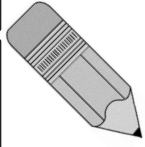


Handouts & Refrigerator Notes

***Programa 9, Bahagi 1, Ang Kahalagahan ng Masinsin
Pagtingin ng Magulang***

Mga Gawain sa Bahay



Talaan: Mga Espesyal na Panahon

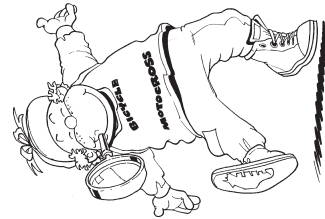
Itala ang mga panahong iniukol sa iyong anak ano ang ginawa mo at ang mga pag-babagong napuna sa iyong sarili o sa iyong anak.

Petsa	Ginugol na Panahon	Gawain	Tugon ng Anak	Reaksiyon ng Magulang

Talaan sa Reprigereytor

Mga bagay na dapat tandaan sa mahalagang oras na iniukol sa iyong anak

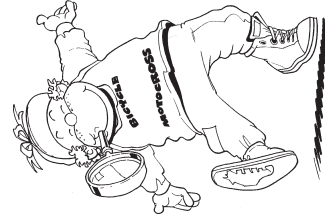
- Sundin ang mungkahi ng iyong anak sa mga interes na nais niyang gawin.
- Iwasan ang magbigay ng madaming utos.
- Huwag makipag-kumpetensiya sa iyong anak.
- Purihin at hikayatin ang pagkamalikhain ng iyong anak; huwag punahin.
- Maging maingat at mapag-pahalagang taga-pakinig.
- Pansinin ang mga nagawa ng iyong anak at ipadama ang kanilang kahalagahan.
- Iwasan ang iyong sarili na magbigay ng sobrang tulong; hikayatin siyang lutasin ang suliranin.
- Magpakitang sigla sa mahalagang panahon na iniuukol sa kanya.
- Tumawa at magsaya.



Talaan sa Reprigereytor

Mga bagay na dapat tandaan sa mahalagang oras na iniukol sa iyong anak

- Sundin ang mungkahi ng iyong anak sa mga interes na nais niyang gawin.
- Iwasan ang magbigay ng madaming utos.
- Huwag makipag-kumpetensiya sa iyong anak.
- Purihin at hikayatin ang pagkamalikhain ng iyong anak; huwag punahin.
- Maging maingat at mapag-pahalagang taga-pakinig.
- Pansinin ang mga nagawa ng iyong anak at ipadama ang kanilang kahalagahan.
- Iwasan ang iyong sarili na magbigay ng sobrang tulong; hikayatin siyang lutasin ang suliranin.
- Magpakitang sigla sa mahalagang panahon na iniuukol sa kanya.
- Tumawa at magsaya.



Mga Gawain sa Bahay sa Loob ng Isang Linggo



Mga Gagawin

- **GAWING MAHALAGA ANG PANAHOON** (halimbawa: magbasa, makipaglaro, magluto, lumikha ng palaisipan at iba pa) na kasama ang iyong anak sa higit di kumulang 10-15 minuto araw-araw. Itala ang mga oras na ito sa isang Talaan: Mga Espesyal na Panahon.
- **BASAHIN** ang mga Hand-awts.



Babasahin:

- Hand-awts at Kabanata 1 –Papaano Makipaglaro sa Iyong Anak sa “Incredible Years”

Karaniwang Alituntunin

Ilang katandaan ang nakahanap ng kapakipakinabang na gawain sa kanilang mahalagang panahon araw-araw. Isa pang magagamit na paraan ay huwag gumamit ng telepono upang malaman ng mga bata na ang panahong ginugugol ninyong magkasama ay mahalaga.

Mga Gawain sa Bahay sa Loob ng Isang Linggo

Mga Gagawin

- **GAWING MAHALAGA ANG PANAHO**N (halimbawa: magbasa, makipaglaro, magluto, lumikha ng palaisipan at iba pa) na kasama ang iyong anak sa higit di kumulang 10-15 minuto araw-araw. Itala ang mga oras na ito sa isang Talaan: Mga Espesyal na Panahon.
- Magplano ng mahabang proyekto kasama ang iyong anak.
- **BASAHIN** ang mga Hand-awts.

Babasahin:

- Hand-awts at Kabanata 1 –Papaano Makipaglaro sa Iyong Anak sa “Incredible Years”

Karaniwang Alituntunin

Ilang katandaan ang nakahanap ng kapakipakinabang na gawain sa kanilang mahalagang panahon araw-araw. Isa pang magagamit na paraan ay huwag gumamit ng telepono upang malaman ng mga bata na ang panahong ginugugol ninyong magkasama ay mahalaga.

Pag-iisip ng mga magulang Tulad sa isang Siyentipiko



Mga Suliranin



Mga Layunin

Mga Lakas ng Bata





**LISTAHAN PARA SA PAGSUSURI NG ESPESYAL NA MGA
PANAHON NG PAKIKIPAG-UGNAYAN**

A. Kung nakikipag-ugnayan ka sa iyong anak, gaano mo kadalas pinalalakas ang kanyang loob

	Halos Palagi	Paminsan Minsan	Halos Hindi
1. Subuking lutasin ang problema?	_____	_____	_____
2. Mag-isip nang sarili?	_____	_____	_____
3. Maging malikhain at mapag-imbento?	_____	_____	_____
4. Magpahayag ng damdamin at mga ideya?	_____	_____	_____
5. Magpumilit sa mga nakakainis na gawain?	_____	_____	_____
6. Humingi ng tulong?	_____	_____	_____

B. Kung gumagawa ka ng espesyal na panahon na kasama ang iyong anak, gaano kadalas mong:

1. Idirekta o buuin ang aktibidad?	_____	_____	_____
2. Likhain ang mga panuntunan ng aktibidad?	_____	_____	_____
3. Punain at ituwid ang pagkakamali ng iyong anak?	_____	_____	_____
4. Pilitin ang iyong anak na tapusin ang proyekto?	_____	_____	_____
5. Mainis sa pagwawalang bahala at pagiging mapusok ng iyong anak?	_____	_____	_____
6. Mawala ng gana sa ipinakikitang takot at pagka walang pag-asa?	_____	_____	_____
7. Makipagpaligsahan sa iyong anak?	_____	_____	_____

LISTAHAN PARA SA PAGSUSURI NG ESPESYAL NA PANAHON NG PAKIKIPAG-UGNAYAN, Pahina 2

	Halos Palagi	Paminsan Minsan	Halos Hindi
8. Ibhos sa iyong sariling mga ideya at huwag pansinin ang mga ideya ng iyong anak?	_____	_____	_____
9. Magtanong ng maraming katanungan?	_____	_____	_____
10. Magpataw ng iyong sariling mga ideya?	_____	_____	_____
11. Magbigay ng masyadong maraming tulong?	_____	_____	_____
12. Ipagbawal ang malikhaing ideya?	_____	_____	_____
13. Humiling ng kaganapan?	_____	_____	_____
14. Bigyang diin ang tunay na hantungan ng paglalaro kaysa sa pagsisikap?	_____	_____	_____

- C. Anong humahadlang sa iyong kakayahang makipag-ugnayan sa iyong anak?
Gaano ka kadalas na makipag-usap sa iyong anak ng nag-iisa?
Nadama mo ba na mahalaga itong espesyal na panahon?**

Ang masugid na pagsusuri sa iyong mga tugon sa mga bagay na nakasulat dito ay nagtatampok ng ilan sa mga paraan na maari mong mapabuti sa iyong pakikipag-ugnayan sa iyong anak. Halimbawa, kung minarkahan mo ang “Halos Hindi” sa ilan sa mga bagay sa Bahagi A, dapat mong sikaping hikayatin ang mga pag-uugaling ito sa hinaharap.

Kung minarkahan mo ang “Halos Palagi” o “Paminsan-minsan” sa mga Bahagi B, dapat mong alisin ang mga pag-uugaling ito. Ang mga tugon mo sa Bahagi C ay maaring magpahiwatig na kailangan mong maglaan ng oras ng pakikipaglaro sa iyong anak o kinakailangang baguhin ang iyong pananaw na humahadlang sa iyong kakayahang sumali sa mga espesyal na panahon.

KAGYAT NA IDEYA

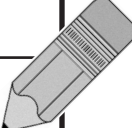
MGA SARILING PANANAW TUNGKOL SA LARO AT ESPESYAL NA PANAHON



Bago magpatuloy, pag-isipan itong dalawang katanungan:

1. Ano ang malamang na mga pakinabang para sa iyong anak kung makipaglaro ka sa kaniya o sa mga espesyal na panahong iuukol mo sa kaniya?
2. Anong makahahadlang sa iyong paggawa ng espesyal na panahon sa iyong anak?

Isulat ang mga pakinabang sa pakikipaglaro at pagkakaroon ng espesyal na panahon sa iyong anak at ang mga balakid sa paggawa nito. Tingnan kung makakahanap ka ng paraan sa mga balakid upang maka-paglaro sa iyong anak.

Mga pakinabang sa aking pakikipaglaro at paggugol ng panahon para sa aking anak.	Mga kahirapan ng Paggawa Nito
	

Layunin:

Ipasiya kong makipaglaro o magkaroon ng espesyal na panahon sa aking anak _____ beses sa linggong ito ng _____ minutos.

Handouts & Refrigerator Notes

***Programa 9, Bahagi 2, Panlipunan, Emosyon, at
Pagtitiyaga sa Pagsasanay***

Pangangasiwa sa Mga Damdamin ng Bata: Mga

Magulang Bilang Mga “Tagapagsanay ng Damdamin.”



Ang pagsasa-larawan sa mga damdamin ng bata ay isang mahusay na paraan upang mapalakas ang emosyonal na karunungan. Kapag ang mga bata ay mayroon ng wikaing emosyonal, magagawa na nilang mahusay na kontrolin ng mas mabuti ang kanilang sariling emosyon dahil masasabi na nila sa iyo ang kanilang nadarama. Ang mga sumusunod ay listahan ng mga emosyon na maaaring tingnan

kapag nag-gugol ng espesyal na panahon sa iyong anak. Gamitin ang listahang ito para sanaying ilarawan ang mga emosyon ng iyong anak, ganoon din ang sa iyo.

Damdamin/Emosyonal na Karunungan		Mga Halimbawa
___ masaya	___ mapagpatawad	“Iyan ay nakakainis ngunit ikaw ay nananatiling mahinahon at sinusubukan mong muli na malaman ito.”
___ mahinahon	___ maaruga	“Mukhang pinagmamalaki mo ang iyong ginuhit.”
___ mayabang	___ mausisa	“Ikaw ay tiwala sa kalagayan at mga tauhan ng kuwentong iyon.”
___ tuwang-tuwa	___ interesado	“Ikaw ay mapag-pasensiya. Kahit patuloy na gumuguho ito, patuloy mo pa ring sinusubukan upang makita kung paano mo gagawing mas maayos ito. Nararapat lamang na matuwa ka sa iyong sarili sa pagiging matiyaga.”
___ malungkot	___ napahiya	“Mukhang masaya ka sa paggugol mo ng panahon na kasama ang iyong kaibigan at tila natutuwa siya na gawin ito na kasama ka.”
___ matulungin	___ nabigo	“Ikaw ay napakatiyaga. Sinusubukan mo ang lahat ng paraan na magagawa mo upang ito ay umubra.”
___ mainggitin	___ magiting	“Mapagpatawad ka sa iyong kaibigan sapagkat alam mo na ito ay pagkakamali.”
___ matapang	___ walang lubay	“Napakausisa mo at nagtatanong ng mga mabubuting katanungan.”
___ mapagmahal	___ nagsasaya	
___ mahiyain	___ nagtitiwala	
___ natatakot	___ naiinis	
___ sabik	___ nag-aalala	
___ nagagalit	___ matiyaga	
___ napopoot	___ nalulugod	

Paghubog at Pakikibahaging Damdamin

“Ipinagmamalaki kita sa paglutas mo ng problemang iyan.”

“Talagang nalulugod akong kasama ka.”

“Kinabahan ako para sa iyo noong nagtanghal ka, subalit ikaw ay matiyaga at may tiwala sa sarili kaya ang iyong pinakita ay naging mahusay.”

“Nalulungkot ako ngayon tungkol diyan, pero magiging mabuti rin ang pakiramdam ko sa ilang sandali.”

Pangangasiwa ng Tulong sa Panlipunang Pag-aaral ng mga Bata: Mga Magulang Bilang mga “Tagapaghubog ng mga Panlipunang Kasanayan”



Ang pag-uudyok at paghihikayat sa palakaibigang pag-uugali ng mga bata ay isang malakas na paraan para mapatibay ang panlipunang kasanayan ng mga bata. Ang panlipunang kasanayan ay mga unang hakbang sa paggawa ng matibay na pakikipagkaibigan. Ang mga sumusunod ay listahan ng mga panlipunang kasanayan na maari kang magkumento kapag gumugugol ng mga espesyal na panahong kasama ang iyong anak o ilang mga bata. Gamitin ang listahan para sanayin ang iyong panlipunang kasanayan sa pagtuturo.

Mga Kasanayan sa Panlipunang Pakikipagkaibigan	Mga Halimbawa
<ul style="list-style-type: none"> _____ Tumutulong _____ Nakikibahagi _____ Kapit-bisig _____ Paggamit ng palakaibigang tinig (tahimik, magalang) 	<p>“Napakabait mo. Ibinahagi mo iyan sa iyong kaibigan at naghintay ka ng iyong pagkakataon.”</p> <p>“Kapuwa kayong gumagawa ng magkasama at bawat isa ay nagtutulungan na parang isang koponan.”</p>
<ul style="list-style-type: none"> _____ Nakikinig ka kung anong sinasabi ng isang kaibigan _____ Naghahalinhinan _____ Nagtatanong _____ Nakikipagpalitan _____ Naghihintay 	<p>“Nakinig ka sa hiling ng iyong kaibigan at sinunod ang kaniyang mungkahi. Iyan ay napakamagiliw.”</p> <p>“Naghintay ka at nagtanong muna kung maaring mong gamitin iyon. Ang kaibigan mo ay nakinig sa iyo at nakikibahagi sa iyo.”</p> <p>“Naghahalinhinan kayo. Iyan ang ginagawa ng magkakaibigan sa isa’t isa.”</p>
<ul style="list-style-type: none"> _____ Sumasang-ayon sa mungkahi ng isang kaibigan _____ Gumagawa ng mungkahi _____ Nagbibigay ng papuri _____ Gumagamit ng malumanay na ugnayan _____ Humihingi ng pahintulot na gumamit ng mga bagay na mayroon ang isang kaibigan _____ Paglutas ng problema _____ Mapagkaisa _____ Pagiging mapagbigay _____ Isinasali ang iba _____ Humihingi ng patawad 	<p>“Nagbigay ka ng magiliw na mungkahi at ang iyong kaibigan ay sumang-ayon sa iyo. Napakamagiliw iyan.”</p> <p>“Tinutulungan mo ang iyong kaibigang gumawa ng kaniyang modelo.”</p> <p>“Ikaw ay nakikipagtulungan sa pamamagitan ng pakikipagbahagi at pagtulong.”</p> <p>“Kapuwa ninyo nalutas ang suliranin. ”</p> <p>“Talagang inisip mo ang damdamin ng iyong kaibigan at naging mapagbigay ka.”</p>

TALA: Ang mga nakatatandang kabataan ay maaring mapahiya kung minsan sa mga ganitong mga pagpupuna kung nasa harap ng kanilang mga kaibigan. Kung ito ang kaso, maari mong ipaalaala sa kanila ang kanilang mga gawaing magkakaibigan pagkatapos, o papurihan din ang kanilang kaibigan dahil sa magiliw na pag-uugali at maiibsan nito ang bigat sa iyong anak.

Matutularang Pag-uugali sa Pakikipagkaibigan

Ang mga magulang ay maaring huwaran sa pagpapakita ng paghintay, paghalinhinan, pagtulong, at pagbibigay papuri na nakapagtuturo rin sa mga bata nitong mga panlipunang kasanayan

- “Ako’y magiging matulungin at makibahagi ng kompiyuter sa iyo.”
- “Pagkakataon mong pumili ng programa sa TV ngayong gabi dahil pinanood natin kagabi ang aking napili.”

Pangangasiwa sa Akademikong Aralin ng Mga Bata: Mga Magulang bilang “Akademiko at Matiyagang Tagasanay”



Ang pagsasanay ay isang mahusay na paraan upang mapalakas ang mga kakayahang pang-akademiko ng mga bata at kakayahang manatili sa isang mahirap na gawain. Ang sumusunod ay listahan ng mga konseptong pang-akademiko at mga pag-uugali na maaring punahin kapag gumagawa ng mga gawaing pang-paaralan. Gamitin ang listahan para sanayin ang paglalarawan ng mga konseptong pang-akademiko.

Kakayahang Pang-Akademiko	Halimbawa
<ul style="list-style-type: none"> _____ Nagsusumikap _____ Nagtutuon, tumutuon _____ Pagtitiyaga, pagpapasensiya _____ Pagpaplano 	<p>“Ikaw ay nagpapa-kahirap sa proyektong iyan at iniisip mo kung paano itatag ito.”</p> <p>“Ikaw ay nagpapasensiya at patuloy na sinusubukan ang lahat ng paraan upang magawa ito.”</p> <p>“Ikaw ay nainis dahil ito ay mahirap buuin, ngunit ikaw ay palaging mahinahon”</p> <p>“Plinano mo talagang mabuti at inisip mo ang lahat ng bagay na kinakailangan mo para sa proyektong iyan.”</p>
<ul style="list-style-type: none"> _____ Sumunod sa mga direksiyon ng guro _____ Paglutas ng suliranin _____ Muling pagsubok _____ Kasanayan sa pag-iisip _____ Pakikinig _____ Nagsusumikap/pinakamahusay na gawa _____ Kalayaan 	<p>“Ikaw ay nag-iisip nang husto kung papaano lulutasin ang suliranin at kung papaano magkakaroon ng kalutasan sa suliraning iyan.”</p> <p>“Naisip mo iyan ng sa sarili mo lamang.”</p> <p>“Ikaw ay talagang matiyagang nagtatrabaho kasama ang iyong kaibigan upang maisip ninyo kung papaano ito gagana”</p> <p>“Nagtrabaho ka nang husto upang magkaroon ka ng pinakamahusay mong sulat-kamay sa papel na iyan.”</p> <p>“Hindi mo alam ang salitang iyan kaya hinanap mo ito sa talasalitaan.”</p>



Mga Gawain sa Bahay sa loob ng isang Linggo



Mga Gagawin

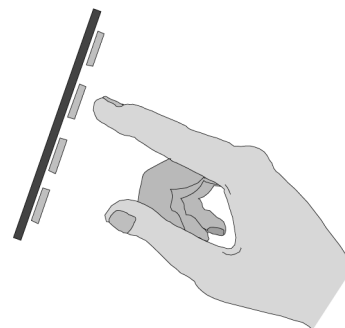
- Ipagpatuloy ang espesyal na panahon at ugaliin ang sosyal, emosyonal at tiyagang pagsasanay sa iyong anak na hindi bababa sa 10 hanggang 15 minutos araw-araw. Subaybayan ang mga oras na ito at isulat sa Talaan: Espesyal na Panahong Hand-awt.
- Basahin ang mga hand-awts.
- Sa dalawang 30 minutos sa loob ng isang linggo, subaybayan ang iyong paggamit ng papuri. Isulat sa Talaan ng Papuri ang mga salitang ginagamit mo kapag pumupuri at gaano kadalas kang pumupuri sa iyong anak.
- Tawagan ang iyong kaibigan at magtanong tungkol sa laro at mga espesyal na panahon.
- Gumawa ng isang listahan ng mga pag-uugaling nais mong higit pang makita sa iyong anak sa isang Talaan at dalhin sa susunod na sesyon.



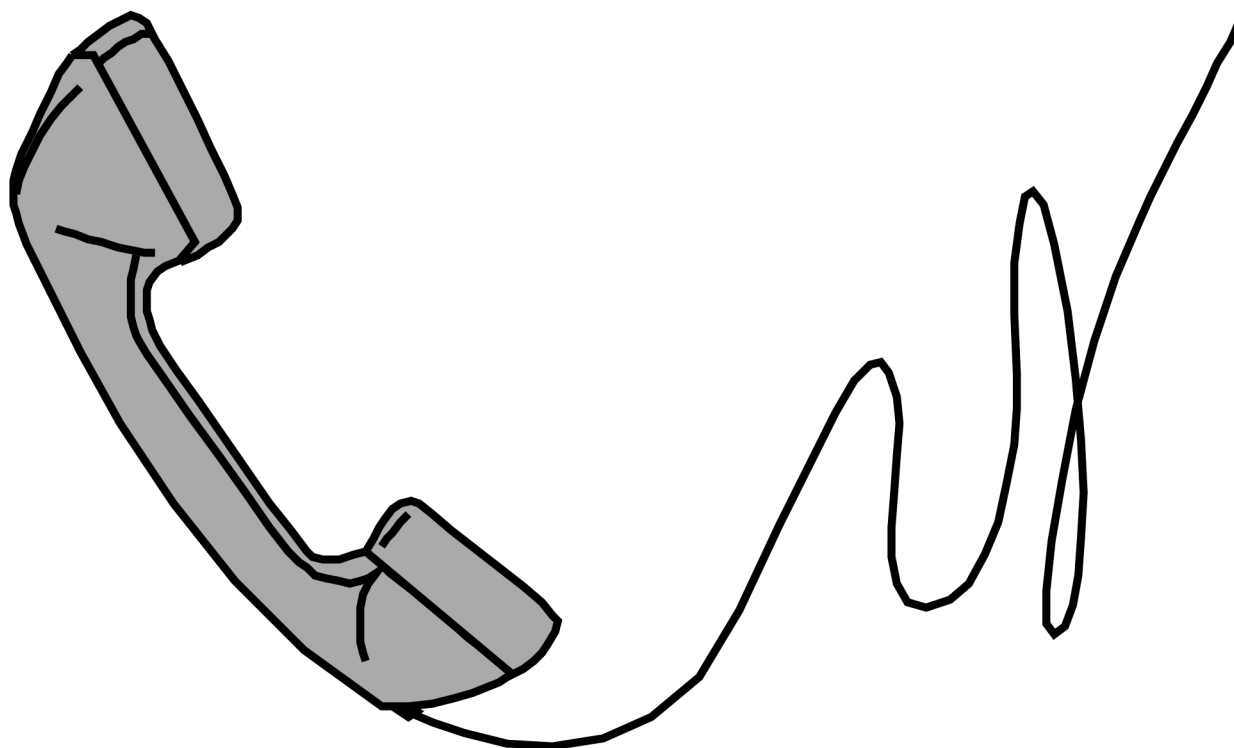
Babasahin

- Hand-awts at Kabanata 2. Pagpupuri sa “Incredible Years” at kung may panahon, Kabanata 10 - Pagtuturo sa mga Bata ng Kasanayan sa Pakikipag-kaibigan.

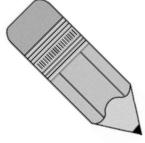
Pagtawag sa Iyong Kaibigan



Mga ilang beses sa Kurso ng Magulang na hihilingan ka upang tawagin ang isang tao mula sa iyong grupo – mas mabuting iba’t ibang tao sa bawat oras. Ang layunin ng mga pagtawag na ito ay upang magbahagi ng mga ideya at magandang “tip” tungkol sa mga gawain sa bahay katulad ng kung ano ang ginawa mo para sa espesyal na panahon, paano mo sinimulan ang iyong sistema sa pagbibigay ng etiketa,, anong gantimpala ang ginamit mo o mga kinalabasan na nakita mong mabisa kung inaasikaso mo ang isang partikular na pag-uugaling may problema. Ang mga pagtawag na ito ay hindi kailangang tumagal sobra sa 5 minutos at maaaring i-iskedyul sa panahong maluwag ka at kumbinyente rin sa iyong kaibigan.



Mga Gawain sa Bahay



Talaan: Mga Espesyal na Panahon

Itala ang mga panahong ginugol mo sa iyong anak, anong ginawa mo, at anumang reaksiyon ang napansin mo sa iyong sarili o sa iyong anak.

Petsa	Ginugol na oras	Gawain	Tugon ng Anak	Reaksiyon ng Magulang



Remember to Build Up Your Bank Account



Mga Gawain sa Bahay

Talaan:Pagpuri

Petsa	oras	Bilang ng mga Pagpuri at Halimbawa ng Pahayag ng mga Pagpuri	Mga Uri ng Pag-uugali ng Bata	Tugon ng Bata sa iyong Pagpuri

Hand-awt
Listahan ng Pag-uugali

Mga pag-uugaling gusto kong higit na makita.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

Pagsasanay sa Mga Bata sa kanilang pagkakaisang Paglalaro Kasama ang Kanilang mga Kababata

Sumali sa mga bata at sa kanilang mga kaibigan at “sanayin” sila sa pagkaka-isang pagsisikap,

Paggawa ng Mungkahi: “Wow, iyan ay napakamatulunging mungkahi sa iyong kaibigan.”

Pagpapahayag ng mga Positibong damdamin: “Iyan ay isang palakaibigang paraan upang ipakita kung ano ang iyong nararamdaman.”

Paghihintay: “Mahusay! Naghintay ka at hinayaan mo siyang mauna kahit gusto mong mauna.”

Paghingi ng Pahintulot: “Iyon ay napakamagalang na pagtatanong sa kaniya kung gusto niyang gawin muna ito.”

Pagbibigay ng Papuri: “Napakahusay na pagpuri. Nakikita kong nadarama niyang mabuti ang tungkol diyan.”

Paghahalinhan: “Hinayaan mo siyang maka-halili—napakamatulungin mo.”

Pagbabahagi: “Ginagawa ninyo ito na magkasama. Nakikita ko na kayo ay koponan kung maglaro.”

Kasunduan: “Sumang-ayon ka sa kaniyang mungkahi—iyan ay napaka-palakaibigang Gawain.”

Pagiging Maingat: “Napaka-ingat mo sa kaniyang bisikleta. Iyan ay napaka-maalalahanin.”

Paghingi ng Tulong: “Wow! Hiniling mo na tulungan ka—iyan ang ginagawa ng mabuting magkakaibigan para sa isa’t isa”

Pag-aaruga: “Nakikita ko na talagang ikaw ay nagmamalasakit tungkol sa kaniyang mga ideya at pananaw. Ikaw ay mabait na tao.”

Paglutas ng Suliranin: “Pareho kayong lumutas ng suliranin sa isang mahinahong paraan. Tila mabuti ang pakiramdam ng bawat isa sa inyo.”

Pagiging Magalang: “Ikaw ay magalang na humiling na hintayin ka—iyan ay maka-kaibigan.”

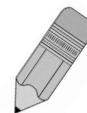
Handouts & Refrigerator Notes
Programa 9: Bahagi 3, Mabisang Papuri



Pala-isipan

Pag-isipan ang mga pananalitang gagamitin mo upang purihin ang iyong anak. Isulat ang mga ito sa ibaba.

Mga salitang papuri na gagamitin:



Gusto ko ito kung ikaw ay...

Wow! Kahanga-hanga ang nagawa mong paglilinis sa kuwarto ng pamilya.



Layunin:

Ipinangako ko na dadamihan ang mga papuring ibigay ko sa aking anak ng _____ kada oras. Ang mga pag-uugaling pupurihin ko ay kasama ang: (halimbawa, pakikibahagi). _____

Pala-isipan

Ihayag ang mga posibleng positibong sariling pagpapahayag na maari mong gamitin upang himukin ang iyong sarili bilang isang magulang. Isulat ang mga pahayag na ito sa inyong "note pad".



Mga Positibong Pagpapahayag sa Sarili



Maari akong manatiling mahinahon... siya ay nanunubok lamang.

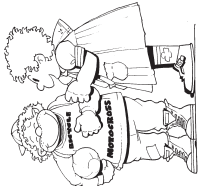
Ako ay nagtatrabahong mabuti bilang isang magulang.



Layunin:

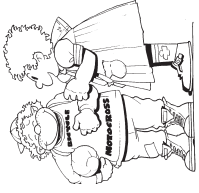
Ipapangako ko ang pagtigil sa pagpuna sa sarili ko at tumingin sa mga bagay na nagawa kong mahusay bawat araw bilang isang magulang.

MGA TALA SA REPRIGEREYTOR TUNGKOL SA PAGPURI SA IYONG ANAK

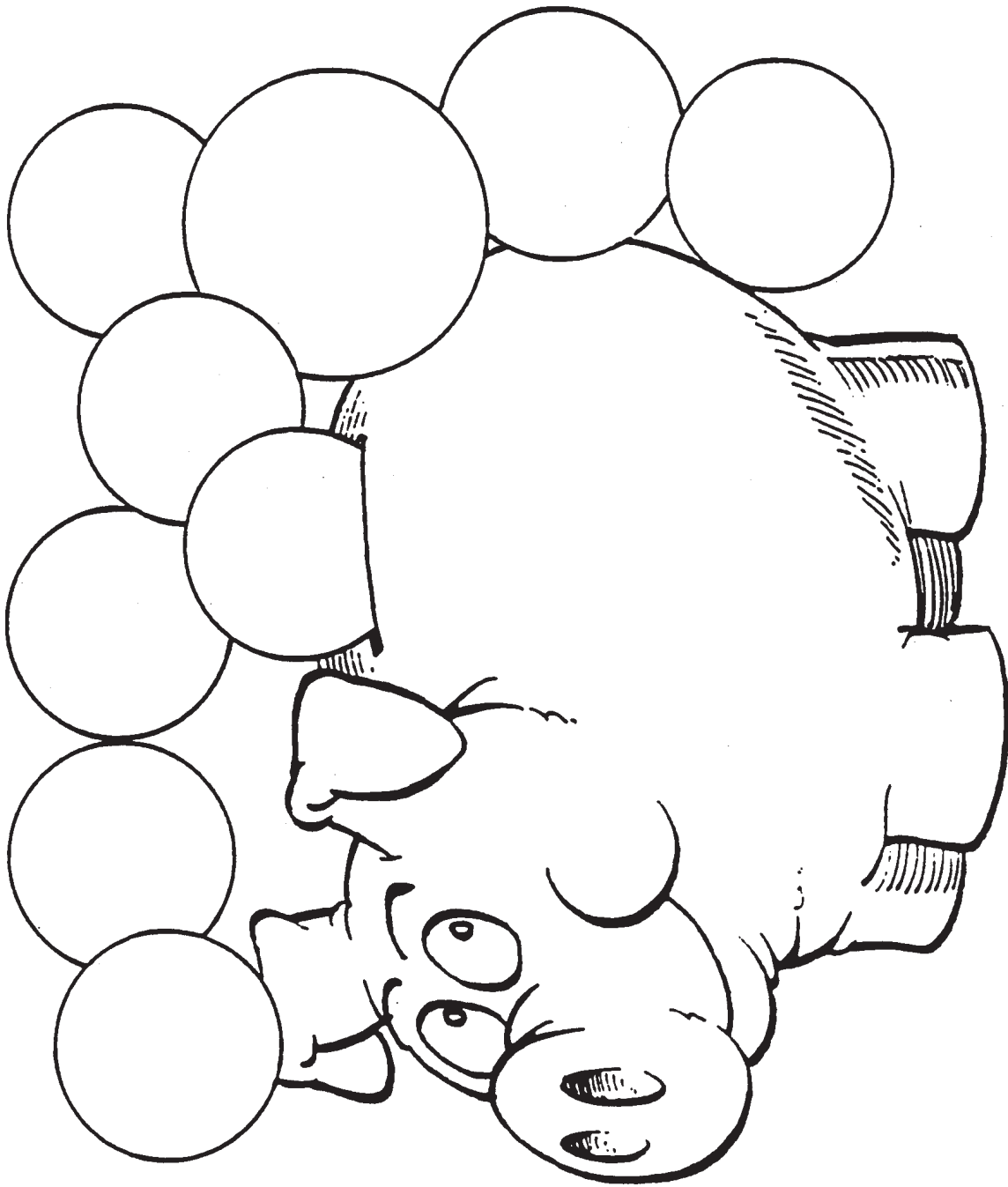


- Hulihin ang iyong anak sa pagiging mabuti. Huwag tipirin ang papuri sa ganap na pag-uugali.
- Huwag mag-alala na pinapalayaw mo ang iyong anak dahil sa iyong papuri.
- Dagdagan ang papuri sa mga mahirap pakisamahang mga bata.
- Ipakita ang papuri sa sarili.
- Magbigay ng sapat at tumpak na papuri.
- Gawin na ang papuri ay nababatay sa pag-uugali.
- Pumuri ng may ngiti, tumingin sa mata, at masigla.
- Magbigay ng positibong papuri.
- Kaagad pumuri.
- Magbigay ng mga tapik, yakap at halik kasama ng pagpuri.
- Gumamit ng papuri palagi.
- Purihin sa harapan ng ibang tao.
- Purihin at palakasin ang loob sa paraan ng pagkatuto ng bata, hindi lamang dahil sa natapos na produkto.
- Itaguyod ang pagpapahalaga sa pagbabago at pagsulong ng iyong anak.
- Maging tumpak sa mga damdamin ng bata tungkol sa kaniyang mga personal na nagawa.

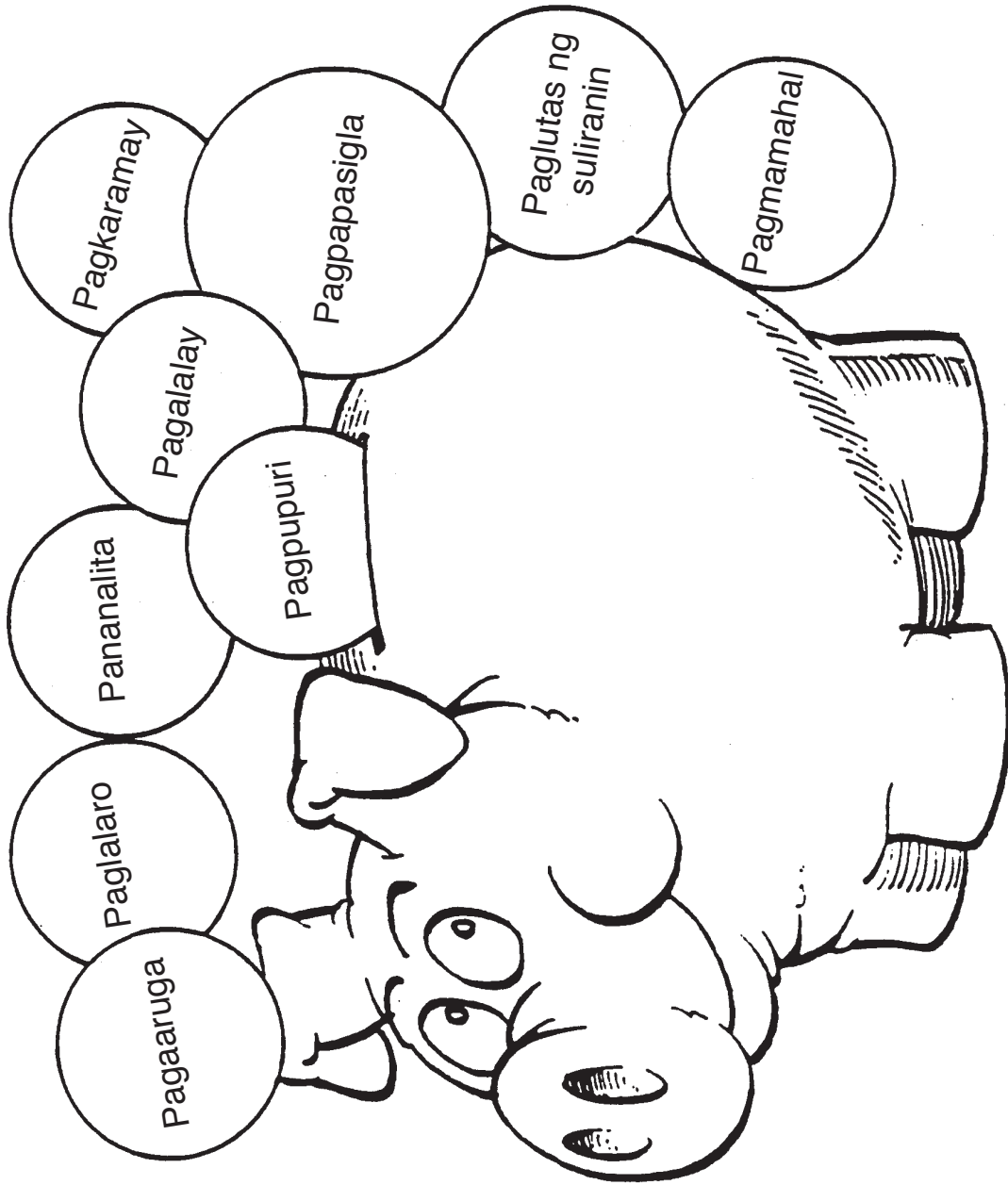
MGA TALA SA REPRIGEREYTOR TUNGKOL SA PAGPURI SA IYONG ANAK



- Hulihin ang iyong anak sa pagiging mabuti. Huwag tipirin ang papuri sa ganap na pag-uugali.
- Huwag mag-alala na pinapalayaw mo ang iyong anak dahil sa iyong papuri.
- Dagdagan ang papuri sa mga mahirap pakisamahang mga bata.
- Ipakita ang papuri sa sarili.
- Magbigay ng sapat at tumpak na papuri.
- Gawin na ang papuri ay nababatay sa pag-uugali.
- Pumuri ng may ngiti, tumingin sa mata, at masigla.
- Magbigay ng positibong papuri.
- Kaagad pumuri.
- Magbigay ng mga tapik, yakap at halik kasama ng pagpuri.
- Gumamit ng papuri palagi.
- Purihin sa harapan ng ibang tao.
- Purihin at palakasin ang loob sa paraan ng pagkatuto ng bata, hindi lamang dahil sa natapos na produkto.
- Itaguyod ang pagpapahalaga sa pagbabago at pagsulong ng iyong anak.
- Maging tumpak sa mga damdamin ng bata tungkol sa kaniyang mga personal na nagawa.



Sumulat ng mga pahayag na papuri na magagamit mo sa
iyong anak.



Tandaan na Palaguin ang Iyong Naipong Ulat na Kasama ang
Iyong Anak



Tandaan na Palaguin ang Iyong Naipong Ulat na Kasama ang mga Ibang Kasapi ng Pamilya

Mga Gawaing Bahay sa Loob ng Isang Linggo



Mga Gagawin

- Maglaro o gumawa ng ilang mga gawain sa espesyal na panahon (halimbawa: magbasang magkasama, maglakad o magbisikleta, magsimulang gumawa ng modelo o proyekto} kasama ang iyong anak araw-araw sa loob ng 10 minutos. Sanaying gumamit ng mabisang papuri at iba pang mga pagsasamahang gantimpala sa panahong espesyal na ito.
- Pumili ng isang pag-uugaling gusto mong makitang gawin ng iyong anak na mas madalas, at maparaang papurihan siya bawat pagkakataong nangyayari ito sa susunod na linggo; halimbawa: naglalarong tahimik, natutulog na kung pinakikiusapan, pinupulot ang mga laruan, at nakikibahagi sa iba.
- Doblehin ang bilang ng mga papuri na karaniwan mong ibinibigay at bantayan ang bisa nito sa bata. Subaybayan ang mga resulta sa Talaan: Hand-awt ng Papuri.
- Ilista ang mga pag-uugali na gusto mong makita nang higit pa roon sa nakalista sa Hand-awt ng Talaan ng Pag-uugali.
- Basahin sa mga hand-awt ang mga halimbawa ng papuri, at mga pag-uugaling pinupuri.
- Tawagan ang iyong kaibigan at tanungin siya tungkol sa papuri at mga espesyal na panahon.



Babasahin:

- Mga hand-awts ng mga halimbawa ng papuri, mga pag-uugaling pinupuri at Kabanata 3 – Mga Gantimpalang Maaasahan--sa aklat na “Incredible Years”

MGA HALIMBAWA NG MGA PARAAN SA PAGBIBIGAY NG PAPURI AT PAMPASIGLA

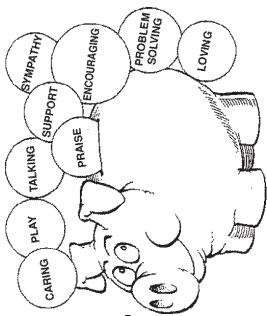
- “Ang galing mo sa...”*
- “Ikaw ay bumuti sa ...”*
- “Gusto ko kapag ikaw ay ...”*
- “Mabuti para sa iyo dahil sa...”*
- “Mabuting ideya para sa...”*
- “Magaling mong nagawa ang...”*
- “Tingnan kung papaano si _____ bumuti sa ...”*
- “Mahusay ang ginagawa mo.”*
- “Tingnan mo kung gaano kahusay ang ginawa niya...”*
- “Iyan ay ganap na paraan ng ...”*
- “Wow, anong kamanghamanghang trabaho ang ginawa mo sa...”*
- “Tama iyan, iyan ang ganap na paraan sa ...”*
- “Masaya ako na ikaw...”*
- “Talagang nalulugod ako kapag ikaw ay ...”*
- “Napakahusay mong ginawa ang...”*
- “Mahangang pagsisikap sa...”*
- “Salamat sa iyo sa ...”*
- “Ang ganda ng trabaho mo sa ...”*
- “Oy, talagang matalas ka...”*
- “Ang galing, ito ay talagang mukhang ...”*
- “Ginawa mo talaga ang hiniling kong gawin mo.”*
- “Naku, mahusay kang nakinig.”*
- “Naku! Iyan... ay napakamaalalahanin.”*
- “Ipinagmamalaki kita sa ...”*
- “Labis kitang ipinagmamalaki ...”*
- “Maganda! Mabuti! Magaling! Marilag! Napakahusay!”*
- “Napakamaalalahanin mo upang ...”*

Mga Gantimpalang Pisikal

- Tapik sa braso o balikat
- Yakap
- Pagdampuin ang mga palad
- Okey ‘yan
- Pagbibigay ng halik

Mga Halimbawa ng mga Papuri at Magpasigla ng Pag-uugali

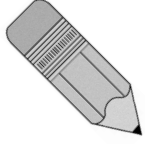
- Nagbabahagi
- Magalang na pananalita at mapitagan
- Sumusunod sa mga kahilingan
- Mabuting asal sa pagkain sa hapunan
- Natutulog sa napag-kasunduang oras
- Gumagawa ng “araling pang-paaralan” bago manood ng TV(Telebisyon)
- Naglulutas ng isang problema
- Pahinain ang TV o tugtugin
- Gumagawa ng mga gawaing bahay
- Umuuwi sa bahay mula sa paaralan sa tamang oras
- Bumabangon agad sa umaga
- Nagliligpit ng bisikleta o nagsusuot ng helmet
- Nag-aayos ng kama
- Nagliligpit ng mga damit o naglalagay ng labada sa basket
- Nagtatakda ng hangganan ng oras sa paglalaro sa kompiyuter.
- Nananatiling mahinahon kapag naiinis
- Tumutulong sa nakababatang kapatid
- Tumutulong sa paghugas ng pinggan pagkatapos ng hapunan
- Pagiging maalalahanin
- Nagiging mapagpasensiya
- Pagiging mabait sa ibang bata o sa mga nakakatanda
- Pinaalam sa magulang kung nasaan sila kung wala pa sa bahay
- Sumasanguni sa magulang kung ang pinagkasunduang mga balak ay binago



Remember to Build Up Your Bank Account

Mga Gawain sa Bahay

Talaan: Papuri



Petsa	Oras	Bilang ng Pagpuri at mga Halimbawa ng mga Pahayag ng Papuri	Mga Uri ng mga Pag-uugaling Pinapurihan para sa Bata	Tugon ng Bata

Hand-awt
Listahan ng Pag-uugali

Mga Pag-uugaling gusto kong higit na makita

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

Handouts & Refrigerator Notes
Programa 9, Bahagi 4 Pag-udyok sa mga Bata
ng Maaasahang mga Gantimpala

Pala-isipan

Isulat sa patlang sa ibaba ang ilang walang halaga o di-inaasahang gantimpala para gamitin sa iyong anak.



Walang halaga o kusang maaasahang gantimpala na gagamitin sa aking anak.

Nakikipaglaro ng soccer sa aking anak

Ang bata ay may kaibigang makakalaro

Ang bata ay magpapasiya sa kaniyang panghimagas

Ang magulang ay may dagdag na panahong magbasa kasama ang anak

Ang bata ay may dagdag na kalahating oras para sa TV

Layunin:

Ipasiya kong magbibigay ng diinaasahang gantimpala para sa _____ na pag-uugali.



Pala-isipan

Gantimpalaan ang Iyong Sarili



Pag-isipan mong gantimpalaan ang iyong sarili. Gumamit ka na ba ng nagpapasiglang paraan para gantimpalaan ang iyong sarili sa nagawa mong mahirap na mga gawain, katulad ng pagbuo ng isang mahirap na proyekto o masinop na pagtrabaho bilang isang magulang. Isipin ang mga paraan na maari mong gantimpalaan ang iyong sarili dahil sa iyong kasipagan bilang magulang.

Mabuting pampasigla para sa akin

Paglalakad sa parke

Tsaa/kape kasama ang isang kaibigan

Maligamgam na paligo

Bumili ng isang mabuting aklat para sa sarili

Layunin:

Ipasiya ko na gagawa ako ng positibong gawain para sa aking sarili ngayong linggo. Kasama dito ang _____

_____.

Paggamit ng mga Programang May Tiyak na Maasahang Gantimpala Upang Turuan ang Iyong Anak ng mga Bagong Asal

“Ganyakin ang Inyong Mga Anak”

Mga Gawain sa Bahay para sa Isang Linggo



Mga Gagawin

- Patuloy na Gumawa ng Espesyal na Panahong kasama ang iyong anak araw-araw kahit man lang 10 minutos, at dagdagan ang bilang ng papuri na ibinigay sa iyong anak.
- Mula sa listahan ng mga pag-uugali na gusto mong makita nang higit pa (Ang Hand-awt ng Listahan ng Asal), pumili ng isang asal na gagawin at kasama ang isang tsart o sistema ng pagpupuntos.
- Ipaliwanag sa iyong anak ang sistema sa tsart para sa asal na gusto mong himukin. Gumawa ng tsart na kasama siya at dalhin ang tsart sa susunod na pagpupulong.
- Tawagan ang iyong kaibigan sa grupo at ibahagi ang iyong mga ideya tungkol sa mga gantimpala.
- Kapag ang iyong anak ay nagkakaproblema sa paaralan, magsaayos ng isang programang nagsasaad ng mga maaasahang “mabuting asal” na may kasamang tala galling sa mga guro. (Kausapin ang mga guro ng iyong anak tungkol sa pagpapadala ng mga ito pag-uwi ng bahay).
- Ibahagi sa mga guro kung anong insentibo ang nakapagpapaganyak sa iyong anak.



Babasahin

Mga Hand-awts at Kabanata 4 – Limitahan ang Pagtatakda na nasa aklat “Incredible Years”.

Mga tala sa Repridyeytor Tungkol sa Maaasahang Mga Gantimpala



- Magtakda ng malinaw na angkop na asal ng bata.
- Gawing maliit ang mga hakbang.
- Unti-unting dagdagan ang hamon.
- Huwag gawing nakalilito ang mga programa – pumili ng isa o dalawang asal na pagsisimulaan.
- Ituon sa mga positibong asal.
- Pumili ng mga murang gantimpala.
- Magbigay ng mga gantimpala bawat ilang mga araw.
- Isangkot ang iyong anak sa pagpili ng mga gantimpala.
- Kunin muna ang nararapat na asal, isunod ang gantimpala.
- Gantimpalaan ang mga nakamit araw-araw.
- Unti-unting palitan ang mga gantimpala ng sosyal na pagsang-ayon.
- Maging maliwanag at tiyak tungkol sa mga gantimpala.
- Magkaroon ng iba't-bang putahe.
- Ipakita sa iyong anak na inaasahan mo ang tagumpay.
- Huwag ihalo ang mga gantimpala sa parusa.
- Palaging subaybayan ang programang pagbibigay ng gantimpala.

Mga tala sa Repridyeytor Tungkol sa Maaasahang Mga Gantimpala



- Magtakda ng malinaw na angkop na asal ng bata.
- Gawing maliit ang mga hakbang.
- Unti-unting dagdagan ang hamon.
- Huwag gawing nakalilito ang mga programa – pumili ng isa o dalawang asal na pagsisimulaan.
- Ituon sa mga positibong asal.
- Pumili ng mga murang gantimpala.
- Magbigay ng mga gantimpala bawat ilang mga araw.
- Isangkot ang iyong anak sa pagpili ng mga gantimpala.
- Kunin muna ang nararapat na asal, isunod ang gantimpala.
- Gantimpalaan ang mga nakamit araw-araw.
- Unti-unting palitan ang mga gantimpala ng sosyal na pagsang-ayon.
- Maging maliwanag at tiyak tungkol sa mga gantimpala.
- Magkaroon ng iba't-bang putahe.
- Ipakita sa iyong anak na inaasahan mo ang tagumpay.
- Huwag ihalo ang mga gantimpala sa parusa.
- Palaging subaybayan ang programang pagbibigay ng gantimpala.

MGA HALIMBAWA NG MGA ASAL UPANG GANTIMPALAAN NG MGA PUNTOS AT STIKER

- Naghahanda para sa paaralan na nasa oras
- Dumarating sa bahay galing sa paaralan na nasa oras
- Nag-aayos ng kama sa umaga
- Maging maawain sa kapatid ng isang oras
- Natutulog nang kawili-wili
- Sumusunod sa isang pakiusap
- Nagbabahagi sa iba
- Gumagawa ng araling pang-paaralan bago maglaro ng mgalaro sa kompiyuter
- Nagbabasa sa loob ng 30 minutos
- Nagsasara ng TV o kompiyuter pagkatapos ng isang oras
- Naghahanda ng mesa
- Tumutulong na maglinis sa kuwarto ng mag-anak
- Gumagawa ng mga gawaing bahay
- Tumatawag sa mga magulang upang ipaalam sa kanila kung nasaan sila kapag wala sila sa paaralan

Hand-awt

Listahan ng Asal

Mga Pag-uugaling gusto kong higit na makita

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____



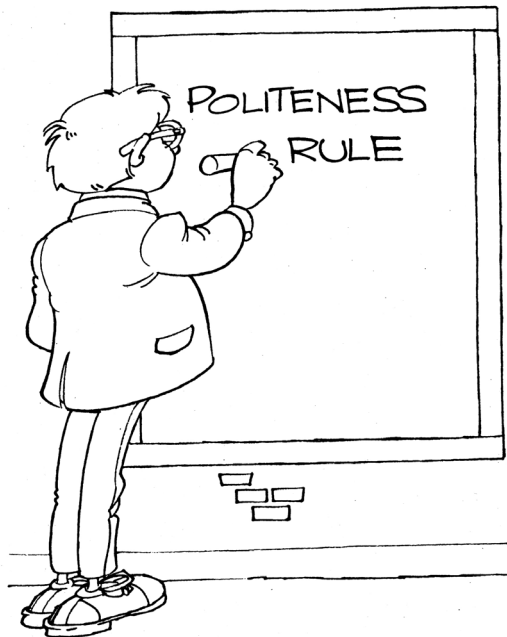
School Age Basic Parent Program

Reducing Inappropriate Behaviors in School-Age Children (Program 10)

PART ONE

Rules, Responsibilities, and Routines

10 vignettes, 30 minutes



Carolyn Webster-Stratton, Ph.D.

Video-based instruction for child and family guidance

Copyright 1992, revised 2002, 2007, 2011, 2014, 2019

*** ALL RIGHTS RESERVED ***

Handouts & Refrigerator Notes

Rules, Responsibilities, & Routines



NOTE: The handouts in this section may be kept as master copies and photocopied for reuse with your parent groups. All copyright information must be maintained and you may not alter any of the content on these materials.

These handouts are also available on our website, www.incredibleyears.com (in *Group Leader Resources* section).



ANG MGA PANGKARANIWANG GAWAIN NG AMING PAMILYA

**Isulat dito ang mga gawain bago
matulog o pagkatapos ng eskuwela**



**ANG MGA KARANIWANG GAWAIN
NG AMING PAMILYA**

Isulat dito ang mga gawain sa umaga.



MGA GAWAIN SA BAHAY PARA SA BUONG LINGO



Gawin Ang Mga Sumusunod:

- **PAGUSAPAN** ang mga patakaran sa bahay kasama ang iyong mga anak
- Gamitin ang “Patakarang Pambahay Handawt” para makagawa ng mga mahahalagang patakaran tungkol sa paggamit ng telebisyon o kompyuter at takdang-aralin. Isulat ito sa handawt at dalhin sa susunod na pagpupulong.
- **GUMAWA NG REGULAR NA ISKEDYUL** pagkatapos ng eskwela. Isulat ito at pagusapan kasama ang iyong mga anak. Ilagay ito sa lugar na makikita ng mga bata. (Saan, kailan, at sino ang kasama kapag gumagawa ng takdang-aralin). Dalhin sa susunod na sesyon.
- **MAGTAKDA** ng isang gawaing bahay para sa iyong mga anak. Isulat ito sa handawt at ipaliwanag sa kanila.
- **KAUSAPIN** ang isang miyembro ng grupo tungkol sa mga patakarang pambahay



Basahin:

- Handawts at suriin ulit ang *Kabanata Apat, Paggawa ng mga Limitasyon*, at *Kabanata Siyam, Pagtulong sa mga Batang Matutong Pangalagaan Ang Kanilang Emosyon sa The Incredible Years*

Tandaan: Ipagpatuloy ang espesyal na oras!



Mga Halimbawa:

Mga Patakaran sa Bahay:

1. Ang oras ng pagtulog ay 9:00 ng gabi
2. Bawal manakit
3. Dapat laging isuot ang seatbelt sa kotse
4. Dapat laging isuot ang helmet kapag nakasakay sa bisikleta
5. Tapusin muna ang takdang-aralin bago manuod ng TV o maglaro sa compyuter
6. Bawat araw, isang oras lamang pwedeng gamitin ang TV o kompyuter ng isang oras lamang
7. Bawal manigarilyo, uminom, o gumamit ng droga
8. Kailangan magpaalam ang bata kapag wala sa paaralan.
9. Ipaalam sa magulang kung nasaan kayo, sino ang kasama niyo, at ano ang ginagawa niyo.

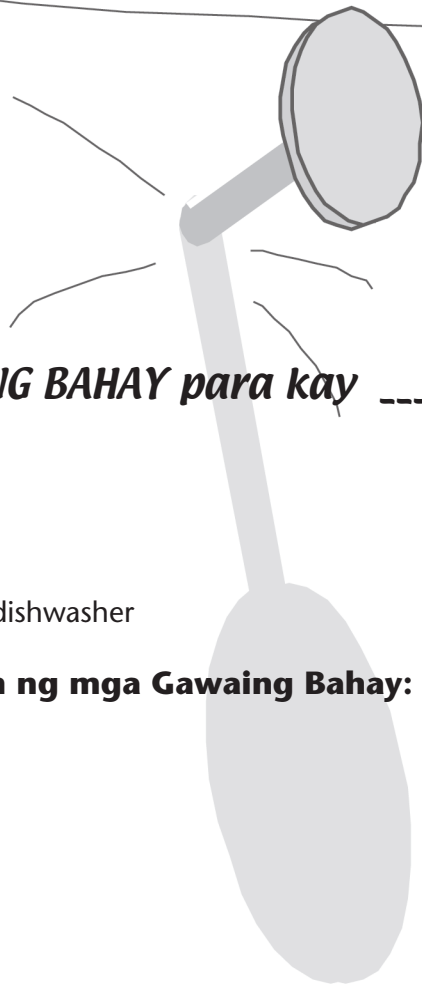
Ang inyong listahan ng MGA PATAKARAN SA BAHAY:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

*Kailangang limitado ang bilang ng mga patakaran sa bahay.
Kung masyadong mahaba ang listahan, walang makakaalala nito*



***Ang mga Patarakan sa
Bahay ng aking Pamilya***



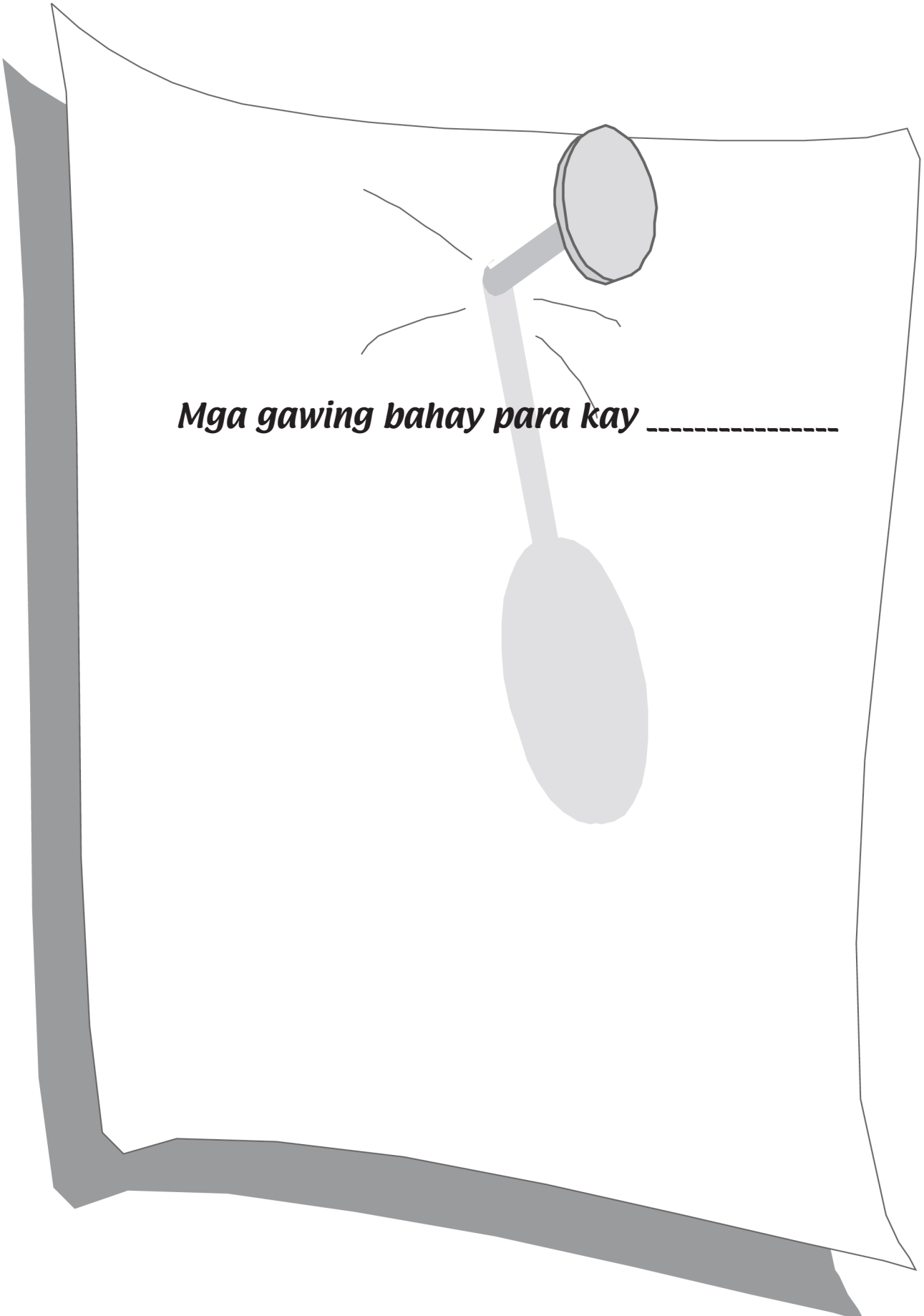
MGA GAWAING BAHAY para kay _____

Mga Halimbawa:

1. Pakainin ang aso
2. Ihanda ang mesa
3. Alisin ang laman ng dishwasher

Ang inyong listahan ng mga Gawaing Bahay:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

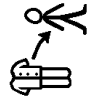


Mga gawing bahay para kay _____

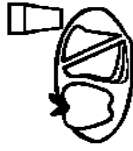
**Mga Pangkaraniwang Gawain
Pagkatapos sa Eskwela**



Isabit ang kapote.



Magpalit sa pambahay na damit.



Kumain ng Merienda!!!



Tignan ang bag.

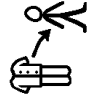
Gawin ang takdang-aralin.

**Chorecards para sa mga Magulang at
Hanay ng Videotapes na Pambatala**

**Mga Pangkaraniwang Gawain
Pagkatapos sa Eskwela**



Isabit ang kapote.



Magpalit sa pambahay na damit.



Kumain ng Merienda!!!



Tignan ang bag.

Gawin ang takdang-aralin.

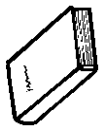
**Chorecards para sa mga Magulang at
Hanay ng Videotapes na Pambatala**

Ayusin Ang Aking Kwarto

Ilagay ang mga maruruming damit sa basket ng lalabhan.



Ilagay ang mga libro sa istante.



Isauli ang mga laruan sa aparador.



Ayusin ang kama.



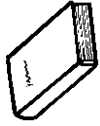
Chorecards para sa mga Magulang at Hanay ng Videotapes na Pambatala

Ayusin Ang Aking Kwarto

Ilagay ang mga maruruming damit sa basket ng lalabhan.



Ilagay ang mga libro sa istante.



Isauli ang mga laruan sa aparador.



Ayusin ang kama.



Chorecards para sa mga Magulang at Hanay ng Videotapes na Pambatala

Blank area for writing notes or instructions.

Chorecards para sa mga Magulang at Hanay ng Videotapes na Pambatala

©The Incredible Years®

Blank area for writing notes or instructions.

Chorecards para sa mga Magulang at Hanay ng Videotapes na Pambatala

©The Incredible Years®

©The **Incredible Years**[®]

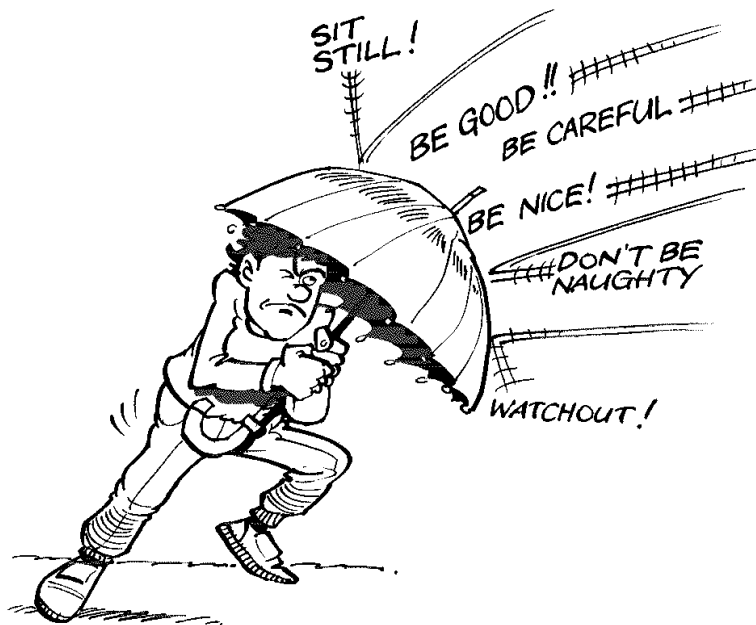
School Age Basic Parent Program

Reducing Inappropriate Behaviors in School-Age Children (Program 10)

PART TWO

Clear and Respectful Limit Setting

11 vignettes, 36 minutes



Carolyn Webster-Stratton, Ph.D.

Video-based instruction for child and family guidance

Copyright 1992, revised 2002, 2007, 2011, 2014, 2019

*** ALL RIGHTS RESERVED ***

Handouts & Refrigerator Notes

Clear and Respectful Limit Setting



NOTE: The handouts in this section may be kept as master copies and photocopied for reuse with your parent groups. All copyright information must be maintained and you may not alter any of the content on these materials.

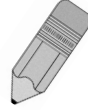
These handouts are also available on our website, www.incredibleyears.com (in *Group Leader Resources* section).



Pagisipan

1. Ano ang mga posibleng pakinabang sa iyong mga anak kung may maliwanag na limitasyon sa inyong bahay?
2. Ano ang maaaring maging hadlang sa pagkakaroon ng limitasyon sa inyong tahanan?

Isulat ang mga pakinabang ng pagkakaroon ng malinaw na limitasyon sa bahay at ang mga posibleng problemang mararanasan. Tignan kung may mga solusyon sa mga problemang ito.



Mga Pakinabangng sa Paggawa ng mga Limitasyon	Mga Problema sa Paggawa Nito

Layunin:

Pinapangako kong lilimitahan ang bilang ng aking mga utos o bilin sa mga mahalalaga lamang. Sa halip, kung maaari magbibigay ako ng mga mapagpipiliang bagay, gamit ang mga distraksyon at kung-saka nautos.

Pagisipan

Isulat sa positibo, malinaw, at marespetong paraan ang mga sumusunod na hindi epektibong utos:



Mga Hindi Epektibong Utos	Isulat Muli
<ul style="list-style-type: none">• Manahimik ka• Tigilan mo na ang pagsigaw• Tama na ang pagtakbo• Umayos ka!• Bakit hindi tayo matulog?• Linisin natin ang sala• Tigilan mo na• Bakit nandiyan ang kapote mo?• Bakit nasa sala ang mga sapatos mo?• Huwag kang kumain ng ganyan. Para kang baboy.• Bakit nasa kalye ang bisikleta mo?• Ang dumi-dumi mo.• Huwag mo ng kulitin ang kapatid mo.• Lagi kang hindi handa sa umaga• Bakit lagi mong hinuhuling gawin ang takdang-aralin mo?• Ang dumi ng damit mo• Lagi mo na lang hindi linalabas ang basura• Ang gulo ng kwarto mo• Huwag mo akong kausapin ng ganyan• Wala ka na bang iba pang pwedeng masmagandang suotin maliban diyan?• Hulika nanaman umuwi• Hindi ko na alam ang gagawin ko sayo.	



Talaan Sa Reprigereytor Tungkol Sa Paggawa Ng Mga Limitasyon

- Huwag magbigay ng mga hindi kinakailanganang utos
- Isa-isa lang ang mga bilin
- Gawing makatotohanan ang iyong mga inaasahan
- Gamitin ang mga "gawin mo" na bilin
- Gawing positibo at marespeto ang mga bilin
- Huwag gumamit ng mga "huwag" na utos
- Bigyan ang mga anak ng sapat na panahon upang sumunod
- Bigyan ng mga babala at mga palatandaan na makakatulong sa inyong mga anak
- Huwag manakot ng mga anak; gumamit ng mga "kung...saka" na utos
- Magbigay ng mapagpipilian sa inyong mga anak kapag maaari
- Magbigay ng maikli at direktong bilin
- Suportahan ang mga bilin ng iyong asawa
- Purihin ang mga anak kapag sumunod sa inyo
- Maging balanse sa pagkontrol ng mga anak at mga magulang
- Hikayatin sa mga bata ang paglutas ng mga problema

©The Incredible Years®



Talaan Sa Reprigereytor Tungkol Sa Paggawa Ng Mga Limitasyon

- Huwag magbigay ng mga hindi kinakailanganang utos
- Isa-isa lang ang mga bilin
- Gawing makatotohanan ang iyong mga inaasahan
- Gamitin ang mga "gawin mo" na bilin
- Gawing positibo at marespeto ang mga bilin
- Huwag gumamit ng mga "huwag" na utos
- Bigyan ang mga anak ng sapat na panahon upang sumunod
- Bigyan ng mga babala at mga palatandaan na makakatulong sa inyong mga anak
- Huwag manakot ng mga anak; gumamit ng mga "kung...saka" na utos
- Magbigay ng mapagpipilian sa inyong mga anak kapag maaari
- Magbigay ng maikli at direktong bilin
- Suportahan ang mga bilin ng iyong asawa
- Purihin ang mga anak kapag sumunod sa inyo
- Maging balanse sa pagkontrol ng mga anak at mga magulang
- Hikayatin sa mga bata ang paglutas ng mga problema

©The Incredible Years®

Epektibong Paggawa ng mga Limitasyon

“Ang Kahalagahan ng pagiging Malinaw, Madaling hulaan, at Positibo”

MGA GAWAIN SA BAHAY PARA SA BUONG LINGGO



Gawin Ang Mga Sumusunod:

- **BAWASAN** ang mga utos/bilin; magbigay lamang kapag napakaimportante
- Kapag kailangan, **MAGBIGAY NG POSITIBO AT TIYAK NA BILIN.** Iwasan ang mga patanong na utos, “tayo na at” na utos, negatibong utos, malabong utos, at sunod-sunod na utos
- Subaybayan at itala ang dalas at uri ng bilin sa isang 30-minutong panahon. Isulat ito sa “Talaan ng Utos.” Isulat din ang mga tugon ng inyong mga anak
- **PURIHIN** ang anak kapag sumunod siya sa iyong bilin.
- Kumausap ng isang miyembro ng grupo tungkol sa pagbibigay ng mga utos



Basahin:

Handawts at tignan ulit ang *Kabanata lima, Hindi Pagpansin*, at *Kabanata Siyam, Pagtulong sa mga Batang Matutong Pangalagaan Ang Kanilang Emosyon sa The Incredible Years.*

Tandaan: Ipagpatuloy ang espesyal na oras!

Malinaw na Utos/Bilin - Simulang gumamit ng “Paki...”

“Magsalita ng magalang”

“Hinaan ang tugtog”

“Ilagay ang kapote sa aparador”

“Ibalik ang mga tuwalya sa banyo”

“Umuwi sa pinagusapan na oras”

“Ilagay ang mga maruruming damit sa basket ng lalabhan”

“Tawagan mo ako para alam ko kung nasaan ka at kung may naiba sa iyong plano”

“Ilabas ang basura”

“Patayin ang kompyuter”

“Hinaan ang boses”

“Pakainin ang aso araw-araw”

“Ihanda ang mesa”

“Ayusin ang kama”

Malabongtanong, o Negatibong mga Utos/Bilin

“Tayo na at ayusin natin ang kwarto mo”

“Gusto mo na ba ngayong matulog?”

“Magbait ka at maingat!”

“Hindi ba’t magandang matulog na?”

“Huwag mo kong kausapin ng ganyan”

“Tigilan mo yan”

“Manahimik ka.”

“Huwag kang sumigaw”

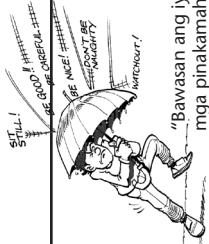
Umayos ka.

“Huwag na natin yang gawin”

“Nakikita kong nakakalat pa sa sahig ang kapote mo”

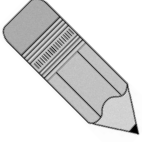
“Alam mo ba kung saan dapat ang kapote mo?”

“Bakit nakakalat pa rin ang kapote mo?”



"Bawasan ang iyong mga utos sa mga pinakamahahalaga lamang"

Mga Gawain para sa Bahay TALAAN NG MGA UTOS/BILIN



Petsa	Oras	Utos/Bilin	Sagot ng Bata	Sagot ng Magulang
Halimbawa:	5-5:30 p.m.	"Isabit mo ang iyong kapote sa aparador"	Sinabit ng bata ang kapote	"Salamat sa pagsabit ng kapote mo"
1st Araw				
2nd Araw				
		Halimbawa ng "Kung...Saka" bilin o utos na may mapagpipilian		

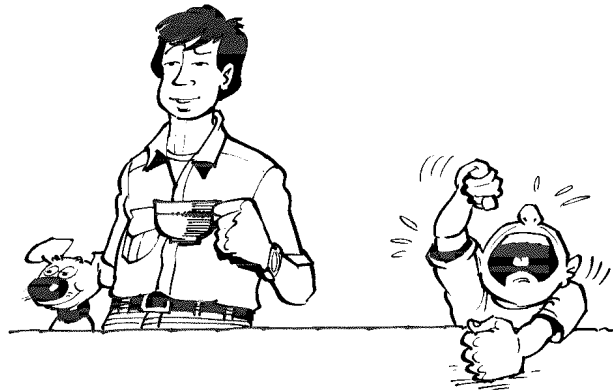
©The **Incredible Years**[®]

School Age Basic Parent Program

Reducing Inappropriate Behaviors in School-Age Children (Program 10)

PART THREE **Ignoring Misbehavior**

7 vignettes, 10 minutes



Carolyn Webster-Stratton, Ph.D.

Video-based instruction for child and family guidance

Copyright 1992, revised 2002, 2007, 2011, 2014, 2019

*** ALL RIGHTS RESERVED ***

Handouts & Refrigerator Notes

Ignoring Misbehavior



NOTE: The handouts in this section may be kept as master copies and photocopied for reuse with your parent groups. All copyright information must be maintained and you may not alter any of the content on these materials.

These handouts are also available on our website, www.incredibleyears.com (in *Group Leader Resources* section).

Pagisipan



Mga ugali katulad ng pagsimangot, pagtampo, pagsigaw, pagmumura, at pagtatalo ay maaaring hindi pansinin. Nakakainis ang mga ugali na ito pero hindi sila nakakasakit, at mawawala ang mga ito kapag sistematikong hindi pinapansin. Ngunit huwag gamitin ang paraang “hindi pagpansin” kapag ang mga ugali na ito ay magdudulot ng pisikal na pinsala, pagsira ng mga ari-arian, o makakasagabal sa nangyayaring gawain.

Kadalasan, nahihirapan ang mga magulang sa pagkontrol ng kanilang galit kapag ito ay tungkol sa masamang ugali ng bata, at hindi maiiwasang punahin sila. Ang emosyonal na sangkot na ito ang nagpapahirap sa hindi pagpansin sa mga pakikipagtalo ng iyong anak o sa pagpuri ng kanilang pagsunod kapag nangyari na ito. Ngunit, ang hindi pagpansin ang isa sa mga pinakaepektibong paraan na maaaring gamitin.

Ang mga Ugaling Hindi ko Papansinin



Halimbawa:

pagirap at mapanuyang salita

Layunin: Pinapangako kong hindi papansinin ang mga _____
na ugali kapag ito ay nangyayari. Pupurihin ko ang mga _____
na ugali, ang positibong kabaligtaran ng ugaling hindi ko papansinin.

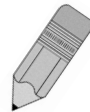


Pagisipan

Sa mga unang panahong hindi pagpansin ng mga masasamang ugali, lalala ito bago bumuti. Mahalagang maging handa at hintayin hanggang matapos ang negatibong panahon na ito. Kapag bumigay ka sa masamang ugali, papalakas mo ang ugaling ito at matututo ang iyong anak na makukuha niya ang gusto niya sa malakas na pagtutol at pagdabog.

Mahalagang maging mahinahon habang hindi namamansin. Magisip ng mga paraang maging mahinahon habang hindi pinapansin ang mga masasamang kaugalian.

Mga Paraang Maging Mahinahon Habang Hindi Namamansin



Halimbawa:

Huminga ng malalim
mga paraang pang-relaks
positibong pagiisip
iwasan ang pangyayari
makinig ng tugtog,

Tandaan, lahat ng mga bata ay nakikipagtalo at nagprotesta para makuha ang kanilang gusto. Hindi ito personal pero larawan ito ng kanilang pagpilit na magsarili at pagsuri ng mga patakaran

Layunin: Ipinapangako kong sasabihin sa aking sarili ang mga sumusunod

kapag nagprotesta ang aking anak.

Paggamit ng Piling Atensyon

Paminsan-minsan, nagpapakita ng positibo at negatibong ugali ang mga bata sa parehong gawain. Halimbawa, ang bata ay sumusunod sa direksyon (positibong ugali) habang umiiyak/nagrereklamo o umiirap (negatibong ugali). Ang Piling Atensyon ay isang paraan kung saan pinupuri o ginagan-timpalaan ng mga magulang ang mga positibong ugali habang hindi pinapansin ang mga negatibo. Ang halimbawa nito ay ang pagpuri sa bata kapag sumusunod siya sa mga direksyon at ang hindi pagpansin sa pagiyak/pagreklamo o negatibong pagkilos. Sa ganitong paraan, matututo ang bata na makakatanggap siya ng positibong atensyon sa mga ilang ugali, pero hindi rin siya makakakuha ng atensyon sa mga ibang ugali (hal: pakikipagtalo)

Pagisipan

Magisip ng mga pangyayaring magiging epektibo ang piling atensyon?



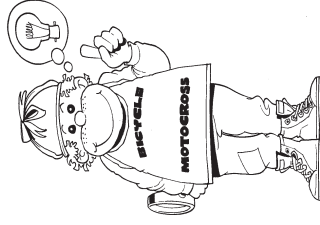
Kailan magiging epektibo ang Piling Atensyon?

Halimbawa: Kapag sumusunod sa direksyon ang bata pero nagbibigay ng masamang ugali, pupurihin ko ang kanyang pagsunod pero hindi ko papansinin ang kanyang masamang ugali

Layunin: Pinapangako kong pupurihin ang mga _____
na ugali habang hindi pinapansin ang mga _____
na ugali.

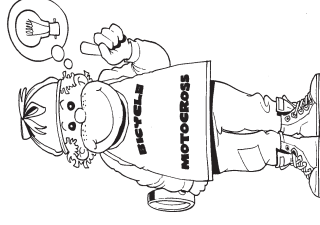
Mga Punto na Alalahanin Tungkol sa Hindi Pansin

- Iwasang tumingin sa mata at magdiskusyon habang hindi namamansin
- Pisikal na lumayo sa inyong anak pero manatali sa kwarto kung maaari
- Huwag magpahalata sa hindi mo pagpansin
- Maging handa sa mga pagsubok
- Maging masinsin
- Ibalik ang atensyon kapag tumigil na ang masamang ugali
- Ipagsama ang libangan habang hindi namamansin
- Piliin ng mga ugali na hindi papansinin at siguraduhing kaya mo itong hindi pansinin
- Limitahan ang mga ugaling sistematikong hindi papansinin
- Bigyang pansin ang mga positibong ugali ng iyong anak



Mga Punto na Alalahanin Tungkol sa Hindi Pansin

- Iwasang tumingin sa mata at magdiskusyon habang hindi namamansin
- Pisikal na lumayo sa inyong anak pero manatali sa kwarto kung maaari
- Huwag magpahalata sa hindi mo pagpansin
- Maging handa sa mga pagsubok
- Maging masinsin
- Ibalik ang atensyon kapag tumigil na ang masamang ugali
- Ipagsama ang libangan habang hindi namamansin
- Piliin ng mga ugali na hindi papansinin at siguraduhing kaya mo itong hindi pansinin
- Limitahan ang mga ugaling sistematikong hindi papansinin
- Bigyang pansin ang mga positibong ugali ng iyong anak



MGA GAWAING PAMBAHAY PARA SA BUONG LINGGO



Gawin Ang Mga Sumusunod:

- **SA TALAAN NG MGA UGALI** handawt, isulat ang mga ugaling gusto mong makita ng masmadalas at masmadalang.
- **PUMILI NG ISANG NEGATIBONG UGALI** sa listahan na gusto mong masmadalang na makita (katulad ng pagrereklamo o pagmumura), at subukang huwag pansinin ng isang linggo ang ugaling ito.
- Para sa negatibong ugaling pinili mo sa taas, magisip ng **POSITIBONG KABALIGTARAN**. Halimbawa, ang kabaligtaran ng pagsigaw ay ang magalang na pagsasalita, at ang kabaligtaran ng pag-agaw ng mga laruan ay ang pagbabahagi ng mga ito. Kapag nangyari ang mga positibong ugali na ito ngayong linggo, purihin sila.
- **SA TALAAN:** Purihin at Huwag Pansinin, isulat ang mga ugaling hindi mo pinansin, ang mga ugaling pinuri mo, at ang reaksyon ng iyong mga anak.
- **BASAHIN AT KUMPLETUHIN** ang mga handawts tungkol sa pagkontrol ng sarili, pag-usap sa sarili at positibong pahayag
- **GAMITIN ANG PAG-USAP SA SARILI SA MGA MAHIRAP NA SITWASYON** handawt at itala ang mga nakakabalisang isip tuwing nakakaranas ng mga mahirap na sitwasyon, at isulat ang mga alternatibong isip na nakakamahinahon. Dalhin ito sa susunod na pagpupulong.



Basahin:

Basahin ang Kabanata 11, *Pagpigil ng mga Balisang Isip*, sa *The Incredible Years* na libro.

Tandaan: Ipagpatuloy ang espesyal na oras!

Pag-Aralang Kontrolin Ang Sarili

Maraming miyembro ng pamilya ang nahihirapang kontrolin ang sarili kapag nakakaranas ng mga nakakastress na sitwasyon. Ang sabi ng iba madalas silang magalit, mabalisa o malungkot, at madali silang maapektuhan sa mga pangyayari. Ngunit, hindi maganda ang magiging kakalabasan kapag masyadong nalalaman sa mga problema ang mga magulang at sumosobra ang reaksyon nila dito. Baka magsisi sila sa kanilang ginawa o sinabi tuwing sila ay nagagalit. Pagkatapos nila kumalma, maaaring makonsensya sila at iwasang harapin ang mga anak dahil takot silang maulit ang nangyari. Nakakatakot at nakakabalisa sa mga anak na makita ang kanilang mga magulang na mawalan ng kontrol. Natututo ring gayahin ng mga bata ang mga agresibong ugaling ito sa ibang sitwasyon. Ang siklo ng pagsobra sa reaksyon at pagiwas ng mga magulang ay humahadlang sa pagtrato sa mga bata sa isang paraan. Ang pinakamahasag na gawin ay manatiling sa gitna—huwag masyadong magpalamon na wala kang magawa o magalit na sosobra ang reaksyon mo.

Mga Nakakabalising Pagiisip

- “Halimaw ang anak ko. Sumosobra na siya. Hindi siya magbabago.”
- “Pagod na kong maging katulong niya. Kailangan ng magbago kung hindi...”
- “Katulad siya ng kanyang ama”
- “Hindi ko siya kayang pangasiwaan kapag galit siya”

Mga Nakakahinahong Pagiisip

- “Tinitignan ng batang ito kung kaya niyang makuha ang gusto niya. Kailangan kong maging mahinahon at tulungan siyang matutong kumilos ng maayos.”
- “Kailangan kong kausapin si Michael tungkol sa kanyang mga nakakalat na damit. Kung mahinahon naming pag-uusapan ito, maka-karating kami sa magandang solusyon.”
- “Kaya ko ito. May kontrol ako. Natuto lang siya ng mga paraang makakuha ng kontrol. Tuturuan ko siyang kumilos ng mabuti.”

Thought Control

Researchers have demonstrated that there is a relationship between how we think and how we behave. For example, if you view the child in hostile terms (“He is misbehaving because he hates me — he likes to get me upset”), you are likely to become very angry. On the other hand, if your thoughts emphasize your ability to cope (“I’m going to have to help him learn to control himself”), this will help to bring about rational and effective responses. One of the first steps for improving the way you think about your child is to replace upsetting thoughts and negative self-statements with calming thoughts.

Pagsasamahin Ang Lahat

1. Kilalanin at markahan ang iyong mga emosyon kapag una itong nangyari. Bigyan ng atensyon kung ano ang nararamdaman ng katawan mo (halimbawa: paninigas, konting paggalaw, galit, sakit ng ulo)
2. Alamin kung anong mga pangyayari ang nakakainis
3. Piliin ang pinaka-epektibong paraang kontrolin ang iyong sarili at gawin ito.

Mga Hindi Nakakatulong Na Pagiisip

“Laging hindi tumutulong si John. Ako lagi nagtrabaho. Ako nagluluto, ako nag-aayos ng bahay, nagaalaga ng mga bata, lahat. Hay naku! Gusto ko itong itapon sa kanya!”

“Pagkatapos kong magtrabo ng 10 oras, pagod na ko at madaling mainis. Puro abala na lang nakukuha ko pag-uwi. Sumasabat at sumisigaw ang mga bata, at pinipintasan ako ni Joan. Ang gulo ng bahay na ito. Ano ba ang ginagawa niya buong araw? Gusto kong sumigaw o umalis na dito!”

Mga Nakakatulong Na Pagiisip

“Kailangan kong mag-ingat at maging mahinahon. Baka may magawa akong pagsisihan ko. Kailangan ko ng tulong. Kung maayos akong magtanong, baka tulungan ako ni John. Yun ang pinakamabuting paraan. Pagkatapos, baka makaligo at makapagpahinga ako.”

“Hinay-hinay lang. Hinga muna. Kailangan ko ng ilang minuto ng katahimikan para makapagpahinga at makapagbasa ng diyaryo. Baka kung tanungin ko si Joan ng maayos, kakalaruin niya ang mga bata habang nagbabasa ako. Pagkatapos, siya naman ang magpapahinga at ako naman ang maglalaro kasama ng mga bata. Kailangan din niyang magpahinga. Iyon ang pinakamakakatulong na paraan. Narerelaks na ako.”

“Kaya ko ito. Kaya kong maging kontrolado.”

“Sinusubukan lang niya ang galit ko. Kailangan kong maging mahinahon at tulungan siyang kumilos ng mabuti.”

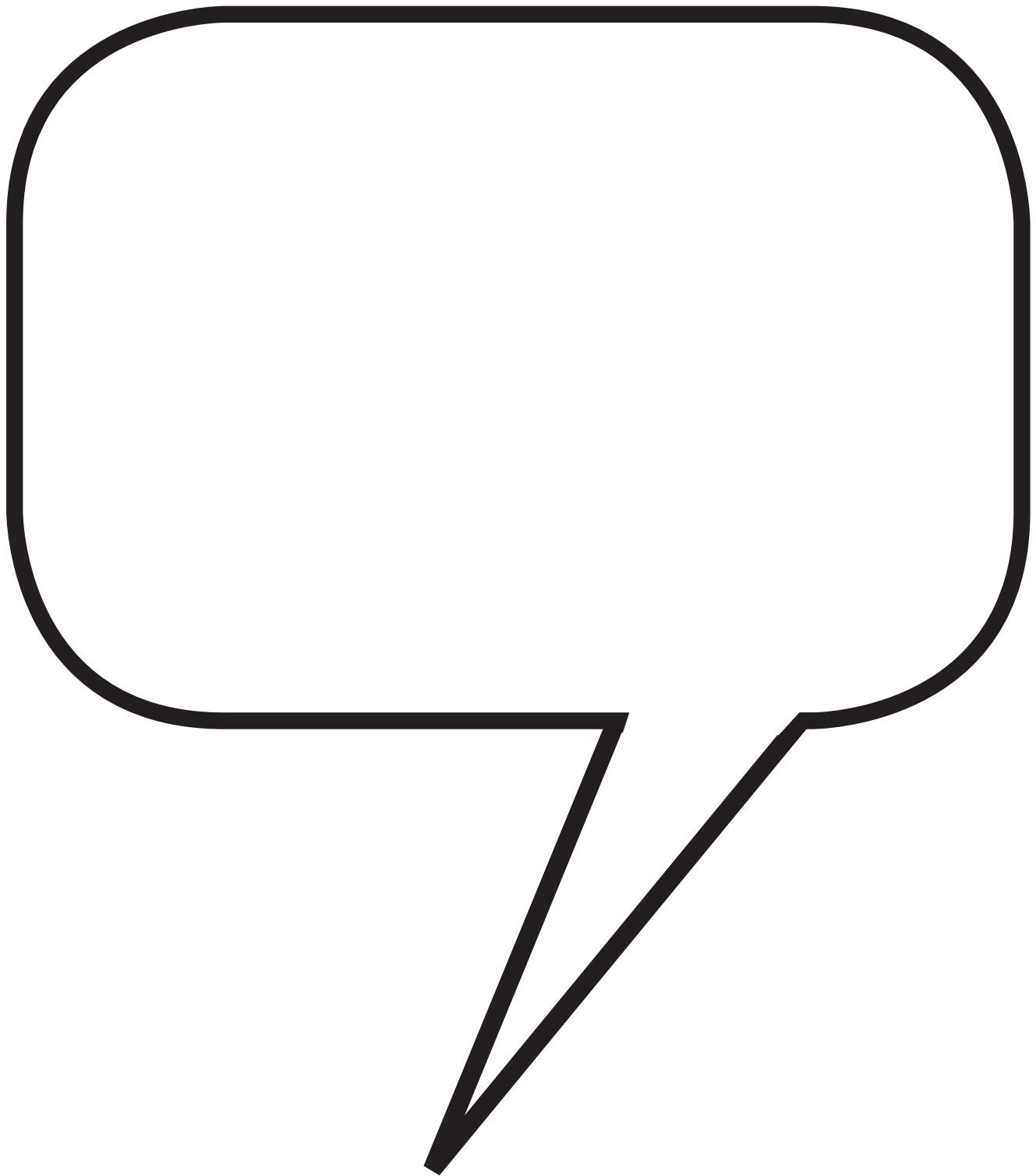
Kausapin Ang Sarili Tuwing May Mga Mahirap Na Sitwasyon

Alamin ang mga mahirap na sitwasyon at ang mga nakakabalisang pag-iisip na mayroon ka ngayon. Isulat ang mga alternatibo at mahinahong pag-iisip na pwede mong gamitin para baguhin ang sitwasyon. Sa susunod na kinakausap mo ang iyong sarili ng negatibo, magbigay ng oras para mag-isip ng positibo. Mamili ng alternatibong kaisipang maaaring gamitin sa mga pangyayari.

Mahirap na Sitwasyon: _____

Nakakabalisang Pag-iisip:

Nakakamahinahong Pag-iisip:



***Magsulat ng sariling positibong salita at
magsanay na gamitin ito ngayong linggo.***



Handawt
Talaan Ng Pag-Uugali

**Mga ugaling gusto kong
makita ng masmadalang:**

(halimbawa: pagsigaw)

**Mga Positibong, Kabaligtaran
na Ugali na masmadalas kong
gustong makita:**

(halimbawa: magalang na boses)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.



TALAAN:
Huwag Pansinin at Purihin

Ugaling Hindi Pinansin	Kilos ng Bata
<i>Halimbawa: Pagsigaw</i>	
Lunes _____	
Martes _____	
Miyerkules _____	
Huwebes _____	
Biyernes _____	
Sabado _____	
Linggo _____	
Ugaling Hindi Pinansin	Kilos ng Bata
<i>Halimbawa: Magalang na pagsalita</i>	
Lunes _____	
Martes _____	
Miyerkules _____	
Huwebes _____	
Biyernes _____	
Sabado _____	
Linggo _____	

©The **Incredible Years**[®]

School Age Basic Parent Program

Reducing Inappropriate Behaviors in School-Age Children (Program 10)

PART FOUR **Time Out & Consequences**

14 vignettes, 27 minutes



Carolyn Webster-Stratton, Ph.D.

Video-based instruction for child and family guidance

Copyright 1992, revised 2002, 2007, 2011, 2014, 2019

***** ALL RIGHTS RESERVED *****

Handouts & Refrigerator Notes

Time Out and Consequences



NOTE: The handouts in this section may be kept as master copies and photocopied for reuse with your parent groups. All copyright information must be maintained and you may not alter any of the content on these materials.

These handouts are also available on our website, www.incredibleyears.com (in *Group Leader Resources* section).

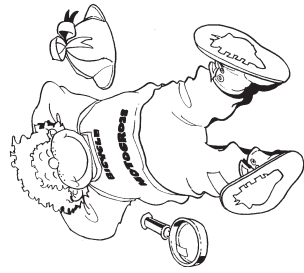
Mga Nakapaskil Na Palatandaan Tungkol Sa Time Out



- Maging magalang
- Maging handa sa pagsubok
- Abangan ang mga paulit-ulit na mga nakakatutong na pagsubok
- Huwag pansinin ang mga anak kapag time out
- Suportahan ang paggamit ng iyong kasama ng Time Out
- Sundin at kumpletuhin ang Time Out
- Gamitan ang sarili ng Time Out para mag-relaks at makakuha uli ng lakas
- Dapat hindi nagbabago ang paggamit ng Time Out sa mga masasamang ugali
- Subaybayan ang sarili para maiwasan ang biglang pagpsabog ng galit; magbigay ng mga babala
- Magbigay ng 5-minutong Time Out kasama ng 2 minutong katahimikan sa huli
- Limitahan ang bilang ng mga ugali na gagamitan ng Time Out at gamitin ito sa isang paraan lamang
- Huwag bantaang mag-Time Out kung hindi handang gawin ito
- Gumamit ng hindi marahas na paraan tulad ng pagtanggap ng mga pribilehiyo kapalit ng Time Out
- Ipahiwatig sa mga anak na responsibilidad nilang maglinis ng kanilang kalat tuwing Time Out
- Huwag umasa sa Time Out lamang—gumamit ng mga ibang paraang pang-disiplina katulad ng hindi pagpapansin, lohikang kahihinatnan, at paglutas ng mga problema para sa mga hindi gaanong malalang kilos
- Bumuo ng bank account gamit ang pagpuri, pagibig, at pagsuporta
- Gamitin ang Time Out para sa mga nakakapanirang ugali at sa mga oras na hindi pwedeng baliwalain ang mga kilos ng bata. Magsimula sa pamamagitan ng pagpili ng isang ugaling aayusin. Kapag hindi na problema ang kilos na iyon, pumili ng susunod na ugali.
- Bigyan kaagad ng Time Out ang mga nakakasakit o nakakasirang mga ugali. Ngunit, pwedeng bigyan ng isang babala ang mga bata sa hindi pagsunod.
- Huwag pansinin ang mga hindi naaangkop na ugali katulad ng pagsigaw, pagrereklamo, pagtutukso, pagtutol, pagmumura, o pagdadabog kapag naka-Time Out ang bata.
- Kadalasang purihin ng madalas ang mga positibong ugali

Mga Nakapaskil Na Palatandaan Tungkol Sa Stress At Galit

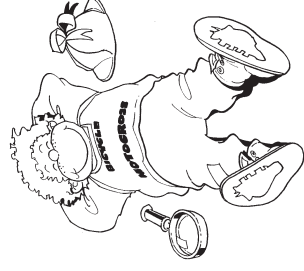
- Tignan kung ang katawan ay may tensyon. Huminga at mag-relaks o gawin ang mga ehersisyo
- Pagmasdan ang mga negatibong pahayag sa sarili at palitan ito ng mga pampalakas ng loob
- Tanungin ang sarili kung ang nagpapahapit sayo ay talagang mahalaga. Magbabago ba ito sa susunod na linggo? Sa susunod na taon? Kung ikaw ay 70?
- Mag-isip ng mga kahanga-hangang pangyayaring noon o ang iyong mga panaginip para sa kinabukasan
- Sa gitna ng isang gulo, huminga, magpalamig, mag-ing mapaglato, o umalis ng ilang minuto.
- Magpalipas ng oras (maglakad, maligo, o magbasa)



©The Incredible Years®

Mga Nakapaskil Na Palatandaan Tungkol Sa Stress At Galit

- Tignan kung ang katawan ay may tensyon. Huminga at mag-relaks o gawin ang mga ehersisyo
- Pagmasdan ang mga negatibong pahayag sa sarili at palitan ito ng mga pampalakas ng loob
- Tanungin ang sarili kung ang nagpapahapit sayo ay talagang mahalaga. Magbabago ba ito sa susunod na linggo? Sa susunod na taon? Kung ikaw ay 70?
- Mag-isip ng mga kahanga-hangang pangyayaring noon o ang iyong mga panaginip para sa kinabukasan
- Sa gitna ng isang gulo, huminga, magpalamig, mag-ing mapaglato, o umalis ng ilang minuto.
- Magpalipas ng oras (maglakad, maligo, o magbasa)



©The Incredible Years®

Time Out para sa Pagiging Mabagsik

Mga Batang 6-10 ang edad

Pangyayari#1: Bibigyan ng Time Out ang bata

Nanakit ang bata → Utos → Nag-Time Out ang bata. (nakaupo ng 4-5 minuto) → Naging mahinahon ang bata para sa huling 2 minuto



Tinapos ng magulang ang T.O. at kinausap ulit ang bata ← Pinuri ng magulang ang unang positibong kilos ng bata

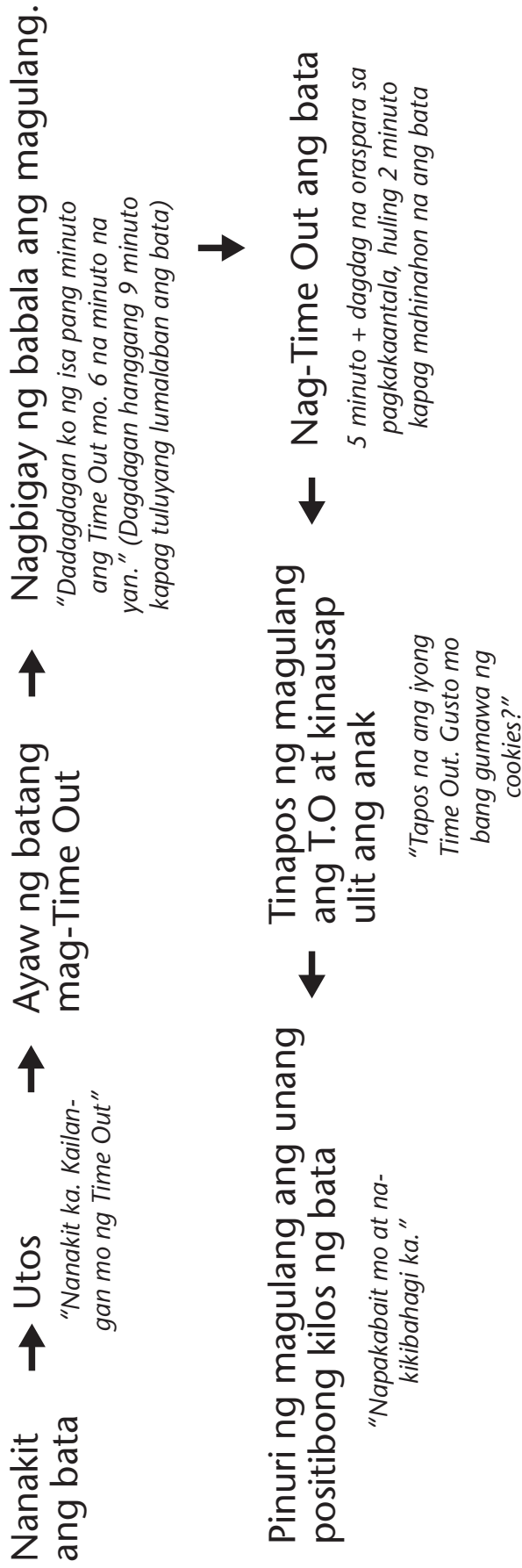
*"Tapos na ang iyong T.O.
Maaari ka ng maglaro"*

*"Napakabait mo at
nakikibahagi ka."*

Sa una lumalaban ang bata na mag-Time Out

6-10 na Pangpaaralan na Edad

Pangyayari #2B: Sa una, lumaban ang batang mag-Time Out



Lumalaban ang Batang mag-Time Out

6-10 na Pangpaaralan na Edad

Pangyayari #2C: Lumalaban pa rin ang batang huwag mag-Time Out

Nanakit ang bata



Utos



Ayaw ng batang mag-Time Out



Nagbigay ng babala ang magulang.

"Nanakit ka. Kailangan mo ng Time Out"

"Dadagdan ko ng isa pang minuto ang Time Out mo." (Dagdagan hanggang 9 minuto kapag tuluyang lumalaban ang bata)



Pinaliwanag ng magulang ang mga kinahinatnan

"10 Minuto na Time Out mo. Kung hindi ka susunod, hindi ka pwedeng manood ng TV ngayong gabi."



Pinuri ng mga magulang ang unang positibong ugali ng bata



Tinapos ng magulang ang Time Out at kinausap ulit ang anak



Nag-Time Out ang bata

5 minuto + dagdag na oras hanggang 10 min, huling 2 minuto kapag mahinahon na ang bata

"Napakabait mo at nakikibahagi ka."

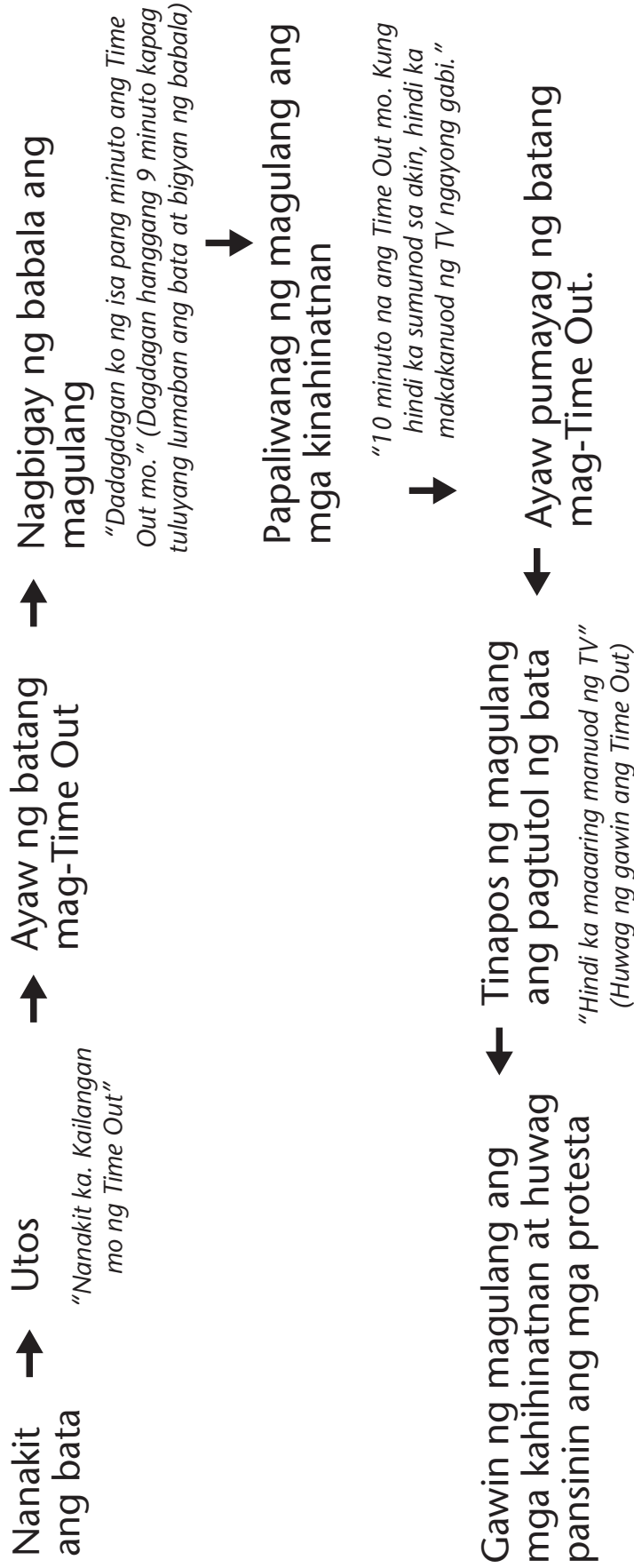
"Tapos na ang iyong Time Out. Halika na at tignan mo ang ginawa kong dessert."

Tandaan: Kung hindi sumunod ang bata pagkatapos paliwanagin ang mga kinahinatnan, gawin ang parusa at itigil ang Time Out

Lumalaban pa rin ang batang huwag mag-Time Out

6-10 na Pangpaaralan na Edad

Pangyayari #2D: Lumalaban pa rin ang bata na mag-Time Out.



Tandaan: Dapat mangyari ang mga kahihinatnan sa parehong araw



MGA GAWAIN SA BAHAY PARA SA BUONG LINGGO



Gawin:

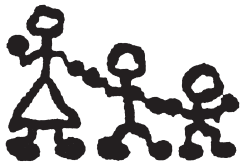
- **PUMILI NG TIYAK NA MASAMANG UGALING GAGAMITAN NG** Time Out; halimbawa, pakikipagaway o pananakit. Isulat ang kalalabasan sa “Talaan: Mga Utos at Time Out” handawt
- Pumili ng positibong ugali (kabaligtaran ng ugaling gagamitan ng Time Out) at sistematikong bigyan ng pansin ito gamit ang pagpuri, pampal-akas, at salita.
- Ilarawan ang isang sitwasyon kung saan tuluyang kumikilos ng masama ang bata. Subukang suriin kung bakit ito nangyayari. Dalhin ito sa susu-nod na pagpupulong.
- Basahin ang mga handawts tungkol sa mga araw ng pag-aalaga, pag-nawawalan ng control, at may mga bagong problema



Basahin

Basahin ang Kabanata 6, *Time Out* at Kabanata 12 *Time Out mula sa Stress at Galit* sa *The Incredible Years* na libro.

Tandaan: Ipagpatuloy ang espesyal na oras!



Mga Araw Ng Pagalaga

Pagpatibay ng suporta sa pagitan ng magkasama

Ang alitan ng mag-asawa ay nagpapahirap sa epektibong pamamahala ng mga kilos ng mga anak. Ang mga sumusunod na pagsasanay ay may layuning ipagtibay ang inyong relasyon. Mag-isip ng 10-20 “mapag-alagang” kilos na maaaring gawin ng iyong asawa na gugustuhin mo. Tanungin mo ang iyong asawang gawin rin ito. Isulat ang mga kilos na ito sa isang papel at ipaskil ito. Bawat araw, mamili kayo ng isa o dalawang bagay sa listahan at gawin ito para sa isa’t isa. Ang mga pag-aalagang kilos na ito ay dapat (a) positibo, (b) tiyak, (c) maliit, at (d) isang bagay na hindi paksa ng dating away.

Halimbawa: Tanungin kung ano ang ginawa ko sa araw na ito at makinig.
Aloking kunin ang gata o asukal para sa akin.
Makinig sa “mood music” kapag hinahanda ang orasang-radyo para makatulog.
Hawakan ang aking kamay pagtayo ay naglalakad. Masahihin ang likod ko.
Kumuha ng yaya para makalabas tayo.
Hayaan akong magtrabaho hanggang gabi na walang reklamo.
Kumain ng tahimik sa tanghalian na hindi kasama ang mga bata.
Aloking panuorin ang mga bata habang nagluluto ako ng hapunan, basahin ang dyaryo, etc.
Payagan akong matulog ng isang umaga sa Sabado o Linggo.

Sa paggawa ng mga pagsasanay na ito, makakakuha kayo ng talaan ng pagsisikap ng isa’t isa at magiging masmapagmasid kung paano sinusubukang magbigay lugod ng iyong asawa. Napansin namin na ang mga magulang ay kadalasang ibig magbigay lugod sa isa’t isa kapag naiintindihan nila kung ano ang gusto ng asawa at kung mapapansin ang kanilang pagsisikap.

Suporta para sa mga nag-iisang magulang

Kung wala kang asawa, importanteng magkaroon ng mga araw ng pagalaga para sa iyong sarili. Maaari mo itong gawin sa pamamagitan ng paglilista ng mga gawaing nagpapasaya sa iyo na nais mong gawin. Bawat linggo, pumili ng mga bagay sa listahan at gawin ito.

Halimbawa: Kumain ng tanghalian kasama ang kaibigan.
Manuod ng sine.
Magpamasaha.
Magaral ng piyano.
Maglakad sa parke.
Maligo.
Bumili at magbasa ng mga nakakatuwang babasahin

Importante rin para sa mga nag-iisang magulang na may sistemang pangsuyog. Maari itong gawin sa pamamagitan ng pakikipagkita ng mga ibang mga magulang, malalapit na kaibigan, o miyembro ng pamilya. Mga organisasyon, katulad ng Parents Without Partners, grupo sa simbahan, grupong panglibangan, at pulitikal na grupo.

Ano Ang Gagawin Kapag Nararamdaman Mong Nawawalan Ka Ng Kontrol

1. Umalis sa sitwasyon at tanungin ang iyong sarili:
 - Ano ang aking layunin?
 - Ano ang ginagawa ko ngayon?
 - Matutulungan ba nitong marating ko ang aking layunin?
 - Ano ang kailangan kong gawing iba?
2. Magsanay sa mga paraang pang-relaks:
 - Bagalan ang iyong hinga.
 - Magbilang mula 1-10, kung hangga't saan ang kaya, sa isang hinga.
 - Ulitin ang malalim at mabagal na paghinga habang nagbibilang hanggang marelaks ka na.
3. Alaminin ang mga nakakabalisang isip. Palitan ito ng mga alternatibong nakakamahinahong pag-iisip. Halimbawa:

Mga Nakakabalisang Pag-iisip

"Halimaw ang anak ko. Sumosobra na siya. Hindi siya magbabago."

"Pagod na kong maging katulong niya. Kailangan ng magbago kung hindi..."

Mga Nakakamahinahong Pag-iisip

"Tinitignan ng batang ito kung kaya niyang makuha ang gusto niya. Kailangan kong maging mahinahon at tulungan siyang kumilos ng maayos."

"Kailangan kong kausapin si Michael tungkol sa kanyang mga nakakalat na damit. Kung mahinahon naming pag-uusapan ito, makakarating kami sa magandang solusyon."

Handawt

ANO ANG GAGAWIN KUNG MAY MGA BAGONG PROBLEMA

Karaniwan lamang maulit ang mga masasamang ugali kaya maging handa! Kadalasan, ang pagulit ng mga ito ay maaaring naapektuhan ng krisis o pagbabago sa buhay ng pamilya (sakit, kamatayan, bakasyon, bagong trabaho, problema sa pera). Karaniwan, dadalas ang mga hindi naaangkop na ugali ng iyong anak. Ang mga sumusunod ay mga paraan para muling ibalik ang programa.

1. Gumawa ng oras kung kailan hindi ka balisang pagusapan ang problema sa iyong asawa, kaibigan, o pagisipan itong mag-isa.
2. Ipaliwanag sa anak ang mga ugaling gusto at hindi mo gusto.
3. Ilista ang mga problema mula sa pinaka-importante hanggang sa hindi gaanong importante. Harapin muna ang pinaka-importanteng problema.
4. Magisip ng mga solusyon (tignan muli ang handawt):

Pampalakas

(pagpuri, Totoong premyo, paglalaro)

Disiplina

(hindi pagpansin, Time Out, pagkawala ng mga pribilehiyo, paggawa ng mga gawaing bahay, lohikal na kahihinatnan, paglutas ng mga problema)

Mga paraang tutulongang mapanatili ang kontrol sa sarili para sa mga magulang

(pag-usap sa sarili, pagrelaks)

5. Subaybayan ang mga pangyayari sa mga susunod na linggo at palitan ang programa kung kailangan.
6. Ipagpatuloy at palakasin ang iyong pagsisikap

Tandaan: Paminsan-minsan, may hilig ang mga magulang na gumamit ng mga paraang may panandaliang pakinabang (halimbawa: papasunurin ang bata gamit ang pagsigaw, pagnakit, o pagpintas ng bata) na may pangmatagalang kahihinatnan (natututo ang mga batang sumigaw at manakit sa halip na gumamit ng hindi marahas na paraang para makalutas ng problema). Kailangang gamitin ng mga magulang ng maraming beses ang pagpuri at hindi pagpansin upang maiba ang kilos ng bata, at matrabahong gawin ito. Ngunit, sa katagalan, ang mga paraang ito ay tinuturuan ang mga batang kumilos ng nararapat, makakuha ng mga mahahalagang kasanayan para makasundo ang ibang tao, at magkaroon ng positibong larawan ng sarili. Parang paglinis ng ngipin ito—kailagan mong gawin lagi para makita ang mga pangmatagalan na benepisyos!

Pagpapanatili Ng Kawalang-Kinikilingan

Isa pang paraan upang mapanatili ang pagpipigil sa sarili ay tanungin ang iyong sarili tuwing mga panahaon ng tunggali kung ang ginagawa mo ay nakakatulong sa pag-abot ng iyong layunin.

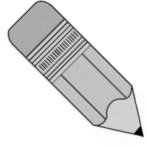
- Ano ang aking layunin? (*Ang ayusin ang ugali at kilos ng aking anak*)
- Ano ang ginagawa ko ngayon? (*Nagagalit*)
- Nakakatulong bang abutin ang aking layunin ang ginagawa ko ngayon? (*Hindi. Nag-aaway kami*)
- Kung hindi, ano ang kailangan kong gawing iba? (*Kumalma at isipin kung ano ang nangyayari at alamin kung ano ang aking gusto*)

Mga Paraang Pang-Relaks

Kailangang matuto ng maraming tao na mag-relaks bago nila makontrol ang mga pahayag sa kanilang sarili. Ang sumusunod ay mga madaling paraan para makapagrelaks ng walang masyadong gagawin.

1. Maging kumportable sa iyong upuan. Ipikit ang mga mata.
2. Pakiramdaman ang iyong paghinga.
3. Bagalan ang iyong paghinga.
4. Habang binabagalan ang paghinga, huminga ng malalim at magbilang ng mabagal hanggang 10, kung kaya, sa isang hinga.
5. Huminga nang palabas na mabagal at magbilang mula 1-10 hanggang maubusan ka ng hinga.
6. Isipin na mahinahon at kontrolado ang iyong sarili
7. Sabihin sa sarili na magaling ang ginagawa mo at umuunlad ka.
8. Ulitin itong malalim at mabagal na paghinga habang nagbibilang hanggang relaks ka na.

Tandaan, may mga oras na mahihirapan kang gamitin ang mga paraang pagpipigil sa sarili. Asahang maaaring maulit ang pagkawala mo ng kontrol sa sarili. Ngunit, magsanay lang ng mabuti at makikita mong masmadadalian kang magrelaks.



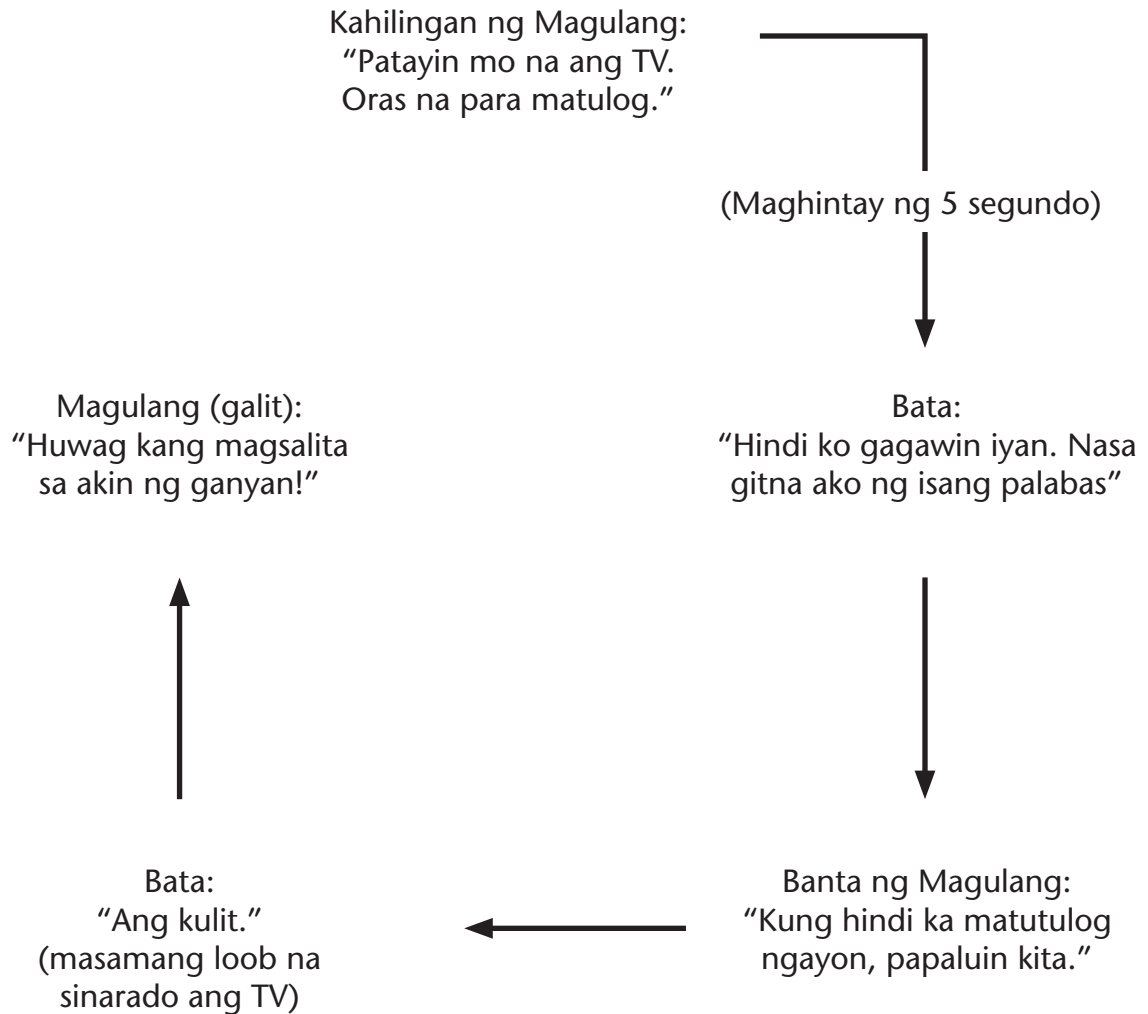
Mga Gawain sa Bahay

Talaan: Utos at Time Out

Petsa	Oras	Utos/Babala	Tugon ng Bata	Gantimpala/Dumalo	Time Out Upuan	Silid na Ginamit sa Pagsunod Tagal

Pangyayari #1:

**Panghuli ng Galit:
Sino ang gagantimpalaan para sa anong ugali?**



Pangyayari #2:

***Panghuli ng Pang-iwas:
Sino ang gagantimpalaan para sa anong ugali?***

Magulang:
"Patayin mo na ang TV.
Oras na para matulog"



Bata:
"Hindi ko gagawin iyan.
Nasa gitna ako ng palabas."



Nanunuod pa rin ang
bata ng TV



Sumuko ang Magulang
(inisip sa sarili:
Ayokong gumawa ng eksena):
"Sige. liwan ko siya diyan.
Wala akong Paki alam."

Pagisipan

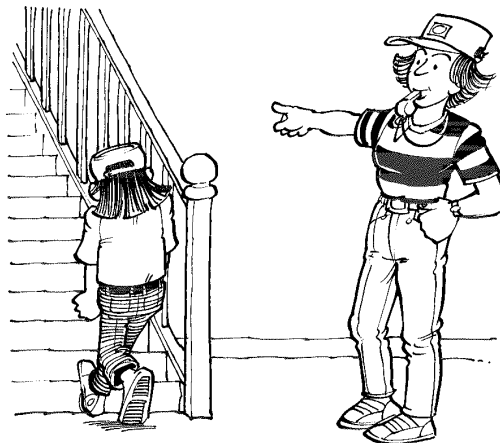
Mahalagang isipin kung anong ugali ang gagamitan ng Time Out. Sa ganitong paraan, kapag nangyari ang ugaling ito, handa kang magbigay ng Time Out. Importante rin para sa mga bata na malaman kung anong ugali ang magresulta sa Time Out. Magisip ng mga halimbawa nito:



Mga Kilos at Ugaling Gagamitan ng Time Out Para Kumalma

Halimbawa: pananakit sa ibang tao

Siguraduhin kung ano ang tinutukoy mo kapag gagamitin ang salitang pananakit. Kadalasan, gumagana ang pag-iiba ng direksyon o paggawa ng mga distraksyon para maihiwalay ang bata at makapagpokus sa ibang bagay. Ngunit, kailangan alisin ang anak kung marahas at masakit ang pananakit. Bigyan siya ng Time Out at ilagay siya sa isang pwesto kung saan hindi siya makakapanakit ng ibang bata. Tandaan, magsanay ng maaga kung paano kumalma tuwing Time Out sa pamamagitan ng paghinga ng malalim at pagsabi sa sarili ng “Kaya ko ito. Kaya kong kumalma.”



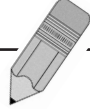


Pagisipan

Pagisipan ang mga positibo at negatibong epekto ng paggamit ng Time Out para kumalma

Isipin ang mga pakinabang ng Time Out at isulat ito sa iyong kwaderno. Isipin ang mga pakinabang ng Time Out at isulat ito sa iyong kwaderno Isulat din ang mga kahinaan.

Time Out para Kumalma



Mga Pakinabang

Mga Kahinaan

Considerations

Pagisipan ang mga pakinabang at kahinaan ng Time Out.

Tignan ang listahan at pansinin kung sino ang makakapakinabang at sino ang makakaranas ng mga kahinaan nito (anak o magulang). Tignan din kung ang mga kahinaang ito ay sandali o pangmatagalan para sa iyo o sa iyong anak.

Pagisipan



Magisip ng mga paraan upang manatiling mahinahon, maging mapilit, at magkaroon ng pasensya kapag ginagamit ang Time Out. Masanay na hamunin ang negatibog pagsalita tungkol sa sarili at palitan ito ng mga positibong pahayag sa sarili at mga makakayang pahayag. Sa iyong kwaderno, isulat ang mga salitang maaaring gamitin kapag nararamdaman mong nagagalit ka. Hamunin ang mga pag-iisip na walang katwiran.

Positibong Salita Para sa Sarili



Kaya ko ito...

Kaya kong pigilin ang aking galit...

Gagamitan ko ng Time Out ang aking sarili...



Challenge irrational thoughts



Pagisipan

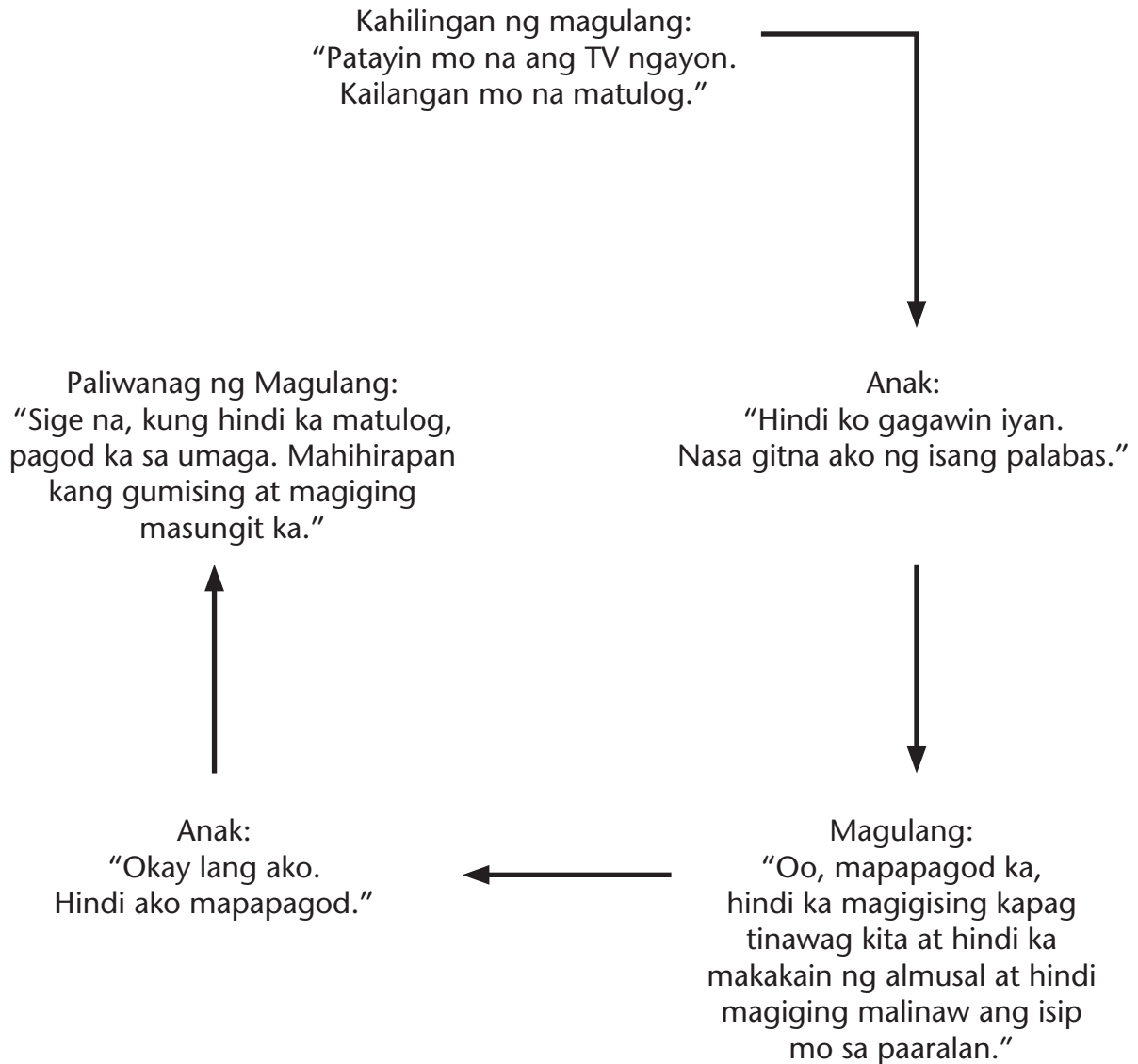
Anong mga emosyonal na reaksyon ang nararanasan mo kapag gamit ang Time Out. Kadalasan, nahihirapan ang mga magulang na pigilin ang kanilang galit kapag kaharap ang agresibo o palaban na ugali ng bata, at nahihirapan silang huwag siyang punahin. Ang emosyonal na sangkot na ito ay maaaring pahirapan kayong huwag pansinin ang pakikipagtalo ng iyong anak o purihin siya kapag sumunod siya sa iyong utos. Anong mga paraan ang maari mong gamitin para maging mahinahon ka? Isulat ito sa iyong kwaderno.

Ang mga emosyonal na reaksyon ko kapag nagbibigay ng Time Out	Mga Paraan Upang Manatiling Mahinahon



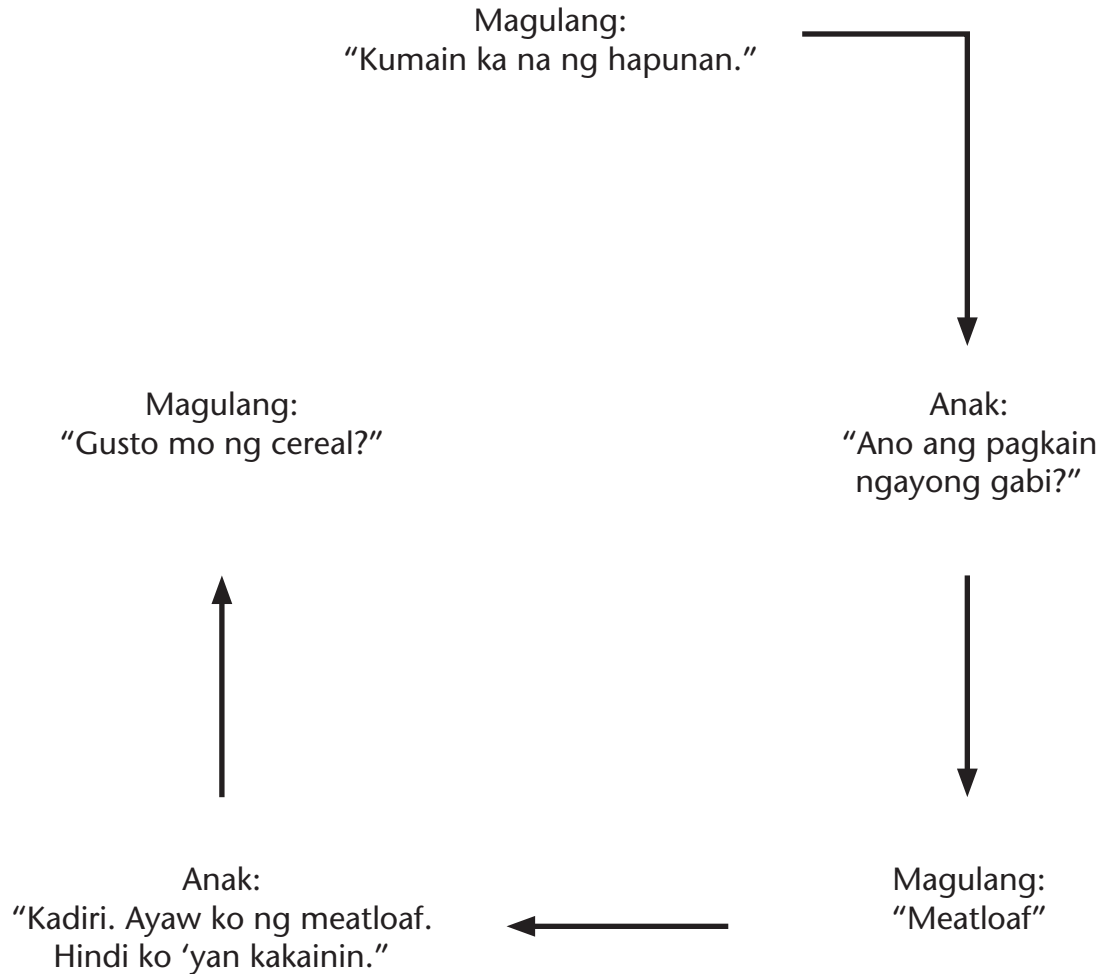
Pangyayari #3

Panghuli ng Pagmamatuwid: Sino ang gagantimpalaan para sa anong ugali?

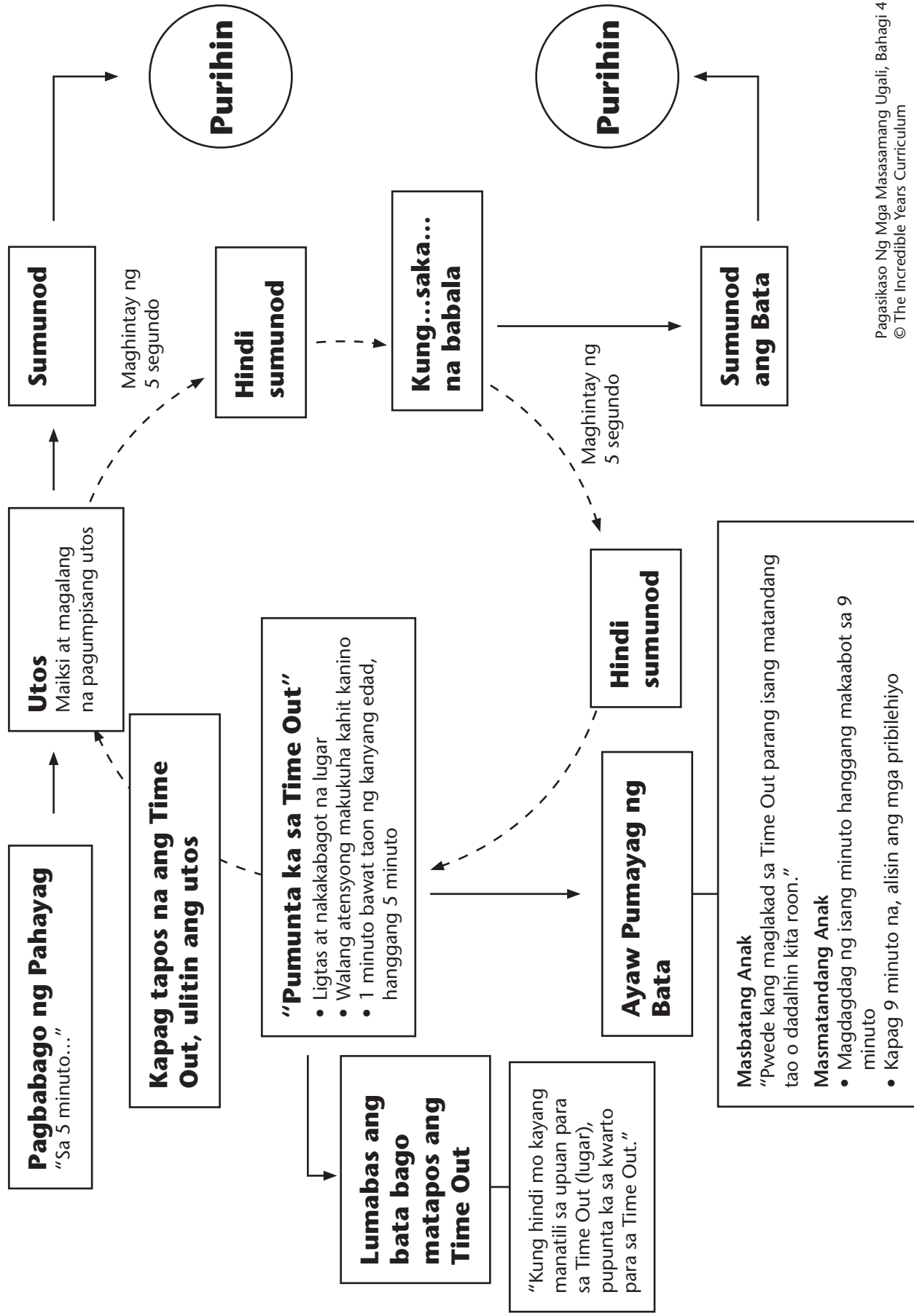


Pangyayari #4

***Panghuli ng Pagbibigay:
Sino ang gagantimpalaan para sa anong ugali?***

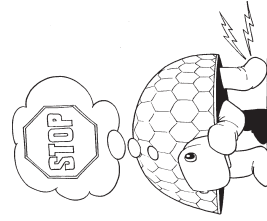


Paggamit ng Time Out para sa Pagsasanay sa Pagsunod



Mga Nakapaskil Na Palatandaan Sa Pagturo Sa Mga Bata Kung Paano Pigiin Ang Kanilang Galit

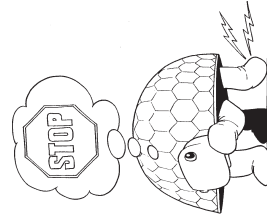
- Pansinin kung naiinis at nagagalit na ang iyong anak
- Hikayatin ang iyong anak na pagusapan ang kanyang nararamdaman
- Tulungan ang anak sa pamamagitan ng pagsabing “Sabihin mo sa sarili mo na TUMIGIL, magpamahinahon, at huminga ng malalim ng tatlong beses.”
- Hikayatin ang anak na gumamit ng mga positibong salita sa sarili sa pamamagitan ng pagsabi “Sabihin mo sa sarili mo ‘Kaya kong maging mahinahon; kaya ko itong gawin,’ o “Lahat ng tao nagkakamali; kapag tuluyang ako magsanay, magagawa ko ito”
- Purihin ang iyong anak sa kanyang pagpigil sa sarili at ang kanyang mga angkop na paglabas ng mga damdamin tuwing napapansin mo ito.
- Maging modelo sa pagkontrol ng sarili at sa angkop na paglabas ng damdamin.



©The Incredible Years®

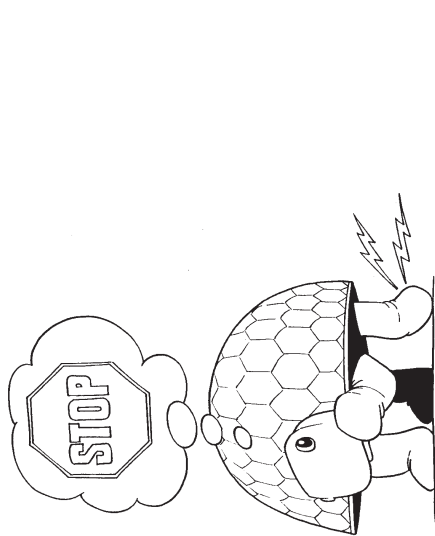
Mga Nakapaskil Na Palatandaan Sa Pagturo Sa Mga Bata Kung Paano Pigiin Ang Kanilang Galit

- Pansinin kung naiinis at nagagalit na ang iyong anak
- Hikayatin ang iyong anak na pagusapan ang kanyang nararamdaman
- Tulungan ang anak sa pamamagitan ng pagsabing “Sabihin mo sa sarili mo na TUMIGIL, magpamahinahon, at huminga ng malalim ng tatlong beses.”
- Hikayatin ang anak na gumamit ng mga positibong salita sa sarili sa pamamagitan ng pagsabi “Sabihin mo sa sarili mo ‘Kaya kong maging mahinahon; kaya ko itong gawin,’ o “Lahat ng tao nagkakamali; kapag tuluyang ako magsanay, magagawa ko ito”
- Purihin ang iyong anak sa kanyang pagpigil sa sarili at ang kanyang mga angkop na paglabas ng mga damdamin tuwing napapansin mo ito.
- Maging modelo sa pagkontrol ng sarili at sa angkop na paglabas ng damdamin.

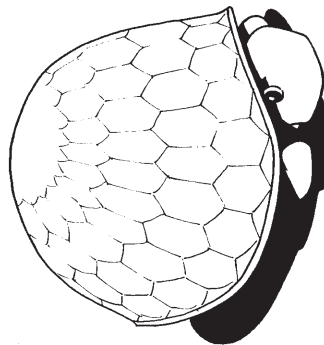
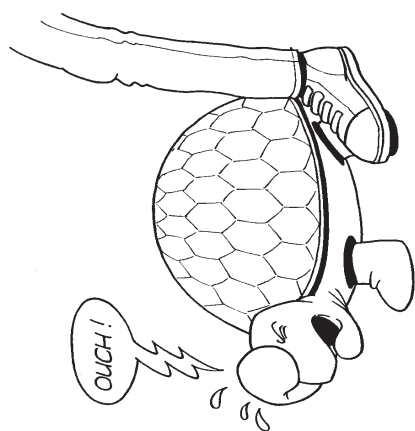
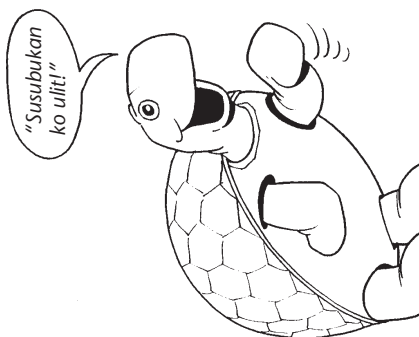


©The Incredible Years®

Maliliit na Hakbang sa Pagpigil ng Galit



2. Isipin na TUMIGIL



3 Huminga ng mabagal

4 Alisin ang iyong sarili sa sitwasyon

Mga Damdamin

Galit na galit

Mapanlait

Galit

Mapagtanggol sa sarili

Pagkakasala

Lumalayo sa tao

Naiinis

Malungkot

Naiirita

Aburido

Nagaalala

Alisto/Interesado

Handang makatanggap/
Bukas sa

Maimpluwensiya/
Nakakaangkop

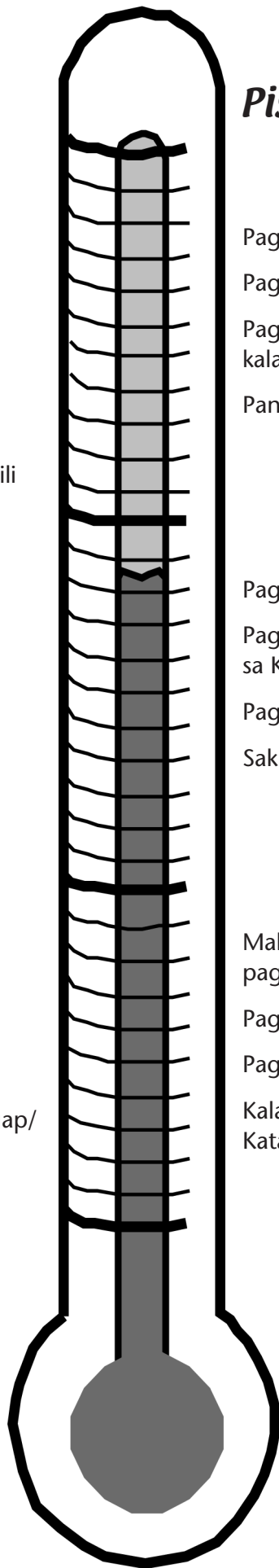
Mahinahon

Maligaya

Maytiwala sa sarili

Masaya

Mapagmahal/
Malambing



Pisikal

Pagbilis ng tibok ng puso

Pagsisigaw

Pagsisikip ng mga
kalamnan sa leeg

Pananakit

Pagsikip ng Dibdib

Paghawak ng Mahigpit
sa Kamay

Pagtigas ng bibig

Sakit sa Ulo

Mababaw at mabilis na
paghinga

Pagpapawis

Pagsikip ng mga

Kalamnan/Pagtigas ng
Katawan

Senyas sa paguugali

Paglakad

Pagbubuo ng sakit sa
ulo

Pagbanta

lumalayo sa tao

Ayaw makipagusap

Pagpintas

Nahihirapang makinig

Hindi malawak ang
pagiisip

Hindi bukas sa mga
bagong ideya

Mahinahon

Kaayaaya

Kayang maglutas ng
mga problema

Kayang makinig

Mga Damdamin

Galit na galit

Mapanlait

Galit

Mapagtanggol sa sarili

Pagkakasala

Lumalayo sa tao

Naiinis

Malungkot

Naiirita

Aburido

Nagaalala

Alisto/Interesado

Handang makatanggap
/Bukas sa

Maimpluwensiya/
Nakakaangkop

Mahinahon

Maligaya

Maytiwala sa sarili

Masaya

Mapagmahal/
Malambing

Salita sa Sarili

Galit na galit ako na kaya kong manakit ng tao...
dapat siyang....

Walang hiya siya.

Ano ba ang ginawa ko para...

Hindi ko kasalanan, kasalanan niya...

Para siyang...

Kahit kailan, hindi ako naging ganyan.

Sa tingin ko, mapupunta siya sa kulungan.

Wala akong oras para dito.

Masama akong magulang.

Wala na akong pag-asa. Bakit ako?

Masyado itong nakakapagod.

Hindi gumagana ang pagiging mahinahon.

Walang silbi yung ginagawa ko...

wala na akong magagawa para sa kanya.

Hindi ito nakakatulong.

Kahit anong gawin ko, walang nagbabago.

Binabalik lang niya sa akin. Kaya ito nangyayari sa akin dahil...

Sinabi ng mga magulang ko na isa akong...(pintas).

Ano mangyayari sa kanya kapag nag-dalaga/binata na siya?

Nahihirapan na ako.

Kailangan ko ng sariling Time Out.

Baka masyado marami ang kailangan kong asikasuhin.

Baka hindi ako magaling na magulang/asawa.

Hindi ko yata ito kayang gawin.

Kapag may mga nangyayaring pagbabago, lalala muna ito bago maging mabuti.

Kaya kong baguhin ang aming kinabukasan.

Normal lang mahirapan at mapagod sa isang relasyon.

Hindi naman ito habang-buhay.

Aayos din ang lahat.

Kaya ko ito.

Kaya kong pigilin ang galit ko.

Maaari ko siyang turuan ng...

Nangyayari ang mga problema para matutunan naming ayusin ito.

Kakausapin ko siya tungkol sa...

at magiisip kami ng mga solusyon.

Kaya namin ito; kailangan naming lahat ng mga pagsubok kung saan may matututunan kami.

Lahat ng tao ay nagkakamali.

Tutulungan ko siya sa pamamagitan ng...

ang mga positibong katangian niya ay...

isa akong maalagang magulang dahil sinusubukan kong...

Madalas akong mahinahon.

Masaya ako kung kasama siya, lalo na kapag...

Mahal ko (mahalaga)

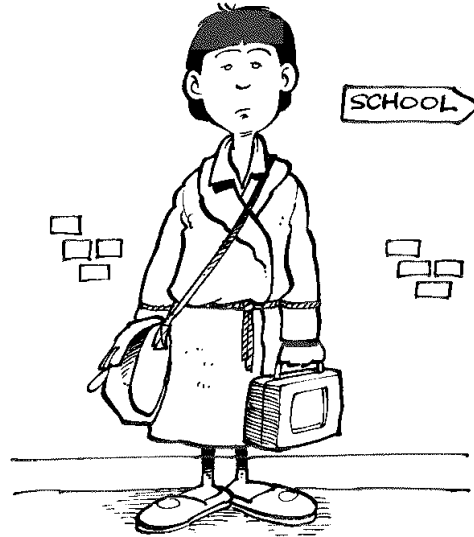
©The **Incredible Years**[®]

School Age Basic Parent Program

Reducing Inappropriate Behaviors in School-Age Children (Program 10)

PART FIVE **Logical Consequences**

15 vignettes, 24 minutes



Carolyn Webster-Stratton, Ph.D.

Video-based instruction for child and family guidance

Copyright 1992, revised 2002, 2007, 2011, 2014, 2019

*** ALL RIGHTS RESERVED ***

Handouts & Refrigerator Notes

Logical Consequences



NOTE: The handouts in this section may be kept as master copies and photocopied for reuse with your parent groups. All copyright information must be maintained and you may not alter any of the content on these materials.

These handouts are also available on our website, www.incredibleyears.com (in *Group Leader Resources* section).



MGA GAWAIN SA BAHAY PARA SA BUONG LINGGO



Gawin:

- Ipagpatuloy ang paggamit ng Time Out sa mga agresibong ugali at kilos.
- Gamitin ang prinsipyong “lohikal na kahihinatnan” o pagalis ng mga pribilehiyo o pagbigay ng gawaing-bahay para sa masamang ugaling nangyari sa linggo at isulat ito sa Talaan: Lohikal Na Kahihinatnan handout.
- Mamili ng positibong ugali na sistematikong papansinin sa pamamagitan ng pagpuri, pagbibigay ng gantimpala, at ng mga mabubuting salita.
- Ilarawan ang isang pangyayari kung saan tuluyang hindi kumikilos ng maayos ang bata at pagisipan kung bakit ito nangyayari.



Basahin

Kabanata 7: *Natural and Lohikal na Kahihinatnan sa The Incredible Years.*

Tandaan: Ipagpatuloy ang espesyal na oras!

***Mga Magulang na parang Imbestigador:
Tignan kung ano ang inyong natutunan!***

MGA GAWAIN PARA SA BAHAY PARA SA LINGGO



Gawin:

Gumawa ng listahan kung anong mga paraan ang gagamitin niyo sa mga sumusunod na masamang ugali at kilos na gusto niyong asikasuhin.

Masamang Ugali/Kilos

1. Pananakit at pagtulak
2. Pagtangga sa pagsunod sa mga bilin ng magulang
3. Pagnanakaw
4. Pagsisinungaling
5. Pagtangga sa paggawa ng takdang-aralin
6. Wala sa bahay pagkatapos ng eskuwela sa takdang oras
7. Nagmamarunong/pagtutol
8. Umaayaw sa paggawa ng takdang-aralin
9. Sakit sa tiyan at sakit sa ulo
10. Pagpapabaya at Pabigla-bigla
11. Iniwan ang sala na marumi

Mga Paraang Pangdisiplina

***Mga Magulang na parang Imbestigador:
Tignan kung ano ang inyong natutunan!***

MGA GAWAIN PARA SA BAHAY PARA SA LINGGO



Gawin:

Gumawa ng listahan kung anong paraan ang gagamitin para sa sumusunod na masamang ugali. Magdagdag ng mga ugaling aasikasuhin.

Masamang Ugali/Kilos

12. Pagpintas/Inaaway ang mga kapatid
13. Hindi ginagawa ang mga gawaing-bahay
14. Laging nahuhuli sa bus sa pagpasok sa paaralan
15. Iniiwan ang bisikleta, mga laruan, at iba pang gamit sa labas
16. Pagsabog ng galit/naninigaw
17. Masyadong nanunuod ng TV o paglalaro sa kompyuter
18. Nagtatago ng mga sulat sa guro.
19. Pag-aasal na parang bata
20. Pagtanggap matulog sa gabi
21. Pagtawag sa telepono sa mga kaibigan kahit hindi pa tapos ang mga gawaing-bahay
22. Pagmumura

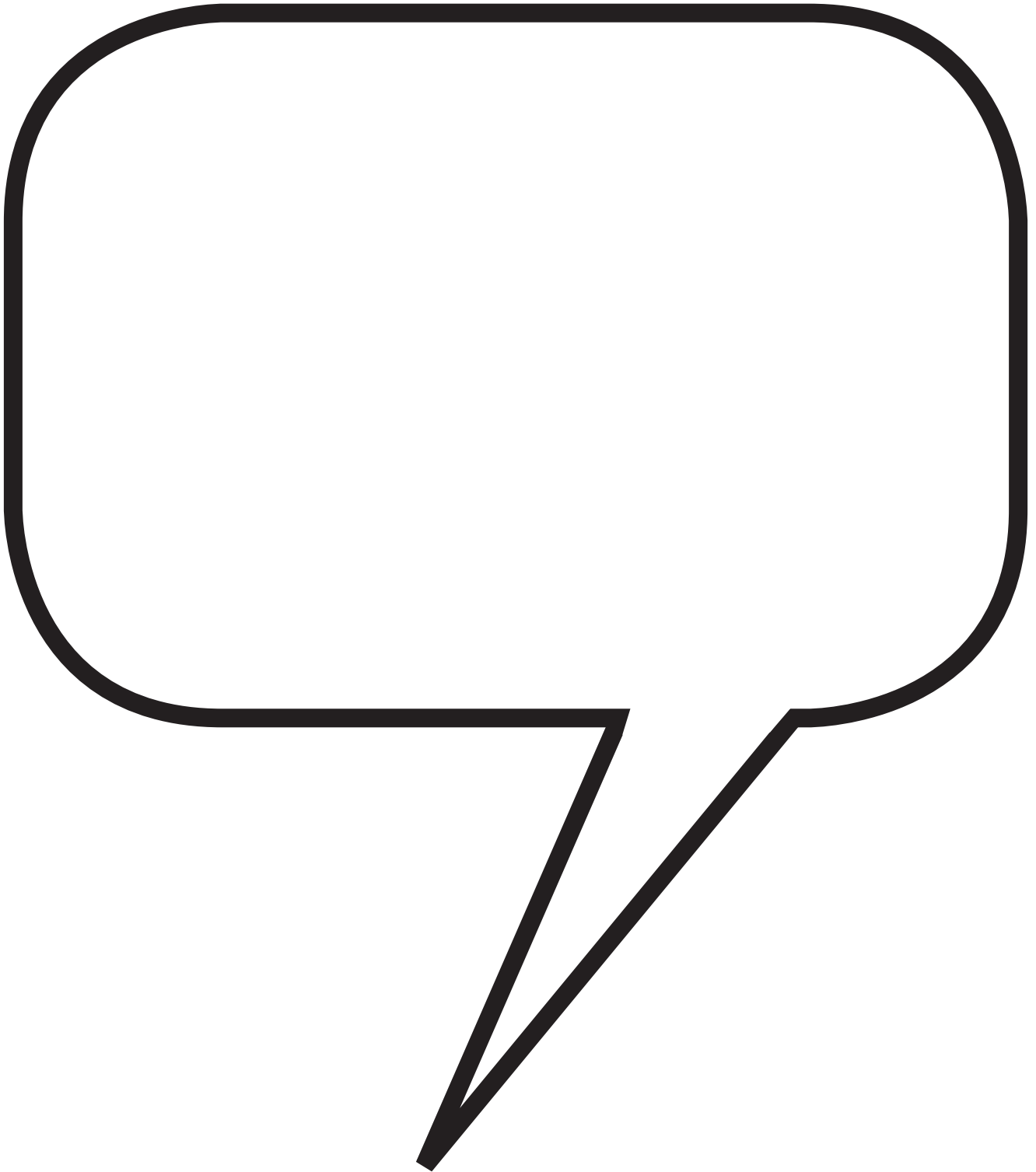
Mga Paraang Pangdisiplina

Handawt Talaan: Mga Lohikal Na Kahihinatnan

Halimbawa ng Lohikal na Kahihinatnan	Tugon ng Bata
<i>pagalis ng pribilehiyong gamitin ang kompyuter para sa gabi (maaari rin ang TV o telepono)</i>	

Handawt Talaan: Mga Gawaing-Bahay

Halimbawa ng Gawaing Bahay	Tugon ng Bata
<i>30 minutong trabaho (hal. Mag-vacuum sa baba, ayusin ang laundry, hugasan ang mga bintana, magkalakay ng mga dahon</i>	



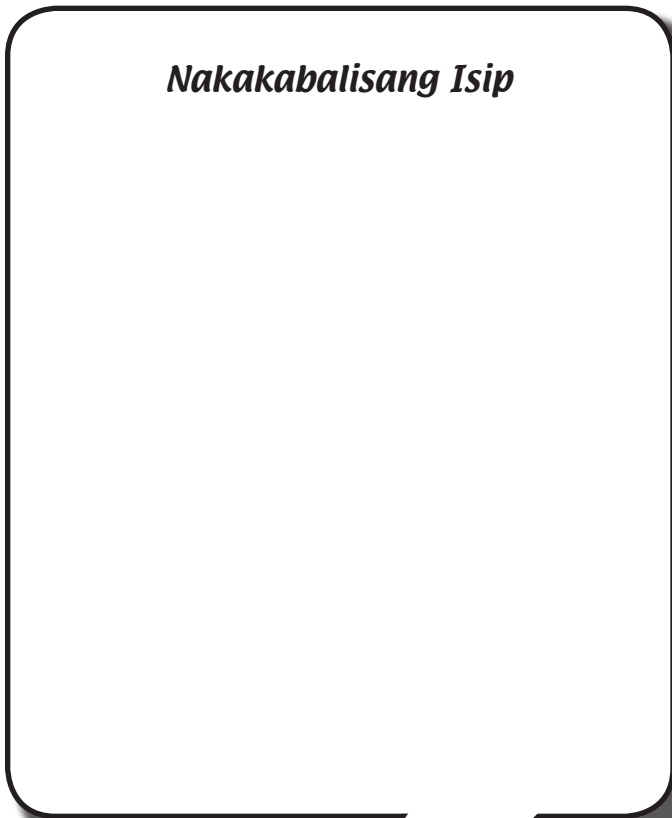
***Isulat ang mga positibong makakayang pahayag
at pagsanayang sabihin ito ngayong linggo.***

Handawt Pag-Usap Sa Sarili Ukol Sa Mga Mahirap Na Sitwasyon

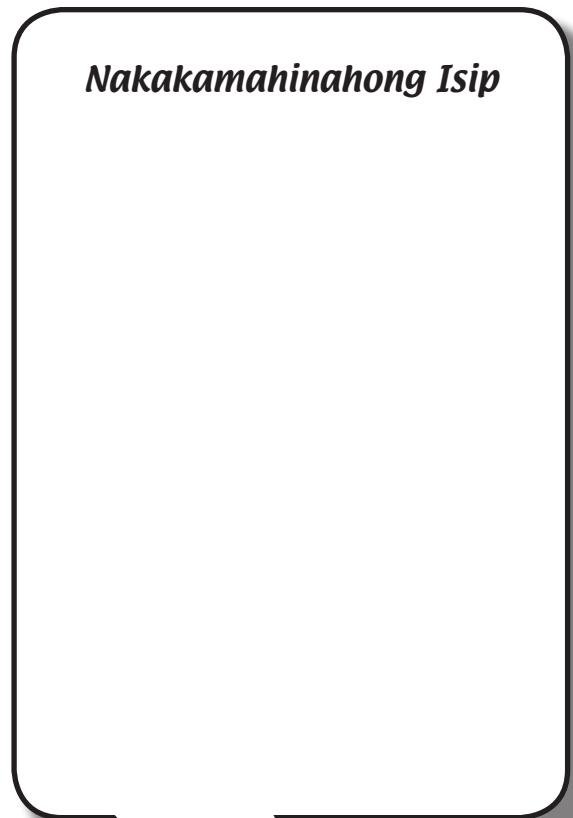
Alamin ang mahirap na sitwasyon at ang mga nakakabalisang isipin noong panahong iyon. Isulat ang mga alternatibo at nakakamahinahong isip na maaaring gamitin para muling tukuyin ang pangyayari. Sa susunod, kapag ginagamit mo ulit ang mga negatibong pagsasalita sa sarili, bigyan mo ang iyong sarili ng oras para maging positibo at pagisipan ang mga iba pang maari mong gawin para ayusin ang sitwasyon.

Mahirap na Sitwasyon: _____

Nakakabalisang Isip



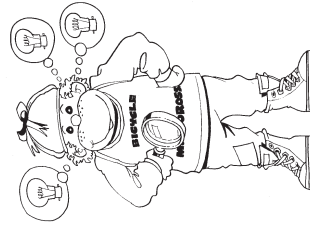
Nakakamahinahong Isip



Mga Nakapaskil Na Palatandaan Tungkol Sa Natural At Lohikal Na Kahihinatnan

- Gawing angkop sa edad ng bata at makatarungan ang mga kahihinatnan
- Siguraduhing kaya mong mabuhay sa mga kahihinatnan na ginawa mo.
- Gawin kaagad ang mga kahihinatnan.
- Bigyan ng mapagpipilian na kahihinatnan ng bata sa maagang panahon
- Gawing natural at hindi nakakasakit ang kahihinatnan
- Maging mabait at positibo
- Gumamit ng mga kahihinatnan na maikli at direkto
- Mag-alok kaagad ng mga bagong pagkakataong matuto para maging matagumpay

***Tandaan na pagtapos ng
kahihinatnan, magsimula
uli na may bagong paraan.***



Mga Nakapaskil Na Palatandaan Tungkol Sa Natural At Lohikal Na Kahihinatnan

- Gawing angkop sa edad ng bata at makatarungan ang mga kahihinatnan
- Siguraduhing kaya mong mabuhay sa mga kahihinatnan na ginawa mo.
- Gawin kaagad ang mga kahihinatnan.
- Bigyan ng mapagpipilian na kahihinatnan ng bata sa maagang panahon
- Gawing natural at hindi nakakasakit ang kahihinatnan
- Maging mabait at positibo
- Gumamit ng mga kahihinatnan na maikli at direkto
- Mag-alok kaagad ng mga bagong pagkakataong matuto para maging matagumpay

***Tandaan na pagtapos ng
kahihinatnan, magsimula
uli na may bagong paraan.***

