- Bigyan ng ORESOL o *Oral Rehydration Solution* ang bata sa bawat pagdumi
- Kung ang bata ay sumususo, ipagpatuloy ang pagpapasuso sa bata
- Bawal ang pagbibigay ng *soft drinks*
- Dalhin sa pinakamalapit na *Health Center*

Sakit: Pulmonya

Paglalarawan - Mahirap na paghinga, sipon, ubo at lagnat.

Sintomas:

- Ang ubo ay karaniwang mayplemang kulay berde
- Nahihirapan huminga
- Masakitang dibdib kapag humihinga o umuubo
- May mataas na temperatura
- Mahigit sa limang araw na ubo at sipon

Dapat Gawin:

Dalhin agad sa pinakamalapit na *Health Center*

- **Sakit: Tigdas**

Paglalarawan – Nakakahawang sakit

Sintomas:

- *Generalized blotchy rash* o mamula-mulang tuldok o pamamantal sa balat , tumatagal ng tatlong araw, mataas na temperatuura ng katawan(38c), ubo, namumulang mata/*conjunctivitis*

Komplikasyon: Pagtatae, *Otitis Media*, pulmonya, *encephalitis*, malnutrisyon, pagkabulag

Mga dapat gawin:

- Pabakunahan ng *anti-measles vaccine* pagsapit ng 9 na buwan
- Painumin ng maraming tubig at sariwang katas ng prutas
- Ihiwalay ang batang may tigdas sa karamihan
- Punasan ng maligamgam na tubig kung may lagnat

Sakit: *Chickenpox*

Paglalarawan – Mikrobyo, ito nakakahawa sa pamamagitan ng direktang kontak

Sintomas:

- *Reddish skin lesions which become blister on the 3rd-4th day of fever*, panghihina, masakit na kalamnan at kasu-kasuhan, lagnat

Sakit: *Dengue Hemmorrhagic Fever*

Paglalarawan – *Acute infectious disease (Aedes aegypti) sanhi ng kagat ng lamok (day biting mosquito)*”

Sintomas:

- Mataas na lagnat (2-7 days)
- Masakit na Kasu-kasuhan at kalamnan
- Panghihina
- *Skin rashes (petechiae)*
- Sakit ng tiyan
- Pagsusuka ng kulay kape
- Maitim na dumi
- Padurugo ng ilong

Dapat Gawin:

- Dalhin sa Pinakamalit na *Health Center*
- Ihiwalay ang may karamdaman sa karamihan

Sakit: *Influenza*

Paglalarawan: Pagpasok ng mikrobyo sa *respiratory tract*, sa pamamagitan ng talsik ng taong mayroon nito sa kanilang pag-ubo at pag-singa at sa paghawak sa mga bagay na hinawakan ng taong kontaminado ng mikrobyong ito maging ang kanilang damit na isinuot.

Sintomas:

- Lagnat
- Sakit ng ulo

- Sipon at ubo
- Panghihina
- Sakit ng kasukasuhan at kalamnan
- Walang gana kumain

Mga dapat gawin:

- *Paracetamol* para sa lagnat, Wag painumin ng *Aspirin*
- Bigyan ng sapat na pahinga
- Painumin ng maraming tubig at pakainin ng masusustansyang pagkain
- Punasan ng maligamgam na tubig para bumaba ang lagnat at
- Ipakonsulta sa doktor

Sakit: Leptospirosis

Paglalarawan- Pagpasokng leptospira bacteria sa pamamagitan ngsugat when in contact

Sintomas:

- Lagnat
- Masakit na kalamnan
- Pagsakit ng ulo
- Namumulang mata
- “*Kidney failure*”
- Paninilaw ng kulay ng balat
- Matapang na kulay ng ihi
- Mababang sukat ng ihi at dumi

Dapat Gawin: Dalhin sa pinakamalapit na “*Health Center/Hospital*”

Sakit: Childhood Tuberculosis (primary complex)

Paglalarawan – isang sakit na kung saan apektado ang baga at ito ay nakakahawa

Sintomas:

- Lagnat sa hapon
- Nanghihina ang katawan
- Ubo at sipon
- Bumababa ang timbang
- Laging hapo (tired)
- Walang ganang kumain
- Masakitang ulo

Dapat Gawin:

- Pabakunahansi baby ng BCG pagkapanganak
- Panatilihing malinis ang bahay at kapaligiran
- Ihiwalay ang bata sa taong may TB
- Pakainin ng masustansya at balanseng diyeta ang bata.



Paglalatapat (Application)

Maghanda ang “*facilitator*” ng panayam kung paano mapapangalagaan nang tama ang mga anak na may karaniwang pagkabatang sakit, paano ito kilalanin, paano ito ilarawan, ano-ano ang sintomas ,paano ito maiiwasan at higit sa lahat ano ang mga dapat gawin o mga pangunang lunas na maibibigay ng mga magulang para sa kanilang mga anak..

(a doctor, nurse, midwife will be invited to give lecture on the health problems common on children aged 0-6 yrs. Old b.magdemo kung paano ang gagawin).

Modyul VIII: Sesyon 1

Pangunahing Gawain Ng Magulang at ng Buong Pamilya sa Pagbibigay ng Wastong Nutrisyon sa mga Bata



Mga Layunin (Objectives)

Sa pagtatapos ng sesyon ang mga kalahok ay inaasahang:

1. magkakaroon ng kaalaman sa wastong nutrisyon at kalusugan para sa mga bata
2. makapagbabahagi ng karanasan sa pagkakaroon ng wastong nutrisyon at kalusugan sa mga bata
3. makagaganap sa tungkulin ng pagbibigay ng wastong nutrisyon at kalusugan sa mga bata



Mga kagamitan (Materials)

1. “metacards”
2. “Pentel pens”
3. “tape”
4. mga pangungusap na hindi tapos na nakasulat sa “blackboard or brown paper”



Panimulang Gawain (Warm-up Activity)

BUIN ANG PANGUNGUSAP

Tumawag ng 2 o 3 magulang upang dugtungan ang bawa't pangungusap “Salita ko tapusin mo...”

1. Ang malnutrisyon ay ...
2. Makikilala ang malnutrisyon sa ...
3. Ang kakulangan sa “iron” ay sanhi ng...
4. Ang gamit ng yodo o “iodine” sa katawan ay...
5. Isa sa ginagawa ng “iron” sa katawan ay ...
6. Malusog na mata ay...
7. Panlaban sa impeksyon ay...
8. Undernutrition ang tawag kung...
9. Ikaw ay may maputlang mata o palad kung...
10. Mas mataas ang IQ level mo kung...



Mga Gawain (Activities)

PAG GISING SA UMAGA...

1. Tumawag ng limang “magulang” na magulang.
2. Ang bawat magulang ay pipili ng karakter na gusto nya.
Limang karakter:
 - buntis na nanay
 - nanay na may anak na sanggol
 - nanay na may anak na “toddler”
 - yaya na may alaga na “toddler”
 - tatay na nagaalaga ng “toddler”
3. Gagampanan ng magulang ang karakter na napili.
4. Nakahiwalay ang mga magulang sa karamihan at isa-isang tatawagin.
5. Ipapakita sa bawat magulang ang mga larawan.
6. Pipili ang magulang ng mga larawan at isasaayos ito na magkakasunod na gagawin bilang gawain ng karakter na ginagampanan halimbawa kung ikaw ay karakter ng buntis, ano gagawin mo.
7. Irerekord o itatala ang pagkasunod sunod na ginawa ng unang “magulang”.
8. Tatawagin ang susunod na magulang at susundin ang parehong proseso.

PAG GISING SA UMAGA, AKO AY...

- nagpapaligo ng bata
- nagpapakain ng bata
- nagpapasuso ng bata
- nagpapatimbang ng bata
- naghahanda ng pagkain
- nagbibigay ng bitamina sa bata
- nagbabrush ng ngipin ng bata
- kumokunsulta sa “health center” kasama ang bata
- namamalengke ng pagkain
- gumagawa ng “menu”



Pagsusuri (Analysis)

1. Humingi ng paliwanag sa bawa’t magulang kung ano ang dahilan ng pagkakasunod sunod ng larawan na napili.
2. May pagkakaiba-iba ba sa dami ng gawain at sa pagkakasunod-sunod ng gawain?
3. Ipaliwanag bakit mahalaga bigyan ng prayoridad ang pagbibigay ng wastong nutrisyon sa mga bata.



Paghahalaw (Abstraction)

1. Isang pakikipanayam ang inihanda ng “*facilitator*” na ipakikita sa mga kalahok.
2. Magkakaroon ng portion na **tanungan at sagutantungkol** sa paksa
3. Magagamit ng facilitator ang babasahing ipamamahagi pagkatapos ng panayam.

MGA PANGUNAHING GAGAWIN NG MAGULANG UPANG MAIWASAN NG MGA BATA ANG MALNUTRISYON

1. Ibigay ang gatas ng ina na pinakakumpletong pagkain at pagkukunan ng “*antibodies*” na panlaban sa sakit at impeksyon, bigyan ng gatas ng ina lamang ang sanggol mula pagkapanganak hanggang sa ika-6 na buwan nito. Dagdagan ng iba pang pagkain (complementary foods) pagsapit ng ika-6 na buwan ng bata habang pinagpapatuloy ang pagpasuso o pagbibigay ng gatas ng ina hanggang 2 taon o higit pa.
2. Mgabigay ng iba’t-ibang pagkain araw-araw upang mapanatiling balanse at sapat ang sustansiya na nakukuha para sa pangangailangan ng katawan.
3. Sa panahon na abala at kapos sa oras sa paghahanda ng pagkain, pilin ang mga pagkain na fortified o may tatak na **Sangkap Pinoy Seal ng DOH-FDA**. Ang pinagyamang pagkain o karaniwang tinatawag na “*fortified foods*” ay mga pagkain na dumaan sa proseso na kung saan ito dinagdagan ng sustansiya kagaya ng mga bitamina at mineral upang mapanatili ang dami ng sustansiya ng pagkain kahit na mainitan at mahugasan ang pagkain. Ang mga fortified foods na karaniwang nakikita sa pamilihan ay mga noodles, biskwit at sardinas. Makikita din sa pamilihan at ordinaryong tindahan ang mga fortified na palaman sa tinapay gaya ng margarina at keso. May mga sangkap din sa pagluluto na fortified gaya ng mantika, toyo at suka.
4. Isa sa dapat na tangkilikin sa pagluluto o sangkap sa pagkain ay ang iodized salt. Ang “*iodized salt*” ay ang asin na dinagdagan ng iodine upang mapanatili ang dami ng iodine kahit na ma-expose ito sa iba’t-ibang kundisyon. Ang iodine ay mahalaga lalo na sa mga lumalaking mga bata para sa maayos na pag-iisip o mas mataas na “*IQ level*”. Kung matatandaan, ang tema ng kahalagahan ng iodine ay pinag-aralan sa unang sesyon.
5. Subaybayan ang paglaki ng bata sa pamamagitan ng regular na pagtimbang at pagkuha ng tangkad o taas nito. Gamitin ang bagong “*growth chart*” ayun sa bagong “*Child Growth Standards*” na ibibigay sa “*Health Center*” at sumanguni sa “*Barangay Nutrition Scholars, Barangay Health Workers o Mga Midwife*” para sa interpretasyon ng timbang sa “*Growth Chart*” at kung ano pa ang dapat na gawin.
6. Purgahin ang bata tuwing ika-6 na buwan upang maiwasan ang pagkakaroon ng kakulangan sa “*Iron*” at upang maiwasan ang pagkakaroon ng anemya.

7. Bigyan ng suplemento “*Micronutrient Supplementation*” (bitamina A, iron at iba pang bitamina) ang mga bata. Alamin at makibahagi sa kampanya ng Garantisadong Pambata upang mabigyan ng “*high-dose vitamin A*” ang mga bata. Makipag-ugnayan sa health Center kung mayroong “*multi-vitamins supplement*” na ibinibigay sa mga bata upang makahingi ng kailangan. Alamin ang “*generics*” ng mga suplemento, daan upang maging matalinong pumili ng murang suplemento.
8. Turuan ang mga bata ng regular at tamang paghuhugas ng kamay upang makasiguro na ligtas sa ano mang mikrobyo ang mga hahawakang pagkain.
9. Ipakita sa mga bata at unti-unting turuan ng paghahalaman (gardening) bilang unang hakbang sa wastong kaalaman sa mga kinakaing gulay at prutas.
10. Isabay o turuan ang mga bata sa pag-ehersisyo o iba pang physical activities upang mapanatiling maayos ang katawan.
11. Huwag gawin o iwasan ang paninigarilyo sa harap ng mga bata upang hindi nila malanghap ang usok ng sigarilyo na nakakasagabal sa pagsipsip ng mga sustansiya na galing sa pagkain.
12. Isama ang mga bata sa simpleng gawain sa paghahanda ng pagkain upang mahikayat silang tangkilikin ang pagkain.
13. Gabayan ang mga bata sa pang-unawa sa mga “*advertisements*” o patalastas sa “*multi-media*” (TV, radio, print, internet) tungkol sa pagtangkilik ng mga pagkain halimbawa ay mga biskwit na matatamis, tsokolate, noodles, sitsirya, at iba pa.
14. Laging makibahagi sa mga “*nutrition education*” para sa karagdagan, tama at bagong kaalaman sa nutrisyon upang lalo pang magabayan at maihanda ang sarili sa mga hamon ng pagbigay ng tamang nutrisyon sa mga anak o mga bata.



Paglalatap (Application)

Bumuo ng dalawang grupo ng mga magulang. Sa bawat grupo bigyan ng 10 minuto para maglista ng mga kasanayan na nagbibigay ng tamang nutrisyon sa kanilang mga anak. Pag natapos ang dalawang grupo, ipakita ang nakumpletong listahan. Bilang “*facilitator*”, pag-usapan ang mga sagot, at tignan kung mayroon kakaiba or “*unique*” sa mga sagot nila.

Modyul VIII: Sesyon 2 Ang Malnutrisyon at Paano Ito Makikilala



Mga Layunin (Objectives)

Pagkatapos ng sesyon, ang mga bata ay inaasahang:

1. magkaroon ng kaalaman sa wastong nutrisyon para sa mga bata
2. makapagbabahagi ng karanasan sa pagkakaroon ng wastong nutrisyon ng mga bata
3. makapagpapakita ng pagganap sa tungkuling magbigay ng wastong nutrisyon sa mga bata



Mga Kagamitan (Materials)

1. "chalk"
2. bandana o malaking panyo
3. "Puzzle"
4. "cartolina"
5. "pentel pen"
6. "masking tape"
7. "tape Measure"



Panimulang Gawain (Warm-up Activity)

"Basketball":

1. Maglagay ng 3 magkakadikit na basket na may tatak na:
 - o Gulay at prutas;
 - o Isda at Karne;
 - o Tinapay at Kanin;
2. Susubukan ng mga kalahok na ihagis ang bola sa mga basket.
3. Kung saang basket na-shoot ang bola, magbabahagi ang kalahok ng "trivia" tungkol dito.



Mga Gawain (Activities)

Papalaki; Tama, Papalaki; Mali

1. Gumawa ng isang malaki “*cut-out puppet*” na kasinlaki ng isang bata. Gumamit ng “*cartolina*” o anumang matigas na papel.
2. Gumawa ng dalawang tupi o tiklop (may isang pulgada/ 1 *inch*) sa ulo at lagyan ng “*tape*” sa bawat tupi. Gawin din sa leeg, tiyan, hita, at mga binti. Makabubuo ng sampung tupi lahat.
3. Ipaskil ang batang “*puppet*” sa isang sulok o paskilan.
4. Magtanong tungkol sa sumusunod: pagpapasuso; pagbibigay ng ibang pantulong na pagpapakain sa bata; mabuting nutrisyon; at mabuting pagsusubaybay sa pag-laki sa pamamagitan ng pagsagot kung **Totoo o Hindi Totoo**.
5. Sa bawat tamang sagot, kailangan tanggalin ang isang pulgada/1 “*inch*” na tupi mula sa batang “*puppet*” na magsisilbing pagtaas (increase in height).
6. Sa bawat maling sagot, walang gagalawin sa batang “*puppet*”kaya wala ring dagdag sa pag-taas o pag-laki ng bata.
7. Pagkatapos na masagutan ang lahat ng tanong susukatin ang batang “*puppet*”, ang pangkat na may pinakamataas na “*puppet*” ang panalo.

Ang mga sumusunod ay mga sitwasyon na maaaring gamitin sa laro:

1. Ang sobrang pagpapakain ay maaaring sanhi ng malnutrisyon. (Tama/Mali)
2. May bitaminang nakukuha sa pagbilad sa araw kapag tanghalian (Tama/Mali)
3. Maaaring makita sa mga mata ang kalagayan ng nutrisyon (Tama/Mali)
4. Pwedeng hindi kumain ng agahan basta damihan ang pagkain sa gabi. (Tama/Mali)
5. Kailangan makasuso ang sanggol agad-agad pagkapanganak (Tama/Mali)



Pagsusuri (Analysis)

1. Itanong kung ano ang mga obserbasyon sa laro.
2. Kumuha ng magulang sa klase upang magbahagi ng katulad sa mga sitwasyon ang sariling karanasan sa pagpapalaki ng anak o mga abata.
3. Bigyan diin sa pagbibigay ng wastong nutrisyon ang katapat nito na pagkakaroon ng wastong timbang, mainam na tangkad at malakas na katawan ng mga bata.



Paghahalaw (Abstraction)

1. Maghanda ng isang “*round table discussion*” kung saan may mga papel na ibinilot na ilalagay sa isang kahon. Ang napiling magkukunwaring mga tauhan ng “*World Health Organization*”ang uupo sa “*round table discussion*”habang ang

matirang kalahok ang magsisilbing “audience” na makikinig sa mga tatalakayin. Ang babasahin ay magsisimula sa tanong bago babasahin sa binilot na papel. Kung ano ang matapat na babasahing impormasyon ang siyang pag-uusapan.

2. Makapagtatanong o makapagdaragdag ng impormasyon ang nasa “audience”.

IBAT-IBANG KALAGAYAN SA NUTRISYON

A. Paano Malalaman Ang Ibat-Ibang Kalagayan Sa Nutrisyon Ng Mga Bata?

1. Normal
2. Malnutrisyon
 - Kulang Sa Timbang Ayon Sa Edad (Underweight)
 - Kulang Sa Taas o Tangkad Ayon Sa Edad (Underheight or stunting)
 - Kulang Sa Timbang Ayon Sa Taas o Tangkad (Wasting)
 - Sobrang nutrisyon (overnutrition)
 - Kakulangan Sa Tukoy Na Sustansiya
 - Kakulangan sa Bitamina A (Vitamina A)
 - Kakulangan sa “Iron”
 - Kakulangan sa “iodine”

B. Ang “World Health Organization Child Growth Standards” ang ginagamit panukat sa kalagayan ng nutrisyon sa mga bata

C. Anu-ano Ang Uri Ng Kakulangan Sa Tukoy Na Sustansiya? (Micronutrient Deficiencies)

1. Kakulangan Sa Sustansiya na Bitamina A o Vitamin A Deficiency

Ang kakulangan sa bitamina A sa katawan ay sanhi ng:

- a. Kakulangan sa pagkain ng mayayaman sa bitamina A
- b. Kakulangan sa pagkain n taba at langis na kailangan upang masipsip and bitamina A ng katawan
- c. Mga impeksyon tulad ng tigdás, pagtatae at pulmonya

Ang Kakulangan sa bitamina A ay maaring magbunga ng Vitamin A Deficiency Disorders (VADD) gaya ng:

- a. Bitot’s spot – makikita ang puti na parang bula sa puti ng mata
- a. Corneal Ulceration - parang may uka sa itim ng mata
- b. Keratomalacia – Abuhan na mamuti-muti ang itim ng mata

2. Kakulangan sa Sustansiya na “iron” o “iron deficiency anemia” (IDA)

Ang IDA ay resulta ng kakulangan ng “iron” sa katawan sanhi ng:

- a. Mababang konsumo ng mga pagkaing mula sa hayop
- b. Hindi sapat na pagkain ng bitamina C na kailangan sa pagsipsip ng “iron” sa katawan
- c. Pagkawala ng dugo dahil sa pagkakaroon ng bulate sa tiyan

Palatandaan at sintomas ng kakulangan sa “iron”

- a. Maputlang ilalim ng mata
- b. Maputlang balat
- c. Maputlang labi
- d. Maputlang palad o mga kuko

- e. Mababa ang antas ng hemoglobin sa bilang ng dugo ayon sa resulta ng pag-eksamen sa dugo

3. Kakulangan Sa “Iodine” (Iodine Deficiency Disorders)

Ang IDD ay resulta ng kakulangan ng yodo sa katawan sanhi ng:

- a. Mababang konsumo ng pagkaing mayaman sa iodine gaya ng isda, at iba pang lamang dagat at halamang dagat
- b. Pagkonsumo ng pagkaing may goitrogens na nakakahadlang sa normal na pagsipsip (absorption) ng yodo sa katawan. Ang halimbawa ng pagkaing may goitrogens ay repolyo, kamoteng kahoy, “carrot”, singkamas, kabanos at utaw. Kaya’t tandaan na dapat lutuing mabuti ang mga pagkaing ito upang mabawasan ang epekto ng goitrogens

Mga Palatandaan ng Kakulangan sa “Iodine”

- a. Bosyo o goiter – bukol sa harap ng leeg. Kung maliit pa ang bosyo, ito ay hindi nakikita pero nakakapa
- b. Mababa ang antas ng “iodine” sa ihi

D. Ano ang ginagamit na panukat sa pagkilala sa kategorya o antas ng Paglaki Ng Mga Bata?

Ang makabagong panukat sa pagkilala ng antas ng paglaki ng mga bata ay ang “*New Child Growth Standards (CGS)*” ng “*World Health Organization*” o WHO. Ang Panukoy na ito ay isang pantay na panukat sa iba’t-ibang lahi maging Pilipino, Amerikano, Indonesian man o iba pang lahi. Ibig sabihin nito na ang mga batang Pilipino ay may kakayahan na maging matangkad at mabigat gaya ng ibang lahi kung tama at sapat na nutrisyon ay naibigay o maibibigay sa isang bata.

Ang tama at sapat sa nutrisyon na tinutuloy ditoay nagsisimula sa eksklusibong pagpapasuso sa bata mula pagkasilang, hanggang ika-anim na buwan at pagkakaroon ng dagdag na pagkain mula ika-anim na buwan habang pinagpapatuloy ang pagpapasuso. Ang pagsunod sa panukat ng “*Child Growth Standards*” ay sinusulong ng “*National Nutrition Council (NNC)*” at ng “*Department of Health (DOH)*”.

E. Ang Balanseng Pagkain Para sa 1-3 taong bata

Ang pagkain ng wastong uri at dami ng pagkain araw-araw mula sa 3 pangunahing pangkat ng pagkain na may gabay ng sumusunod na “*prescription*” ay magbibigay ng sustansiyang kailangan ng katawan.

4. Unang pangkat ng Pagkain : Mga Pagkaing Nagbibigay Ng Enerhiya ng Katawan

- Mantika, gata at iba pang uri na pagkukunan ng taba – 5 kutsara
- Kanin o lugaw – 2 tasa
- Lamang ugat – 1 katamtamang piraso

5. Ikalawang Pangkat ng Pagkain: Mga Pagkaing Nagbubuo ng Katawan

- Isda, manok, atay, karne at kauri nito (luto) – 4 na kutsara

- Itlog – 1 piraso
- Tuyong butong-gulay (luto) – ½ tasa

6. Ikatlong pangkat ng Pagkain : Mga Pagkaing Nagsasaayos ng Katawan

- Berde at dilaw na gulay na nilaga – 1/3 tasa
- Prutas na hinog – ½ tasa



Paglalatap (Application)

Ibahagi sa ibang miyembro ng pamilya ang napag-aralan. Magkaroon ng pagsusuri sa katawan ng mga bata sa pamilya kung ito ay may mga palatandaan ng malnutrisyon. Sumangguni sa “*Heath Center*” para sa kumpirmasyon ng mga obserbasyon sa timbang at katawan ng bata at upang maagapan ang pagsugpo ng malnutrisyon.

Modyul VIII: Sesyon 3

Pagplano, Pagpili at Paghanda ng Pagkain Sa Mga Bata



Mga Layunin (Objectives)

Pagkatapos ng sesyon, ang mga bata ay inaasahang:

1. magkakaroon ng kaalaman sa mainam na pagpapalano at paghahanda ng mga pagkaing may wastong nutrisyon para sa mga bata.
2. makapagbabahagi ng mga kaalaman at karanasan kung paano magkaroon ng wastong nutrisyon ang mga bata.
3. Magaganapan ang tungkulin sa pagbibigay ng wastong nutrisyon sa mga bata.



Mga Kagamitan (Materials)

1. “puzzle”
2. “format”
3. bilao
4. gulay at prutas na totoo o larawan ng mga ito
5. larawan ng isda at karne
6. “price tags”
7. “play Money”
8. “pentel pens”
9. “paper”
10. “timer”



Panimulang Gawain (Warm-up Activity)

Tumawag ng magulang upang sagutan ang mga tanong para mapunuan ang puzzle.

1. Ang bitamina A ay panlaban sa _____.
2. Ang kakulangan sa “iron” ay isang sanhi ng _____.
3. _____ ay isang uri ng mineral para sa matalas na pag-iisip.
4. Ang _____ ay kailangan upang magamit ng katawan ang bitamina C.
5. Talbos ng _____ ay mayaman sa “iron”.
6. Ang dahon ng _____ ay may taglay na bitamina A, B, C, at mga minerals.
7. Ang pinakamadaling masipsip ng katawan na uri ng “iron” ay galing sa _____.
8. _____ ang tawag sa mineral na nagpapatibay ng buto at ngipin.

9. Ito ay isang madulas na dahon ng _____ na mayaman sa bitamina A.
10. Dapat na _____ ang pipiliing isda at karne upang maiwasan at makaligtas sa ano mang sakit na maidudulot kung kabaliktaran nito ang pipiliin mo.
11. Ito ay _____ na nakukuha sa pagkain upang magbigay ng enerhiya, magsaayos at bumuo ng katawan.
12. Mas matingkad na _____ at _____ na prutas at gulay ay nagbibigay ng bitamina C.

i	o	d	i	n	E	t	u	o	Y	a	p
A	H	i	m	p	E	k	s	y	O	n	l
N	G	i	d	a	D	e	b	o	D	e	s
S	U	s	t	a	N	s	y	a	O	m	a
K	D	b	k	r	E	g	g	s	A	y	l
O	l	l	a	n	G	i	s	b	L	a	u
N	L	d	m	a	L	u	n	g	G	a	y
H	A	y	o	p	M	o	p	d	O	l	o
G	W	B	t	k	A	l	s	y	U	m	t
m	D	a	e	p	C	a	l	l	l	u	m
N	M	a	n	a	B	e	r	D	E	c	s
T	R	s	d	s	A	r	i	w	A	x	v

Sagot:

1. Impeksyon
2. Anemya
3. Iodine
4. Langis
5. Kamote
6. Malunggay
7. Hayop
8. Kalsyum
9. Saluyot
10. Sariwa
11. Sustansiya
12. Dilaw
13. Berde



Mga Gawain (Activities)

1. "Role playing" ng nanay at tatay na nasa iba't-ibang sitwasyon
2. Pumili ng 4 na magulang na magpapakita ng dalawang klase ng mag-asawa:
 - o Isang nanay na "full time housewife" na may asawang isang "working husband"
 - o Isang "working mother" na may asawa na "full time house husband"

SENARYO:

Ipapakita ng mga magulang ang kanilang gagawin sa pagpapalano, pagpili at paghahanda ng pagkain sa mga bata.

1. Magpapalano ng menu ang mga magulang para sa isang araw.
2. Bigyan ng Php 200 “*play money*”ang bawa’t mag-asawang “*volunteer*”
3. Bibili ng mga pagkain sa palengke ang magulang pagkakasyahin ang Php 200 para sa pagkain na kailangan sa isang araw sa 6 miyembro.
4. Gumawa ng talaan ng bibilhin.
5. Ipapakita ng 2 mag-asawa ang mga nakaiimpluwensya (considerations or factors) sa kanilang pagplano, pagpili at paghanda ng pagkain sa kanilang mga anak.



Pagsusuri (Analysis)

1. Suriin ang pagkakaiba sa mga gawain ng 2 uri ng mag-asawa bilang epekto ng kanilang sitwasyon at alamin kung anu-ano ang mga ito. Tumawag ng magulang upang magbahagi ng mga napansin sa pag-ganap ng mga gawain.
2. Ano ang mabibigay na kahulugan sa gawain?
3. Ano ang mga natutunan mo ukol sa paghahanda ng pagkain sa ating gawain?



Paghahalaw (Abstraction)

1. Magkaroon ng panahon na ipabasa ang *handout* tungkol sa paghahanda ng pagkain para sa mga bata.
2. Pagkatapos magbasa, magsama-sama ang mga magulang na iisa ang inuuwiang baranggay upang madali at praktikal na mapag-usapan ang mga tip na napag-alaman sa *handout*. Pagtalakayan kung mayroon ng ganitong mga pananim o mga pagkain sa kanilang pamayanan.
3. Magbigay ng mga alternatibo kung wala sa pamayanan. Ipatukoy ang mga naihahanda na sa mga anak upang magkaroon ng wastong nutrisyon. Sangguninanggabay sa mamimili.

MGA TUNTUNIN AT MGA PRAKTIKAL NA PAALALA PARA SA MAAYOS NA PAGPILI AT PAGHANDA NG PAGKAIN PARA SA PAMILYA LALO NA SA MGA BATA

1. Para sa mga bata mula 6 na buwan simulan ang pagpapakain ng complementary foods
2. Sanayin ang mga bata na kumain ng tuyong butong gulay (niluto) para sa karagdagang protina. Ito ay mainam rin na pagmumulan ng “*dietary fiber*” na tumutulong sa regular na pagdumi na kadalasan ay problema sa mga bata.
3. Ang mga madahong gulay ay nagkakaroon ng hindi mabuting lasa kapag ito ay natadtad ng labis na tiyak na hindi magugustuhan ng mga bata.
4. Gumawa ng iba’t-ibang klase ng *binating itlog* na may isdang dulong o kaya hipon na hinimay at gulay na dinurog na kalabasa o patatas para mas manamis sa panlasa ng mga bata.
5. Ang okoy na gawa sa hipon na hinaluan din ng iba’t ibang gulay na napapanahon ay isang magandang alternatibong ulam o kaya ay pangmeryenda. Gawin itong manipis upang maging malutong at tama lang sa isa o dalawang kagat upang lalong maibigan ng mga bata at di agad magsawa.
6. Maghanda ng mga masabaw na “*one-dish*” na pagkain na may mga madahong gulay gaya ng dahon ng malunggay upang ito ay makapagbibigay ng dagdag na bitamina sa mga kakain lalo na sa mga bata.
7. Para sa mga magulang na nagtatrabaho, mainam na nakahalo na ang mga sangkap na gagawing *binating itlog* upang lulutuin na lang ng maiiwan sa bahay. Lagyan ng tanda o label kung kailan inihanda bago ito iimbak sa pridyeder. Mainam na maluto ito sa loob ng 2 araw lamang upang matiyak na ito ay hindi masisira.
8. Para sa mga bata, ang unang pagpapatikim at pagsasanay sa lasa ng isang pagkain ay hiwain ng pino o durugin ang pagkain gaya ng isda, karne o gulay. Kung sa gulay o prutas naman na kilala na o kaya’y pamilyar na sa lasa ang mga bata, maaari na itong gawing parihaba o kasing laki ng pinakamaliit na daliri.
9. Gumawa ng inumin o juice mula sa sariwang katas ng prutas o sariwang katas ng gulay gaya ng dahon ng kamote at lagyan ito ng pulot (honey) at asukal. Di lamang ito pantanggal ng uhaw kundi mainam din itong pagmumulan ng enerhiya lalo na sa mga aktibong mga bata.
10. Gamitin ang hugas bigas sa pagsabaw ng mga lutuin. Ito ay mayaman sa iba’t-ibang uri ng bitamina na papakinabangan sa pagsasaayos ng katawan ng mga bata.
11. Gawing kaakit-akit ang kulay at presentasyon ng ibibigay na pagkain sa mga bata. Maaaring lagyan ng mga korte ang gulay o prutas.
12. Isabay ang mga bata sa pagkain sa hapag ng buong pamilya upang mahikayat ang bata na gayahin ang kinakain ng mga matatanda.
13. Gawing idolo ang mga nakakatandang kapatid sa pagpapakain sa mga mas bata.
14. Habang nagpapakain sa mga bata ay bigyan unti-unti ng kaalaman tungkol sa pagkain na kinakain at paano ito nakakabuti sa katawan.

GABAY SA MAMIMILI UKOL SA KAHALAGAHAN NG GULAY

Ayon sa pag-aaral, mainam na magbigay ng 3 o 5 dulot (servings) ng prutas at gulay araw-araw. Ang isang dulot ng lutong madahong gulay gaya ng dahon sili ay katumbas ng kalahating (1/2) tasa at ang isang saging na katamtaman ang laki ay katumbas ng 1 dulot. Ang gulay ay tanim o bahagi ng tanim tulad ng ugat, saba, tankay, talbos, dahon, bunga at bulaklak na inihahaing hilaw o luto.

Ang kahalagahan ng nutrisyon ng isang gulay o prutas ay makikita sa kulay nito. Nag-iiba ang sustansiya na nilalaman ng bawat bahagi ng tanim na kinakain tulad ng dahon, tangkay, talbos, bunga, bulaklak, buto at ugat.

Ang gulay ay karaniwang ginagawang ulam at ensalada ngunit ito rin ay ginagawang minatamis.

Sa pagbili at pagpili ng gulay na siguradong malinis at sariwa, ang mga sumusunod ay dapat tandaan:

1. Piliin ang gulay na malutong at matingkad ang natural na kulay nito.
2. Dapat walang palatandaan ng pagkabulok ng gulay gaya ng uod at pagkalambot lalo na sa mga madahong gulay na nakikita sa paninilaw o pangingitim at pagkalanta nito.
3. Pumili ng gulay na nasa panahon: maliban sa mura, mataas pa ang uri nito.
4. Kung may tanim na gulay sa bakuran, mas mainam na lutuin ang bagong pitas o bagong ani.
5. Ang madahong gulay o kaya ay bulaklak na gulay ay tumatagal lamang ng 1 o dalawang araw na nakaimbak sa pridyeder. Ang gulay na bunga ay pwedeng iimbak ng mas matagal, lalo na kung ito ay buo pa at hindi pa nahahati o nahihiwa. Kung walang pridyeder maari itong pahamugan o kaya ay wisikan ng tubig bago balutin ng dahon ng saging o kaya ay ng malinis na papel. Ngunit dapat lamang na bago itago ang mga gulay ay alisin ang mga bulok na bahagi nito upang hindi mahawaan ang sariwang bahagi nito.
6. Itago, iluto, at iimbak ang gulay sa lugar na malamig o di naaarawan upang mapanatili ang taglay na sustansiya, lasa at kulay nito. Iwasan na maarawan o mainitan upang hindi mawala ang bitamina C nito. Dapat alalahanin na ang “*fat-soluble vitamins*” gaya ng A, D, E, K ay nawawala sa matinding init.
7. Kakaunting bitamina C ang nawawala sa mga beans, cauliflower o spinach kahit sa isang taong pagkaimbak kapag mapanatili ang temperature sa -20°F (6.6°C).
8. Panatilihin na napapasukan ng hangin ang lalagyan ng gulay kaya’t lagyan ng butas ang lalagyan nito.
9. Mas mabuting hugasan muna ang gulay bago ito hiwain upang kaunti lamang na sustansiya ang mawawala. Iwasan din ang pagbabad ng gulay sa tubig dahil matutunaw o sasama sa tubig ang mag sustansiya nitong taglay. Kung nais talaga na ibabad ang gulay ay maari namang gamitin sa pagluluto ang tubig na pinagbabaran upang makuha ang sustansiya nito.

MGA PANGUNAHING SUSTANSIYA NG GULAY

1. Ang madahong berde at dilaw na gulay ay nagtataglay ng bitamina A sa katawan. Ang bitamina A ay mahalaga unang una para sa malakas na resistensiya laban sa sakit at impeksyon, wastong paglaki, malinaw na paningin lalo na sa dilim, wastong paglaki at makinis na balat.
2. Ang beta carotene at bitamina C na taglay ng mga prutas at gulay ay napatunayang panlaban sa paglala ng ilang uri ng malubhang karamdaman. Ito ay may kaugnayan sa paglaban sa kanser dahil sa pagpigil nito sa “*carcinogenic substances*”. Halimbawa ng gulay na mayaman sa beta carotene ay dahon ng alugbati, ampalaya, kangkong, kalabasa, malunggay, saluyot, petsay, mustasa at sili.
3. Mapagkukunan din ng “*iron*” at “*calcium*” ang mga berde at madahong gulay.
4. Alamin ang mga sustansiya ng pagkain na inihahanda sa araw-araw. Ang sumusunod ay pangunahing gabay sa pagpapalano ng masustansyang pagkain sa pamilya:

Mga Sustansiyang Taglay ng Mga Gulay na Karaniwang Kinakain								
GULAY	Calci um (mg)	Phosp horus (mg)	Iro n (mg)	Beta- Carote ne (µg)	Thiami n (mg)	Riboflav in (mg)	Niacin (mg)	Asco rbic Acid (mg)
Abitsuelas, bunga, nilaga	41	24	0.7	145	0.02	0.02	0.3	5
Alugbati, dahon, nilaga	58	5	2.7	2350	0.02	0.05	0.3	47
Ampalaya, bunga, nilaga	33	13	0.3	95	0.01	0.01	0.1	15
Ampalaya, dahon, nilaga	74	25	0.3	1205	0.03	0.11	0.6	14
Bataw, bunga, nilaga	21	22	0.5	115	0.03	0.05	0.4	6
Cauliflower, nilaga	35	32	0.5	46	0.03	0.09	0.5	53
Gabi, dahon, nilaga	72	28	0.4	4000	0.02	0.08	0.4	21
Ispinaka, dahon, nilaga (Spinach)	127	19	1.4	1515	0.01	0.07	0.3	14
Kadyos, dahon, nilaga	48	105	0.7	75	0.20	0.07	0.9	11
Kalabasa, bunga, nilaga	38	20	0.3	410	0.03	0.02	0.5	8
Kalabasa, dahon, nilaga	91	37	0.6	795	0.05	0.07	0.5	5
Kamatis	31	26	1.0	380	0.05	0.03	0.6	34
Kamatis, nilaga	13	9	0.5	255	0.03	0.02	0.3	15
Kamoteng	102	48	0.6	11735	0.04	0.09	0.8	84

kahoy, dahon, nilaga								
Kangkong, dahon, nilaga	51	25	1.3	1550	0.03	0.08	0.6	10
Karot, nilaga	60	33	1.9	9300	0.03	0.03	0.5	6
Katuray, nilaga	27	27	0.8	40	0.05	0.04	1.8	14
Kulitis, dahon, nilaga	314	62	8.3	5000	0.02	0.19	1.3	64
Kutsarita, dahon, berde	313	47	4.5	5240	0.01	0.17	0.8	38
Labanos, bunga	90	30	0.7	460	0.07	0.07	0.5	79
Letsugas, nilaga	53	29	3.3	1400	0.03	0.04	0.5	12
Malunggay, dahon, nilaga	96	29	1.7	2820	0.07	0.14	1.1	53
Mustasa, dahon, nilaga	113	17	1.5	1695	0.03	0.07	0.3	51
Okra, nilaga	79	23	0.5	80	0.04	0.05	0.6	12
Paayap, bunga, nilaga	88	54	1.2	485	0.11	0.10	1.2	18
Paayap, dahon, nilaga	78	41	1.0	1495	0.08	0.08	0.7	5
Patani, bunga, nilaga	33	93	0.6	45	0.10	0.06	0.9	18
Patola, bunga, nilaga	25	23	0.9	30	0.02	0.02	0.2	5
Patola, dahon, nilaga	29	46	0.7	435	0.05	0.12	0.3	2
Pechay, Baguio, nilaga	82	18	0.4	-	0.02	0.02	0.5	17
Pechay, dahon, nilaga	155	30	2.6	1355	0.06	0.10	0.7	54
Repolyo, berde, nilaga	34	12	0.3	25	0.02	0.03	0.1	15
Saluyot, dahon, nilaga	194	50	2.3	2965	0.05	0.10	0.6	23
Sampalok, dahon, nilaga	51	34	1.5	1725	0.09	0.09	0.6	7
Sayote, bunga, nilaga	25	10	0.4	20	0.01	0.01	0.3	10
Sayote, dahon, nilaga	51	43	1.3	1630	0.03	0.06	0.5	7
Sigarilyas, bunga, nilaga	63	32	0.6	235	0.10	0.07	0.6	5
Sitaw, bunga, nilaga	74	43	0.8	315	0.12	0.11	0.8	15
Sitaw, dahon, nilaga	75	32	1.4	530	0.14	0.09	0.6	12

Sitsaro, nilaga	91	88	0.8	350	0.15	0.08	0.9	38
Talinum, dahon, nilaga	37	7	4.2	790	0.03	0.05	0.2	0.2
Talong, nilaga	30	28	0.5	80	0.07	0.04	0.5	Tr
Upo, dahon, nilaga	88	33	2.1	2050	0.07	0.11	0.4	6
Utaw, buto, sariwa, nilaga	139	176	2.2	140	0.25	0.14	1.2	21

GABAY SA MAMIMILI UKOL SA KAHALAGAHAN NG PRUTAS

Ang prutas ay karaniwang kinakain bilang panghimagas o di kaya pang meryenda. Maraming lutuing ulam na rin ang hinahaluan ng prutas. Hinahalo na rin sa sariwang ensalada ang prutas kasama ng gulay.

Ang hinog na prutas ay makakain kahit hindi niluto. Laging hugasan sa malinis na tubig ang prutas bago ito hiwain at kainin upang manatili ang bitamina at iba pang sustansiya nito.

Sa pagpili ng prutas ay tandaan na dapat matingkad ang natural na kulay nito at matigas ang laman pag hinawakan at walang sugat ang balat o kaya'y marka ng pagkabugbog.

Mga Sustansyang Taglay ng mga Prutas na Karaniwang Kinakain				
Prutas	Beta-Carotene (µg)	Ascorbic Acid (mg)	Calcium (mg)	Iron (mg)
Abokado, berde	130	14	16	0.8
Abokado, pula	45	13	11	0.8
Atis	45	40	41	0.9
Bayabas, pula	65	158	34	0.6
Bayabas, puti	40	127	31	0.9
Balimbing	35	33	8	0.8
Kalamansi	0	45	18	0.8
Kamatsile	15	143	13	0.5
Kasuy, bunga	15	167	4	0.5
Dalandan	45	24	28	0.6
Datiles	Tr	150	104	0.3
Guyabano	-	27	16	0.6
Mangga, kalabaw, manibalang	130	49	10	0.6
Mangga, kalabaw, hinog	1165	46	10	0.6
Mangga, kalabaw, hilaw	80	70	34	0.3
Mangga, piko, manibalang	90	51	18	0.4
Mangga, piko, hinog	1500	46	15	0.5

Mangga, piko, hilaw	50	65	14	0.4
Milon	1285	34	15	0.5
Papaya, hinog	450	74	34	1.0
Papaya, manibalang	355	81	59	0.5
Pinya	10	20	19	0.2
Saging, lakatan	360	25	21	0.8
Saging, latundan	30	21	17	0.7
Santol	Tr	13	12	1.2
Singuelas	225	50	22	0.9
Suha	35	46	30	0.7
Tiesa	1235	40	40	1.1
Tsiko	60	28	37	1.0

Source: National Nutrition Council

Nutrient content of different types of egg per piece/serving							
Types of Egg	Weight (g)	Energy (kcal)	Protein (g)	Fat (g)	Iron (mg)	Vit. A (ug)	Cholesterol (mg) ³
Egg, chicken, boiled, <i>Itlog ng manok</i> , 1 piece (pc)	48	82 (4)	6.7 (4)	6.0 (4)	1.7 (1)	43 (4)	144.5 (5)
Egg, quail, <i>Itlog ng pugo</i> , 6 pieces	48	72 (5)	5.7 (5)	5.0 (5)	1.1 (2)	162 (2)	171.36 (4)
Egg, duck, fertilized, boiled, <i>balut</i> , 1 piece	54	95 (3)	6.8 (3)	7.5 (2)	0.9 (4)	199 (1)	278.1 (1)
Egg, duck, fertile, boiled ¹ , <i>penoy</i> , 1 piece	54	107 (1)	7.3 (2)	7.8 (1)	0.8 (4)	² —	225.7 (3)
Egg, duck, whole, salted <i>Itlog na maalat</i> , 1 piece	54	104 (2)	7.3 (1)	7.2 (3)	1.0 (4)	131 (3)	236.5 (2)



Paglalatap (Application)

Talakayin ang pagiging matalino at praktikal na mamimili. Bigyang diin ang kahalagahan ng may nakahandang menu na magagamit sa loob ng isang linggo o isang buwan. Maghanda ng pagkain na may murang sangkap ngunit masustansiya para sa pamilya lalo na sa mga bata

Modyul IX: Sesyon 1

Paglinang ng Iba't Ibang Uri ng Talino na Mayroon ang Bata



Mga Layunin (Objectives)

Pagkatapos ng sesyon ang mga kalahok ay inaasahang:

1. makapagpapaliwanag kung ang ibig sabihin ng mga talino o “*intelligences*” na tinatawag.
2. makatutukoy kung anu-ano ang mga talino o “*intelligences*” na maaaring taglayin ng isang bata.
3. makapagbibigay ng mga paraan kung papaano mapapalawak ang kakayahan o talino ng mga bata.
4. makapagbabahagi ng sariling karanasan sa pagpapayaman ng galing o talinong taglay.



Mga Kagamitan (Materials)

1. art crayola
2. lapis
3. salamin
4. “*Intelligences wheel*”



Panimulang Gawain (Warm-up Activity)

BASAHIN AT PAG-ISIPAN

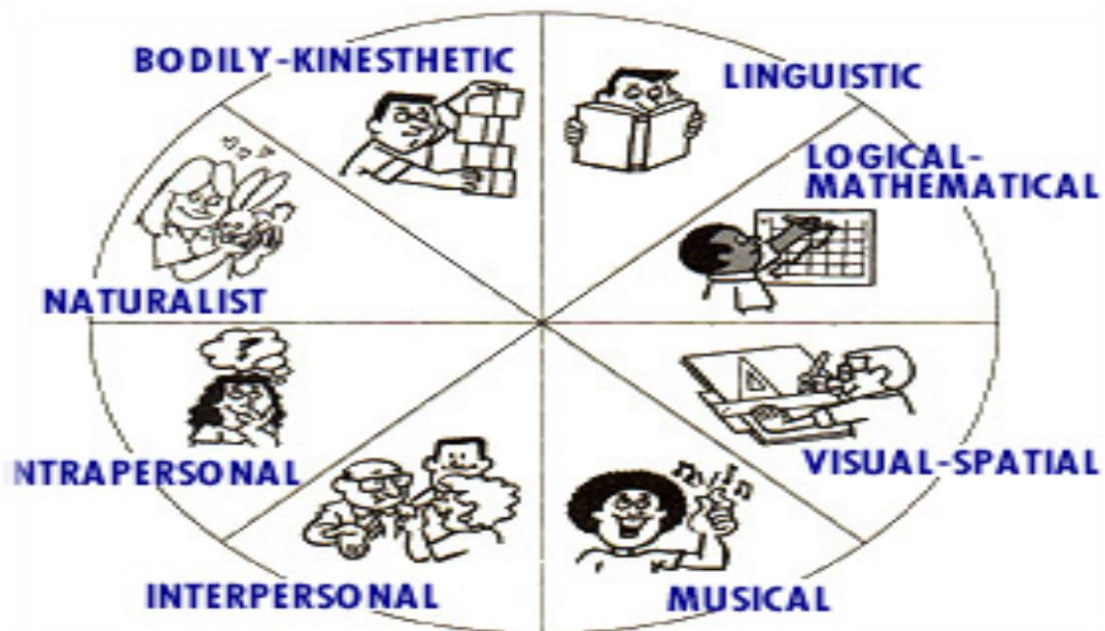




1. Ano ang larawang nakikita mo sa itaas?
2. Kung ikaw ay nakaharap sa salamin, ano ang una mong ginagawa?
3. Kung ikaw ay haharap sa salamin, ano ang nais mong makita?
4. Kung ikaw ang magiging salamin ng iyong anak, ano ang nais mong makita sa kanya?



Mga Gawain (Activities)


- A. Tingnan ang “Multiple Intelligences wheel” sa ibaba. Kulayan ng dilaw ang mga talino o “intelligences” na nakikita mo sa iyong anak. Subukang tingnan ang iyong sarili kung may mga katangiang nakuha ang iyong anak sa iyo



MGA KATANGIAN AT TALINONG TAGLAY NG MGA BATA		
1. Nakagagalaw ng may kasiglahan at nakasusunod ng mabilis na naayon sa tunog na kanyang naririnig. Masayang sumasayaw sa kahit anong tugtog na kanyang naririnig.		
2. Masayang umaawit at nakasusunod sa awit na kanyang naririnig maging sa bahay at paaralan man. Ang pag-awit ay karaniwan nyang ginagawa sa lahat ng kanyang gawain. Mayroong idolo ng kanyang karaniwang ginagaya at nagsisilbing inspirasyon sa pag-awit..		
3. Mahilig magkulay at gumuhit ng ibat-ibang larawan. Masayang nakaguguhit mula sa mga bagay na kanyang nakikita o mga bagay na galing sa kanyang sariling imahinasyon.		
4. Nakikipagusap ng may kasiyahan. May kakayahang ibahagi ang kanyang nalalaman at nararamdaman. Mahilig magtanong at magbigay din ng kanyang opinyon ayon sa kanyang nalalaman. Mahilig magbasa at magkuwento ng kanyang mga karanasan		
5. Mahilig bumilang gamit ang mga bagay na nasa kanyang paligid. Maglaro ng puzzle, blocks o mga sticks ang kanyang kinahihiligan. Kinagigiliwan din ang paglalaro sa ibat-ibang hugis ang mga gamit na may kinalaman sa “numeracy”.		
6. Mapagmahal sa mga hayop, halaman o mga bagay na nilikha ng Maykapal.		
7. May kakayahang dalhin at maunawaan ang saloobing taglay. Nabibigyang sulosyon ang mga bagay na nangyayari sa paligid.		

B. Mula sa ibat-ibang “*intelligences*” o galing na taglay ng inyong mga anak. Lagyan ng tsek (✓) ang hanay na may larawang nakangiti kung ito ay kanilang taglay o ang hindi nakangiti kung ito ay di mo napapansin. Makinig sa babasahin ng guro o tagapagsalita.

C. Isulat sa kaliwang hanay ang mga talino o galing na nais mo pang malinang o taglayin ng iyong anak. Sa bandang kanan, isulat ang mga pamamaraan kung papaano matutulungan ang iyong anak.

 <p>ITO ANG GUSTO KO</p>	 <p>GAWIN NATIN ITO</p>



Pagsusuri (Analysis)

Upang maproseso ang naunawaan at salobin ng mga magulang sa gawain itanong ang mga sumusunod:

1. Ano ang mga galing o kakayahang iyong tinataglay bilang magulang?
2. Paano mo ito pinagbuti o pinagyaman?
3. Ano sa mga talino o katangian na iyong taglay ang nais mong makita sa iyong anak?



Paghahalaw (Abstraction)

1. Magkaroon ng matapat na imbentaryo ng mga kalahok para sa gagawing pagpapangkat sa pag-aaral ng uri ng “*multiple intelligences*”. Hatiinsa siyam kung mayroon at kung wala maaaring magkunwaring yaon anguri ng kaniyang talino. Gawing palaro. (Ito ay para sa pagtatalakayan ng “*handout*” at hindi paghanap ng talino) Halimbawa. Lahat ng may talento o husay sa matematika; lahat ng mahusay sa musika’ at iba pa.
2. Bawat pangkat ay kukunin ang paliwanag tungkol sa kinakatawan nila. Halimbawa, mahusaysa paggalaw kukunin ang paliwanag tungkol sa pangkatawan.
3. Babasahin nang malakas ang kahulugan nito.
4. Hanggang mapipili ang talinong nakikitang mayroon ang sariling anak. (pag-iisipan ng magulang)

Ang ating mga anak ang sumasalamin ng ating pagiging magulang. Kung ano tayo, yun din ang ating mga anak. Lahat ng bagay na ating ginawa, ibinigay at itinuro ay may malaking epekto sa pagkatao ng ating mga anak. Bawat magulang ay nagnanais ng ikabubuti ng kanyang anak. Bukod sa mapalaking mabuti o mabait ang ating mga anak, hangad nating mapalaki silang matalino o talentado. At masabi sa ating sarili.....”*Ang anak ko ay tunay na talentado!*” Sapagkat ang galing at talino ay puhunan sa magandang kinabukasan, lalo na kung ito’y ginagamit sa kabutihan.

“ANO NGA BA ANG IBIG SABIHIN NG MGA TALINO O INTELLIGENCES?”

Ang ibig sabihin ng salitang talino ay dunong o karunungan. Ayon sa teorya ng “*Multiple Intelligences*” ni Dr. Howard Gardner ang bawat isa ay may taglay na galing o talino mula palang ng kanyang pagkabata. Maari pa itong palawakin sa tulong ng mga magulang at guro na kanyang nakakasama. Ito ay maaari nilang ipakita sa bagay na karaniwan nilang ginagawa kagaya ng paglalaro. Ang paglalaro ay isang natural at makabuluhang gawain ng mga bata. Dito rin nila naipakikita at napapalawak ang taglay nilang talino at husay sa ibat-ibang paraan. Ang bawat bata ay may talino at galing na taglay. Tulad ng talino o galing sa pagsagot sa mga tanong, talino sa matematika, talino sa mga kasaysayan ng Pilipinas, talino at galing sa musika, talino sa pakikipagkaibigan, talino at galing sa paggamit ng katawan at marami pang iba.

Ang ating mga anak ay mabilis na natututo o gumagaling sa mga paraang nakikita o “*modeling*” na tinatawag. Ayon kay Albert Bandura sa kanyang teorya na ang mga bata ay madaling natututo ayon sa kanyang nakikita. Ang mga galing at tamang pag-uugali ng mga taong nasa kanilang paligid ay nagiging isang huwaran upang ito ay kanilang tularan.

Ang lahat ng ito ay maaaring makita sa mga bata lalo na kung sila ay bibigyan ng pakakataong gawin at subukin ang mga bagay na kanilang nakikita. Dahil ang galing ng mga bata mas lalong malilinang kung ito ay kanilang ginagawa. Ito ay pinatunayan ni John Dewey na isang edukador ng pilosopiya.

Ito ay ilan lamang sa mga bagay na makapagpapatunay na walang bata ang magiging mahina kung sila ay mabibigyang pakakataong makakita ng magagandang bagay at maisagawa ang mga ito. Ang mga magulang at mga taong mahalaga sa paligid ay may malaking impluwensya sa pagiging matalino ng mga bata.

Anu-ano nga ba ang mga posibleng talino at galing na taglay ng ating anak?

Walo mula sa sampung talino o “*intelligences*” na naisulat ni Dr. Howard Gardner ay masasabi nating maaaring taglayin at makita sa ating mga anak sa kanilang murang isipan. Ito ay ang mga sumusunod:

1. **Biswal/Espasyal (Visual/Spatial)** – ang taong may talinong ganito ay mabilis matuto sa pamamagitan ng pagtingin sa pisikal na kaanyuan ng kapaligiran, pag-aayos ng mga "puzzle", at pagbasa sa mapa, larawan, atbp.
2. **Verbal/Linguistic** – may mataas na antas ng pag-unawa sa mga salitang nadirinigo binibigkas at madaling makaunawa sa mga salitang isinusulat. Kadalasan ang mga taong may taglay ng talinong ito ay mahusay sa pagbasa, pagkukwento at pagmememorya ng mga salita at mga petsa.
3. **Pangsiipnayan/Logical (Mathematical/Logical)** – ang taong may ganitong talino ay mabilis matuto sa pamamagitan ng pangangatwiran, paglutas ng suliranin o "*problem solving*", pagkukwenta o pagbibilang at pagsunod sa mga pamamaraan at relasyon ng mga bagay.
4. **Pangkatawan (bodily-Kinesthetic)** – natututo sa pamamagitan ng mga konkretong karanasan o interaksyon sa kapaligiran sa pamamagitan ng mga pagkilos o paggalaw. Mayroon silang malalim na pangunawa sa katawan.
5. **Pangmusikal (Musical)** – natututo sa pamamagitan ng pag-uulit, ritmo o musika. Sila rin ay kadalasang sensitibo sa tunog ng kapaligiran.
6. **Intra Personal** – natututo sa pamamagitan ng damdamin, halaga at pananaw sa sarili. Ang taong may ganitong talino ay kadalasan gustong mag-isa. May malalim na pag-iisip at may matibay na paniniwala sa kakayanan at kagustuhan.
7. **Inter Personal** – talino sa interaksyon o pakikipag-ugnayan sa ibang tao, palakaibigan, mas epektibo sa pagkilos kung nasa grupo
8. **Naturalist** -talino sa pag-uuri at pagpapangkat. Madali niyang makikilala ang mumunti mong kaibahan sa kahulugan.
9. **Existensyal** – pagkakaugnay ng lahat sa paghahanap ng paglalapat at makatotohanang pang-unawa ng mga bagay o bagong kaalaman sa mundong ating ginagalawan.

**ANG MGA SUMUSUNOD AY ILAN LAMANG SA MGA SENYALES NA
MAGPAPATUNAY NA ANG ATING MGA ANAK AY MAAARING
NAGTATAGLAY NG MGA ITO.**

- ❖ **Musical intelligence (Music Smart)** – ito ang isa pinakamadaling makitang talino at galing na taglay ng ating mga anak. Ayon, kay Howard Gardner ang talino sa musika ay kauna-unahang talino at galing na maaaring taglayin ng ating mga anak. Karaniwan sa mga bata ang pagkakaroon ng hilig sa musika. Makikita natin sa anumang awit o tugtog na kanilang maririnig. Ito ay masaya nilang sinasabayan at madali nilang natutunan. Maraming pag-aaral rin ang nagpapatunay na ang mga bata ay mas mabilis na natututo sa kanilang mga aralin lalo na kung ito ay ginagamitan ng musika. Sa ganitong paraan di lamang mabilis na natututo ang mga bata, kundi mas nagiging masaya sila.

- ❖ **Bodily-Kinesthetic intelligence (Body Smart)** – kung ang ating mga anak ay maayos na naikilos ang kanyang buong katawan ng may kasiglahan. Nakagagalaw ng balanse at nakaiindak sa tugtog na kanyang naririnig. Ito ay ilan lamang sa mga senyales na nagpapakita na ang ating mga anak may maayos na pangangatawan at may taglay na talino na patungkol sa kanyang pangangatawan.
- ❖ **Spatial intelligence (Picture Smart)** – Mga batang mahilig tumingin sa mga larawan, magkulay, gumamit ng kanilang imahinasyon. Tinataglay nila ang talinong ito na maari pa nating pagyamanin. May posibilidad na sila ay maging mahusay sa pagguhit.
- ❖ **Linguistic intelligence (Word Smart)** – Mga batang madaling nasasabi ang kanilang mga saloobin, ang pagiging matanong at masayang pakikipag-usap sa iba ay ilan lamang sa mga senyales na nagtataglay ng talinong ito.
- ❖ **Logical-mathematical intelligence (Number/Reasoning Smart)** – Mga batang mahilig bumilang, maglaro ng puzzle at may kakayahang gumawa ng sulosyun sa mga problemang nangyayari.
- ❖ **Interpersonal intelligence (People Smart)** – Mga batang may kakayahang makipagugnayan sa kapwa nila bata. Madaling makipag kaibigan. Nakauunawa ng damdamin ng iba ay nagtataglay ng talinong ito.
- ❖ **Intrapersonal intelligence (Self Smart)**– Mga batang may mataas na pagtingin sa sarili. Alam ang kanyang mga kahinaan at kalakasang taglay. May kakayahang dalhin ang mga problemang kanyang kinakaharap. Kayang dalhin ang ibat-ibang saloobing taglay.
- ❖ **Naturalist intelligence (Nature Smart)**–Mga batang may malapit na pagmamahal sa mga bagay na likha ng Diyos tulad ng mga hayop at halaman sa paligid.

“PAPAANO NATIN MATUTULUNGAN ANG ATING MGA ANAK NA PAUNLARIN PA ANG TALINO NILANG TAGLAY?”

1. Bigyan natin ng maayos at ligtas na lugar sa ating mga tahanan/”*child development center*”ang ating mga anak kung saan sila ay magkakaroon ng kalayaang kumilos at isagawa ang mga ito.
2. Bigyan sila ng ibat-ibang kagamitan gaya ng mga “*recycled materials*” kung saan maaari nilang magamit upang palawakin ang kanilang imahinasyon at mapagyaman pa ang talino nilang taglay.
3. Bigyan sila ng kalayaang makapaglaro sapagkat ito ang kanilang gawain kung saan ang lahat ng talinong ito ay maaari nilang pagyamanin sa tulong ng mga bagay at kaibigan o kalaro na nasa kanilang paligid.
4. Kung minsan ay kinakailangan nating gabayan at samahan sila sa kanilang paglalaro. Sa ganitong paraan, mararamdaman ng bata ang ating suporta sa

kanilang mga ginagawa. Ito rin ang isa sa pinaka-epektibong paraan upang mapalapit tayo sa ating mga anak.

Bawat bata ay may galing na taglay anuman ang kanyang estado sa buhay. Ang talino ng bawat bata at paglinang ng kanilang galing ay naaayon sa kanilang nakikita at pagkakataong maisagawa ang mga ito ayon sa kanilang paraan. Walang batang nilikha na lubos na mahina. Sa tamang pag-aalaga, pagmamahal, at sapat na pagkakataong ibibigay natin sa kanila. Sila ay lalaki na isang mabuting mamamayan na may taglay na husay at galing na maaaring ipagmalaki sa pagdating ng panahon.



Paglalatap (Application)

“Bawat tao ay may talinong taglay, ito ay bahagi na ng ating ating buhay. Pangarap na bituin ay maaaring marating. Sa tulong ng magulang, na nagmamahal sa atin.”

Modyul IX: Sesyon2

Mga Kakayahan ng Magulang sa Paghubog ng Talino ng Kanilang mga Anak



Mga Layunin (Objectives)

Pagkatapos ng sesyon, ang mga kalahok ay inaasahang:

1. makapagsasabi ng iba't ibang paraan sa pagpapaunlad ng “*self-esteem*” ng anak
2. makagagamit ng laro sa pagkatuto at paglinang ng kakayahan ng anak
3. makapagpapakita ng pagkaunawa sa anumang kakayahang mayroon ang anak



Mga Kagamitan (Materials)

1. “CD”
2. “CD Player”
3. “Graphic Organizer/Chart”

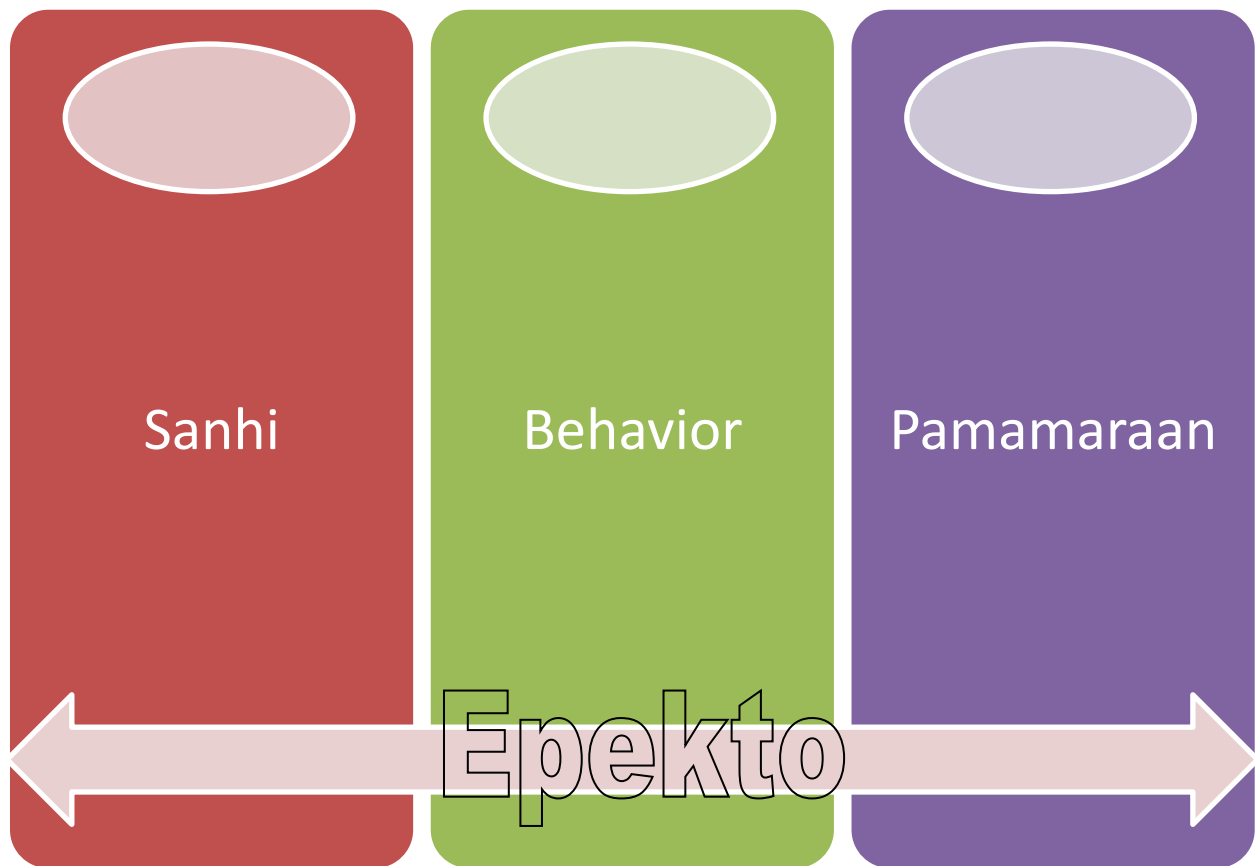


Panimulang Gawain (Warm-up Activity)

Manunood ng video clips ng mga batang may-*tantrums* at “*separation anxiety*”. (tignan ang CD na kasama ng module)

MALAYANG TALAKAYAN GAMIT ANG “GRAPHIC ORGANIZER”

1. Ano ang nangyari bago nag-“*tantrum*” ang mga bata sa “*video clips*”?
2. Anu-ano ang ginawa ng kanyang nanay?
3. Sa inyong palagay, nakatulong ba ito para tumigil ang anak nya? Bakit oo/hindi?
4. Kung kayo ang nanay ng bata, ano ang inyong gagawin?
5. Nangyari na ba sa iyo ang napanood mo? Ano naman ang ginawa mo?
6. Papaano kaya maiiwasan ang “*tantrum*” at pagkakaroon ng “*separation anxiety*” ng mga bata?
7. Sa paanong paraan nagiging mahalaga ang pagkakaroon ng sapat na oras sa anak?



Mga Gawain (Activities)

“SAMPLE... SAMPLE...”

- A. Bumuo ng 3-5 grupo.
- B. Ang bawat grupo ay bubunot ng mga sumusunod na sitwasyon:
 1. Ang anak mo ay nagsimulang nagsisisigaw ng malakas sa isang tindahan.
 2. Kumakain kayo sa isang kainan ng biglang sumisigaw at nagagalit (tantrum) ang anak mo tungkol sa kinakain nya.
 3. Gustong kumain ng chitchirya ng anak mo ngunit kakain na kayo ng hapunan.
 4. Ayaw pumasok ng anak mo sa paaralan, ayaw nyang maligo at magbihis.
 5. Naglalakad kayo ng anak mo ng biglang may nakita syang laruan at pilit nyang pinabibili ito sa iyo.

C. Pagkakaroon ng 10-20 minuto upang pag-usapan kung ano ang gagawin sa nabunot na sitwasyon at magsanay para sa pagsasadula. Ang pagsasadula ay dapat tumagal lamang ng 3-5 minuto.

D. Pagsasadula

E. Maikling talakayan pagkatapos ng bawat grupo.



Pagsusuri (Analysis)

1. **“Sssshhh”** - Sa halip na sigawan mo rin ang iyong anak, hinaan mo lang ang iyong boses o bumulong ka (siguraduhing nakatingin sya sa iyo). Masasaisip rin ng anak mo na kailangan nyang tumahimik para marinig nya ang sinasabi mo. Kapag tumahimik na siya, maaari ka ng magsimulang kausapin sya.
2. **“Deadma Effect”** – Subukang huwag pansinin ang pag *“tantrum”* nya. Maaaring gusto lang niyang kunin ang atensyon mo. Pag naramdaman niyang hindi epektibo ang ginagawa nya, maiisip nyang itigil na ito.
3. **“Sirang Plaka”** – Kapag nakikita mong di makapagpigil ang anak mo sa pagkuha/pagbili/pagkain ng chitchirya, paulit-ulit mong sabihin na “hindi tayo kumakain ng chitchirya bago maghapunan, hindi tayo kumakain ng chitchirya bago maghapunan”. Sa ganitong paraan, magsasawa ang bata at titigil na lang. Kinakailangan na maging kalmado lang ang boses at maging *“consistent”* sa ginagawa.
4. **“Game na”** – Daanin sa paboritong laro ang pagpapasunod sa anak. Maaari mong kuhain at laru-laruin ang paborito nyang laruan. Pag nakuha mo na ang kanyang atensyon, kausapin na ng maayos upang mapasunod at magkaron ng kasunduan.
5. **“Isang Haplos”** – Hawakan ng magaan o yakapin ang inyong anak. Maaaring hindi nya marinig ang mga sinasabi mo ngunit mararamdaman nya ang inyong pagmamahal. Gawin ito hanggang sa siya ay kumalma, pagkatapos ay ipaliwanag sa kanya ang nais mong iparating.



Paghahalaw (Abstraction)

1. Magkaroon ng *“role playing”* o piping dula-dulaan sa pagbibigay kahulugan sa masayang pagpapalaki ng anak at pagpapaunlad ng positibong pagtingin sa sarili (self esteem) na napakahalaga sa katatagang pangsosyo emosyonal.

2. Paghandaan ang gagawin s pamamagitan ng pagbasa at pagpili ng ipakikita. Sa makakalap na kaalaman sa “handouts”.

Ang mga magulang na tulad mo ay maaaring gamitin ang paglalaro upang mapaunlad ang kagalingan at kakayahan ng kanilang mga anak. Ikaw ay mayroong mahalagang ginagampanan sa pagkakaroon ng “self-esteem” ng kanilang mga anak. Mayroong mga paraan upang maiwasan ang pagta-“tantrums” pagkakaroon ng separation anxiety ng iyong anak. Maghanda ng mga kagamitan para sa pagpapaliwanag ng mga sumusunod:

MASAYANG PAGPAPALAKI NG ANAK

1. Ipaalam mo sa iyong anak na gustong gusto mo syang makita pagdating nya galing sa paaralan.
2. Gabayan ang iyong anak sa paggamit ng media at ng mga makabagong teknolohiya. Ang labis panonood ng telebisyon o paglalaro sa mga makabagong teknolohiya ay nakaka-apekto sa “creativity” ng iyong anak.
3. Ipadama sa iyong anak na sila ay mahalaga kaysa sa inyong trabaho. Makipaglaro, makipag-usap, alamin kung ano ang gusto at ayaw nila, pakinggan kung ano ang mga nangyayari sa kanila. Ang ilang minuto ng pakikipagkwentuhan at tawanan ay may malaking bahaging ginagampanan sa kanilang paglaki.
4. Bigyan ng pagkakataon ang iyong anak na gumawa ng sarili nilang alituntunin. Isali ang inyong anak sa paggawa ng ilang mga dapat gawin o sundin upang madama nila ang halaga ng kanilang opinion o pagkatao.
5. Magkaron ng oras upang turuan ang iyong anak. Ang mga magulang ang unang guro ng mga bata. Marami silang natututunan sa paaralan ngunit kinakailangan pa rin ito ng pagtuturo sa bahay.
6. Magpakita ng magandang halimbawa sa iyong anak. “Ang ginagawa ng matanda ay syang ginagaya ng mga bata.”
7. Ibigay ang mga pangunahing pangangailangan ng iyong anak. Ang pagtugon sa kanilang pangangailangan tulad ng sapat na pagkain, malinis/maayos/ligtas na kapaligiran, atbp. ay makatutulong ng malaki sa pag-unlad nang kanilang kakayahan at pagkatao.
8. Tamang Pagdidisiplina. Ang pagdidisiplina ay hindi lamang pagtugon sa mga maling gawain ng iyong anak kundi paggawa ng mga hakbangin upang mapigilan o maiwasan ang pagkakaroon ng problema.

→ **Pagbibigay ng mga Pagpipilian**

Sa pagsisimula pa lamang ng “*tantrum*”, sa halip na magbigay ng utos “Kumain ka na.”, maaaring itanong sa inyong anak “Ano ang gusto mong unang gawin maglaro o kumain? Uunahan ka pa ba ng mga langgam sa pag-ubos nitong pagkain mo o kakainin mo na? Maraming bata ang hindi nakakakain nito.”

→ **Paglalaro ng “Cooperative Games”**

Gawing laro ang mga gawaing nais mong matutunan ng iyong anak. Halimbawa sa pagliligpit ng mga laruan, “una-unahang makapaglagay sa “box” ng _____”.

→ **Pagku-kwento**

Maaaring gamitin ang mga kwento upang maiparating sa kanila ang mga dapat gawin bago pa kayo pumunta sa isang lugar. Sa paraang ito, maiiwasan ang pag-tantrums nya at nagkaroon na siya ng ideya sa mga makikita at dapat niyang gawin.

→ **Pagkakaroon ng “Fair Warning”**

Hindi madali para sa mga bata na bigla na lamang tumigil sa kanilang paglalaro. Bigyan sila ng panahon na unti-unting tumigil at sumunod sa nais ninyo. Maaaring sabihan sila ng ilang minuto upang mahanda ang kanilang sarili sa pag-alis sa kanilang paglalaro.

→ **Paggamit ng Positibong mga Salita**

Iwasan ang paggamit ng “Huwag” o “Hindi pwede”. Gamitin ang “Please”, “pwede ba...” Halimbawa, sa halip na sabihing “Huwag kang umupo sa mesa”, maaaring sabihin “Ang upuan ang tamang upuan, ang mesa ay para sa pagkain.”



Paglalatap (Application)

“Sa pagkatuto ko tungkol sa pagkakaroon ng “healthy self-esteem”, maaari ko ring matutunan ang pakikipaglaro sa aking mga anak at pagiging masayang magulang.”

Theme C:
Pagiging Lider ng
Magulang
(Parent Leadership)

Modyul X: Sesyon 1

Paglinang sa Angkop na Pag-Uugali ng mga Bata



Mga Layunin (Objectives)

Sa pagtatapos ng sesyon ang mga kalahok ay inaasahang:

1. makapagpakita ng kaalaman sa mga nakikitang pag-uugali ng mga bata na karaniwang nagiging problema
2. makapagpakita ng kamalayan sa mga bagay na nakaaapekto sa paglaganap ng hindi akmang pag-uugali o asal ng mga bata
3. makapagpakita ng kasanayan sa pagmamasid sa mga bata na walang halong interpretasyon at panghuhusga
4. makapagdiwang ng pagiging bukas at may pagpapahalaga sa pagkakaiba ng bawat bata



Mga Kagamitan (Materials)

1. listahan ng mga salita (strips of paper)
2. papel
3. ballpen
4. papel na may listahan ng mga pag-uugali/pagkilos
5. Manila paper
6. pentel pen



Panimulang Gawain (Warm-up Activity)

HULAAN MO (CHARADES)

1. Bumuo ng dalawang grupo. Bawat grupo ay bibigyan ng limang salita na ibibigay ng *facilitator* kung saan ang isa or dalawang miyembro ay gagalaw o kikilos para ilarawan ang salitang ibinigay habang ang mga miyembro ng kabilang grupo ay huhulaan ang mga salitang inilalarawan. Ang grupo na may pinakamaraming tama ay panalo.

MGA POSIBLENG SALITA:

- | | |
|-------------|---------------|
| * tamad | * palaaway |
| * masunurin | * matulungin |
| * antukin | * malinis |
| * matalino | * masipag |
| * mapag-isa | * malungkutin |
| * sumpungin | * masayahin |

Pagkatapos ng panimulang gawain itanong ang mga sumusunod:

1. “Sa mga nagsiganap, ano ang madaling i-arte na paggalaw o pagkilos? Ano ang mahirap? Bakit kaya?”
2. “Sa mga nanghula, ano ang madaling hulaan? Ano ang mahirap? Bakit kaya?”
3. “Gusto ko na alalahanin ninyo ang mga isinagot ninyo sa mga tanong na ito dahil magiging makabuluhan ito sa mga susunod na miting.”



Mga Gawain (Activities)

ILARAWAN ANG INYONG ANAK

1. Sa isang papel, isulat ang mga ugali o kilos ng inyong anak na kadalasan ninyong nakikita sa ngayon.
2. Pagkatapos isulat ang lahat ng ito, ilagay sa bilog (circle) ang sa palagay ninyo ay mga tamang pag-uugali/pagkilos at ilagay sa kahon (box) ang sa palagay ninyo ay hindi mga tamang pag-uugali/pagkilos ng inyong anak.
3. Pagkatapos ninyong sagutan, humanap ng isang kasapi ng grupo na mapagbabahaginan ninyo ng inyong sagot.
4. Bigyan ng ilang minuto ang mga kalahok upang magbahagi sa isa't isa. At pagkatapos ay itanong ang mga sumusunod:
 - a. “Ano ang masasabi ninyo sa inyong mga naisulat tungkol sa inyong anak?”
 - b. “Ano ang mas marami na naisulat ninyo na tama o hindi tamang pag-uugali?”
 - c. “Maari bang magbahagi ng karanasan kung kailan ninyo nakita ang tama o hindi tamang pag-uugali ng inyong anak?”
 - d. Ipaliwanag na base sa mga ibinahagi nila sa maliit at malaking grupo, masasabi na may mga pag-uugali ang kanilang mga anak na pare-pareho ngunit mayroon ding iba. Ngunit sa lahat ng ito, may mga tama at hindi tama. Ang magandang pagnilayan ay ang pananaw nila sa kanilang anak base sa mga naisulat nila. Kung mas marami, mas ito ang napapansin nila at mas dito sila nagbibigay reaksyon. Ano kaya ang naging reaksyon ninyo sa mga ganitong pag-uugali ng mga anak ninyo?



Pagsusuri (Analysis)

1. Ano sa inyong palagay ang mga dahilan kung bakit nagpapakita ng tama at hindi angkop na pag-uugali ang inyong mga anak?
2. Bilang magulang, ano ang magagawa mo upang itama ang hindi angkop na pag-uugali?



Paghahalaw (Abstraction)

1. Paglalahad ng Pag-uugali ng Bata sa tulong ng *powerpoint presentation* (maaaring mag-anyaya ng isang guro, *psychologist o pediatrician*)
2. Pagpili sa mga pag-uugali na inilahad at pagtiyak kung alin sa mga ito ang namamasid at nararamdaman sa anak (kung mayroon).



ANG PAG-UUGALI NG BATA

Ang pag-uugali (behavior) ay kahit anong kapuna-punang ginagawa ng tao. Ito ay ang paraan ng tao na tumugon sa isang sitwasyon. Iba't-iba ang paggalaw ng tao sa iba't-ibang sitwasyon. Gaya ng ibang tao, ang bata rin ay may sarili nilang pag-uugali sa iba't-ibang sitwasyon. At walang bata na pare-pareho ang paggalaw o pag-uugali, kahit sila man ay kambal o magkapatid man sila. May mga pag-uugali na tipikal sa mga bata ngunit kung ito ay nakasagabal o nakahahadlang na sa kanilang karaniwang pag-unlad at paglaki bilang bata, kailangan pansinin at tugunan dahil maaring maging problema ito. Kapag ito ay naging bahagi na ng kanilang pag-uugali, mas mahihirapan ang mga magulang na tugunan at mabigyan ito ng karampatang solusyon.

URI NG MGA DI-ANGKOP NA PAG-UUGALI NG BATA (TYPES OF BEHAVIORAL CONCERNS/PROBLEMS)

May mga nagiging problema ang mga bata na madaling mapansin at meron din namang mahirap dahil kadalasan ay hindi ito nakikita ngunit mararamdaman lamang ng mga matatandang nakakasalamuha nila nang matagal.

Ang mga ito ay masasabing problema dahil sa katagalan nitong nangyayari na hindi nabibigyan ng solusyon ng mga tao sa paligid.

EXTERNALIZING BEHAVIORS

Ito ang madaling makita ng iba dahil nakaaapekto ito sa ibang taong nakapaligid. Maaring nakakasakit, nakasagabal o nakahahadlang sa natural na paggalaw sa paligid ng iba.

1. **Kumukuha Ng Atensyon (Attention-Seeking Behaviors)**
Karaniwang ginagawa ng bata na may ganitong pag-uugali:

- a. nagmamaktol (nagta-tamtrum) pag di nakuha ang gusto;
- b. umiiyak nang malakas ng walang dahilan;
- c. nananakit ng ibang tao;
- a. naingay at nanggugulo sa ibang tao na may ginagawa;
- b. nagsasabing maraming masakit na wala namang dahiling medikal;
- c. umiikot-ikot sa paligid; at
- d. kumakapit lang sa magulang.

2. Nakasasagabal (Disruptive)

Karaniwang ginagawa ng bata na may ganitong pag-uugali:

- a. umiikot-ikot at hindi nakakapigil sa sarili;
- b. umiiyak nang malakas ng walang dahilan;
- c. nanggugulo sa ibang tao;
- d. maingay at nanggugulo sa ibang tao na may ginagawa;
- e. nakikialam sa mga bagay ng iba; at
- f. hahawakan ang mga bagay o tao nang hindi akma sa sitwasyon.

3. Nagmamanipula (Manipulative)

Karaniwang ginagawa ng bata na may ganitong pag-uugali:

- a. hindi nagsasalita pag ayaw ang isang bagay;
- b. hindi gumagalaw/sumusunod sa utos ng iba;
- c. tatagan ang mga bagay upang hindi gawin ang ipinapagawa;
- d. maaring mag-ingay, umiyak at magmaktol para makuha ang gusto; at
- e. nagsasabing maraming masakit na wala namang dahiling medikal.

4. Nananakit

Karaniwang ginagawa ng bata na may ganitong pag-uugali:

- a. naninipa ng mga kalaro o kapatid;
- b. nanununtok;
- c. nangungurot;
- d. nanunulak at nanghihila; at
- e. nagsasabi ng masasakit at masasamang salita sa iba.

INTERNALIZING BEHAVIORS

Ito ang mas mahirap makita dahil hindi ito madaling mapansin na ginagawa ng bata. Ang mga batang may problema na ganito ay matagal na itong napapaloob sa kanila kung kaya't mas mahirap matugunan kung hindi ito mapapansin.

1. Matatakutin:

Natural sa bata ang matakot sa ibang bagay lalo na kung bago palang nila itong mararanasan. Ngunit kung ito ay sobrang matatakutin sa mga bagay na karaniwang hindi nakakatakot sa ibang bata o nakasanayan na, kailangang bigyan sila ng pansin.

Karaniwang ginagawa ng bata na may ganitong pag-uugali:

- a. parating nakakapit sa magulang;
- b. umiiyak, nagmamaktol (tantrum);
- c. umihi sa kama (not appropriate for his/her age);

- d. madalas masakit ang ulo, tiyan o nahihilo;
- e. nahihirapan matulog;
- f. madalas sasabihing kinakabahan siya;
- g. nagkakaroon ng ibang interpretasyon sa pangyayari; at
- h. masyadong sumusunod sa nakasanayan (compulsive to routine).

Ano ang kaibahan ng batang kumakapit dahil takot at batang kumakapit dahil gusto makuha ang atensyon ng magulang?

Tingnan mabuti kung may mga iba pang pagkilos na nagpapakita na siya ay matatakutin o di naman gusto rin ng bata na makuha ang atensyon. Kailangan pagnilayan ang ibang bagay o sitwasyon na nagpapakita sila ng ganitong pag-uugali.

2. Masyadong Mahiyain/Umaayaw sa Pakikisalamuha sa Iba

Ang pagtanggì sa pakikisama ay kadalasan reaksyon ng bata sa hindi nakasanayang tao, lugar o pangyayari.

Karaniwang ginagawa ng bata na may ganitong pag-uugali:

- a. ayaw sumama sa mga tao;
- b. ayaw pumayag sa mga alok ng mga iba na sumama siya;
- c. hindi marunong makipagkaibigan o makipag-usap sa tao na kung minsan ay masasabing walang respeto o nakikipag-away; at
- d. ayaw gumawa ng mga bagong gawain sa takot na pagtawanan ng iba.

Saan nga ba nakuha ng mga batang gaya nito ang ganitong pag-uugali? Malalaman sa susunod na miting ang mga bagay na maaring makaapekto sa mga ganitong bata.

MGA POSIBLENG DAHILAN NG MGA DI-ANGKOP NA PAG-UUGALI NG MGA BATA

Papaano nagkakaroon at napapanatili ang ganitong pag-uugali ng bata?

1. **Impluwensiyang Biyolohikal (Biological Influences)** – Ang *temperament* ng tao ay natatangi sa kanya. Ipinanganak siya na may sariling *temperament*. Sa mga sanggol, ito ay nagsisilbing padron o *template* para sa papa-unlad na personalidad o pagkatao. Ayon sa mga mananaliksik, kapansin-pansin na may mga sanggol at bata na ang katangian ay madaling matuwa, aktibo, at mabilis magpakita ng reaksyon sa bago at iba't ibang bagay kaysa ibang bata na mahiyain at malayo sa ibang bata sa panahon ng kamusmusan (Kagan, Reznick, and Snidman, 1990).
2. **Impluwensiya ng Pamilya (Family Influences)** – istruktura ng pamilya ang relasyon ng mga miyembro ng pamilya sa isa't isa, ang pagkakaroon ng mahinang paraan ng pagsasaayos ng mga nagiging problema sa pamilya, madaming nakikialam sa pagdidisiplina sa mga anak at ang mahinang pakikipag-usap at talakayan sa pamilya ang maaring maging sanhi ng mga pagkakaroon ng mga di-angkop na pag-uugali ng mga bata.

3. **Mga Pangyayari na nakapagpapahirap sa bata sa aspeto ng pagpapalaganap ng sarili (Psychological Stress and Life Events)** – Mga mahirap at malulungkot na pangyayari gaya ng may namatay sa pamilya, paghihiwalay ng magulang, mga delubyo, malubhang sakit, at pananakit na pisikal at sekswal ay makakapagpalaganap ng mga di-angkop o problema para sa bata.
4. **Pagkaantala ng Ibang Aspeto ng Pag-unlad (Delays of Developmental Aspects)** – Maaring may mga aspeto pa ng karaniwang pag-unlad o *developmental milestones* na hindi pa nakakamit ng bata sa panahon na ito kung kaya't hindi siya maka-react o makasagot nang angkop sa sitwasyon. Maaring may pagka-antala pa sa pagsasalita (speech delay), pagkontrol sa sarili (self-control) o pagkilala sa sariling damdamin (emotional awareness) kung kaya't may mga pagkakataon na hindi makagalaw ang bata nang naayon sa sitwasyon.

Papaano natin malalaman kung ang pag-uugali ng bata ay hindi na angkop at hindi na ito naayon sa kanyang tamang pag-unlad? Malalaman sa susunod na miting.

PAANO MO MASASABI NA HINDI NA ANGKOP ANG PAG-UUGALI NG BATA

Ang pagmamasid o obserbasyon ang pinaka-importanteng bagay upang malaman kung ang pag-uugali ng bata ay naaayon pa sa kanyang pag-unlad o maaaring senyales na ito ng paglaganap ng problema ng bata. Sa obserbasyon, makagagawa ng mga desisyon ukol sa bata at makakapili ng tamang paraan upang matugunan ang iba't-ibang mga problema o sitwasyon. Sa ganito ring paraan, malalaman kung tama nga ang ginamit na paraan na matugunan ang problema.

Ang pagmamasid o obserbasyon ay ibang-iba sa pagbibigay ng opinyon, puna at paghuhusga sa ginawa ng bata. Kapag may karampatang kaalaman na sa pag-unlad ng bata, mga kakayahan ng bata sa isang tiyak na edad o yugto ng buhay at ang ating karanasan, doon lamang tayo makapagsasabi na ganito nga ang ugali ng isang bata.

Ano ang kaibahan ng **obserbasyon at interpretasyon**?

Obserbasyon o Pagmamasid (<i>Observation</i>)	Interpretasyon o Pagbibigay Kahulugan (<i>Interpretation</i>)
<i>Accurate</i>	<i>Inaccurate</i>
<i>Objective</i>	<i>Subjective (with biases)</i>
<i>Specific</i>	<i>Ambiguous/Vague</i>
<i>Child not compared to other children</i>	<i>Child compared to other children</i>

Bilang magulang, importante na ang pagtingin sa anak ay tama sa nakikita natin at hindi sa inaasahan natin. Totoo na may inaasahan sa bawat yugto ng bata pero hindi sapat ang isang pagkakataon para paghalawan ng konklusyon. Kailangang gawin ang obserbasyon ng maraming beses at sa loob ng maraming sitwasyon upang masabi na ang bata ay may ganitong pag-uugali.

Tandaang mabuti na hindi dapat ikumpara ang pag-unlad ng anak sa iba pang mga anak at sa ibang bata lalo pa kung ito ay hindi kapareho ng paraan ng pagluluwal sa panganganak, pagpapalaki at lalo na sa pagdidisiplina.



Paglalatap (Application)

PARA SA MGA MAGULANG:

Magbigay ng sitwasyon kung saan makikita ang hindi angkop o hindi pangkaraniwang pag-uugali ng bata edad 0-4 taong gulang. Tukuyin ang mga dahilan ng pag-uugaling ito at mag-isip ng paraan upang maitama ito.

Modyul X: Sesyon 2

Positibong Pagdidisiplina Tungo sa Tamang Pagpapalaki ng mga Bata



Mga Layunin (Objectives)

Pagkatapos ng sesyon, ang mga nagsasanay ay inaasahang:

1. makapagbigay ng alternatibong pamamaraan sa pagdidisiplina sa mga bata.
2. makapagbigay ng kaukulang respeto at pagkakataon sa mga bata sa maayos at mapagmahal na pamilya
3. mapagtibay ang pananagutan at pagmamahal sa mga anak



Mga Kagamitan (Materials)

1. *Parenting Style Checklist*
2. *answer sheet*
3. *ballpen*
4. *Love Language Assessment*



Panimulang Gawain (Warm-up Activity)

TSEKLIST NG ISTILO SA PAGIGING MAGULANG (PARENTING STYLE CHECKLIST)

(by Marie-Helen Goyetche from Guide to Effective Parenting)

1. Bigyan ang bawat kalahok ng tseklis at pasagutan ang mga sumusunod:

Ano ang inyong reaksiyon kapag....
1. Pinapakain ng biyenang mo ng <i>junk food</i> ang anak mo pag bumibisita kayo. a. Ipapakain mo sa anak mo. b. Hindi papayagan at sasabihan ang biyenang mo na “Hindi pwede!” c. Papayagan ang bata para sa panghimagas (dessert) lang.
2. Gustong manood ng anak mong lalaki ng “ <i>cartoons</i> ” pero hindi ka nakakasiguro kung akma sa edad nya na 5 taong gulang... a. Papayagan mo b. Hindi mo papayagan at papalitan mo ang channel. c. Panunoorin mo muna ang palabas bago niya mapanood para

malaman kung pwede sa kanya o hindi.
3. Binuksan ng anak mong babae ang lalagyan mo ng butones at natapon lahat ng butones... a. Tututulungan mo siya na maglinis. b. Magagalit ka at sasabihan na maglinis siya ngayon din. c. Sasabihan mo na maglinis siya at wala siyang ibang pwedeng gawin hanggang sa ito ay matapos.
4. Nabasag ng anak mo ang paborito mong vase at sinabi na ang mga kapitbahay ang gumawa nito... a. Sasabihin na <i>ok</i> lang pero nalungkot ka sa pagkabasag ng vase. b. Paparusahan siya sa pagsisinungaling at pagkabasag ng vase. c. Pagsasabihan siya tungkol sa pagsisinungaling. Sasabihin na kung sinabi niya ang totoo hindi mo na sana siya napagsabihan.
5. Gusto makipaglaro ng anak mo sa kambal na babae na nakatira sa tapat ng bahay. Sila ay 14 na taong gulang habang ang anak mo ay 9... a. Papayagan mo silang lahat maglaro. b. Hindi mo papayagang pumunta ang anak mo doon. c. Kausapin mo at hanapan mo ng ibang kalaro.
6. Kinalmot ng anak mong lalaki ang isang batang lalaki... a. Pababayaang mo kasi bata ito. b. Nagalit ka at kinalmot mo rin para malaman niya na masakit. c. Kakausapin mo siya at pagsasabihan para malaman niya na hindi ka sang-ayon sa ginawa niya.
7. Nakalimutan na naman ng anak mong babae na gawin ang <i>homework</i> niya... a. Pababayaang mo at sasabihing bahala na ang guro niya. b. Paparusahan mo at bibigyan mo pa ng dagdag na gagawin. c. Tutulungan na maalala niya ang mga kailangang gawin para hindi makalimutan sa susunod.
8. Nagsulat ang anak mong lalaki sa mesa, sa upuan at sahig gamit ang krayola... a. Matatawa ka at bibigyan ng papel para sa susunod. b. Maiinis ka at pupunasan mo at itatago lahat ng crayons. c. Papupunasan mo sa kanya at sa susunod ay tututukan mo na siya.
9. Nahihirapan ang anak mo na makipagkaibigan sa paaralan... a. Bibigyan siya ng <i>party</i> at bibigyan ang mga bata ng regalo. b. Tingin mo mas maganda iyon dahil problema rin ang mga kaibigan. c. Kakausapin siya tungkol sa pakikipagkaibigan at ipapasok siya sa gawain na interesado siya para makakilala ng ibang tao.
10. Masama ang pakiramdam mo at kailangan ng dagdag na atensyon ng iyong anak ... a. Kakalimutan mo ang iyong sarili at aalagaan mo siya. b. Tatawagan mo ang iyong asawa total anak din naman niya ang bata. c. Tatawagan ang iyong ina para maalagaan kayong dalawa.
11. Nagmamaktol ang anak mong babae kapag hindi niya nakukuha ang kanyang gusto. a. Pagbibigyan mo siya para matapos na ang pagmamaktol. b. Parurusahan mo siya sa pagmamaktol.

<p>c. Sasabihan mo na gamitin ang wika nila para mapag-usapan kung bakit siya nagmamaktol.</p>
<p>12. Ilang patakaran o batas ang meron kayo sa bahay?</p> <p>a. Walang tiyak na patakaran sa bahay.</p> <p>b. Marami at bawat patakaran ay may kaakibat na parusa.</p> <p>c. Kaunti para sa seguridad ng lahat at ang iba ay napag-uusapan.</p>
<p>13. Gumawa ka ng paborito mong pagkain para sa kaarawan mo pero ayaw ng anak mo...</p> <p>a. Gagawa ka ng iba para sa kanya.</p> <p>b. Panindigan mo ang pag-gawang paborito mong pagkain sa kabila ng kaalaman mo na ayaw ito ng iyong anak.</p> <p>c. Kausapin ang anak na subukan ang inihandang pagkain bago siya kumain ng cake o anupamang pagkain.</p>
<p>14. Madalas sinasabi ng anak mo na pupunta sa banyo kapag patulog na kayo...</p> <p>a. Hahayaan mo siya.</p> <p>b. Maiinis ka at matutulog ka na.</p> <p>c. Kukuha ng <i>timer</i> at <i>i-seset</i> ito ng 30 minuto bago matulog.</p>
<p>15. Kapag sinasabihan mo ang iyong anak na babae dahil hindi siya sumusunod sa patakaran ng iba, ang iyong ginagawa ay...</p> <p>a. Hindi mo siya pinagsasabihan.</p> <p>b. Maiinis ka at hindi mo siya palalabasin o <i>grounding</i>.</p> <p>c. Pag-uusapan kung bakit kailangan ang mga patakaran. Pag-usapan ang mga alternatibong paraan.</p>
<p>16. Marami kang kailangang bilhin at gusto ng anak mo ang mga bagay sa harap niya...</p> <p>a. Bibilhin mo lahat.</p> <p>b. Aalis na lang kayo at bibilhin mo na lang ang kailangan mo sa susunod.</p> <p>c. Hindi mo bibilhin bagkus ay itutuloy mo ang iyong pamimili at hahanap ka ng nararapat na bilhin para sa kanya.</p>
<p>17. Gaano kadalas ka magalit sa iyong anak?</p> <p>a. Hindi madalas.</p> <p>b. Araw-araw.</p> <p>c. Isang araw sa isang linggo.</p>
<p>18. Nagkaroon ng masamang panaginip ang anak mo at pumunta sa tabi ng kama mo...</p> <p>a. Papayagan mo para mas makatulog kayong pareho.</p> <p>b. Sisigawan mo at pabalikin mo sa kama niya.</p> <p>c. Tatayo ka, yakapin mo at ihatid siya sa kama niya.</p>
<p>19. Ano ang pinakagusto mong pahalagahan ng iyong anak?</p> <p>a. Pagkontrol sa sarili at malayang pamamahayag sa sarili.</p> <p>b. Pagkamasunurin at pagrespeto sa awtoridad.</p> <p>c. Respeto at ang paraan ng pakikipagnegosasyon.</p>

- Pagkatapos sagutan, bilangin ang mga sagot na A, sagot na B, sagot na C.
- Bilugan ang titik na may pinakamataas na bilang.
- Ipaliwanag na ang mga sagot ay tatalakayin pagkatapos ng susunod na gawain.



Mga Gawain (Activities)

PAPAANO KAYA KUNG...

1. Bumuo ng 4 na grupo. Ibigay ang mga sumusunod na sitwasyon sa bawat grupo:
Sitwasyon: Ang anak mo ay parating nananakit ng kaklase niya.

Unang Grupo: Magagalit at papaluin ang bata

Pangalawang Grupo: Maraming inaasikasong iba at di papansinin ang problema

Pangatlong Grupo: Hindi maniniwala at hahapustin ang anak at sasabihing walang kasalanan.

Pang-apat na Grupo: Kakausapin ang bata at magbibigay ng karampatang kahihinatnan o *consequence* sa ginawa (hal. Hindi makakapaglaro)



Pagsusuri (Analysis)

Tingnan natin ang sagot sa unang ginawa natin at ang ating pagsasadula kanina.

1. Anong titik ang pinaka mataas ninyo?
2. Saan kayo mas naka-ugnay ng sarili sa pagsasadula? Sa una, pangalawa, pangatlo o pang-apat na grupo?
3. Ano ang masasabi ninyo sa mga nagsiganap?
4. Ano sa palagay ninyo ang magiging reaksyon ng bata sa unang grupo? Sa pangalawa? sa pangatlo? at sa pang-apat?
5. Sa inyong palagay, ano ang pinaka-epektibong paraan upang sumunod ang bata sa sitwasyon na ito?

Ano ang ibig sabihin ng mga sagot sa gawaing:

Mataas sa titik A at naniniwala sa solusyon ng pang-apat na grupo:
MAPAGPAHINTULOT O MAPAGBIGAY (PERMISSIVE PARENT)

Mataas sa titik B at naniniwala sa solusyon ng unang grupo:
MAPAGPARUSA O MA-CONTROL (AUTHORITARIAN PARENT)

Mababa ang nakuha sa lahat pero mas marami ang titik A at naniniwala sa solusyon ng pangalawang grupo: MAPAGPABAYA (NEGLECTFUL PARENT)

Mataas sa titik C at naniniwala sa solusyon ng pangatlong grupo:
DEMOKRATIKO (DEMOCRATIC PARENT)

May iba't ibang paraan ng pagpapalaki sa bata. May mga maganda at di magandang naidudulot ang bawat isa. Ngunit ang pakatandaan ay kung ano ang magiging reaksyon at damdamin ng bata sa uri ng pagpapalaki ninyo sa kanila.



Paghahalaw (Abstraction)

1. Kumuha ng kapartner sa pagtatalakayan ng tungkol sa pagiging magulang. Magharap at gamitin ang *handout* na parang tseklist. Magkaroon ng pagkakasundo kung sang ayon sa lahat ng nakatala na ipinakikita ng magulang na istilo sa pagdidisiplina at pag-aalaga sa mga anak.
2. Mabibigay ng palagay o kurukuro. Gayun din ang gagawin ng lahat ng magkapartner.

PARAAN NG PAGIGING ISANG MAGULANG (PARENTING STYLES)

Marami sa atin ang hindi naging handa ng tayo ay naging magulang. Maaaring gusto nating magkaroon ng anak, ngunit hindi rin tayo handa sa magiging kahihinatnan natin bilang magulang. May iba't ibang uri o paraan ang isang magulang. Ito ay maaaring epekto ng iba't ibang bagay sa buhay ng magulang. Isa na rito ay kung papaano pinalaki at dinisiplina ang mga magulang noong sila ay bata pa. Subalit, hindi na mahalaga kung saan tayo natuto o ano ang dahilan, kung hindi ang epektong maidudulot ng paraan natin sa ating mga anak.

1. Mapagpahintulot/Mapagbigay (Permissive)

- a. Pinapayagan ang bata kung ano ang nais nito
- b. Kadalasang hindi *consistent* sa kanyang mga patakaran o *rules*
- c. Hindi pinapansin o hinahayaan ang hindi magandang pag-uugali ng bata
- d. Tinatago ang galit, inis at pagkasuya sa bata
- e. Pinapakiusapan ang bata upang magbago

2. Mapagparusa/Ma-control (Authoritarian)

- a. Nagbibigay ng direksyon sa paggamit ng *control*
- b. Pinaparusahan ang masamang pag-uugali
- c. Strikto sa pagpapatupad ng mga patakaran
- d. Kakaunti o walang kalayaan ang mga anak
- e. Nagdidisiplina sa paraan ng pagbigay ng pabuya o parusa
- f. Ang paraan ng pagdisiplina ay *harsh and punitive*
- g. Gusto parati siya ang masusunod

3. Mapagpabaya (Neglectful)

- a. Walang alam sa mga nangyayari sa bata
- b. Kakaunti ang interes sa pag-unlad ng anak
- c. Pinapayagan ang bata sa gustong gawin
- d. Kakaunti ang *control* sa pag-uugali ng bata

4. Demokratiko (Democratic)

- a. Pinapahalagahan ang anak
- b. Binibigyan ng kalayaan ang anak pero may mga pag-uugali na dapat inaasahan
- c. Nakikinig sa opinyon ng anak
- d. *Consistent* sa mga patakaran
- e. Malinaw ang inaasahan sa anak
- f. Pinakiramdaman ang kailangan ng anak
- g. Maganda ang relasyon sa anak

POSITIBO/MAHINAHONG PAGDIDIPLINA (POSITIVE/GENTLE DISCIPLINE)

Ano ang disiplina?

1. Ito ay ang pagturo sa mga bata ng tamang pag-uugali at pagtulong sa kanilang maging responsable at *independent* na indibidwal.
2. Ang susi sa kaalaman nila ng tamang pag-uugali ay ang paraan kung paano nila mapapangasiwaan ang kanilang paggalaw.

Ano ang positibo o mahinahong pagdidisiplina?

1. Ito ay ang pagbibigay sa mga bata ng kaukulang kalayaan na mapalawak, mapaunlad at makamit ang ninais ng walang takot dahil may magulang o nakatatanda na nakaagapay sa kanila.
2. Ito ay isang paraan ng magandang pagtuturo dahil ang pagtuturo ay hindi base sa parusa kung hindi sa paggabay sa bata.
3. Ito ay ang paggabay sa bata para malaman ang pag-uugali na makakapagpasaya at makamit ng kanyang mga pinahahalagahan sa paaralan at lalo na sa bahay.
4. Ang pagpalo o pagsigaw ay isang panandaliang solusyon na nagtuturo sa mga bata na maging agresibo sa ibang tao. Sa halip, gumamit ng papuri, at makabuluhang pag-uusap.

Paraan ng pagdisiplina sa iba't ibang sitwasyon.

PAGKUHA NG ATENSYON/PAGMAMANIPULA GAMIT ANG *TANTRUM*

Ang *pagtantrum* ay kadalasang nakakabigla at nahihirapan ang magulang dahil ito ay malakas na sigaw o iyak na may kasamang paglulupasay minsan o pagpapadyak na kung saan hindi mo makakausap ang bata.

MAAARING GAWIN KAPAG MAY *TANTRUM*:

- Maraming dahilan kung bakit ganito ang paggalaw ng bata. Tingnan kung ang bata ay inaantok, gutom, nauuhaw, o masama ang pakiramdam. Kapag alam ng magulang, kailangang bigyang pansin ang kanyang naramdaman at gawan ng paraan.
- Kapag malakas ang iyak o sigaw, hayaan muna ang bata na gawin ito lalo na kung hindi naman ito nakakasakit sa iba o sa sarili niya. Maaring kailangan lang niyang mailabas ang kanyang naramdaman. Bukod dito, hindi rin siya makakausap dahil kailangan pa niya ilabas ito.

- Kung maari, ilipat ang bata sa isang lugar na wala siyang masasaktan o masasagabal. Kailangan din itong gawin upang hindi rin siya makakuha ng atensyon na maaaring makapagpadagdag sa kanyang ginagawang *tantrum*.
- Kung ang bata ay nakakapagsalita na, turuan siya na kapag nakakaramdam siya ng hindi maganda ay sabihin kaagad upang magawan ng paraan.
- Kapag nagsabi ng masamang salita, tanungin kung alam niya ang ibig sabihin nito. Kung oo, itanong kung alam niya na hindi ito maganda at nakakasakit ito. Bigyan ng alternatibo na salita upang hindi na magamit ito.

1. PAGESAGABAL

- a. Kausapin ang bata nang nakaupo at nakatingin sa mata. Kausapin nang mahinahon pero seryoso at ipaalam na hindi maganda ang epekto ng kaniyang ginagawa sa sarili niya at sa iba.
- b. Bigyan ng oras o *warning* para bumalik sa dati o maisaayos niya ang mga bagay na sagabal sakanya.
- c. Bigyan ng oportunidad na ilabas ang kanyang enerhiya na maaaring sanhi ng kanyang pagiging sagabal sa iba.

2. PANANAKIT

- a. Magpakita ng tamang pag-uugali kung may nararamdamang hindi maganda tulad ng galit, pagod o inis.
- b. Turuan ang bata na sabihin o gamitin ang salita kung may gustong ipahiwatig.
- c. Ilipat ang bata sa lugar na hindi makakasakit at kausapin nang mahinahon ngunit seryoso. Siguraduhing nakatingin ang bata habang kausap mo. Gumamit ng maiikli at maiintindihang mga pananalita.
- d. Yakapin ang bata upang hindi makasakit sa sarili o sa iba.

3. PAGKAMAHIYAIN

- a. Bigyan ng oportunidad na makihalubilo pero huwag pilitin. Maaaring hindi lalong sumama kapag pinilit ang bata.
- b. Purihin ang bata kung saan siya magaling at bigyan ng panahon na malinang ito.
- c. Gumamit ng mga kuwento, *jokes* at mga bagay na interesado siya para makapagsimula nang makihalubilo sa iba.
- d. Ipares siya sa isang bata na hindi mahiyain para maganyak siya na mapanlad ang kanilang *social skills*.
- e. Bigyan ng karampatang panahon ang bata upang maramdaman niya ang pagmamahal ng kapwa.

4. PAGKAMATAKUTIN

- a. Bigyan ng kasiguruhan na may mga matatandang pagkakatiwalaan.
- b. Bigyan ng karampatang oportunidad at panahon para masubukan ang mga bagay, lugar o pangyayari na bago sa kanya.
- c. Purihin ang bata sa mga bagong nagagawa nitong tama.
- d. Gumamit ng mga malikhaing pamamaraan tulad ng mga kuwento para maenggayo siya sa ibang bagay.

PAGKATANDAAN!

Kapag ang bata ay may magandang disposisyon, gamitin itong oportunidad na turuan siya ng mga sumusunod:

- a. Tamang paraan para makuha ang atensiyon o ang gusto niya.
- b. Tulungan mong masabi niya kung ano ang kanyang nararamdaman para sa susunod ay kaya na niyang gawin mag-isa.
- c. Tingnan kung ano ang madalas na dahilan ng kanyang hindi tamang pag-uugali sa mga sitwasyon.
- d. Purihin at ipakita ang pagsang-ayon sa kaniya pag may ginawang maganda.



Paglalapat (Application)

Pagnilayan ang uri ng pagpapalaki sa sariling anak at ang reaksiyon at damdamin ng bata.

1. Ito ba ay nakatutulong sa paglaganap ng inyong gustong pamilya?
2. Balikan ang kultura na gusto mo sa pamilya at isulat sa tabi ng pamamaraan ng pagpapalaki mo sa iyong anak. Magkatugma ba?
3. Simulan na gawin ang mga kailangan upang mabigyan ng panahon, limitasyon at pag-unawa ang mga bata.

Modyul XI: Sesyon 1

Iba't-Ibang Paraan ng Pagpapahayag ng Pagmamahal



Mga Layunin (Objectives)

Sa pagtatapos ng sesyon, ang mga nagsasanay ay inaasahang:

1. Magkaroon ng pag-unawa sa kahalagahan ng pagpaparamdam ng pagmamahal sa mga anak
2. Makatukoy ng iba't-ibang paraan ng pagpapahayag ng pagmamahal
3. Makapagsabing ang mga hakbang upang mapaunlad ang pagpapahayag ng pagmamahal ay epektibo



Mga Kagamitan (Materials)

1. *Language of Love Test*
2. *paper*
3. *pencil*



Panimulang Gawain (Warm-up Activity)

Bumuo ng limang grupo. Ang unang miyembro ng bawat grupo ay bibigyan ng mensahe na ipapasa ng pabulong sa kasunod na miyembro. Isusulat sa pisara ng huling miyembro ang mensaheng nakuha.

Pangungusap: Masaya, mabait at madaling makasunod ang batang hindi lumaki sa layaw at parusa.

1. Ano ang napapansin ninyo sa mga naisulat ninyo?
2. Tingnan ang nasa pisara. Alin sa mga nakasulat ang malapit sa orihinal na pangungusap?
3. Bakit kaya ito ang nangyari?
4. May naaalala ba kayo sa ginawang gawain na maiuugnay patungkol sa mga bata?

Mahalaga ang tamang komunikasyon sa pagpapalaki ng mga bata. Dahil sa pamamagitan nito maipararating ang mga bagay na nais nating pahalagahan at ituro sa mga bata. Ang mabisang komunikasyon ay hindi lamang naipararating sa

pamamagitan ng salita, kundi sa iba pang pamamaraan tulad ng paghawak, pagkilos at pagpapakita ng iba't-ibang *expression* ng mukha.



Mga Gawain (Activities)

1. Ipakita ang mga sumusunod na kilos o gawa na nagpapahiwatig ng pagmamahal
2. Lagyan ng tsek ang pinakagusto ninyong makita o gawin sa inyo:
 - _____ Binigyan ng sorpresang regalo
 - _____ Tinapik ang balikat mo
 - _____ Ginawa ang trabaho mo
 - _____ Magkasama kayo
 - _____ Binigyan ka ng papuri

Pagkatapos sagutan, pumili ng kapareha at ibahagi ang sagot at talakayin kung bakit ito ang napili nila at kung ganito rin ang ibinibigay nila sa kani-kanilang pamilya.

Itong mga bagay na ito ay maaring makaapekto sa paglaganap ng mga kaugalian at asal na mabuti at hindi mabuti sa bata. Isa-isahin natin pag usapan kung ano at bakit sila nagdudulot ng kaakibat na kaugalian sa mga bata.



Paghahalaw (Abstraction)

1. Pagnilayan ang salitang pagmamahal. At kung paano ito naipakikita sa anak.
2. Magpalitan ng mga kaisipan at karanasan na nagpapakita ng pagmamahal sa anak.
3. Tingnan sa *hand-out* ang tungkol sa paksa. Palawakin at bigyan ng halimbawa ang mga paliwanag sa limang wika ng pagmamahal.

ANG EPEKTIBONG PAKIKIPAG-USAP SA TAHANAN (EFFECTIVE COMMUNICATION)

Ang maayos na komunikasyon ang isa sa pinakamabisang paraan upang magkaroon ng mabuting ugnayan ang bawat tao. Ngunit ang nagiging problema ay ang kakulangan sa perspektibo o kaunawaan sa iyo ng taong kinakausap mo. Maaaring kilala mo na ang iyong sarili at alam mo na kung ano ang mga bagay at pangyayari na nagdudulot sa iyo na magkaroon ng iba't-ibang reaksiyon alinsunod sa mga pangyayari sa iyong paligid. Ngunit papaano kaya ang taong kausap mo? Gaano ka kaya niya nauunawaan lalo na kung ang taong ito ay hindi mo ka- edad, katulad ng anak mo?

LIMANGWIKANG PAGMAMAHAL (LOVE LANGUAGES)

Sabi ni Gary Chapman at Ross Campbell, may mga tinatawag na *love languages* o wika ng pagmamahal ang bawat isa kung saan may natatanging wika o paraan kung papaano mo maipapakita ang pagmamahal mo sa isang tao. May 5 wika ng pagmamahal ang mga tao na may iba't-ibang paraan ng pagpapakita. Maaaring ang isang tao ay napapansin niya na mahal siya kapag binibigyan siya ng regalo pero may iba naman na kailangan na makasama ang tao para maipakita na mahal siya nito. Ganito rin sa mga bata. Kailangan malaman ng mga magulang kung ano ang wika ng pagmamahal ng kanilang anak upang mapadali ang kanilang pag-uugnayan at komunikasyon sa isa't-isa.

1. Kalidad ng Panahon na Ibinibigay sa Anak (Quality Time)

May mga bata na nararamdaman ang pagmamahal kapag nakukuha nila ang buong atensyon (undivided attention) ng mga magulang o tao sa paligid nila. Ito ay palatandaan ng bata na siya ay importante at nagpapahayag na gustong makasama ang mga magulang o mga tao sa paligid nila. Kabilang dito ang pisikal na kasama ang tao na nais niyang makasama, hindi lang sa telepono o sa sulat kung hindi kailangan nila na nakikita ka at nakakausap ka ng harap-harapan.

2. Pisikal na Paghawak sa Anak (Physical Touch)

May mga bata na gustong ipinakikita ang pagmamahal sa kanila sa pamamagitan ng pagyakap, paghawak sa mga parte ng katawan na nagsasabing narito ako. Mahilig silang humingi ng yakap at lambing sa paraan na pisikal. Kaya kapag ang mga batang ito ay nasaktan ng pisikal, mahirap sa kanilang makaramdam ng pagmamahal sa taong nakasakit sa kanila.

3. Pagbigay ng Regalo (Gifts)

Ang regalo ay hindi kinakailangang mahal o malaki. Ito ay maaring maliliit na simbolo ng pagmamahal ng taong nagbigay. Isang bagay na gusto rin ng mga batang ganito ang wika ng pagmamahal ay ang pagbukas ng regalo sa harap ng nagbigay.

4. Pagtulong sa mga Gawain (Acts of Service)

May mga bata na nakikita ang pagmamahal ng ibang tao sa pamamagitan ng pagtulong sa kanila. Pag-ayos ng gamit nila, pagtulong sa mga gawain para sa paaralan o pagtulong sa pagpapaligo sa kanila ay mga paraan ng pagpapakita ng pagmamahal sa kanila. Sa mga batang ito, ang pagbitiw ng salita na tutulong ka at hindi mo nasunod ay isang pagpapakita ng hindi pagmamahal sa kanila. Kung kaya't kailangan na kapag nagsabi ka o nangako ka na gagawin mo, kailangan tuparin mo.

5. Pagsasabi ng mga Papuring Salita (Words of Affirmation)

Ang pagsasabi ng magagandang salita o papuri ay isang paraan para maipaalam sa bata na mahal mo sila. Ito ay maaaring mga salitang pumupuri o nagpaparamdam na mahal sila maski ano ang mangyari, kailangang marinig ito ng mga bata upang maramdaman nila na mahal mo sila.

Nais mo bang malaman kung ano ang pangunahing wika ng pagmamahal ng inyong anak?

1. Magmasid at pansinin kung ano ang pamamaraan ng pagmamahal ng anak mo sa iyo at sa ibang tao. Dahil ito ay may ibig sabihin sa kanila, ito rin ang ginagawa nila para sa iba.
2. Maraming hihingin ang mga anak ninyo sa inyo. Tingnan kung ang kadalasan nilang hinihingi at saan napapaloob ang mga ito sa limang wika ng pagmamahal.
3. Pansinin kung ano ang madalas inirereklamo sa inyo ng inyong anak. Ito ba ay wala kang oras maglaro o hindi ka yumayakap sa kanya. Tingnan mo mabuti kung ito nga ay hiling o baka naman ay isa lamang pangmamanipula ng bata.

Hindi lang isa ang wika ng pagmamahal ng inyong anak pero tutukan mo muna ang isa. Kapagnalaman mo na ay madali na ang pakikipag-ugnayan nang maayos sa bata at mababawasan ang hindi magandang pag-uugali ng mga bata. Tandaan, ang komunikasyon sa anak ay dapat isagawa sa isang paraan na makabuluhan sa kanya.

DALAWANG PARAAN NG PAKIKINIG SA BATA

1. Tahimik na Pakikinig (Passive Listening)

Sa paraang ito, kailangang makinig lang ang magulang nang walang binibigay na solusyon, opinyon o suhestiyon. May panahon lalo na kung gusto lang maglabas ng sama ng loob ng bata na hindi kailangang tulungan siya sa gustong sabihin.

2. Aktibong Pakikinig (Active Listening)

Sa uri ng pakikinig na ito, kailangang pakiramdaman ang gustong sabihin ng bata. Maaaring magtanong at ibalik ang mga sinabi niya sa kanya sa paraan din ng pagtatanong, ngunit hindi pa rin dapat sabihin sa anak kung ano ang kanyang saloobin. Maaaring maunahan mo o maging mali ang interpretasyon sa gustong ipahiwatig ng anak. Kailangang bigyan ng pagkakataon ang bata na maipahiwatig ang gusto niya.

Mas mainam kung malalaman mo kung ano ang nais sabihin ng iyong anak bago mo pa siya sabihan ng dapat at kailangan niyang gawin. Sana ay sa proseso muna kung saan nagsasabihan kayo ng anak mo kung ano ang mga pangyayari at nararamdaman upang maayos ito bago mapunta sa pagdidisiplina. (TALK WITH RATHER THAN TALK TO)



Paglalapat (Application)

1. Sa mga nabanggit na paraan ng pakikipag-ugnayan sa anak ninyo, alin dito sa inyong palagay ang natatangi sa inyong anak?
2. Sa pagninilay-nilay, gamitin ninyo ang *love language* ng anak ninyo sa inyong pakikipag-ugnayan at pakikipag-usap sa kanya.

Modyul XI: Sesyon 2 Makabuluhang Ugnayan ng mga Magulang Para sa Masayang Pamilya



Mga Layunin (Objectives)

Pagkatapos ng sesyon ang mga kalahok ay inaasahang:

1. makabuo ng malikhaing mungkahi sa bahaging dapat gampanan ng magulang
2. makapagdagdag ng kakayahan sa pagtulong sa kapwa magulang upang magkaroon ng makabuluhang palitan ng mungkahi
3. magkaroon ng tiwala at bukas na isip sa pagtutulongan o pagbuo ng *peer parent support group*



Mga Kagamitan (Materials)

1. larawang nagpapakita ng iba't-ibang uri ng damdamin
2. *Manila paper*
3. *Marker*



Panimulang Gawain (Warm-up Activity)

Paghula sa mga larawan na nagpapakita ng iba't-ibang ekspresyon at aksyon:

1. may hawak na *report card* na matataas na marka – (Masaya)
2. may nabasag na baso ang anak (pag-aalala)
3. nagbabasa mula sa aklat, nasa kandungan ang anak (kapayapaan)
4. pumapalakpak sa pagtanggap ng medalya ng anak (Masaya)
5. may mga inaalagaang tatlong (3) anak, Pitong (7) taon, apat (4) na taon at dalawang (2) taon (naguguluhan)

Unawain ang mga damdamin na ipinakikita ng mga larawan. Ipaliwanag upang maintindihan ang ibig sabihin ng *empathy* (pag-unawa at pagdamay) kailangan naintindihan ang saloobin ng kapwa.



Mga Gawain (Activities)

PANGKATANG GAWAIN

1. Bumuo ng dalawang grupo na may walo (8) hanggang sampung (10) kasapi.
2. Ipaliwanag sa bawat grupo ang mga sumusunod:
 - a. Bawat miyembro ay maglilista sa Manila paper ng pinakamabigat na hamon na naranasan bilang bagong magulang.
 - b. Pumili sa mga kasapi ng isang maglilista at isang magbabahagi.
 - c. Bawat grupo ay pipili ng isa sa mga nakalistang hamon at pag-uusapan sa pangkat, pagkaraan ng dalawangpung (20) minuto ibabahagi ng isa sa pangkat ang kanilang napag-usapan. Maaaring itanong ang mga sumusunod:
 - Ano ang mga hamon?
 - Ano ang mungkahing higit na mabuting gawin?



Pagsusuri (Analysis)

1. Anu-ano ang mga kailangan para sa pangkatang pag-uusap o paglutas ng suliranin?
2. Ang bawat grupo ay kinakailangang may malinaw na layunin, pagiging bukas sa pagpapahayag at pagtatanong ng bawat kasapi, pagkakaroon ng masistemang modelo ng paghanap ng solusyon, paggalang at pagtanggap sa bawat isa, pagtutulungan sa iba't ibang paraan tulad ng pagiging tagapaglinaw, tagasunod o pasimuno at iba pa.

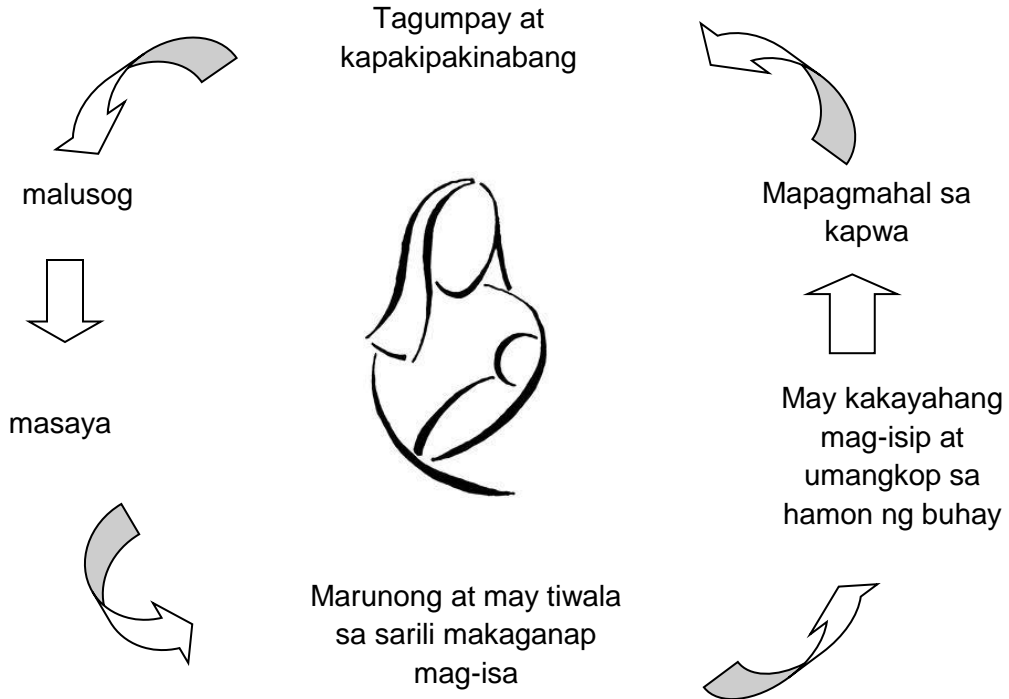


Paghahalaw (Abstraction)

1. Pagbasa sa *handout* tungkol sa tungkulin ng magulang.
2. Magtaya sa sarili kung may kahandaan na ang bawat isa sa mga tungkuling dapat gampanan ng isang magulang.
3. Magharap-harap ang apat na katao sa bawat grupo. Magkaroon ng matapat na pagpili sa mga tungkuling kailangan pang mapaunlad at mapagbuti bilang isang magulang.

ANO ANG TUNGKULIN NG MGA MAGULANG?

Ang antas ng buhay sa lipunan ay batay sa uri ng kanyang mamamayan. Inaasahan ng lipunan na ang mga magulang ay may pananagutan sa pangangalaga at pag-unlad ng katauhan na kailangan ng mga anak na siyang magiging kapakipakinabang na mamamayan sa hinaharap. Sa tulong ng magulang ang bawat bata ay inaasahang maging:



Ito ay tungkulin ng mga magulang para sa anak ngunit ang mga magulang ay kailangang maging bukas at handa sa mithiin para sa anak.

Ang pag-unlad ng tao ay nanggagaling sa sariling pagtanggap at pag-aaral ng nararapat sa sitwasyon. Ang pagkakaroon ng matibay na layuning maging mabuting magulang ay malaking tulong sa sarili at lipunan. Ang patuloy na pagganap batay sa paglilimi/repleksyon sa karanasan at bagong impormasyon ay magdudulot ng higit na malikhain at epektibong kilos. Ang bawat pangyayari sa buhay ay nagiging inspirasyon sa matiyagang paghihintay para magtagumpay.

Bagamat tungkulin ng mga magulang ang pangangalaga sa anak, ang pagkamagulang ay nagiging daan upang maranasan ng isang tao ang halaga niya na siyang magbibigay sa kanya ng kasiyahan at pagiging makabuluhan.

“PARA KANINO KA BUMABANGON?”

Sabi nga ng isang patalastas, mahalagang damhin natin sa kaibuturan ng ating katauhan ang magandang pakiramdam na dulot ng pagtanggap sa magiging bahagi natin sa ikatatagumpay at ikauunlad ng isang nilalang. Samantalang ginagampanang mabuti ang tungkulin sa abot ng makakaya, kailangang bigyang pansin din ang malaking hamon lalo pa kung ito ay may ugnayang pinag-aaralan o pinag-iisipan.



Mga tulong na idinudulot ng pakikipag-ugnayan:

1. pagtanggap at mabuting pakiramdam ng pagiging magulang.
2. pag-unawa at suporta sa kapwa.
3. mga bagong impormasyon tungkol sa pagpapaunlad ng mga paraan ng pagmamagulang at kinakailangang pagbabago sa sarili at sa pagtugon sa hamon sa lahat ng aspeto ng buhay.
4. pagkakaroon ng masayang pakiramdam, positibong pananaw at pag-asa.
5. pag-unlad ng pagtingin sa sarili at sa kakayahang gampanan ang tungkulin at makatulong sa kapwa.

Paano magkakaroon ng ugnayan ang mga magulang sa kapwa magulang:



1. Maging bukas at positibo – tanggapin at igalang ang kapwa.
2. Magtanong at pakinggan ang tugon.
3. Pag-aralan ang narinig at iba pang pahayag mula sa kausap.
4. Magpahayag ng sariling sitwasyon at gawi.
5. Mag-aral umunawa ng sitwasyon ng iba.
6. Tumulong ng pagbuo ng higit na positibong pananaw at plano para sa higit na maunlad na pagkilos o pagtugon.



Paglalatap (Application)

TANDAAN:

Pumili ng kahit alin sa dalawang mga gawain na ibibigay para sa mga kalahok;

A...

Kaisipan – ang magandang kinabukasan ng mga anak ay maitataguyod lalo't itoy pinag-isipan, pinag-usapan at pinagtutulungan. Higit na napabubuti ang isip at gawi kung may pag-uusap ukol sa mga ito. Bawa't isa ay may kakayahan na tumulong sa kapwa magulang at patuloy na matuto ng bagong impormasyon.

Pangkatang talakayan - *Group Discussion meaningful conversation*

Malaking tulong ang kuwentuhan sa pag-unlad ng kaisipan ng mga kasama sa talakayan o usapan. Ang aktibong pakikibahagi sa talakayan ng bawat isa ay malaking tulong sa pag-unlad at pagiging malikhain ng kahihinatnan ng talakayan.

Paano mangyayari ang aktibong pakikibahagi?

1. Malinaw ang layunin o dahilan ng talakayan
2. Buo ang atensyon ng bawat isa sa talakayan
3. Bukas ang isip ng bawat kasapi sa pakikibahagi sa pakikinig at pagbibigay ng sariling isip at pagganap ng tungkulin sa talakayan
4. May sinusunod na patakaran o direksyon ang daloy ng talakayan
5. May paggalang sa mga kapwa at sa mga napagkasunduang patakaran ang bawat isa (Confidentiality), individuality (Differences)
6. Positibo at isinasaalang-alang ang pagsusulong ng makatao at higit na mataas na antas ng pagtugon ang direksyon o kahihinatnan ng talakayan

B....

Paano ang pagbuo ng higit na regular na pakikiisa o pakikipag-ugnayan? (Ugnayan ng mga magulang ng mga Pre-kinder)

1. Mag-anyaya ng mga magulang na may mga anak edad 2-4 taong gulang. Bigyan sila ng porma ng impormasyon ukol sa kanilang personal na sitwasyon

Pangalan: _____

Hanapbuhay: _____

Pangalan ng Asawa: _____

Tel. No./Cellphone No. _____

Estado ng Pagsasama _____

Tirahan: _____

Mga Anak _____

Pangalan _____

Para sa Lider: _____

2. **Kilalanin ang sarili** –Pag-aralan ang sariling pananaw sa buhay o sa tiyak na gawain (pagmamagulang)
Sikapin maging *neutral* sa pamumuno sa talakayan
3. **Pansinin ang pagganap sa tungkulin-** ano ang kailangang magampanan bilang lider (makapagdesisyon ukol sa paksa).
Karaniwan kailangan ng lider magtanong at “makinig”.
4. **Paunlarin ang isip tungkol sa pagmamahal sa kapwa. Ito ang magpapasibol ng pag-unawa sa kapwa** – na magbibigay-daan sa magandang pag-uusap o talakayan.
5. **Palaging aralin ang pagpapahayag ng damdamin.** Payabungin ang pagpapahalaga sa bawat kontribusyon ng bawat kasapi.
6. **Gumamit ng mga impormasyon sa mga pananaliksik o sa mga awtoridad/eksperto.** Gamitin ang mga modelo ng talakayan o paglutas ng suliranin para sa sistematikong daloy ng talakayan.
7. **Magtiwala sa kakayahang magampanan ang pagiging lider.** Panindigan ang gampanin at patuloy na paunlarin ang sarili
8. **Ang pagkakataon ng pagiging lider ay pagkakataon sa pagtulong sa kapwa mapaunlad ang sitwasyon – ang BUHAY!**

Modyul XII: Sesyon 1

Mga Karapatan ng mga Bata



Mga Layunin (Objectives)

Pagkatapos ng sesyon ang mga kalahok ay inaasahang:

1. magkaroon ng kaalaman sa pandaigdigang mga karapatan ng mga bata
2. magkaroon ng pagkaunawa sa kahalagahan ng mga nararapat na pag-uugali at gawain ng mabuting magulang at bahagi nito ang paghubog sa pagkatao ng mga anak
3. makapagsabuhay ng pagiging modelo ng mabuting pag-uugali at pangangalaga sa anak at maunawaan na ito ay mahalaga sa maagang paghubog sa kanilang pagkatao



Mga Kagamitan (Materials)

1. Easel sheets o Manila paper
2. Panulat
3. Masking tapes
4. Coloring pens
5. Kopya ng libro na “Isang Mundong Makabata” ni Teacher Feny Delos Angeles Bautista



Panimulang Gawain (Warm -up Activity)

PAGBASA NG “ISANG MUNDONG MAKABATA” by Teacher Delos Angeles-Bautista

Basahin ang kwento habang ipinapakita ang mga larawan sa aklat-kwento. (Ang kopya ng kwento ay naglalaman ng mga karapatan ng bawat bata.)



Mga Gawain (Activities)

1. Tanungin ang mga magulang kung ano sa tingin nila ang mga karapatan ng mga bata.

2. Isulat ang kanilang ideya sa *metacard* gamit ang mga panulat.
3. Pagkatapos, tumawag ng mga *volunteer* upang mag-ulat ng kanilang sagot at ipaskil ito sa harapan (pisara).
4. Pagsama-samahin ang mga magkakaparehong sagot.



Pagsusuri (Analysis)

1. Bilang gabay sa talakayan, tanungin ang mga magulang ng kanilang mga saloobin, pakiramdam o naiisip na may kaugnayan sa kwentong binasa.
2. Tanungin ang mga magulang kung alin sa mga ito ang ginagawa na nila para sa kanilang mga anak.
3. Ipaliwanag na ang mga karapatan na ito ay sinusupportahan ng ating pamahalaan sa pamamagitan ng mga batas na pambata at mga programa at serbisyo.



Paghahalaw (Abstraction)

1. Pag-isipan ang mga pagkakataon at panahon na kung saan inalagaan nang wasto ang mga anak. Magkaroon ng isang modelong ina na natanghal sa pamayanan.
2. Makikinig ang buong pangkat sa ilalahad na kung saan nagsisikap siyang maibigay ang mga karapatang dapat tamasahin ng bata.

Dapat Tandaan:

Ang bawat magulang ay dapat malaman at laging isaalang-alang at protektahan ang mga sumusunod na karapatan ng mga bata:

1. Maisilang at magkaroon ng pangalan at nasyonalidad.
2. Magkaroon ng tahanan at pamilyang mag-aaruga sa kanila.
3. Manirahan sa isang payapa at tahimik na pamayanan.
4. Magkaroon ng sapat na pagkain, malusog at aktibong katawan.
5. Mabigyan ng sapat na edukasyon.
6. Mabigyan ng pagkakataon na makapaglaro at makapaglibang.
7. Mabigyan ng proteksyon laban sa pang-aabuso, panganib at karahasan.
8. Makapagpahayag ng sariling pananaw.
9. Mabigyan ng tamang impormasyon.
10. Maipagtanggol at matulungan ng pamahalaan.

Ang mga pandaigdigang karapatan ng mga bata ay siyang dapat maging gabay ng mga magulang sa pagpapalaki ng kanilang mga anak at gabay rin ng komunidad sa pagbigay ng mga serbisyo at programa para sa mga bata.



Paglalatap (Application)

1. Tumawag ng mga magulang na nais magbahagi kung paano nila mapoprotektahan ang karapatan ng kanilang mga anak.
2. Maaaring gumamit ng larawan, palabas/pelikula upang makilala ang mga karapatan ng bata at kung paano ito binibigyang-proteksyon ng mga magulang.

Modyul XII: Sesyon 2

Proteksyon at Pag-aaruga Isulong Para sa mga Bata



Mga Layunin (Objectives)

Pagkatapos ng sesyon ang mga nagsasanay ay inaasahang:

1. Makapagdagdag ng kaalaman ukol sa Karapatan ng mga Bata
2. Makapagtalakayan tungkol sa ibat-ibang uri ng pag-aabuso sa karapatang pambata
3. Makapagbigay ng mungkahi upang maiwasan ang pangaabuso sa mga bata



Mga kagamitan (Materials)

1. *Flip Chart* ng Sampung Mga Karapatan
2. *Pentel Pen*
3. *Manila paper*



Panimulang Gawain (Warm-up Activity)

Ipaliwanag na lahat ng bata ay may mga karapatan na dapat maunawaan at kilalanin ng mga magulang na nasasaad sa batas at sa Sampung Karapatan ng mga Bata (10 Rights of Children).

Mga Kakayahang Pangmagulang (Parenting Skills) upang mas maunawaan ang mga espesyal na pangangailangan ng mga bata.

Kamustahan:

Awitin kasama ang mga magulang ang kantang “Sampung Mga Daliri” gamit ang Sampung (10) Karapatan ng mga Bata.

1. Ulitin ang awit hanggang makabisa ng mga magulang
2. Hikayatin ang isa o dalawang magulang na magbahagi ng kanilang saloobin at kanilang aral na natutuhan sa pag-awit
3. Ano ang obligasyon ng magulang sa pangangalaga ng karapatan ng mga bata?
4. Ano ang mga karapatan ng mga bata?
5. Bilang magulang paano makapagbibigay ng proteksyon sa iyong anak laban sa pang-aabuso?



Mga Gawain (Activities)

1. Magbigay ng isang sitwasyon ng pagpapalaki sa anak. Tanungin ang mga magulang sa opinyon nila sa *parenting style* na ipinakita sa sitwasyong ito.
2. Pag usapan ang pagiging magulang at ang mga obligasyon nito sa mga anak.
3. Ipakita ang poster na "*Rights of the Child*" para mas maintindihan ng magulang.
4. Ipabasa sa mga magulang ang nakasulat sa poster na mga karapatan ng mga bata.
5. Alin sa mga karapatan na yan ang mahirap matupad? Ang hindi mo nakamit?



Pagsusuri (Analysis)

1. Ano sa palagay mo ang mga ginagawa mo sa iyong anak bilang magulang na lumalabag sa karapatan ng mga bata?
2. Ano ang mga tamang paraan ng pagpapalaki ng anak na nagtataguyod ng karapatan ng mga bata?



Paghahalaw (Abstraction)

Talakayin sa grupo ang "**10 Rights of Children**" at iba't-ibang responsibilidad ng pamilya sa mga bata. Gawing makabuluhan ang pagtalakay sa pamamagitan ng pagtanong sa opinyon ng mga magulang kung ano ang mga nararapat at di nararapat gawin ng isang magulang; kung ano ang mga karanasan nila sa pagpapalaki ng mga anak, at mga mahahalagang aral na maipapamahagi nila sa kapwa magulang.

DAPAT TANDAAN:

Ang bawat magulang ay dapat malaman at laging isalang-alang at protektahan ang mga sumusunod na karapatan ng mga bata:

1. Maisilang at magkaroon ng pangalan at nasyonalidad
2. Magkaroon ng tahanan at pamilyang mag-aaruga sa kanila
3. Manirahan sa isang payapa at tahimik na pamayanan
4. Magkaroon ng sapat na pagkain, malusog at aktibong katawan
5. Mabigyan ng sapat na edukasyon
6. Mabigyan ng pagkakataon na makapaglaro at makapaglibang
7. Mabigyan ng proteksyon laban sa pang-aabuso, panganiib at karahasan

8. Makapagpahayag ng sariling pananaw
9. Mabigyan ng tamang impormasyon
10. Maipagtanggol at matulungan ng pamahalaan.



Paglalapat (Application)

Patuloy na pag-usapan sa buong pamilya ang mga karapatan ng mga bata. Ibahagi sa pamilya ang kanilang responsibilidad at tamang pagtaguyod sa mga bata ayon sa batas. Ipaintindi kay Tatay at Nanay na obligasyon natin ang paga-aalaga sa ating mga anak at karapatan din ng mga bata ang alagaan sila.

Modyul XIII: Sesyon 1

Ang mga Magulang Bilang Tagapamahala ng Tahanan



Mga Layunin (Objectives)

Pagkatapos ng sesyon, ang mga kalahok ay inaasahang:

1. magkaroon ng pag-unawa sa tamang gamit sa pananalapi ng kanilang pamilya sa pangaraw-araw na buhay
2. makapagbigay ng simpleng pamamaraan sa pamamahalang pangpinansiyal ng bawat pamilya
3. makapagtalakay ng mga halimbawa ng pag-kakaroon ng mga alternatibong pagkukuhaan ng pangngailanagan upang epektibong mabasawan ang gastusin ng pamilya



Mga Kagamitan (Materials)

1. *bond paper*
2. *pentel pen*
3. *crayons or color pens*
4. *Manila paper*



Panimulang Gawain (Warm-up Activity)

1. Bumuo ng dalawang (2) grupo.
2. Bigyan ang bawat grupo ng Manila paper at ipaguhit ang apat (4) na produktong madalas bilhin sa palengke.
3. Siguraduhing walang magkakaparehas na produktong maiguguhit.
4. Idikit sa pisara ang mga iginuhit.



Mga Gawain (Activities)

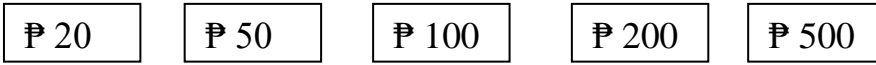
Market-Market!

Mga Paraan:

1. Bumuo ng 3-4 na kasapi bawat grupo ang mga kalahok
2. Bigyan ng isang papel ang bawat grupo
3. Hatiin o gupitin sa anim (6) na piraso ang papel na ibinigay sa grupo

- Isulat sa anim (6) na piraso ng papel ang mga halagang ₱20, ₱50, ₱100, ₱200, ₱500 at ₱1000 at idikit sa dingding pagkatapos.

Halimbawa:



- Sa mga iginuhit na mga produkto sa naunang gawain, piliin ang pinakanais bilhin ng grupo.

Halimbawa;

- 1 kilong bigas
 - 2 piraso ng isdang bangus
 - 1 kilong karne ng manok
 - 1 maliit na kahon na gatas ng bata
 - 10 pirasong tinapay
 - 1 piraso ng sabong pampaligo
 - 3 sachet na shampoo
 - 1 putol ng sabong- panlaba
- Bilang *facilitator* pangunahan ang *auction*.
 - Kailangang magpataasan ng presyo ng mga grupo upang mabili ang bawat bagay, ang may pinakamataas na halaga na grupong gustong magbayad ang makakukuha ng mahahalagang bagay hanggang maubos ang lahat ng ito.



Pagsusuri (Analysis)

- Tanungin ang bawat grupo kung magkano lahat ng kanilang ipinamili at anu-ano ang mga ito.
- Itanong kung ano ang kanilang naramdaman sa nakalipas na gawain.
- Batay sa gawain, anu-ano ang mga realisasyon ng bawat isang kalahok ukol sa kahalagahan ng pamamahala sa pananalapi sa tahanan.
- Ano-ano ang mga batayan ng paggastos ng inyong pamilya?

IPALIWANAG NA:

May mga pagkakataon na kahit gaano kalaki ang ating kita, tayo ay nakararanas ng mga kakulangan sa pangangailangan ng ating pamilya. Sa makatuwid hindi ang laki ng kita ang batayan upang maranasan natin ang sapat at marangal na pamumuhay ng ating pamilya.

Tunay nga na ang pagbubudget ng tama sa ating hawak na pananalapi ay isang hamon sa atin sa bawat araw ng buhay upang siguruhin na ang ating pamilya ay magkakaroon ng malusog na pangangatawan, payak na edukasyon at iba pang mga pang araw-araw na pangangailangan.



Paghahalaw (Abstraction)

Ang mga tips sa ibaba ay makatutulong sa mga batayang hakbang sa pamamahalang pinansyal at pagpapalano ng mga gastusin ng ating pamilya sa araw araw.

A. Alamin ang mga pangunahing pangangailangan ng pamilya

Kasama ang inyong pamilya, isulat ang mga pang-araw araw na gastusin ng bawat miyembro ng pamilya. Pag-aralan ng bawat isang miyembro ng pamilya kung ano-ano ang mga bagay na **“Kailangan”** at **“Kagustuhan”**. Mas makatutulong kung isusulat ang mga ito sa isang papel upang makita ng bawat miyembro.

Halimbawa:

FORM SA PAG-SUSURI SA MGA GASTOS NG PAMILYA:

Kita ng Pamilya sa isang araw: ₱ _____			
Kailangan	Mag-kano (₱)	Kagustuhan	Mag-kano (₱)
1. Pagkain	150	1. Sigarilyo	40
2. Kuryente*	75	2. Soft drinks	10
3. Tubig*	30	3. Bagong Damit	200
4. Pamasaha	70	4. Mga Chichiria	50
5. Baon ni Junior	30	5. Alak	100
6. Gatas ni Baby	200	6. Budget sa Sugal	70
Kabuuang gastos sa mga Kailangan:	₱ _____	Kabuuang gastos sa mga Kagustuhan:	₱ _____

***Kung ang gastos ay nabibilang sa buwanang gastos tulad ng renta sa kuryente at tubig, hatiin lamang ito sa bilang ng araw sa loob ng isang buwan upang makuha ang konsumo ng tahanan sa isang araw**

A. Isulat ang lahat ng gastos ng bawat miyembro ng pamilya

Mahalaga na mapagkasunduan ng bawat miyembro ng pamilya ang mga bagay na naisulat kung ito ay bagay na Kailangan o Kagustuhan. Siguruhing maisulat ang lahat ng gastos ng pamilya hanggang sa huling sentimo ng badyet sa isang araw.

B. Tanggalin ang mga bagay na sa inyong palagay ay hindi gaanong mahalaga sa pangangailangang pang araw-araw ng pamilya

Ang gawaing ito ay nangangailangan ng determinasyon, ngunit kailangang maunawaan ng bawat kasapi ng pamilya ang kahalagahan ng pag-paprayoridad sa paggastos ng pamilya. Dapat isaalang-alang na ang pag-paprioridad ng mga gastusin sa tahanan ay makatutulong nang malaki upang makapaglaan ang pamilya ng badyet sa iba pang mahahalagang mga bagay.

C. Gawin ang paggastos ayon sa napagkasunduan ng bawat miyembro ng pamilya

Batay sa mga binigyang-prayoridad na mga gastusin ng pamilya, isagawa ang mga ito sa loob ng isang buwan. Obserbahan kung nasunod ang target na mga gastusin ayon sa mga binigyang prayoridad na gastusin.

D. Maglaan ng badyet sa hindi regular na gastusin tulad ng gamot, mga damit, mga gamit at iba pa na hindi kabilang sa ipon ng pamilya.

Maliban sa ipon ng pamilya, mahalaga na maglaan din ng badyet sa mga hindi inaasahang mga gastusin ng pamilya. Maaaring gawin ito sa bawat linggo na inyong matitipid sa mga prayoridad na gastusin kahit sa maliliit na halaga lamang. Ito ay makatutulong nang malaki sa pamilya.

E. Karagdagang kaalaman sa pag-papalawak at pagkakaroon ng mga alternatibong pagkukunan ng pangangailangan upang epektibong mabawasan ng gastusin ng pamilya.

1. **Paglinang sa mga kasanayan** – maaring gawing kapakipakinabang na libangan tulad ng pa pananahi, pagluluto o *handi-craft* ito ay maka-pagbibigay ng kalidad na oras sa pamilya at higit na makapagbibigay ng karagdagang kita sa pamilya.
2. **Pagbenta ng mga lumang dyaryo, mga bote at *plastic*** – ito ay makababawas nang malaki sa mga problema sa basura ng tahanan at makatutulong sa pagpreserba ng kalikasan.
3. **Paggamit ng mga bakanteng lupa sa bakuran** – magtanim ng mga gulay at prutas tulad ng malunggay, kang-kong, sili, kamatis, papaya at iba pa na makatutulong sa pandagdag na pagkain at karagdagang kita ng pamilya.
4. **Maglakad** – sa halip na *magtricycle* o *jeep* mas makabubuti kung maglakad na lamang, ito ay nakabubuti sa kalusugan.
5. **Tamang pag-iimbak ng pagkain** – ito ay magpapatagal ng kalidad ng pagkain at higit na makababawas sa pagkasira na makababawas at naaaksayang mga pagkain. Sahalip na bumili ng meryendang mga chichirya mas makatitipid kung kakainin na lamang ang mga masusustansyang pagkain tulad ng saging, kamote/kamoteng kahoy, etc.



Paglalatap (Application)

Pakatandaan na:

👍😊 “Ang disiplina ng pamamamahala ng salapi malaki man o maliit ay magandang kaugalian dapat matutunan ng inyong mga anak hangang sa kanilang pag-tanda”

Modyul XIII: Sesyon 2 Kahalagahan ng Pag-sisinop ng Pananalaping Pantahanan



Mga Layunin (Objectives)

Pagkatapos ng sesyon ang mga kalahok ay inaasahang:

1. makapagbigay ng pagbubuod na mahalaga ang pag-iimpok ng pamilya
2. makapagturo ng sistematikong paggamit ng pananalapi ng tahanan
3. makapagbigay ng mga epektibong pamamaraan kung paano makakaipon ang pamilya



Mga Kagamitan (Materials)

1. Kwento ni Tipaklong at Langgam
2. *bond paper*
3. *pentel pen, crayons or color pens*
4. *Manila paper*



Panimulang Gawain (Warm-up Activity)

1. Iwento sa mga kalahok ang istorya ni langgam at tipaklong
2. Itanong ang mga sumusunod:
 - a. Ano ang aral na natutunan n'yo sa kwento?
 - b. Anu-ano ang kahalagahan ng pag-iimpok?



Mga Gawain (Activities)

Buko Pie na Paggastos ng Aking Pamilya

Mga Paraan:

1. Bumuo ng 3-4 na kasapi bawat grupo ang mga kalahok.
2. Bigyan ng kalahating *Manila paper* ang bawat grupo.
3. Sabihin sa bawat grupo na gumawa ng isang malaking bilog na buko *pie*.
4. Hatiin ang buko *pie* ayon sa gastos ng kanilang Pamilya.
5. Ang may pinaka-malaking pinaglalaanan ng gastos ang may pinakamalaking hati sa parte ng buko *pie*.
6. Lagyan ng ibat-ibang kulay ang bawat bahagi ng *pie* na hinati.
7. Gawin ito sa loob ng 15-20 minutos.



Pagsusuri (Analysis)

1. Anu-ano ang mga bahagi ng mga pagkakahati-hati ng buko *pie*?
2. Ano ang may pinakamalaking bahagi? Ano ang may pinakamaliit na bahagi?
3. Sa mga grupo, mayroon bang naglaan ng bahagi para sa ipon o *savings* ng pamilya? Gaano kalaki ang bahagi ng ipon o *savings* ng pamilya?
4. Bakit mahalaga na may sistema ng pag-iimpok?



Paghahalaw (Abstraction)

1. Gabayan ang pagkakaroon ng *mini-workshop* kung saan ang mga magulang ay gagawin ang mga kaalamang itinuturo sa *handout* kung paano makapag-iimpok.
2. Bigyan ng laya ang magkakapangkat na pumili ng nais nilang subukan at maaaring magawa sa ibibigay na panahon ng *facilitator*.
3. Maipagpapatuloy sa paggawa ng gawain sa paglalapat.

Mahalaga ang pangangasiwa ng pananalaping pantahanan. Isang batayang panukat ng mahusay na pamamahala ng pananalapi ay ang pagkakaroon ng ipon o *savings* ng pamilya.

Ang pag-iipon ay pagtatabi ng salapi para sa paghahanda ng kinabukasan ng pamilya o ng ating mga sarili.

Dahil sa dami ng mga dapat bilhin at bayaran ng pamilya, madalas ay nakaliligtaan natin na maglaan ng pera para sa ating ipon sa tuwing araw nang sahod. Tunay nga na ang ugaling pag-iimpok ay isang disiplina na nangangailangan ng matagalang pag-aaral hanggang sa ito ay tumimo sa ating sistema o maging parte ng ating buhay.

Mahalagang pag-aralan ang ugaling pag-iimpok dahil ito ay magbibigay sa atin ng kalayaan sa pananalapi. Bawat tao at pamilya ay naghahangad ng kalayaang ito. Tila napakasarap sa pakiramdam na sa pagdating ng bukas, ang ating pamilya ay may siguridad dahil tayo ay naghanda para sa kinabukasan.

“Pag-may isinuksok, may madudukot”



1. Magtalaga ng mga Mithiin sa Pag-iimpok:

- a. **Alamin kung para saan ang gagawing pag-iimpok** (Hal. edukasyon ng mga anak, magkaroon ng bahay, pambili ng sasakyan ng pamilya o paghahanda sa inyong pagtanda).
- b. **Planuhin kung magkano at gaano kadalas ang gagawing pag-iimpok** – kadalasan, ito ay isinasagawa buwanan pagkatapos ng sahod. Ang pagtatalaga ng halaga na itatabi para sa ipon ay isa rin sa mahalagang sangkap sa matagumpay na pag-iimpok. Ang pagtatalaga ng 10% o higit pa

na itatabi para sa savings ng pamilya ay isang epektibong pag-iimpok. Ngunit hindi kinakailangang laging 10% ang italaga sa savings ng pamilya, ito ay maaring maging mas mababa. Mahalaga ay dapat masunod ang itinalagang porsiyento sa araw na itinakdang pag-iimpok.

2. Alamin kung Saan at Paano Mag-iimpok:

a. Financial Savings (Cash)

- Deposit Accounts (savings account o time deposit)
- Alkansya o piggy bank

b. Non financial Savings

- Asset (lupa, bahay o sasakyan ng naibebenta)
- Pag-aalagang hayop tulad ng baka o baboy na madaling ibenta

Mga Paraan ng Pag-iimpok

Impormal na Pag-iimpok: Sariling Pag –iipon, Alkansiya o Piggy Bank	
Kagandahan: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Simple ✓ Nagtuturo ng disiplina sa sarili ✓ Madaling magamit ✓ Maaring dalhin kahit saan ✓ Libre ang transaksyon 	Limitasyon: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Walang interes ✓ Posibleng manakaw o mawala ✓ Maaaring magamit ng wala sa plano
Semi-pormal na Pag-iimpok : Paluwagan, Parami o Core Savings Group	
Kagandahan: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Simple ✓ Nagtuturo ng disiplina sa sarili ✓ May tulong o nakahihikayat ng ibang kasapi 	Limitasyon: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Walang Interes ✓ Posibleng manakaw o mawala
Pormal na Pag-iimpok: (Pag- Banko) Savings Account, Equity Bond, Time Deposit, Kooperatiba atbp.	
Kagandahan: <ul style="list-style-type: none"> ✓ Maraming pagpipilian ✓ Ligtas ✓ Kumikita ng interes 	Limitasyon: <ol style="list-style-type: none"> 1. Nangangailangan ng mga dokumento sa pagbubukas ng <i>account</i> 2. Limitado ang oras ng banko 3. May bayad ang bawat transaksyon

3. Alamin ang Progreso ng Pag-iimpok Batay sa inyong Mithiin

Upang malaman ninyo kung nagiging epektibo ba ang inyong mga plano sa pag-iimpok, kailangan ninyong alamin ang progreso ng mga ginagawang hakbang sa pag-iimpok.

4. Alamin kung nasusunod ang mga gawain ng inyong pag-iimpok batay sa plano;

- a. Nasusunod ba sa oras na itinakda ang paghuhulog sa ipon?
- b. Nasusunod ba ang itinakdang halaga o porsyento na iipunin?
- c. May mga pagkakataon ba na nagagamit ang inipon sa di-inaasahang mga pag-kakataon? Naibabalik ba ang nakuhang halaga sa ipon?

Kung mayroong hindi nasusunod sa plano ng pag-iimpok, o madalas na nagagamit ang perang naitabi, kailangan kang magkaroon ng re-evaluation sa plano ng pag-iimpok. Maaaring ang iyong itinakdang panahon sa paghuhulog ng ipon ay gipit sa araw ng sahod o ang halagang itinakda ay may kalakihan. Sa simula, maaaring magkaroon ng mga adjustment ang iyong plano ng pag-iimpok hanggang sa makuha mo ang pinaka epektibong paraan batay sa kalagayang pinansyal ng inyong pamilya. Ang mahalaga ay huwag kang titigil sa iyong layunin na makapag-impok at makapaghanda para sa hinaharap ng iyong pamilya.

5. DISIPLINA SA SARILI

Ang disiplina sa sarili ay ang pinaka-epektibong paraan sa paglaki ng ipon ng pamilya at sa kalaunan, makapagpapataas sa antas ng pamumuhay ng ating pamilya. Kung nakikita natin ang mabilis na paglaho ng ating pinaghihirapang salapi, kailangan na tayong mag-isip ng mga paraan kung paano natin madidisciplina ang ating pamamaraan ng paggamit ng pera.

Tanging ang pagkilala ng tao sa disiplina sa paghawak ng salapi ang makagagabay sa atin upang makamit natin ang ating hinahangad na kaginhawahan.



Paglalapat (Application)

Mga Hakbang sa Epektibong Pag-iimpok

Pag-aralan ang Gastos ng Pamilya

👍😊 “Huwag Gumastos ng Higit sa Kinikita ng Pamilya”

Kita ng Pamilya sa isang araw: ₱ _____

Kailangan	Magkano (₱)	Kagustuhan	Magkano (₱)
<i>Kabuuang gastos sa mga Kailangan:</i>	₱ _____	<i>Kabuouang gastos sa mga Kagustuhan:</i>	₱ _____

Batay sa nakaraang gawain sa Session 1 (**Pag-susuri ng mga Gastusin ng Pamilya**), masusing pag-aralan kung paano ginagastos ang pera ng pamilya.

**Theme D:
Pagbibigay ng
Kapangyarihan sa
Magulang
(Empowering the
Parents)**

Modyul XIV: Sesyon 1 Pagpapatatag ng Samahan sa Pamilya



Mga Layunin (Objectives)

Sa pagtatapos ng sesyon, ang mga kalahok ay inaasahang:

1. makapagpakita ng kamalayan sa pamamaraan ng pagpapatibay ng samahan ng pamilya
2. makapagbahagi ng karanasan sa pagpapatibay ng samahan ng pamilya
3. makapagsagawa ng may komitment sa tungkuling mapagtibay ang samahan ng pamilya



Mga Kagamitan (Materials)

1. “colored paper”
2. “yarn” o pantali
3. “stapler”



Panimulang Gawain (Warm-up Activity)

“THE BOAT IS SINKING”

1. Sabihin sa mga kalahok na nakasakay sila sa isang bangka o barko habang magsisilbing kapitan ng bangka o barko ang *facilitator*.
2. Gagabayan ng kapitan ang pagbuo ng mga pangkat sa pamamagitan ng pagsabi ng mga katangiang magkakapareho sa isang pamilya.
3. Narito ang mga halimbawa ng katangian na sasabihin at susundin sa pagbuo ng grupo:
 - a. Pamilyang sabay-sabay na nagsisimba
 - b. Pamilyang kumakain nang sabay sabay
 - c. Pamilyang napag- uusapan ang problema
3. Kung hindi makabuo ng maliliit na grupo batay sa mga nasabing katangian, sabihing gumawa ng grupo ang mga magulang na may anak na apat/tatlo/lima.
4. Iproseso ang saloobin ng mga kalahok sa pamamagitan ng pagtanong ng: “Ano ang positibong maidudulot ng mga nabanggit na katangian?”
5. Ipaliwanag din na hindi nasusukat sa laki o liit ng pamilya ang pagkakabuklod bilang isang buong pamilya.



Mga Gawain (Activities)

1. Bumuo ng 2 grupo pataas.
2. Maglatag ng mga banderitas na may mga nakasulat na positibo at negatibong gawain na may kinalaman sa pagpapatibay ng samahan ng pamilya.
3. Pipili ang bawat kasapi ng grupo ng banderitas na naayon sa kanilang paniniwala sa pagbubuklod at pagpapatibay ng samahan ng pamilya.
4. Ikabit ang banderitas sa tali.
5. Panalo ang unang makakapagkabit ng banderitas at sumigaw ng “Mabuhay Ang Pamilyang Pilipino!”.



Pagsusuri (Analysis)

Unawain ang nakasulat sa banderitas at ayon sa mga sumusunod:

4. bahaging gagampanan sa pagbubuklod at pagpapatibay ng samahan ng pamilya.
5. damdamin ng pag-ayon o di pagsang-ayon sa mga nakasulat sa banderitas at kung ito ay nangyayari sa sariling pamilya.
6. mga nakasulat na naranasan na ng pamilya.
7. palagay sa mangyayari kung walang suporta ang bawat isa sa pamilya.
8. kung mayroong naisip na paraan upang mapanatiling matibay ang samahan ng pamilya



Paghahalaw (Abstraction)

1. Itanong ang mga natutunan sa sesyon.
2. Gumawa ng buod ng mga sagot at talakayin ang mga dapat na tungkulin sa pagbubuklod at pagpapatibay ng samahan ng pamilya.
3. Suriin ang mga babasahin at alamin kung may koneksyon ang ginawang pagbubuod.

MGA TUNGKULIN NA DAPAT GAWIN SA PAGBUBUKLOD AT PAGPAPATIBAY NG SAMAHAN NG PAMILYA

Kilalanin ang kalakasan at kahinaan ng bawat miyembro ng pamilya. Gamitin ang kalakasan ng isang miyembro ng pamilya upang mapunan ang kahinaan ng isang miyembro. Maglaan ng malawak na pang-unawa sa kahinaan. Halimbawa ng isang kalakasan ay ang karunungan sa pagpapalano ng mga bagay-bagay at gawain o pagkakaroon ng matatag na kalooban sa pagdedesisyon.

1. Iwasan ang pag-aaway o pagtatalo at magkaroon ng tiwala at respeto sa bawat isa. Huwag magturo o manisi sa isang maling desisyon. Iwasan ang pagbibigay ng negatibong komento upang di makasama ng loob ng iba.
2. Itaguyod ang samahan ng pamilya sa pagdalo sa mga kasiyahan ng mga kamag-anak. Maglaan ng oras sa pagbisita ng mga kamag-anak upang makibalita at makipagpalitan ng karanasan sa pagpapamilya.
3. Maging alerto sa pangangailangang pangkalusugan ng bawat isa sa pamilya. Samahan ang miyembrong may sakit sa pagkonsulta o pagpapagamot sa doctor.
4. Tiyakin na may sapat na pahinga at oras sa kasiyahan ang pamilya. Ang buong pamilya ay dapat sumali sa mga nakaka-aliw na gawain gaya ng panonood ng telebisyon, pamamasyal, pagkain nang sama-sama at pagdalo sa mga kasiyahan.
5. Dumalo sa mga gawaing simbahan o gawaing spiritwal gaya ng pakikinig sa misa, bible sharing at Iba pang pinaniniwalaan. Nakatutulong din ang mga ito sa pagpapatatag ng buong pamilya.
6. Maglaan ng sapat na oras kasama ang mga bata sa pamamagitan ng pakikipaglaro sa kanila.



(Application)

Pag-usapan sa bahay ang natutuhan. Pagplanuhan ang mga bagay na dapat ibahagi sa iba pang miyembro ng pamilya upang mananatiling matibay at maganda ang kanilang samahan.

Modyul XIV: Sesyon 2

Pagpapatatag sa Samahan ng Pamilya Sa Pamamagitan ng Komunikasyon



Mga Layunin (Objectives)

Pagkatapos ng sesyon, ang mga kalahok ay inaasahang:

1. maunwaan o mapagtanto ang kahalagahan ng pang araw-araw na komunikasyon sa kanilang pamilya.
2. makapagmungkahi ng isang simpleng pamamaraan kung paano magkaroon ng makabuluhang komunikasyon sa isang pamilya.
3. makatatalakay ng sariling mga karanasan at opinyon sa pagkakaroon ng mga mabuting komunikasyon sa mga kapamilya.



Mga Kagamitan (Materials)

1. “popsicle wooden sticks, barbecue sticks or Pick-up Sticks”
2. “glue”
3. “yarn”
4. “scissors”



Panimulang Gawain (Warm-up Activity)

IPASA ANG MENSAHE

1. Bumuo ng dalawa hanggang apat na grupo.
2. Papilahin ang bawat grupo at magbigay ng kapisang papel na naglalaman ng isang pangungusap na may kaugnayan sa komunikasyon sa pamilya (hal. Ang komunikasyon ay isa sa pinakamahalagang instrumento ng pagkakaroon ng masayang pamilya)
3. Ipasa ang mensahe sa pamamagitan ng pagbulong sa katabi hanggang makaabot ito sa hulihang miyembro ng grupo.
4. Bigyan ng limang minuto ang mga kalahok upang maipasa ang mensahe.
5. Panalo ang unang grupo na tumakbo sa harapan at nakapag-bahagi ng ng ipinasang mensahe. Kakain naman ng ampalaya ang mga nahuli. Maari rin silang pasayawin o magbigay-kahulugan sa ginawa.
6. Bigyang paliwanag ang gawain sa sesyong ito.



Mga Gawain (Activities)

Jigsaw Puzzle tungkol sa Komunikasyon

1. Bumunot ng piraso ng papel kung saan nakasulat ang bahagi ng isang pangungusap tungkol sa komunikasyon.
2. Buuin ang pangungusap.
3. Hanapin ang mga miyembro na nakabunot ng iba pang bahagi ng pangungusap.
4. Pagdikit-dikitin at ipaskil sa pisara.
5. Ang laman ng mga pirasong papel ay ang mga sumusunod:
 - a. *Ang komunikasyon ay isang paraan ng pakikipag-usap at pakikinig*
 - b. *May dalawang tao sa komunikasyon ang tagapagsalita at ang tagapakinig.*
 - c. *Ang dalawang uri ng komunikasyon ay: pasalita at pakilos.*
 - d. *Kailangan nagkakaintidihan ang magkausap para magkaroon ng komunikasyon.*
 - e. *Mas madaling maintindihan ang komunikasyong pasalita.*
 - f. *Mga halimbawa ng komunikasyong pakilos: galaw ng katawan, pagngiti, nakapangalumbaba, pag-iyak at pagsimangot. (maaaring ilahok ang mga ss: pagtawa, pagyakap, haplos)*



Pagsusuri (Analysis)

Pagkatapos ng gawain iproseso ang mga natutunan at itanong ang sumusunod:

1. Anu-ano ang inyong naintindihan sa konseptong nabuo tungkol sa komunikasyon?
2. Sa tingin ninyo ano ang higit na epektibong uri ng komunikasyon? Ipaliwanag na parehong mahalaga ang dalawang uri ng komunikasyon na maaaring makatulong sa pagpapalano ng anumang gawain ng pamilya.



Paghahalaw (Abstraction)

1. Magbigay ng sitwasyong pag-uusapan tungkol sa karanasan sa pagkakaroon ng hindi pagkakaunawaan dahil sa maling impormasyon na natanggap. Kaugnay ito ng komunikasyon.
2. I-ugnay sa mga kaalamang nasa “handout”.

COMMUNICATION

Communication in the family can be figured out in two aspects namely instrumental and affective. Instrumental communication is the exchange of information between members of the family that aims to fulfill common family functions, while affective communication refers to the sharing of emotions with every family member. It has been observed that families are able to fulfill well in the aspect of instrumental communication while there has been difficulty in dealing with affective communication.

“Communicate effectively”. Maintain an open communication through conversations and dialogues for updates of everyone in the family. This will be the time for monitoring the situation and solving the problems of other children and members of the family. Use this opportunity to learn about the situation of every family member. Communication within the family is critical because it enables family members to express their needs, wants, and concerns to each other. Open and honest communication creates a venue that allows family members to express their differences as well as love and concerns for one another. It is through communication that family members are able to resolve their differences.

WAYS HOW TO COMMUNICATE EFFECTIVELY IN THE FAMILY:

1. Encourage opportunities for conversation.
2. Stay interested in the sharing of any member of the family and encourage others to give updates of their own lives, work, routine and other endeavors.
3. Express praise and happiness to any family member who achieved successes and accomplishments. Offer extra moral support to those who’ve encountered failures.
4. Be a good listener by focusing on the emotions shared by every family member. This will also encourage openness.
5. Make efforts to understand and respect the sentiments of each family member especially of the children. An open and understanding environment will encourage the children to confide their personal secrets later on.
6. It is an important thing to pay critical attention to non-verbal messages while communicating.
7. Avoid exaggerated talks which will deceive and confuse the thoughts of family members.
8. Foster positive interactions like affirmation with other members of the family.

9. *Communicate clearly and direct to the point so as to tackle problems from its root cause.*
10. *Build and sustain trust as a foundation for frequent communication.*



Paglalapat (Application)

Ibahagi sa sariling pamilya ang mga natutunan. Kausapin ang pamilya tungkol rito lalo na sa pagbibigay ng tungkulin sa bawa't isa. Maglaan ng natatanging oras para sa kamustahan at hikayatin ang miyembro ng pamilya na maging bukas sa isa't isa. Ibigay ang pangunahing tiwala sa sariling pamilya, lalo na sa pagdating sa mga usapin tungkol sa sarili at pampamilya

Pagnilayan ang mga paraan upang mas mapatibay ang komunikasyon sa bawat miyembro ng pamilya.

Modyul XIV: Sesyon 3

Pagharap Sa mga Problemanag Darating Sa Pamilya



Mga Layunin (Objectives)

Pagkatapos ng sesyon, ang mga kalahok ay inaasahang:

1. mapagpapatibay ng pagkakabuklod ng pamilya lalo na sa panahong may problemang kinakaharap.
2. makabuo ng komitment sa pag-unawa, pagpapasensya o pagpaparaya at pagsasakripisyo na kailangan sa isang mag-anak.



Mga Kagamitan (Materials)

1. tig-isang pangungusap ang nakasulat sa bawat piraso ng papel. (Example: Ang pagplano at komunikasyon ay mahalaga upang maging organisado, may pagkakaisa, pag-uunawaanang bawatmiyembro ng pamilyasapagtupad ng mgatungkulin.)
2. orasan (timer/stop watch)
3. premyo



Panimulang Gawain (Warm-up Activity)

RELAY:

1. Kumuha ng 12 *volunteers* at hatiin ito sa dalawang grupo o higit pa.
2. Palinyahin ang bawat grupo.
3. Pabubunutin ang unang kalahok sa bawat grupo ng isang papel mula sa mga nakatiklop o nakarolyong papel.
4. Bibigyan ng 30 segundo ang kalahok para kabisahin ang nakasulat sa papel, pagkatapos ay ibibigay na sa *facilitator* ang nabunot na papel.
5. Bigyan ng isang minutong palugit para magawa ang relayo pasahan ng salita.
6. Ipapasa ng kalahok ang mensahe sa kasunod na kalahok sa pamamagitan nang pagbulong ng salitang nakasulat sa papel.
7. Uulitin ng ikalawang kalahok ang sinabi sa kanya at ipapasa ito sa kasunod na kalahok.
8. Uulitin ang ganitong paraan hanggang sa ika-sampung kalahok.
9. Pupunta ang huling kalahok sa harapan at sasabihin ang narinig o ipnasa na salita.
10. Ipapakita ng *facilitator* sa klase ang salitang nakasulat sa papel.
11. Kung sinong grupo ang nakakuha ng tama o malapit sa nakasulat sa papel ang siyang mananalo at tatanggap ng premyo.

Pagkatapos ng laro itanong ang mga sumusunod:

1. Ano ang kulang at ano ang naidagdag na salita?
2. Alamin kung kanino nagmula ang naidagdag o nabawas na salita.
3. Itanong kung anong paraan ang ginawa upang maipasa nang tama ang salitang nakasulat sa papel sa loob lamang ng maikling panahon.



Mga Gawain (Activities)

Ibahagi sa mga magulang ang tulang “**Don’t Quit**” at ipaliwanag ang ibig sabihin tungkol sa pagharap sa problemang pampamilya.

Don’t Quit (HuwagUmayaw)¹

by John Greenleaf Whittier

(<https://www.msu.edu/user/studentp/inspiration.htm>)

*When things go wrong as they sometimes will;
When the road you’re trudging seems all uphill;
When the funds are low, and the debts are high;
And you want to smile, but you have to sigh;
When care is pressing you down a bit
Rest if you must, but don’t you quit.
Success is failure turned inside out;
The silver tint of the clouds of doubt;
And you can never tell how close you are;
It may be near when it seems afar.
So, stick to the fight when you’re hardest hit -
It’s when things go wrong that you mustn’t quit.*

Gamit ang tula, hikayatin ang mga kalahok na alalahanin ang mga ginagawang pagtuon sa problema na may pagkakapareho sa tula. Magtawag ng *volunteer* na magbahagi ng kanilang karanasan upang masolusyunan ang mga problemang natukoy sa tula na kanila ring naranasan. Maglaan lamang ang maikling oras para sa pagbabahagian.



Pagsusuri (Analysis)

Upang maproseso ang mga natutunan at saloobin tungkol sa naunang gawain, itanong sa mga kalahok ang sumusunod:

1. Ano ang pinakamahalagang aral na natutunan ninyo mula sa tula?

¹ <https://www.msu.edu/user/studentp/inspiration.htm>

2. Ano ang inyong nararamdaman sa tuwing may kinakaharap na problema ang iyong pamilya?
3. Paano n'yo nalalagpasan ang mga ito?
4. Saan kayo humuhugot ng lakas sa panahong mayroon kayong problema?



Paghahalaw (Abstraction)

1. Ipaliwanag ang kahalagahan ng maayos na pagharap sa problema ng pamilya. Isang modelong magulang ang maaaring magbahagi tungkol sa pagharap sa problema ng pamilya at kung paano ito nalulutas. Mula sa *handout*, makapagbibigay ng isang *powerpoint presentation* upang makapagbukas rin ng isipan ng mga kalahok.
2. Gumawa ng masayang paghahalaw at pagsubok sa ilang mga mungkahi sa pamamagitan ng pag-awit at pagpalakpak.

WAYS TO HANDLE FAMILY PROBLEMS AND OTHER CHALLENGING SITUATIONS MANAGING CONFLICT

1. **Know when to draw the line.** Ask older members of the family to stop other members who often start arguments and conflict in the family.
2. **Trace the root cause.** Whenever a problem arises tackle it directly so as not to lead to another problem.
3. **Learn how to deal with difficult members of the family by recognizing their strengths** in a positive way and to inculcate in them that their strength should be used for the ultimate good of the family.
4. **Look for a space to breathe.** Any physical or emotional distance for a while will have a calming effect whenever there is conflict in the family.
5. **Don't expect or pressure your family member to change easily whenever there is a new rule to be adopted.** Family rules should be doable and considerate to the situation of each family member.
6. **Welcome criticism from other family members and from outside of the family** when handling problems to allow character-building and strengthening family bonds.
7. **Be responsive to the health needs of each member.** Make it possible to commit full support to the health needs of each family member and give special attention to a sick family member. Make time for accompanying sick family members for regular physical examinations and medical treatments.

8. **Acceptance of the death of a Family Member.** Take time to console every member of the family in the passing of a family member. Be a shoulder to cry on for the emotionally weak member of the family.
9. **Live Simply.** Do not live beyond the means of the family. Being prudent in managing resources should be practiced, especially in times of financial crisis to conserve financial resources. If there are extra resources for the time being, do not be tempted to follow luxury trends which are not necessary. Set aside luxury because this will lead to habitual or addictive tendency to have a luxurious life which is at best, temporary.



Paglalatapat (Application)

Ibahagi sa sariling pamilya ang mga natutunan. Gumawa ng sariling “reminders” sa pamamagitan ng paglagay o pagpaskil ng “posters” o kahit anong mga dekorasyon na may nakasulat na mga kasabihan na makapagbibigay inspirasyon sa pamilya sa gitna ng problemang kinakaharap ng pamilya. Ang sumusunod na tula ay maaaring ibahagi o gawing gabay sa pagkakaroon ng maayos na samahan sa pamilya:

A Creed to Live By (Author Unknown)

*Don't undermine your worth by comparing
yourself with others,
It is because we are different that each
of us is special.*

*Don't set your goals by what other people
deem important,
Only you know what is best for you.*

*Don't take for granted the things closest
to your heart
Cling to that as you would your life, for without
them life is meaningless.*

*Don't let your life slip through your fingers by living
in the past or the future.
By living your life one day at a time, you live all the
days of your life.*

*Don't give up when you still have something to give
Nothing is really over until the moment
you stop trying.*

*Don't be afraid to admit that you are less
than perfect,
It is the fragile thread that binds us to each other.*

*Don't be afraid to encounter risks,
It is by taking chances that we learn how to be brave.
Don't shut love out of your life by saying it's
impossible to find.
The quickest way to receive love is to give love.
The fastest way to lose love is to hold on too tightly,
And the best way to keep love is to give it wings.
Don't dismiss your Dreams. To be without
dreams is to be without hope.
To be without hope is to be without purpose.
Don't run through life so fast that you forget
where you've been,
But also know where you're going.
Life is not a race, but a journey to be savored
every step of the way.*

Modyul XV: Sesyon 1

Masaya ang Pamilya kung Buhay ay Balanse



Mga Layunin (Objectives)

Sa pagtatapos ng sesyon ang mga kalahok ay inaasahang:

1. makapagtalakay ng pangangalaga sa sarili, pangangasiwa ng tensyon o stress at pamumuhay na maganda sa kalusugan bilang hakbang tungo sa balanseng buhay ng isang naghahanapbuhay na magulang.
2. magkaroon ng kaalaman sa pangangasiwa ng kaniyang mga responsibilidad sa sarili at bilang isang magulang na naghahanapbuhay.
3. makagamit ng angkop at kanais–nais na saloobin sa pagbabalanse ng buhay-pamilya, pagiging magulang at pagtatrabaho.



Mga Kagamitan (Materials)

1. “coconut husk”
2. “cartolina”
3. “scissors”
4. “glue”
5. “art paper”
6. “colored pens”
7. “tape”



Panimulang Gawain (Warm-up Activity)

Tayo’y Mag Relax!

1. Bumuo ng bilog at humarap sa taong nakatayo sa kanan mo.
2. Pag sinabing “loro”, masahiin ang likod ng nasa iyong harapan gamit ang dulo ng mga daliri.
3. Pag sinabing “pato”, masahiin ang likod gamit ang gilid ng dalawang kamay.
4. Pag sinabing “pabo”, masahiin ang likod gamit ang kamao na ginagalaw paikot.
5. Pagkatapos ng panimulang exercise, ipaliwanag na mahalagang marunong ang mga magulang magbalanse ng kanilang mga responsibilidad upang maiwasan ang sobrang tension o stress.



Mga Gawain (Activity Phase)

TIME PIE

1. Bigyan ang bawat kalahok ng isang papel na may nakaguhit na bilog.
2. Ipahati ang bilog batay sa mga gawaing pinagkakaabalahan sa loob ng 24 oras.
3. Pumili ng kapares upang magbalitaan sa nagawang **Time Pie**.
4. Kumuha ng *volunteer* na magbabahagi kung paano niya napagsasabay-sabay ang mga gawain.



Pagasusuri (Analysis Phase)

1. Matapos ang pagbabalitaan, itanong kung ilang porsyento sa **Time Pie** ang nakalaan para sa sarili.
2. Kulang ba ito o sobra?
3. Paano mo ginugugol ang oras para sa sarili?



Paghahalaw (Abstraction)

Ipabasa ang *handout* na ipamamahagi. Magbuo ng paglalahat na “higit na epektibo ang pagiging magulang kung binibigyang panahon ang pasariling kalusugan at personal na pangangailangan”.

MAGING AKTIBO SA SARILING PANGANGALAGA AT KALUSUGAN

Kailangan ang aktibong pangangalaga sa kalusugan at sarili bilang puhunan sa dekalidad na pamamagulang. Ang mga sumusunod na patnubay ay iminumungkahing sundin:

1. Pagbibigay ng kaukulang atensyon sa pisikal na kalusugan sa pamamagitan ng regular na *medical check-up*.
2. Huwag balewalain ang maliit na problemang pangkalusugan o sakit. Maging maagap sa pagkuha ng solusyong pang-medikal.
3. Kilalanin ang mga taong nakakaalam sa kalusugan sa komunidad. Sila ang unang mahihingan ng tulong o magbibigay ng mga tamang eksperto na makatutulong sa anumang karamdaman o nararamdaman kung kinakailangan.
4. Alamin at maging handa sa mahalagang hakbang at mga pangangailangan kung magpapatingin sa eksperto para sa kalagayang pangkalusugan.

5. Magpatala sa “**Philhealth**” at alamin ang mga benepisyong kasama sa paggamit nito.
6. Lumahok sa Philhealth orientation na ibinibigay ng ahensya.
7. Alamin din ang iba pang benepisyong pangkalusugang ibinibigay ng opisinang pinagtatrabahuhan.
8. Ilan sa mga benepisyong pangkalusugan sa pinagtatrabahuhan ay mga gamot at bitamina na pangsuporta sa kalusugan, *immunization*, at iba pa.
9. Unawain ang mga dahilan ng kasalukuyang kalagayan ng kalusugan.
10. Maging maparaan sa paghanap ng ibat ibang alternatibong makagagamot sa karamdaman kung mayroon.
11. Maging maingat sa mga bagay at pagkaing dapat iwasan upang hindi lumala ang anumang nararamdaman.
12. Sundin nang maayos ang mga nireseta at payo ng mga manggagamot at tauhang medikal kung nasa bahay.

LUMIKHA NG PRIBADO AT ESPESYAL NA PAGKAKATAON PARA SA SARILI

Matalinong iayos ang oras at panahon upang magkaroon ng *relax* at walang *stress* sa mga gawaing pagiging magulang at iba pang gawaing pang tahanan. Ang paglalaan ng panahon sa sarili ay makatutulong sa panunumbalik ng kailangang lakas, kakayahan at pangangalagang pansarili. Hindi ka magiging epektibong asawa o magulang kung nanlalata at mahina ang katawan lalo na ang kalusugan. Kaya mahalaga ang pagkakaroon ng panahon ng pangangalaga sa sarili gaya ng pinapayo ng mga *mentor* ng pamumuhay.

Magkaroon ng panahon na magbasa ng mga napapanahong bagay at gayundin ng mga nakaaaliw na babasahin gaya ng magasin at komiks. Maging malusog din sa iyong ispiritwal na pamumuhay gaya ng pagbabasa ng bibliya. Paminsan- minsan bigyan ang sarili ng *reward* kasama ang mga kaibigan.



Paglalatap (Application)

Itala ang mga hindi pangkaraniwang mga problemang nararamdaman kaugnay ng kalusugang pampisikal. Gawing regular ang pagpapacheck up na pangmedikal, lalo na kung may karamdaman. Maglaan ng panahon na makapagrelax at mapanatili ang lakas, enerhiya at kagandahan.

Modyul XV: Sesyon 2

Paano Mapangasiwaan ang “Stress” at Pagtatrabaho Bilang Magulang



Mga Layunin (Objectives)

Pagkatapos ng sesyon, ang mga kalahok ay inaasahang:

1. magkaroon ng kaalaman sa mainam na pagpapalano at paghanda ng mga pagkaing may wastong nutrisyon para sa mga bata.
2. makapagbahagi ng mga kaalaman at karanasan kung paano magkaroon ng wastong nutrisyon ang mga bata.
3. magampanan ang tungkulin sa pagbibigay ng wastong nutrisyon sa mga bata.



Mga Kagamitan (Materials)

1. “colored marker or crayons”
2. “pen”
3. “eraser”
4. “big brown paper or cork board”
5. “art paper”
6. “protractor”
7. “pencil”
8. “pentel pen”
9. “scissors”
10. “paste”
11. “brown paper”



Panimulang Gawain (Warm-up Activity)

PAGDUGTUNGIN ANG MGA TULDOK.

1. Gumawa ng dalawang pangkat.
2. Bawat pangkat ay may magtatakda ng isang *volunteer*.
3. Lahat ng magulang ay maglalagay ng tuldok kahit saang bahagi ng papel.
4. Hintaying makatapos lahat at pagdugtongin ang mga ginawang tuldok.
5. Lumikha ng isang hugis sa pinagdugtong na mga tuldok kaugnay ng tensyon o *stress management*.
6. Mag-usap at magkasundo ang mga myembro ng bawat pangkat sa bubuuing hugis.
7. Tumawag ng dalawang *volunteer* na makapagpapaliwanag sa nilikhang hugis. Pabigyang kahulugan ito kaugnay ng pangangasiwa sa *stress* o tensyon.

Hayaang maunawaan ng magulang ang kahalagahan ng pangangasiwa sa tension o “stress”.



Mga Gawain (Activity)

PAGKUKWENTO GAMIT ANG “VENN DIAGRAM”

1. Mangalap ng mga pinanggagalingan ng *stress* o tensyon. Maaaring naranasan ito sa buhay pamilya o sa pagpapalaki ng anak o sa pagiging magulang na naghahanapbuhay. Magkaroon ng talakayan kung paano ito napangasiwaan nang maayos ng ibang magulang.
2. Gumuhit sa *brown envelope* ng isang maliit na bilog na kakatawan sa tahanan at gumuhit sa labas ng *envelope* ng isa pang malaking bilog na kakatawan naman sa pinagtatrabahuan.
3. Bawat magulang ay gagawa ng maliit at katamtamang laki ng bilog na gamit ang art paper
4. Isusulat ng mga magulang ang *stress* o tension na nararanasan sa loob ng tahanan sa loob ng maliit na bilog. Isusulat naman sa labas ng maliit na bilog ang *stress* o tension na nararanasan patungkol sa pinagtatrabahuan.
5. Maaaring pareho ang pinaggalingan ng tensyon kaya malalagay ang bilog na *art paper* malapit sa dalawang bilog.



Pagsusuri (Analysis Phase)

Talakayin ang natapos na gawain at suriin ang mga tanong:

1. Ano ang karaniwang kalagayan na pinagmumulan ng stress sa tahanan batay sa karanasan at sa gawaing katatapos lang?
2. Itala ang lahat ng mga tensyon kaugnay ng trabaho. Patunayan kung paano nakaangkop ang mga magulang.
3. Paano kaya mapapayuhan ang mga magulang na nakaranas ng parehong *stress* ngunit hindi nakaangkop?



Paghahalaw (Abstraction)

1. Talakayan tungkol sa *profile* ng isang *stressful life* kahit isang salita o lipon ng mga salita.
2. Suriin sa ibibigay nababasahin/*handout* kung sang-ayon ito sa ibinigay na paglalarawan.

WHAT IS STRESS?

Stress is a pressure or tension that you will encounter from the demands of life. In the context of family setting this may be a result of the demands brought about by rearing children and work or whichever is on the top of your head that you simply cannot manage anymore. Stress can make you feel tired and irritable. The little things that you normally manage with ease will seem annoying or impossible. It can make you sleepless, sad, or frustrated.

TIPS ON MANAGING STRESS

1. Relax and set your own pace. Double time is required in child rearing but do not forget to keep things organized so as not to panic or cram yourself in doing your other duties.
2. Analyze if an issue is really worth worrying about. You may intervene in a sibling rivalry and jealousy. Learn to prioritize your attention to only critical issues that really matter to your family and let the trivial things slide.
3. Always think, act and respond positively. Learn to list down your thoughts to keep you organized and calm. Seek guidance from a friend or your partner. This can also be done with a conversation with your children.
4. Set aside a relaxing moment for yourself and give breathing space to your children by not commenting or raising an issue with them.
5. Give yourself a break for a physical exercise or devote time to art work or hobby.

“Stress management can be done when you keep cool or calm and not rushing anything. Be organized in everything that you do”



Paglalapat (Application)

Ibahagi ang natutuhan sa iyong asawa at iba pang myembro ng pamilya. Gawin ang iba pang praktikal na makatutulong para maging matiwasay ang buhay ng pamilya gaya ng pakikipagusap sa kaibigan, pamamasyal, pagmumuni-muni sa simbahan, pananahimik kahit sandali, pagbabasa ng mga kwento na nagbibigay inspirasyon, pakikinig ng paboritong musika, pakikipaglaro sa alagang hayop, panonood ng TV o pelikula at pagkain kasama ang pamilya, pag-inom ng tubig, pagkain ng prutas at pagtawa.

REFERENCES

- Bigner, J. (1994) Adapted from Duvall, E. M. & Miller, B. (1985). *Marriage and Family Development* (6th ed.) New York: Harper and Row.
- Bigner, J. J. (1994). *Parent-Child Relations: An Introduction to Parenting 4th Edition*. New York: MacMillan College Publishing Company.
- Bureau of Community Mental Health Services Mental Health and Substance Abuse Administration. (2003, December). *Socio-emotional Health Development in Young Children: A Guide Produced by the Michigan Department of Community Health*. Michigan, United States of America: Michigan Department of Community Health.
- Department of Social Welfare and Development. (2006). *Manual on Effective Parenting (Enriched Parent Effectiveness Service)*. Manila, Philippines: Department of Social Welfare and Development.
- Dorothy Law Nolte (1972) Ph.D, *Children Learn What They Live*.
- Early Childhood Care and Development Council. (2004). *Early Childhood Care and Development Checklist*. Manila, Philippines: Early Childhood Care and Development Council.
- Fanpop, Inc. (2006-2012). *Fanpop*. Retrieved October 26, 2012, from <http://www.fanpop.com>
- LaFara, R. (1997). *The Secret of the Maze*. Retrieved October 25, 2012, from <http://bobscrefts.com/bibstuff/maze.htm>
- Marotz, E. A. (2007). *Developmental Profiles from Birth through Twelve*. New York: Thomson Delmar Learning.
- Mayer, Sheldon, (1957). *Sugar and Spike*, retrieved from http://fourrealities.blogspot.com/2011_01_01_archive.html
- Mayer, Sheldon, (1964). *Sugar and Spike*, retrieved from http://fourrealities.blogspot.com/2011_01_01_archive.html
- The Pinoy Parent: Practical Lessons for Filipino Parents*. Pasig, Philippines: Anvil Publishing, Inc.
- Shelov et.al. (1997) *Caring for Your Baby and Young Child*. USA: Oxford University Press.
- Wickham, L. (2006). *The Child Carer's Handbook: A Guide to Every Needs, Difficulties and Disorders*. Oxon: Hodder Arnold.
- Ang Inyong Nutri-Guide. *Kumain ng Iba't-Ibang Pagkain Para Sa Malusog Na Pamilya*. 3rd Edition, Nutrition Center of the Philippines NCP Publishing Corporation Taguig City
- Mga Piling Lutuing Gulay—Masustansiya Na, Masarap Pa!* National Nutrition Council and Food and Nutrition Research Institute. Egg Module. National Nutrition Council
- Author Unknown, *Letter from Baby Poe*. Source from www.scrapbook.com

LIST OF WRITERS AND EDITORS

WRITERS	
NAME	DESIGNATION/OFFICE/INSTITUTION
Melissa T. Bartolome	Faculty, Philippine Normal University (PNU), Taft Ave. Manila
Marites L. Chavez	Department of Social Welfare and Development-Capacity Building Bureau (DSWD-CBB), Quezon City
Pia C. Chavez	Program Development Officer, ECCD Council
April Ann M. Curugan	Faculty, Philippine Normal University (PNU) Taft Ave., Manila
Maria Perlita de Leon Faculty,	Dept. of Family Life and Child Development, University of the Philippines, Diliman, Quezon City
Priscila B. Dizon	Faculty, Philippine Normal University (PNU) Taft Ave. Manila
Barbra Mae C. Dumlaog	Planning Officer, ECCD Council, Pasig City
Lita L. Orbillo	Department of Health (DOH), Manila
Joyce Arianne A. Pioquinto	Program Development Officer, ECCD Council, Pasig City
Milagros Reusora	OIC-Department of Social Welfare and Development (DSWD) Dist. 6, Manila
Ever-ben R. Rogero	Program Development Officer, ECCD Council, Pasig City
Renn Wilson G. Diola	Program Development Officer, ECCD Council, Pasig City
Karl Jeffrey Sabalza	Program Development Officer, ECCD Council, Pasig City
Ronalyn B. Datur	Program Development Officer, ECCD Council, Pasig City
Pia Leah M. Abad	Supervising Program Officer, ECCD Council, Pasig City
Marivic Samson	National Nutrition Council (NNC), Taguig City
Katherine Joy N. Santos	Faculty, Miriam College, Quezon City

Leonora P. Varela	Faculty, Philippine Normal University (PNU) Taft Ave. Manila
EDITORS	
Aurora B. Fulgencio	Faculty, Philippine Normal University (PNU) Taft Ave. Manila
Dr. Yolanda S. Quijano	ECCD Consultant, Early Childhood Care and Development Council, Pasig City
Dr. Irene C. De Robles	ECCD Consultant, Early Childhood Care and Development Council, Pasig City
VICE CHAIRPERSON & EXECUTIVE DIRECTOR, ECCD COUNCIL, PASIG CITY	
TERESITA G. INCIONG, Ph.D., DPM	



Early Childhood Care & Development Council
Learning Resource Packages
2015