

**Program Keibubapaan Hibrid Naungan Kasih   
– Manual Fasilitator**

Pautan Segera

1 | Pengenalan

Lesen bagi Program Keibubapaan Positif Ibu Bapa Naungan Kasih dipegang oleh UNICEF Malaysia dan penulis asalnya melalui Lesen Awam Antarabangsa Atribusi-TiadaKaryaDerivatif dan BukanKomersial 4.0. Karya ini dilesenkan di bawah Creative Commons melainkan jika dinyatakan sebaliknya.



Syarat-syarat Lesen termasuk perkara berikut:

* 1.4 Siapa yang membangunkan Program ini?
* 2 | Struktur Program
* TIADA KARYA DERIVATIF: Tiada perubahan dibenarkan untuk sebarang Bahan Berlesen tanpa kelulusan terlebih awal. Lesen ini tertakluk untuk sebarang perubahan, adaptasi, atau penterjemahan bahan-bahan Berlesen.

2.2 Sokongan Bersemuka dan Dalam Talian

## 2.3 Gambaran Keseluruhan tentang Penyampaian Program

Program Keibubapaan Positif Hibrid Naungan Kasih dimaklumkan melalui saranan daripada penilaian modul latihan keibubapaan Belaian Kasih (anak kecil dari lahir hingga 13 tahun) dan Mutiara Kasih (remaja), dan Naungan Kasih (untuk 0 hingga 18 tahun) bagi ibu bapa dan penjaga di Malaysia, serta analisis pembelajaran daripada program keibubapaan berasaskan bukti dan amalan terbaik semasa, seperti yang diterangkan oleh Frances Gardner dalam garis panduan WHO mengenai campur tangan untuk mencegah penganiayaan dan memperbaiki hubungan ibu bapa–anak bersama kanak-kanak berusia 0–17 tahun, UNICEF Innocenti Research Brief 2017-10 dan Seven Strategies to End Violence Against Children in low- and middle-income countries daripada UNICEF dan WHO. Kami turut berterima kasih atas sumbangan baharu daripada LPPKN dan KEMAS dalam modul Program Keibubapaan Positif Hibrid Naungan Kasih yang terpilih.

1 | Pengenalan

* Lachman J.M. & Hutchings J. (2018). Parenting for Lifelong Health Programme for Young Children – Versi Eropah. Manual Fasilitator. Edisi Kelima
* Lachman J.N. & Hutchings J. (2017). Parenting for Lifelong Health Programme for Young Children. Buku Panduan Ibu Bapa. Edisi Keempat
* Doubt J., Tsoanyane S., Lachman J.M., Ward C. & Cluver L. (2015). Sinovuyo Caring Families Programme for Parents and Teens. Manual Fasilitator. Parenting for Lifelong Health for Teens. Edisi Ketiga
* Doubt J., Tsoanyane S., Lachman J.M., Ward C. & Cluver L. (2016). Sinovuyo Caring Families Programme for Parents and Teens. Buku Panduan Keluarga. Parenting for Lifelong Health for Teens. Edisi Pertama
* Landers C. (2005). Parenting with Confidence: Enhancing the Development of Young Children. Panduan untuk Fasilitator Ibu Bapa. International Step by Step Association
* UNICEF & WHO (2012). Care for Child Development: Improving the Care of Young Children
* Coordinating Comprehensive Care for Children (4Children) Nigeria (2018). Manual Fasilitator Keibubapaan Yang Lebih Baik
* Long S. & Stuer F. (2018). Training Course for Auxiliary Social Workers. HIV- Sensitive Child Protection
* Education Endowment Foundation. (2018). Preparing for Literacy: Improving Communication, Language and Literacy in the Early Years, London: Education Endowment Foundation.
* Education Endowment Foundation. (2021). Working with Parents to Support Children’s Learning, London: Education Endowment Foundation.
* Save the Children's Ready to Learn programming. Tindak balas berdasarkan bukti dan bermain sebagai cara mengatasi krisis pembelajaran global di mana jutaan kanak-kanak tidak memperoleh kemahiran yang diperlukan untuk berjaya di sekolah dan dalam kehidupan.
* Maklumat tertentu pada kandungan program ini.

# BAHAGIAN SATU: Gambaran Keseluruhan Program Keibubapaan Hibrid Naungan Kasih

## 1 | Pengenalan

### Kemahiran Yang Anda Perlukan

#### Selamat Datang ke Program Keibubapaan Positif Hibrid Naungan Kasih!

#### Apakah Kandungannya?

* Manual ini untuk ANDA!!
* Panduan lengkap yang dapat membantu anda menyampaikan Naungan Kasih kepada keluarga di sekeliling anda.
* Terima kasih atas komitmen dan dedikasi anda untuk mempromosi kesejahteraan anak melalui keibubapaan yang positif dan hasilnya dapat mengurangkan keganasan terhadap kanak-kanak.
* Maklumat tertentu pada kandungan program ini.

#### Apa yang Perlu Diambil Tahu?

* Adalah penting untuk mengikut manual ini sebaik mungkin. Walau bagaimanapun, manual ini hanya sebagai panduan untuk menyokong anda setelah apa yang anda pelajari dalam bengkel latihan.
* Kandungan manual – yang anda sampaikan – hanyalah 20% daripada program ini. 80% lagi? Ini semua tentang **BAGAIMANA** anda menguruskan program ini dan berkelakuan terhadap ibu bapa.

#### Kemahiran Yang Anda Perlukan

Kemahiran asas fasilitator merupakan cerminan kepada ibu bapa semasa mempelajari cara menggunakan pendekatan kerjasama dalam penyelesaian masalah dan membawa perubahan yang diingini dalam kalangan ibu bapa dan masyarakat. Ini termasuklah memahami tahap perkembangan anak, memuji dan menggalakkan ibu bapa, menggunakan kemahiran pendengaran yang aktif, sentiasa konsisten dan bertolak ansur, meneroka masalah dan mengamalkan jalan penyelesaian.

Terima kasih atas komitmen dan dedikasi anda untuk mempromosi kesejahteraan anak melalui keibubapaan yang positif dan hasilnya dapat mengurangkan keganasan terhadap kanak-kanak.

#### Anda merupakan bintang bersinar keluarga bahagia anda!

### 1.2 Apakah itu Program Keibubapaan Positif Hibrid Naungan Kasih?

Program Keibubapaan Positif Naungan Kasih yang dijalankan secara hibrid (Naungan Kasih) merupakan sebuah program pengukuhan keluarga untuk keluarga yang memiliki anak dalam lingkungan usia 2 hingga 9 tahun. Program ini dibangunkan untuk ibu bapa menerima penyampaian melalui gabungan sesi iaitu secara peribadi dan melalui kotak sembang sokongan.

Tema asas Naungan Kasih ini ialah "Membina Rumahku Syurgaku dan Sokongan untuk Anda serta Anak Anda." Kami membantu ibu bapa menguruskan tingkah laku anak mereka sambil menggalakkan hubungan antara ibu bapa dan anak yang sihat dengan membantu ibu bapa membina rumah sokongan untuk mereka dan anak-anak mereka.

Manual ini merupakan panduan untuk anda menyampaikan program ini. Saya menjangkakan bahawa anda telah pun menghadiri latihan fasilitator untuk penyampaian program sebelum anda menyampaikan program ini.

### Strategi disiplin yang positif dan konsisten

Matlamat keseluruhan Naungan Kasih adalah untuk menyediakan ibu bapa dengan kemahiran untuk menggalakkan perkembangan, pembelajaran dan kesejahteraan anak-anak yang sihat. Kita mencapai matlamat ini dengan menambah baik perkara berikut:

* Rasa tanggungjawab dan komitmen ibu bapa
* Sokongan kesihatan mental dan sosial
* Pengetahuan ibu bapa dalam perkembangan anak
* Keterlibatan ibu bapa dalam pembelajaran dan pendidikan anak
* Tingkah laku keibubapaan positif
* Strategi disiplin yang positif dan konsisten
* Pemantauan anak-anak oleh ibu bapa
* Tingkah laku dan kesejahteraan anak-anak
* Sokongan kesihatan mental dan sosial
* Penglibatan penjaga lelaki

### 1.4 Siapa yang membangunkan Program ini?

#### Ramai individu yang terlibat!

2 | Struktur Program

Pada tahun 2020, Parenting for Lifelong Health (PLH) bekerjasama dengan LPPKN, UPM, UNICEF, dan IDEMS International untuk menyesuai semula program-program bersemuka sebagai tindak balas dalam menangani sekatan yang dikenakan semasa pandemik COVID-19 dan menangani cabaran dan kekangan yang dilaporkan oleh rakan pelaksana semasa menjalankan program secara besar-besaran di kawasan yang mempunyai sumber terhad. Antara program yang beradaptasikan PLH ialah ParentText, iaitu bot sembang interaktif panduan kendiri yang menggunakan program perkhidmatan mesej segera seperti WhatsApp untuk ibu bapa yang mempunyai anak-anak berusia 0-17 tahun, atau dalam kes Naungan Kasih, ibu bapa yang mempunyai anak berusia antara 2 hingga 9 tahun.

ParentText dibangunkan melalui adaptasi budaya yang meluas, ujian pengguna dan perintis bersama ibu bapa dan penyedia perkhidmatan, termasuk di Malaysia dengan kerjasama LPPKN, UPM dan UNICEF. Kandungan utama program ini diperoleh daripada program Naungan Kasih yang dijalankan secara bersemuka serta program PLH yang lain. Kandungan tambahan telah dimasukkan untuk menyokong kesihatan mental, pendidikan, keganasan berasaskan jantina, dan hasil pertukaran jantina.

Mesej pesanan ParentText dibahagikan kepada enam matlamat keibubapaan positif: Setiap matlamat disokong dengan modul pembelajaran yang dibangunkan untuk membina kemahiran keibubapaan melalui komik, video, dan teks yang menggambarkan petua keibubapaan yang utama. ParentText juga melibatkan komponen dalaman untuk menyokong penglibatan pengguna, seperti unsur permainan, (contohnya, memperoleh lencana setelah mencapai matlamat), keperibadian (contohnya, video lelaki, dan perempuan), dan aktiviti (contohnya, kuiz). Peserta boleh memilih turutan matlamat berdasarkan keutamaan mereka selepas berjaya mencapai matlamat pertama (Menambah Baik Hubungan Saya dengan Anak Saya).

Kami telah mengembangkan pakej penyampaian hibrid untuk Naungan Kasih yang merangkumi ParentText, kumpulan WhatsApp yang telah dipermudah, dan sesi kumpulan secara bersemuka, disebabkan oleh penglibatan pengguna yang rendah dalam campur tangan keibubapaan secara digital.

## 2 | Struktur Program

Program Naungan Kasih yang anda akan sampaikan merupakan program 'hibrid'. Ini bermakna beberapa kandungan disampaikan secara bersemuka, beberapa kandungan lagi melalui kumpulan sembang WhatsApp dan beberapa kandungan lain melalui bot sembang ParentText.

### 2.1 Bot Sembang ParentText

'Bot Sembang ParentText' dalam talian merupakan komponen utama dalam program ini. Bot sembang ini menghantar kandungan keibubapaan kepada peserta melalui WhatsApp dalam tempoh 6 minggu.

ParentText mengandungi enam matlamat utama. Setiap matlamat merangkumi 3-6 kemahiran keibubapaan yang dapat dibina oleh peserta untuk merealisasikan matlamat ini (satu kemahiran digesa setiap hari).

|  |  |
| --- | --- |
| Matlamat | Kemahiran |
| Perbaiki Hubungan Saya dengan Anak Saya | * Luangkan Masa bersama Seorang dengan Seorang bersama Anak Saya * Bersikap Baik terhadap Diri Sendiri * Memberi Pujian * Berbincang tentang Perasaan * Nilai Keibubapaan dan Kerohanian |
| Persiapkan diri Anak saya untuk menempa Kejayaan di Sekolah | * Bantu Kemahiran Berbahasa Anak Anda * Bantu Anak Anda Belajar Membaca * Persiapkan Diri Anak Anda untuk Matematik * Membina Hubungan bersama Sekolah Anak Anda |
| Memahami Perkembangan Anak | * Bagaimana Anak Kecil/Anak anda Berubah * Belajar daripada Pengalaman * Uruskan Tekanan Saya |
| Memberikan Persekitaran yang Seimbang pada Anak saya | * Uruskan Tekanan Saya * Mengekalkan sifat Positif * Cipta Jadual Harian dengan Anak Saya * Mewujudkan Peraturan Keluarga * Ketahui Peranan Semua Orang |
| Menyokong Tingkah Laku Anak yang Positif | * Alihkan Tingkah Laku Tidak Baik * Abaikan Tingkah Laku yang Mendesak * Menguruskan Kemarahan * Mengajar Apa Akibatnya Kepada Anak Saya |
| Pastikan Anak Saya Selamat & Sihat | * Mengajar Sentuhan Selamat * Keselamatan Komuniti * Kukuhkan Pemakanan dan Kesihatan My Child * Ketahui Asas Keselamatan dalam Talian * Bina Tabiat dan Kepercayaan dalam Talian |

#### Berikut merupakan cara penglibatan ibu bapa dengan Matlamat dan kemahiran pada bot sembang ParentText:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| 1. Pengenalan:  Ibu bapa menjawab soalan tentang nama, umur, jantina, dan status hubungan antara ibu bapa dan anak-anak sebelum bermula. Matlamat dan kandungan disesuaikan untuk maklumat ini. | **2. Pemilihan Matlamat:**  Program ini mengandungi 6 matlamat pembelajaran, seperti "Memastikan Keselamatan dan Kesihatan Anak saya”. Ibu bapa boleh memilih matlamat pertama yang mereka ingin lengkapkan. | **3. Matlamat Awal  Daftar masuk:**  Memahami Keperluan dan Kehendak | **4. Kemahiran:**  Pemberitahuan harian (dihantar 23.5 jam selepas interaksi mereka yang terakhir) berkongsi kemahiran yang baharu. Lazimnya, 5-10 minit diambil untuk melengkapkan kemahiran dan diakhiri dengan tugasan aktiviti di rumah. |
|  |  |  |  |
| **5. Daftar Masuk Aktiviti di Rumah:** Setiap hari, ibu bapa akan disoal sama ada mereka dapat menyelesaikan aktiviti di rumah yang terakhir diberikan kepada mereka atau pun tidak. | **6. Lencana Diperoleh!**  Setelah setiap kemahiran dalam suatu matlamat telah dicapai, ibu bapa akan mendapat lencana dalam bentuk animasi untuk meraikan pencapaian mereka. Lebih banyak lencana akan diperoleh jika pengguna melengkapkan matlamat tambahan. | **7. Daftar Masuk Pasca Matlamat:** Seminggu selepas matlamat dicapai, ibu bapa akan menerima soalan daftar masuk yang sama. Mereka yang masih mengalami kesulitan akan menerima sokongan penyelesaian masalah yang sesuai. | **8.Piala Diperoleh!** Kursus telah selesai dan ibu bapa akan mendapat piala dalam bentuk animasi setelah mereka berjaya mengumpul kesemua lencana. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Setiap Kemahiran dipaparkan menggunakan set aktiviti yang sama:  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | |  |  |  |  | | Satu **kuiz ringkas** untuk membangkitkan minat para peserta (bagi kebanyakan kemahiran) | **Komik** untuk menunjukkan situasi antara ibu bapa dan anak yang dapat dikaitkan oleh para peserta. | Petua **Penting** yang menjelaskan cara untuk menggunakan kemahiran baharu. Para peserta boleh memilih sama ada mereka ingin menerima petua ini dalam bentuk teks, audio, dan/atau pesanan video, bergantung kepada tahap pembacaan mereka dan keupayaan data telefon. | **Komik** untuk menunjukkan situasi antara ibu bapa dan anak yang dapat dikaitkan oleh para peserta. | |

#### 

#### Ciri tambahan bagi ParentText

Sokongan Perlindungan

Perlindungan berfungsi untuk melindungi kesihatan, kesejahteraan dan hak asasi manusia, dan membolehkan mereka untuk hidup bebas daripada bahaya, penderaan dan pengabaian. Semua orang yang kami kendalikan berhak untuk dilindungi daripada sebarang ancaman, penderaan, pengabaian, dan eksploitasi tanpa mengira umur, jantina, ketidakupayaan, orientasi seksual, agama, dan juga kaum.

ParentText diautomasikan untuk mengenal kata kunci berisiko tinggi dan mengesan pendedahan situasi berbahaya dan ganas. Selepas dikenal pasti, tindakan yang penuh empati dan pemerkasaan akan ditawarkan bersama dengan maklumat hubungan untuk mendapatkan bantuan profesional atau bantuan segera (contohnya, polis, ambulans, talian utama). Ia juga termasuk maklumat mengenai sumber-sumber sokongan tempatan dan talian utama untuk sokongan rujukan kendiri oleh pengguna.

Dengan menaip HELP dalam bot sembang ParentText, anda atau ibu bapa dapat mengakses sokongan perlindungan.

Penilaian Perkembangan

Penilaian perkembangan merupakan alat yang bernilai untuk membantu ibu bapa memahami dan memantau perkembangan serta tumbesaran anak mereka. Ia menawarkan pandangan tentang kemajuan kanak-kanak dan membantu mengenal pasti kawasan berpotensi di mana sokongan tambahan mungkin diperlukan. Berdasarkan penilaian ini, ibu bapa dapat memainkan peranan aktif dalam menggalakkan kesejahteraan anak mereka dan memastikan mereka mempunyai peluang yang terbaik untuk mencapai kejayaan.

Ibu bapa di ParentText dapat mengakses penilaian pembangunan dengan menaip GROW pada bila-bila masa sahaja. Mereka juga akan diminta untuk menyelesaikan penilaian perkembangan sebagai salah satu Aktiviti di Rumah untuk kemahiran, Bagaimana Anak-anak Anda Berubah, di bawah matlamat, Memahami Perkembangan Anak.

Tujuan Penilaian Perkembangan

Tujuan penilaian perkembangan adalah untuk membantu dalam mengetahui kebimbangan ibu bapa terhadap perkembangan anak mereka, dan membantu mereka untuk mengenal pasti sama ada anak mereka mempunyai risiko kelewatan atau ketidakupayaan perkembangan dengan lebih awal. Hal ini dapat membantu ibu bapa untuk menyediakan sokongan dan sumber yang mencukupi tepat pada masanya kepada anak-anak yang menghadapi cabaran dalam perkembangan. Ibu bapa dapat mengurangkan kesan kelewatan atau ketidakupayaan terhadap perkembangan anak-anak jika intervensi awal berjaya diambil. Hal ini secara tidak langsung dapat meningkatkan pertumbuhan dan kesejahteraan anak-anak secara keseluruhan.

Kami menjangkakan bahawa soalan-soalan ini dapat memberi dorongan kepada para ibu bapa untuk berkongsi tentang kebimbangan mereka terhadap perkembangan anak-anak mereka dan memberi motivasi kepada mereka untuk mendapatkan bantuan yang selanjutnya jika diperlukan. Matlamat kami adalah untuk menawarkan kenalan yang khusus dan sumber yang berguna untuk ibu bapa mendapatkan lebih banyak sokongan. Ibu bapa dapat mengakses sumber-sumber ini dengan menaip HELP dalam ParentText. Tujuan utamanya adalah untuk memastikan setiap kanak-kanak mendapatkan bantuan yang diperlukan dan mempunyai peluang untuk mencapai potensi diri mereka yang sepenuhnya.

Latar Belakang Penilaian Perkembangan

Penilaian ini adalah untuk kanak-kanak berumur di bawah 5 tahun dan berdasarkan Survey of Well-Being of Young Children (SWYC): Milestones. Alat ini direka untuk membantu penjaga menjejak kemajuan perkembangan kanak-kanak yang berusia antara 0-5½ tahun. Ia merangkumi pelbagai kemahiran seperti kognitif, bahasa, sosial dan perkembangan motor yang lazimnya diperoleh oleh kanak-kanak ketika mereka semakin membesar. Berdasarkan kepekaan pada umur, ianya menyediakan soalan yang bersesuaian untuk kanak-kanak yang mempunyai perbezaan dalam bulan.

Soalan-soalan ini diadaptasi daripada Washington Group/UNICEF Functioning Module (CFM) untuk kanak-kanak dan remaja yang berusia antara 5 -17 tahun - Usia 5 - 17 tahun, dengan perubahan yang minimum. CFM dicipta untuk mengenal pasti fungsi kesukaran dalam aspek seperti pendengaran, penglihatan, komunikasi, pembelajaran, mobiliti dan emosi.

SWYC dan CFM adalah antara alat yang dicipta untuk memudahkan ibu bapa untuk menggunakannya. Hal ini bermaksud, ibu bapa dapat menjawab soalan-soalan dengan sendirinya berdasarkan pengetahuan yang mereka miliki tentang anak-anak mereka, tanpa memerlukan mereka untuk menguji kemahiran anak-anak mereka. Kesemua alatan ini telah dikaji secara mendalam dan telah disahkan bahawa ianya tepat dan boleh dipercayai dalam pelbagai situasi yang berbeza. Alatan ini sentiasa dikaji dan dikongsi di seluruh dunia. Ia juga tersedia dalam banyak bahasa dan boleh diakses secara bebas, menjadikannya mudah diakses oleh penjaga daripada latar belakang yang berbeza dan membolehkan mereka untuk tidak melibatkan sebarang terjemahan.

Penilaian Perkembangan 

Pembelajaran Semasa Bermain - Learning Through Play (LTP) adalah aktiviti bermain yang boleh dilakukan oleh ibu bapa bersama anak-anak mereka untuk meluangkan masa bersama seorang dengan seorang. Ia boleh diperoleh menerusi menu utama dan akan ditawarkan pada setiap modul yang terakhir untuk mendorong rasa suka bermain. Ibu bapa boleh menekan PLAY untuk menjana aktiviti yang menyeronokkan.

### Tujuan Penilaian Perkembangan

#### Anda telah ditugaskan: Kumpulan D

Sebagai tambahan kepada kandungan yang ditawarkan secara terus melalui bot sembang ParentText setiap hari, para peserta mendapat sokongan tambahan seperti berikut:

|  |
| --- |
| * **Sesi pengenalan Secara Bersemuka** untuk memperkenalkan program Naungan Kasih kepada semua ibu bapa dan membantu mereka untuk menggunakan bot sembang ParentText sebagai permulaan. |
| * **Kumpulan Sokongan WhatsApp** untuk membenarkan perkongsian mesej daripada FaciNK, perkongsian kumpulan secara berterusan, sokongan dan pembelajaran bersama di sekitar kandungan keibubapaan yang ditawarkan melalui bot sembang ParentText. |
| * **Sesi penutupan secara bersemuka**untuk renungan dan penyerahan sijil. |

Anda akan menyampaikan **Pakej Kumpulan D** seperti yang dinyatakan di bawah. Ini merupakan petikan bagi semua kumpulan:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Pakej | ParentText | Sesi Bersemuka 1: Pengenalan | Kumpulan Sokongan WhatsApp | Sesi Bersemuka 2: Penutup |
| Kumpulan A | ✅ | ✅ | ❌ | ❌ |
| Kumpulan B | ✅ | ✅ | ✅ | ❌ |
| Kumpulan C | ✅ | ✅ | ❌ | ✅ |
| Kumpulan D | ✅ | ✅ | ✅ | ✅ |

Gambaran keseluruhan mingguan sokongan bersemuka dan dalam talian untuk ibu bapa dalam kumpulan anda boleh dilihat di sini:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Sesi Bersemuka | Kumpulan B Kumpulan Sokongan | Bot Sembang ParentText |
| Minggu 0 | Sesi Bersemuka 1 (penyesuaian) Bermula dengan ParentText | Kumpulan C | ✅ |
| Minggu 1 |  | FaciNK: Minggu 1 | ✅ |
| Minggu 2 |  | FaciNK: Minggu 2 | ✅ |
| Minggu 3 |  | FaciNK: Minggu 3 | ✅ |
| Minggu 4 |  | FaciNK: Minggu 4 | ✅ |
| Minggu 5 | Sesi Bersemuka 2 (Sambutan dan Renungan Ibu Bapa) |  |  |

### 2.3 Gambaran Keseluruhan tentang Cara Menyampaikan Program

#### Bersedia untuk program ini

Adalah penting untuk **bersedia sepenuhnya.** Ini menunjukkan sikap hormat kepada ibu bapa dan memastikan bahawa mereka mendapat sokongan sebanyak yang mereka mampu. Pastikan anda mengetahui apa yang perlu untuk mengambil tempat.

Ini bermakna:

* Baca manual fasilitator ini! Kami telah cuba untuk merangkumi semua yang anda perlu tahu untuk menyampaikan program ini.
* Pastikan anda peka terhadap Matlamat dan Kemahiran ParentText yang berkaitan.
* Berlatih menyampaikan sesi pengenalan dan bahagian sesi program yang lain bersama pasangan. Alah bisa tegal biasa!
* Pastikan semua teknologi yang anda perlukan telah disediakan: telefon dicas penuh, sambungan internet yang selamat. Membuat pelan sokongan jika berlakunya sebarang kegagalan teknologi – termasuklah cara alternatif untuk berkomunikasi dengan ibu bapa.
* Pastikan semua bahan dan tempat disediakan lebih awal sebelum sesi bersemuka.

#### Aplikasi Fasilitator: Minggu 3

* Pastikan semua bahan dan tempat disediakan lebih awal sebelum sesi bermula.
* Bertegur sapa dengan ibu bapa apabila mereka tiba untuk sesi tersebut.
* Memahami hubungan antara ibu bapa dan anak mereka. Ketahui bahawa setiap hubungan itu adalah berbeza.
* Ingatlah bahawa setiap anak mempunyai tahap perkembangan yang berbeza.
* Minggu 5
* Menggalakkan ibu bapa untuk berkongsi dan bertindak balas sesama sendiri - serta puji mereka jika mereka melakukannya!
* Ingatkan ibu bapa tentang peraturan kumpulan jika perlu.
* Minggu 6
* Aplikasi Fasilitator: Minggu 6
* Gunakan pemberi semangat untuk pastikan interaksi secara langsung menjadi lebih menyeronokkan.

#### 

#### Minggu 7

Gunakan pendekatan penyertaan untuk pembelajaran

Fasilitator akan memberitahu para peserta apa yang perlu dilakukan dan mengapa ia penting dalam kebanyakan program lain.

Kita lakukan hal yang berbeza dalam Naungan Kasih. Kami lebih gemar untuk menganggap perkara ini sebagai pendekatan penyertaan untuk pembelajaran. Sebagai fasilitator, anda ialah seorang rakan usaha sama atau rakan kongsi yang bekerja dengan ibu bapa untuk mengenal pasti rancangan dan mengamalkan penyelesaian yang akan membantu mereka untuk meningkatkan taraf hidup di rumah.

Ia sememangnya berguna untuk berfikir bahawa ibu bapa merupakan pakar yang mengetahui anak mereka sendiri dan persekitarannya. Ramai ibu bapa sudah mengamalkan banyak cara keibubapaan yang positif dalam mendidik anak mereka. Lain-lain mungkin dapat mengenal pasti cara-cara untuk meningkatkan sifat keibubapaan mereka sendiri dengan panduan.

Tugas kami adalah untuk membantu ibu bapa mempelajari tentang cara mencapai matlamat mereka sendiri. Adakalanya, ini bermaksud kita perlu bekerja lebih keras untuk bertanya soalan yang sesuai dan bersifat terbuka yang akan membantu ibu bapa memahami manfaat keibubapaan yang positif dan disiplin tanpa keganasan untuk anak-anak mereka.

Ibu bapa mempelajari kemahiran yang akan membantu mereka untuk jangka masa yang lama selepas program tamat jika ibu bapa mengajar diri sendiri.

Tunjukkan kepada mereka tingkah laku yang anda ingin lihat

Prinsip pemodelan membentuk asas bagaimana kami menyampaikan Naungan Kasih.

Ibu bapa akan lakukan perkara yang sama kepada anak mereka jika kita memimpin sesi dengan pendekatan yang bekerjasama, sering memuji ibu bapa, amalkan mendengar secara aktif serta menggunakan arahan yang positif.

Demikian juga, jika kita memberitahu ibu bapa apa yang perlu dilakukan, mengkritik atau mentertawakan mereka, mengabaikan keperluan atau kebimbangan mereka, atau hanya melarang mereka melakukan sesuatu, mereka juga akan melakukan perkara yang sama.

Amalkan aktiviti penenang untuk membantu mengurangkan tekanan anda sendiri. Menarik nafas dengan panjang juga sesuatu yang boleh dilakukan. Ibu bapa akan belajar daripada contoh anda dan mula mencerminkan tingkah laku anda.

Anda sedang menghalang ibu bapa dengan cara yang anda ingin mereka gunakan untuk mendidik anak mereka menggunakan banyak cara. **Ia sememangnya berkesan!**

Ikut rentak atau keupayaan ibu bapa dan pastikan penglibatan semua orang dalam kumpulan

Anda perlu sentiasa mengikut rentak atau keupayaan mereka semasa menyampaikan program. Pastikan ibu bapa dalam kumpulan anda memahami kandungan semasa sebelum beralih ke kandungan yang seterusnya.

Ini mungkin bermaksud, anda menggunakan lebih banyak masa untuk menyelesaikan masalah yang timbul semasa sesi berlangsung.

Jadikan Naungan Kasih tempat yang gembira untuk belajar

Semua orang suka akan tempat yang tenang dan mendamaikan. Tip untuk para fasilitator untuk menjadikan Naungan Kasih sebagai sebuah tempat yang menyeronokkan untuk belajar:

1. Ajak ibu bapa untuk menyertai perbincangan. Jika seseorang sedang menahan diri, peka pada keadaan dan tanyakan kepada beliau adakah beliau ingin berkongsi pendapat atau pengalaman.
2. Perhatikan dan berikan sokongan jika ibu bapa kelihatan senyap atau mengalami kesulitan akan sesuatu.
3. Duduk ketika anda bercakap. Berada pada paras yang sama dengan ibu bapa dan duduk di antara mereka. Cuba untuk duduk bersama ibu bapa daripada duduk di hadapan mereka jika boleh.
4. Wujudkan tempat yang selesa dan mesra untuk bertemu.
5. Pastikan terdapat kerusi yang mencukupi dan bilik yang bersih, gunakan kipas atau penyaman udara (jika ada) pada musim panas. Anda juga boleh menghias bilik jika anda mahu!
6. Membangunkan keperluan bahasa para peserta.
7. Hormati apa sahaja yang dikongsi oleh ibu bapa dalam kumpulan.
8. Kita pasti akan bergelak tawa dalam kumpulan tetapi cuba untuk tidak ketawa jika ibu bapa berkata sesuatu walaupun kedengaran seperti tidak masuk akal.
9. Puji ibu bapa atas usaha dan dedikasi mereka.
10. Tunjukkan tingkah laku yang anda ingin daripada ibu bapa dengan cara anda melayan mereka.
11. Puji, hormat, dan renung terhadap sumbangan ibu bapa.



#### Prinsip pemodelan membentuk asas bagaimana kami menyampaikan Naungan Kasih.

Ibu bapa akan lakukan perkara yang sama kepada anak mereka jika kita memimpin sesi dengan pendekatan yang bekerjasama, sering memuji ibu bapa, amalkan mendengar secara aktif serta menggunakan arahan yang positif.

Kumpulan WhatsApp ini direka untuk menyokong penglibatan ibu bapa dalam bot sembang ParentText. Sebagai fasilitator, peranan anda adalah menggalakkan ibu bapa untuk menggunakan ParentText dan mencipta ruang selamat yang menyokong perkongsian yang bermakna di antara mereka.

FaciNK adalah rakan digital anda dalam membimbing ibu bapa ke arah amalan keibubapaan positif. Ciri utama bagi FaciNK ialah mesej berskrip yang memberikan struktur bagi sembang kumpulan WhatsApp mingguan.

FaciNK direka khas untuk anda menyampaikan program dan menyederhanakan usaha anda dalam menyediakan sokongan dalam talian kepada ibu bapa. Anda boleh menyampaikan kandungan mingguan dengan cekap dan mengumpulkan data yang diperlukan dengan kesulitan yang minimum menggunakan aplikasi ini.

Susun atur berstruktur dan reka bentuk intuitif FaciNK memastikan semua fungsi penting mudah untuk diakses. Kami telah mencipta panduan dalam talian yang disemat dalam FaciNK untuk membantu anda mempelajari lebih lanjut mengenai FaciNK. Setiap bahagian akan membawa anda kepada ciri-ciri Aplikasi yang berbeza. Anda akan mendapati bahawa diri anda berada dalam keadaan yang bersedia, pada waktu anda menghampiri penghujungnya.

Sila [klik di sini](https://play.google.com/store/apps/details?id=international.idems.plh_facilitator_my) untuk mengakses FaciNK daripada Google Playstore. Jika anda tidak mempunyai akses ke Google Playstore, anda boleh mengakses versi web FaciNK [di sini.](https://plh-facilitator-my.web.app/)

## 3 | Sesi Pengenalan

### 3.1. Gambaran Keseluruhan Sesi Ini

|  |  |
| --- | --- |
| Sesi Pengenalan – Gambaran Keseluruhan | |
| Matlamat | * Peserta meletakkan asas kerjasama yang baik di dalam kumpulan sokongan WhatsApp. * Membangunkan keperluan bahasa para peserta. * Hormati apa sahaja yang dikongsi oleh ibu bapa dalam kumpulan. |
| Bahan | * Pelekat sementara, pen, kertas, carta selak, jamuan ringan (sekiranya berkenaan) * Telefon * Sambungan/penghala Wi-Fi * 🔍Keupayaan Sorotan |
| Persediaan | * Sediakan bilik dengan kerusi dalam bulatan. * Sediakan bahan dan minuman untuk berbuka (jika berkaitan) * Simpan nombor WhatsApp pada telefon anda dan cipta kumpulan sokongan WhatsApp untuk beberapa peserta yang terpilih |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Cari modul ParentText seterusnya. | | |
| Pendaftaran PraSesi | * Mengumpulkan nama dan nombor telefon | Nama yang dipilih secara berkumpulan |
| * Jamuan ringan |
| [Pautan Segera](#_heading=h.4h042r0) | * Selamat datang | 20 minit |
| * Permainan Nama |
| * Gambaran keseluruhan program Naungan Kasih  (termasuk ParentText dan kumpulan WhatsApp) |
| * Peraturan Asas |
| [Masa Bersama Seorang dengan Seorang menunjukkan kanak-kanak bahawa ibu bapa memberi perhatian kepada mereka dan berminat untuk mengetahui apa yang mereka lakukan.](#_heading=h.2afmg28) | * Penerokaan fungsi telefon asas untuk berinteraksi dengan bot sembang ParentText | Mengapakah Masa Bersama Seorang dengan Seorang itu penting? |
| * Joint completion of Onboarding and Welcome Flow on ParentText |
| * Menyelesaikan cabaran bersama ParentText |
| [Sesi Pengenalan – Gambaran Keseluruhan](#_heading=h.1opuj5n) | * Matlamat | Peserta meletakkan asas kerjasama yang baik di dalam kumpulan sokongan WhatsApp. |
| * Komik ParentText |
| * Perbincangan: Masa Seorang Dengan Seorang bersama Anak Anda |
| * Perbincangan Berpasangan: Aktiviti untuk dilakukan bersama Anak anda |
| * Berlatih menggunakan kemahiran |
| * Petua bagi Meluangkan Masa Bersama Seorang Dengan Seorang dengan anak anda |
| [Sambungan/penghala Wi-Fi](#_heading=h.1302m92) | * Renungan | Sediakan bilik dengan kerusi dalam bulatan. |
| * Mengenal pasti Matlamat Seterusnya dalam ParentText |
| * Simpan nombor WhatsApp pada telefon anda dan cipta kumpulan sokongan WhatsApp untuk beberapa peserta yang terpilih |

### 3.2. Sebelum anda mulakan

#### Matlamat Sesi Pengenalan

Sesi Pengenalan telah menetapkan nada program Naungan Kasih secara keseluruhannya. Kewujudan ruang yang mesra dan selamat untuk para peserta adalah penting supaya mereka berasa selesa dan dapat membiasakan diri mereka untuk menggunakan kotak sembang ParentText dan menyertai kumpulan sokongan WhatsApp.

Mulakan dengan sambutan dan ucapan terima kasih kepada keluarga atas penyertaan dan komitmen mereka untuk membaiki hubungan dan menyokong antara satu sama lain. Kemudian, program Naungan Kasih diperkenalkan supaya mereka tahu apa yang boleh dijangkakan.

Peserta dibenarkan untuk mengekspresikan sebab dan matlamat mereka menyertai program ini. Hal ini memberikan rasa pemilikan kepada para peserta dan membantu kami untuk mengetahui dengan lebih banyak tentang setiap ibu bapa yang terlibat.

Semasa sesi pengenalan, anda ingin menyelesaikan 5 perkara:

1. Selamat datang
2. Peraturan asas untuk interaksi dengan ParentText dan WhatsApp perlu ditetapkan
3. Pastikan peserta memahami cara untuk menggunakan telefon mereka bagi aktiviti yang berkaitan dengan ParentText, dengan membimbing mereka melalui Aliran Selamat Datang on ParentText
4. Peserta boleh membuat latihan cara untuk meluangkan masa bersama anak mereka dalam bentuk lakonan.
5. ⏱️5 min

⏱️5 min

#### ⏱️10 min

Adalah penting bagi para peserta untuk mengetahui cara menggunakan telefon mereka bagi melakukan perkara berikut supaya peserta dan keluarga mereka mendapat manfaat daripada kandungan yang disampaikan oleh bot sembang ParentText:

1. Mengakses semua kandungan ParentText yang berkaitan dan
2. Berinteraksi bersama peserta lain dalam sesi sembang WhatsApp.

Anda akan meneroka beberapa fungsi asas telefon dan melakukan beberapa aktiviti ParentText yang pertama untuk memastikan semua orang dapat mengikut sama semasa sesi pengenalan. Rakan mereka yang lain dapat membantu jika ada ibu bapa yang mengalami kesulitan dengan penggunaan telefon! 

#### Menyelesaikan cabaran bersama ParentText

Sila pastikan anda telah melakukan perkara berikut sebelum sesi pengenalan bermula jika kumpulan anda akan menerima sokongan WhatsApp yang dipermudah:

* Simpan nama dan nombor WhatsApp para ibu bapa yang telah diserahkan kepada anda dalam telefon anda (jika sedia ada), jadi anda dapat mengesahkan butiran dengan mudah semasa sesi pengenalan.
* Cipta kumpulan WhatsApp anda (dengan nama kumpulan, ikon, penerangan sementara). Nama bagi setiap kumpulan WhatsApp mempunyai struktur yang sama:
  1. “Naungan Kasih”
  2. Kumpulan anda (A, B, C or D)
  3. ⏱️5 min

Anda akan menggunakan 2 bahagian pertama: "Naungan Kasih" + kumpulan anda ketika anda mencipta nama kumpulan sementara anda.

Sebagai contoh, nama kumpulan sementara anda akan menjadi “Naungan Kasih\_KumpulanA” jika nama kumpulan WhatsApp anda ialah Kumpulan A.

Anda masih boleh gunakan nama sementara kumpulan anda, atau anda boleh tambahkan nama kepada nama sementara kumpulan anda yang sedia ada.   
Sebagai contoh, “Naungan Kasih\_KumpulanA\_KeluargaBahagia”.

#### Apakah itu Masa Bersama Seorang dengan Seorang?

Kemahiran keibubapaan yang dipanggil "Masa Bersama Seorang dengan Seorang" diperkenalkan kepada ibu bapa semasa sesi pengenalan. Masa Bersama Seorang dengan Seorang bermakna ibu bapa meluangkan masa yang berkualiti dengan anak mereka untuk membina rasa keselamatan dan jalinkan ikatan yang kukuh, yang akan membawa kepada hubungan ibu bapa-anak yang positif. Masa Bersama Seorang dengan Seorang antara ibu bapa dan anak merupakan saat penting bagi kanak-kanak, terutamanya apabila ibu bapa membenarkan anak-anak untuk meneroka dunia melalui aktiviti bermain kali ini.

Masa Bersama Seorang dengan Seorang menunjukkan kanak-kanak bahawa ibu bapa memberi perhatian kepada mereka dan berminat untuk mengetahui apa yang mereka lakukan.

Masa Bersama Seorang dengan Seorang **BUKAN** tentang memantau tingkah laku anak untuk memastikan mereka berkelakuan dengan baik, ini adalah kemahiran penting lain yang akan dipelajari oleh ibu bapa dalam program.

#### Mengapakah Masa Bersama Seorang dengan Seorang itu penting?

Hubungan positif antara ibu bapa dan anak-anak dapat dibina melalui Masa Bersama Seorang dengan Seorang. Ramai ibu bapa dengan anak-anak yang berkelakuan negatif tidak mendapat banyak keseronokan daripada hubungan mereka dengan anak-anak. Ibu bapa dengan anak yang sukar dikawal meluangkan banyak masa untuk menghentikan mereka daripada berkelakuan negatif.

Ibu bapa sering menghela nafas lega dan tinggalkan mereka seorang diri apabila anak-anak sedang bermain atau melakukan aktiviti mereka secara tenang. Tetapi ini hanya berlaku apabila kita memberi perhatian kepada anak dan memerhatikan apa yang mereka sedang lakukan. Ibu bapa berpeluang untuk mempelajari minat dan kemampuan anak mereka jika meluangkan masa yang berkualiti dengan mereka.

Masa bersama seorang dengan seorang membantu anak-anak merasakan bahawa ibu bapa menghargai mereka sebagai individu, menghargai perkara yang mereka lakukan, dan tidak hanya bimbang supaya mereka patuh pada arahan. Sebagai hasilnya, Masa Bersama Seorang dengan Seorang juga dapat membina harga diri kanak-kanak dan merasakan diri mereka penting.

Ia dapat membantu meningkatkan kreativiti mereka dan memahami dunia apabila mereka hanyut ketika bermain. Membantu anak anda membina kemahiran bahasa dan pemerhatian mereka dengan menggunakan perkataan untuk menerangkan apa yang sedang mereka lakukan.

#### Maklumat penting Semasa Masa Bersama Seorang dengan Seorang

A. Dengar Your Child

Ia menjadikan anda berasa lebih baik apabila seseorang benar-benar mendengar anda dan memerhatikan apa yang anda lakukan kerana anda berasa dihargai.

Fikirkan mereka yang menyayangi diri anda. Anda mengetahuinya kerana mereka menunjukkan minat terhadap anda dan memberitahu bahawa pandangan anda sangat penting bagi mereka.

Ibu bapa perlu pastikan mereka berada pada paras yang sama dan memandang mereka ketika bercakap dan mendengar anak mereka.

Ini sangat penting bagi semua anak-anak terutama mereka yang menggunakan kerusi roda untuk menunjukkan bahawa ibu bapa mengambil peduli dan ingin mendengar anak mereka.

Ini berlaku secara semula jadi apabila hubungan antara ibu bapa dan anak berjalan dengan baik. Kanak-kanak menyedari akan perhatian ibu bapa mereka dan sebagai gantinya, mereka bertindak balas dengan lebih positif.

B. Biarkan Anak Anda Memimpin

Membenarkan Anak Anda Memimpin bermakna ibu bapa perlu membenarkan anak mereka memimpin aktiviti yang dilakukan sewaktu Masa Bersama Seorang dengan Seorang.

Dengan hanya berkata seperti ini, "saya mempunyai 5 hingga 15 minit untuk meluangkan Masa Bersama Seorang dengan Seorang bersama kamu, apa yang kamu ingin lakukan?", ibu bapa dapat menerapkan nilai kepimpinan dalam diri anak mereka.

Biarkan Anak Anda Memimpin:

* Membina keyakinan dan harga diri kanak-kanak. Ia juga menunjukkan bahawa cadangan mereka sangat penting bagi ibu bapa mereka.
* Berikan mereka peluang untuk membuat pilihan mereka sendiri dan membantu mereka membina autonomi. Ramai kanak-kanak menghabiskan hidup mereka dengan mengikut arahan apa yang boleh dan tidak boleh dilakukan.
* Ia juga membenarkan ibu bapa untuk melepaskan beban daripada berfikir tentang aktiviti yang ingin dilakukan bersama anak mereka. Sesetengah ibu bapa dan penjaga kadangkala mati akal atau buntu untuk mengetahui cara bermain atau meluangkan masa bersama anak mereka.
* Berikan mereka peluang untuk melihat apa yang anak mereka ingin lakukan dan mengikut sahaja aktiviti mereka dengan berkata, "Ya, mari kita lakukan!" – sudah tentu dengan had tertentu!
* Adalah penting untuk mengingatkan ibu bapa bahawa mereka masih dapat mengawal waktu bermula dan berakhirnya Masa Bersama Seorang dengan Seorang. Sewaktu Masa Bersama Seorang dengan Seorang, mereka juga dapat menetapkan had seberapa banyak aktiviti yang boleh dipilih oleh kanak-kanak.
* Ini adalah penting untuk ditekankan terutamanya dalam budaya di mana kuasa seorang ibu bapa perlu dihormati oleh anak-anak mereka.
* Anda boleh meyakinkan ibu bapa bahawa mereka masih ada kuasa untuk membenarkan anak mereka memimpin jika berasa tidak selesa tentang Membenarkan Anak Anda Memimpin.
* Ramai kanak-kanak tidak pernah diberi peluang untuk memilih aktiviti atau memimpin aktiviti. Mungkin mereka akan berasa pelik pada awalnya!
* Ibu bapa atau penjaga boleh membantu anak-anak mereka dengan mencadangkan beberapa aktiviti yang selamat dan sesuai untuk perkembangan yang boleh dipilih oleh anak-anak.

Adalah penting jika aktiviti tersebut merupakan aktiviti yang disukai oleh anak. Anda akan membantu ibu bapa berfikir tentang aktiviti yang sesuai untuk dilakukan oleh anak mereka sepanjang sesi ini.

#### Pemberi tenaga

Anda boleh memimpin aktiviti yang bertenaga bersama ibu bapa jika kumpulan menjadi kurang bertenaga. Ini dapat menjadikan para peserta kekal aktif dan peka untuk bahagian program yang seterusnya.

Anda boleh menggunakan sebarang pemberi tenaga yang disarankan dalam Aplikasi FaciNK atau meminta saranan dalam kumpulan.

### 3.3. Menyampaikan Sesi

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Cari modul ParentText seterusnya. | | |
| Pendaftaran PraSesi | * Mengumpulkan nama dan nombor telefon | Nama yang dipilih secara berkumpulan |
| * Jamuan ringan |
| [Sebagai contoh, nama kumpulan sementara anda akan menjadi “Naungan Kasih\_KumpulanA” jika nama kumpulan WhatsApp anda ialah Kumpulan A.](#_heading=h.4h042r0) | * Welcome & Name Game | 20 minit |
| * Gambaran keseluruhan program Naungan Kasih  (termasuk ParentText dan kumpulan WhatsApp) |
| * Peraturan Asas |
| [Masa Bersama Seorang dengan Seorang menunjukkan kanak-kanak bahawa ibu bapa memberi perhatian kepada mereka dan berminat untuk mengetahui apa yang mereka lakukan.](#_heading=h.2afmg28) | * Penerokaan fungsi asas telefon untuk berinteraksi dengan bot sembang ParentText | Mengapakah Masa Bersama Seorang dengan Seorang itu penting? |
| * Joint completion of Onboarding and Welcome Flow on ParentText |
| * Menyelesaikan cabaran bersama ParentText |
| [Sesi Pengenalan – Gambaran Keseluruhan](#_heading=h.1opuj5n) | * Matlamat | Maklumat penting Semasa Masa Bersama Seorang dengan Seorang |
| * Komik ParentText |
| * Perbincangan: Masa Seorang Dengan Seorang bersama Anak Anda |
| * Perbincangan Berpasangan: Aktiviti untuk dilakukan bersama Anak anda |
| * Berlatih menggunakan kemahiran |
| * Petua bagi Meluangkan Masa Bersama Seorang Dengan Seorang dengan anak anda |
| [Selamat datang](#_heading=h.1302m92) | * Renungan | Membenarkan Anak Anda Memimpin bermakna ibu bapa perlu membenarkan anak mereka memimpin aktiviti yang dilakukan sewaktu Masa Bersama Seorang dengan Seorang. |
| * Mengenal pasti Matlamat Seterusnya dalam ParentText |
| * Biarkan Anak Anda Memimpin: |

#### ⏱️5 min

Mengalu-alukan para ibu bapa dengan mesra dan bersemangat apabila mereka tiba di sesi itu. Puji mereka kerana menghadiri program ini!

Anda boleh mengalu-alukan kumpulan kepada sesi pengenalan ParentText secara rasmi jika semua peserta sudah tiba. [**(Slaid 2)**](https://docs.google.com/presentation/d/1FEn8TPaaIEZBc6d-DnCeNATEtKGemVVa/edit#slide=id.g2742f19afeb_0_26)

Permainan Nama (5 minit)

**Ini adalah penting untuk ditekankan terutamanya dalam budaya di mana kuasa seorang ibu bapa perlu dihormati oleh anak-anak mereka.** 

This game helps the participants get to know each other. 

Instructions [(Slide 3)](https://docs.google.com/presentation/d/1FEn8TPaaIEZBc6d-DnCeNATEtKGemVVa/edit#slide=id.p32)

* Ibu bapa atau penjaga boleh membantu anak-anak mereka dengan mencadangkan beberapa aktiviti yang selamat dan sesuai untuk perkembangan yang boleh dipilih oleh anak-anak.
* Seseorang menyebut namanya dan membuat bentuk.
* Seluruh bulatan kemudian mengulangi nama orang itu dan membuat bentuk yang sama.
* Orang yang duduk di sebelah mereka menyebut nama mereka dan membuat bentuk.
* Ulang untuk semua orang dalam bulatan!

Introducing the Naungan Kasih Programme (5 min)

**Amalan berikut dapat membantu ibu bapa menjadikan anak kurang upaya rasa lebih diterima, dan yakin sewaktu Masa Bersama Seorang dengan Seorang begitu juga pada waktu lain:** 

Gambaran keseluruhan program Naungan Kasih bersama ParentText disediakan melalui aktiviti ini. It is like giving a map of the journey that the families travel on together over the next few weeks.

**Instructions** [**(Slide 4-6)**](https://docs.google.com/presentation/d/1FEn8TPaaIEZBc6d-DnCeNATEtKGemVVa/edit#slide=id.g2742f19afeb_0_0)

Tujuan dan Manfaat Program Naungan Kasih

Kongsikan tujuan dan manfaat kepada ibu bapa jika menjadi sebahagian daripada Program Naungan Kasih.

Bersikap terbuka dan mudah menyesuaikan diri untuk membantu kanak-kanak melibatkan diri.

Now, when we say, ‘parents’ and ‘parenting’, we mean someone who is caring for the children, whether that person is their biological parent or not. Ini termasuk mana-mana orang yang merupakan penjaga utama, bertanggungjawab untuk kesejahteraan kanak-kanak itu.

Matlamat Naungan Kasih adalah untuk membantu membina hubungan terbuka, penyayang dan saling percaya antara penjaga dan anak-anak mereka. Apabila kita mempunyai hubungan yang sihat dan positif, mereka membantu ibu bapa untuk memastikan anak-anak mereka selamat dan menyokong pertumbuhan dan perkembangan mereka.

Keibubapaan yang positif juga membantu ibu bapa mengajar anak-anak mereka tingkah laku yang bertanggungjawab, tingkah laku hormat-menghormati dan menyemai nilai keibubapaan.

Komponen utama Program Naungan Kasih

Membenarkan anak anda memimpin tidak semestinya mereka boleh lakukan apa sahaja yang mereka suka!

1. Sila semak semula Panduan yang diterangkan dalam manual ini untuk bimbingan lanjut tentang Masa Bersama Seorang dengan Seorang.

Ibu bapa menerima petua keibubapaan setiap hari melalui WhatsApp untuk membantu mereka dengan hubungan mereka dengan anak dan keluarga mereka (hanya memerlukan 5 minit setiap hari). Ibu bapa boleh mencapai matlamat Naungan Kasih dalam mana-mana urutan pilihan:

* Perbaiki Hubungan Saya dengan Anak Saya
* Persiapkan diri Anak saya untuk Menempa Kejayaan di Sekolah
* Memahami Perkembangan Anak
* Memberikan Persekitaran yang Seimbang kepada Anak saya
* Urus Tingkah Laku Anak Saya
* Pastikan Anak Saya Selamat dan Sihat

1. **Jamuan ringan**

Ibu bapa mengambil bahagian dalam sesi sembang WhatsApp untuk berkongsi pengalaman mereka dan menyelesaikan cabaran mengenai kemahiran yang ditawarkan melalui bot sembang ParentText.

Fasilitator hanya akan berkongsi gesaan perbincangan mingguan dalam kumpulan Sokongan WhatsApp. Facilitators are **not moderators**; they will only interfere if the content discussed goes against positive parenting practices.

1. Selamat datang

Ibu bapa akan mengambil bahagian dalam dua sesi bersemuka: satu yang sedang mereka hadiri dan satu lagi pada akhir program. Sesi-sesi ini bertujuan untuk mengalu-alukan ibu bapa ke dalam program Naungan Kasih, memberikan sokongan untuk proses penyertaan mereka, dan memberi peluang untuk renungan dan meraikan selepas menamatkan program.

Apabila anda melengkapkan aktiviti ParentText yang pertama bersama-sama, para peserta akan mengetahui bagaimana bot sembang ParentText ini berfungsi dalam sesi pengenalan sebentar lagi.

Peraturan Asas

**Aktiviti Seni** 

Mewujudkan Peraturan Asas untuk membantu menjadikan program sebagai tempat yang selamat untuk belajar bersama-sama. Adalah penting bahawa kumpulan menetapkan peraturan asas tentang bagaimana mereka dapat memastikan masa dan pengalaman dapat membuahkan hasil bersama-sama. Peraturan ini perlu dibangunkan sebagai satu kumpulan dan dimiliki oleh kumpulan tersebut.

Peraturan asas juga sememangnya berguna untuk membantu anda menjalankan sesi ini sebagai seorang fasilitator. Ketika mengingatkan para peserta bahawa **mereka** yang mencipta peraturan supaya sesi berjalan dengan lancar, peraturan ini sememangnya sangat berguna.

**Instructions (**[**Slide**](https://docs.google.com/presentation/d/1FEn8TPaaIEZBc6d-DnCeNATEtKGemVVa/edit#slide=id.g2742f19afeb_0_45) **7)**

Minta peserta memikirkan apa yang penting bagi mereka untuk berasa selesa, dihormati, berasa selamat dan disokong dalam kumpulan.

Naungan Kasih ialah program istimewa! Ia membawa keluarga bersama untuk belajar dan berkongsi pengalaman biasa antara satu sama lain.

Apabila membincangkan Peraturan Asas, anda boleh menggunakan format berikut:

* Letakkan dua helai kertas selak dan tulis di bahagian atas:
  + Peraturan asas untuk bot sembang ParentText
  + Peraturan asas untuk kumpulan sokongan WhatsApp
* Minta peserta berkongsi cadangan mereka.
* Tulis peraturan dan ulasan pada carta selak untuk disimpan sebagai rujukan kemudian.
* **Make sure Ground Rules describe a positive behaviour.** You can prompt for rules on specific issues like cell phone use, respect, etc.
* Untuk memastikan semua orang dalam kumpulan bersetuju dan faham, anda boleh mengulang semula apa yang anda dengar dan teroka peraturan tersebut.
* Sebagai contoh, jika seseorang menyebut "Hormat", tanya apa maksudnya bagi dia. Apakah jenis tingkah laku yang menunjukkan "Hormat"?
* Pastikan semua orang bersetuju dan mempunyai peluang untuk menyumbang sebelum beralih kepada cadangan lain.

Berikut merupakan beberapa peraturan asas yang boleh membantu:

*Anda boleh menambah peraturan setelah peserta berkongsi peraturan mereka sendiri (sekarang atau akan datang dalam sesi di mana peserta belajar lebih mendalam mengenai komponen program).*

Petua bagi Meluangkan Masa Bersama Seorang Dengan Seorang dengan anak anda

* Bersungguh-sungguh dalam melakukan aktiviti harian yang dicadangkan (Cuba selesaikan keseluruhan Kemahiran 5 minit pada satu masa, untuk mengelakkan masa ParentText daripada tamat).
* Minta bantuan sekiranya anda mengalami kesukaran untuk melakukan aktiviti.
* Memastikan anda mempunyai data untuk melakukan aktiviti ParentText setiap hari.



⏱️5 min

* Hormat privasi gambar dan video peribadi yang dihantar ke dalam kumpulan sembang.
* Setiap individu itu berbeza dan akan mengalami pengalaman yang berbeza untuk dikongsi.
* Hormat satu sama lain dengan memberikan perhatian serta mengambil giliran untuk berkongsi dan mendengar.
* Apa yang dikongsi dalam kumpulan, kekal dalam kumpulan – sama ada secara bersemuka atau dalam talian.
* Hanya berkongsi perkara yang anda selesa sahaja.
* Jangan segan silu untuk bertanya sebarang soalan!

#### Masa Bersama Seorang dengan Seorang menunjukkan kanak-kanak bahawa ibu bapa memberi perhatian kepada mereka dan berminat untuk mengetahui apa yang mereka lakukan.

Aktiviti ini dapat membantu para peserta memahami asas-asas tentang cara menggunakan telefon bimbit (jika mereka tidak dapat melakukannya). Dengan menggunakan telefon masing-masing ketika sesi, mereka juga akan mulakan interaksi mereka bersama bot sembang ParentText untuk melengkapkan aktiviti ParentText yang pertama. Ini akan memberi mereka peluang untuk berkongsi pengalaman pertama mereka dan menyelesaikan sebarang cabaran yang dihadapi.

Introduction to Phone Use (5 min)

**Aktiviti Seni** 

Beberapa peserta mungkin lebih arif tentang penggunaan telefon mereka berbanding orang lain. Cuba untuk mengenal pasti jarak dan sediakan sokongan tertentu seperti yang diperlukan. This will enable more parents to access the ParentText content.

**Instructions** [**(Slide 8)**](https://docs.google.com/presentation/d/1FEn8TPaaIEZBc6d-DnCeNATEtKGemVVa/edit#slide=id.g2742f19afeb_0_63)

Untuk menjadikan aktiviti ini interaktif, minta peserta menunjukkan perkara berikut kepada kumpulan (dan betulkan/beri panduan mengikut keperluan):

1. Switching the phone on and off

Tunjukkan kepada peserta:

* Bagaimana untuk menghidupkan dan mematikan telefon. Tunjukkan dengan jelas tiga butang di sisi (hidup/mati, kelantangan naik/turun).
* Di mana dan bagaimana untuk memasukkan kad sim dan memastikan ia berfungsi dengan baik sebaik sahaja telefon dihidupkan.

Bercakap tentang PIN kad sim dan bagaimana kad sim anda boleh disekat jika PIN tidak dimasukkan dengan betul.

1. Ulang untuk semua orang dalam bulatan!

Tunjukkan kepada peserta:

* Bagaimana untuk meningkatkan dan mengurangkan kecerahan telefon.
* Cara memasang dan menyahpasang aplikasi.
* Cara mengambil dan berkongsi tangkapan skrin (ini adalah penting apabila mereka mengalami masalah teknikal).

1. Kongsikan tujuan dan manfaat kepada ibu bapa jika menjadi sebahagian daripada Program Naungan Kasih.

Ingatkan peserta bahawa mereka akan menerima kandungan ParentText mereka melalui WhatsApp.

Tunjukkan kepada peserta:

* Bagaimana untuk mencari dan membuka WhatsApp.
* Cara membalas mesej/gesaan daripada ParentText (untuk menerima kandungan seterusnya).
* Bagaimana untuk membuka imej.
* Bagaimana untuk membuka fail audio/video.

1. Charging the phone

Tunjukkan cara memasukkan pengecas telefon dengan betul untuk mengelakkan sistem pengecasan rosak.

Tekankan kepentingan untuk memutuskan sambungan telefon daripada pengecas sebaik sahaja ia dicas sepenuhnya untuk mengelakkan pengecasan berlebihan.

Gunakan pengecas telefon asal untuk mengecas telefon.

1. Memahami Perkembangan Anak

Tunjukkan kepada peserta cara menghidupkan dan mematikan data. Tunjukkan perubahan dalam bar status apabila data dihidupkan atau dimatikan (H+/3G/4G pada bar rangkaian).

Tegaskan bahawa data tidak boleh dibiarkan tanpa henti, untuk meminimumkan penggunaan berkas data dan mengoptimumkan penggunaan bateri.

Tunjukkan peserta cara menyemak baki berkas data dan/atau penggunaan berkas data.

1. Jalinkan Hubungan Sihat dengan Pasangan Saya

Pastikan peserta memahami bahawa aplikasi, video, muzik dan imej semuanya menggunakan storan pada telefon dan telefon mereka tidak akan berfungsi dengan baik apabila storan terlalu penuh.

Tunjukkan peserta cara mengosongkan ruang storan jika diperlukan dengan:

* Memadam fail seperti video, audio, imej, dsb.
* Menyahpasang aplikasi

1. Digital awareness: Internet safety

Bincangkan risiko mengklik pada pancingan data dan pautan internet yang mencurigakan.

Pastikan peserta memahami bahawa maklumat peribadi khusus tidak boleh dikongsi dengan orang atau sumber yang tidak dikenali, contohnya:

* Kata laluan
* Maklumat akaun bank
* Lokasi
* Imej/video peribadi atau sensitif

1. Minta peserta memikirkan apa yang penting bagi mereka untuk berasa selesa, dihormati, berasa selamat dan disokong dalam kumpulan.

Tunjukkan peserta cara mengakses kata laluan/kunci corak untuk melindungi telefon mereka daripada pengguna lain yang tidak dibenarkan.

Bincangkan cara-cara pengendalian telefon secara berhati-hati, contohnya:

* Menjauhkan telefon daripada anak-anak mereka
* Menjauhkan telefon daripada cahaya matahari secara langsung
* Menjauhkan telefon daripada stesen kerja yang boleh menyebabkan kerosakan pada telefon contohnya, air, kebakaran dsb.

##### **Tulis peraturan dan ulasan pada carta selak untuk disimpan sebagai rujukan kemudian.**

**Aktiviti Seni** 

Untuk memastikan semua orang dalam kumpulan bersetuju dan faham, anda boleh mengulang semula apa yang anda dengar dan teroka peraturan tersebut.

**Instructions** [**(Slide 9-10)**](https://docs.google.com/presentation/d/1FEn8TPaaIEZBc6d-DnCeNATEtKGemVVa/edit#slide=id.g2742f19afeb_0_81)

Terangkan secara ringkas langkah-langkah berikut dan balas sebarang soalan atau cabaran yang timbul. Pastikan semua orang telah menyelesaikan langkah sebelumnya sebelum beralih ke langkah seterusnya.

1. Mulakan sembang WhatsApp dengan ParentText

Berikan peserta arahan yang berikut:

* Berikut merupakan beberapa peraturan asas yang boleh membantu:
* Save the ParentText phone number (+6-012-292-7434) as a contact.
* Open WhatsApp, search for ‘ParentText’ and start a chat by typing START.

1. Tetapan

Beritahu peserta untuk mengikut gesaan ParentText. ParentText akan meminta mereka untuk:

* Memastikan anda mempunyai data untuk melakukan aktiviti ParentText setiap hari.
* Pilih cara mereka mahu menerima mesej:
  + Teks, imej, dan video
  + Teks, imej, dan audio
  + Teks dan imej sahaja

1. Video pengenalan

Minta peserta menonton video pengenalan 5 minit yang menerangkan cara ParentText berfungsi.

Tanya peserta jika mereka mempunyai sebarang soalan.

1. Maklumat pengguna

Beritahu peserta untuk mengikut gesaan ParentText. ParentText akan meminta mereka untuk:

* Jawab soalan ringkas tentang diri anda dan keluarga anda supaya ParentText boleh menghantar kandungan yang disesuaikan (nama anak, umur, jantina dan status perhubungan penjaga)

1. Berhenti seketika

Berhenti seketika ialah latihan penenang singkat yang boleh digunakan oleh peserta apabila mereka berasa tertekan atau marah. Ini adalah alat keibubapaan dan kemahiran hidup yang hebat.

Beritahu peserta untuk mengikut gesaan ParentText. ParentText akan meminta mereka untuk:

* Lakukan latihan Berhenti Seketika.

1. Stop

Make sure that parents stop using ParentText before going on to the first goal.

1. Untuk menjadikan aktiviti ini interaktif, minta peserta menunjukkan perkara berikut kepada kumpulan (dan betulkan/beri panduan mengikut keperluan):

Tanya peserta jika mereka mempunyai sebarang soalan selepas melengkapkan Matlamat 1. Anda boleh menggesa mereka dengan bertanya perkara berikut:

* Bagaimanakah pengalaman anda berinteraksi dengan ParentText?
* Adakah anda mempunyai sebarang soalan tentang cara berinteraksi dengan ParentText?
* Anda ada apa-apa kebimbangan tentang cara anda berinteraksi dengan ParentText semasa anda di rumah?

Berikan pujian kepada peserta kerana telah menyelesaikan aktiviti ParentText pertama mereka!

Tunjukkan kepada peserta:

**Bagaimana untuk meningkatkan dan mengurangkan kecerahan telefon.** 

Ketika berinteraksi dengan bot sembang ParentText, para peserta mungkin menghadapi sedikit kesukaran.

**Cara mengambil dan berkongsi tangkapan skrin (ini adalah penting apabila mereka mengalami masalah teknikal).** 

Minta para peserta untuk menunjukkan cara menyelesaikan cabaran berikut kepada satu sama lain:

* Saya tersekat dalam ParentText atau butang 'Next' tidak muncul.

→ Untuk menavigasi ke aktiviti anda yang seterusnya, taip NEXT atau MENU.

* Saya tidak tahu cara mengakses Menu utama atau apa sebenarnya Menu itu.

→ Taip MENU pada bila-bila masa untuk:

* + Jejak kemajuan anda (dan ubah Matlamat yang anda sedang harungi)
  + Tukar tetapan (bagaimana/bila anda menerima mesej, kemas kini butiran anda untuk kandungan yang disesuaikan)
  + 4) Mengecas telefon
  + Tunjukkan cara memasukkan pengecas telefon dengan betul untuk mengelakkan sistem pengecasan rosak.
  + Tekankan kepentingan untuk memutuskan sambungan telefon daripada pengecas sebaik sahaja ia dicas sepenuhnya untuk mengelakkan pengecasan berlebihan.
* Berlaku kecemasan dan saya memerlukan bantuan segera.

5) Menghidupkan dan mematikan berkas data

* Tanya ibu bapa sekiranya mereka mempunyai sebarang soalan tentang cara menggunakan Bot Sembang ParentText

Peraturan asas tambahan bagi ParentText

**6) Menguruskan storan telefon dalaman**

Anda boleh membantu ibu bapa untuk merenung peraturan asas tambahan yang anda boleh tambah ke senarai yang telah anda rangka pada awal sesi ini apabila para peserta sudah memahami fungsi ParentText.

**Tunjukkan peserta cara mengosongkan ruang storan jika diperlukan dengan:**

Tanya peserta:

* Perlukah apa-apa peraturan asas ditambah ke senarai peraturan asas ParentText?

7) Kesedaran digital: Keselamatan Internet

* + Komitmen untuk melakukan aktiviti harian seperti yang dicadangkan oleh ParentText.
  + Komitmen untuk menyelesaikan keseluruhan Kemahiran 5-minit pada satu-satu masa, bagi mengelakkan masa ParentText tamat.
  + Komitmen untuk menyelesaikan kesemua 3-5 Kemahiran dalam sesuatu Matlamat sebelum memilih Matlamat yang seterusnya.
  + Maklumat akaun bank

#### Imej/video peribadi atau sensitif

8) Cara mengelakkan kerosakan telefon anda

**Tunjukkan peserta cara mengakses kata laluan/kunci corak untuk melindungi telefon mereka daripada pengguna lain yang tidak dibenarkan.**

Memperkenalkan kepada ibu bapa matlamat utama pembelajaran teras secara ringkas. Anda boleh berkata sesuatu seperti:

Menjauhkan telefon daripada anak-anak mereka

Menjauhkan telefon daripada cahaya matahari secara langsung

##### Menjauhkan telefon daripada stesen kerja yang boleh menyebabkan kerosakan pada telefon contohnya, air, kebakaran dsb.

Ask parents to select the first goal in ParentText: Improve My Relationship with My Child.

Participants are now ready to start their first Goal in ParentText. Beritahu peserta untuk mengikut gesaan ParentText. ParentText akan meminta mereka untuk:

* Mulakan Matlamat 1 (“Perbaiki Hubungan Saya dengan Anak Saya”).

Untuk sesi pengenalan, semua peserta akan mengusahakan Matlamat 1 supaya mereka boleh berkongsi pengalaman dan soalan mereka. Selepas melengkapkan matlamat pertama ini, ibu bapa boleh melengkapkan sebarang matlamat yang mereka suka.

Jika peserta telah memilih Matlamat yang berbeza, beritahu mereka untuk menaip MENU dan bimbing mereka tentang cara mereka boleh menukar matlamat mereka: MENU > Jejaki kemajuan saya > Lihat Matlamat untuk Mula > Mulakan matlamat baharu dan biarkan matlamat semasa saya tidak lengkap.

* Lengkapkan Kemahiran 5 minit pertama (“Meluangkan Masa Bersama Seorang Dengan Seorang dengan Anak Saya”) dalam Matlamat ini.

Tell participants that Parent Text will remind them to do their next skill tomorrow (and daily afterwards until they have completed the programme).

##### Berikan peserta arahan yang berikut:

Buka telefon anda

Question 1: “How many days in the last week did you spend at least 5 minutes of one-on-one time with your child? Please type the number of days.”

Buka WhatsApp, cari 'ParentText' dan mulakan sembang dengan menaip MULA

Parents should indicate how many days in the past week they have spent doing One-on-One Time with their children.

Remind parents that there are no right or wrong answers to this question. They should answer it as truthfully as possible.

Pilih bahasa

Question 2: “True or False: When I spend special time with my child, I need to have a plan. I need to know what we will do together.”

Teks, imej, dan video

Parents may disagree with the answer. You may want to ask them how their child might benefit from being able to take the lead and choose the activity during One-on-One Time.

ParentText Comic (10 min)

**Minta peserta menonton video pengenalan 5 minit yang menerangkan cara ParentText berfungsi.**

This comic introduces the main principles and how parents should One-on-One Time with their children. It shows a mother, Farah, with her daughter, Mira.

Kisah ini menunjukkan prinsip teras Membenarkan Anak Memimpin, atau Permainan Dipimpin Anak, yang penting untuk Masa Bersama Seorang Dengan Seorang.

**Instructions** [**(Slide 11)**](https://docs.google.com/presentation/d/1FEn8TPaaIEZBc6d-DnCeNATEtKGemVVa/edit#slide=id.g2742f19afeb_0_226)

|  |  |
| --- | --- |
| **Farah**: Ibu ada 5 minit untuk meluangkan masa bersama seorang dengan seorang bersama kamu, Mira. Apakah yang kamu mahu lakukan?  **Mira**: Saya mahu bermain berdandan! | **Farah**: Itu idea yang bagus, Mira! Ibu ada nampak kamu keluarkan skaf kuning berbelang biru itu. |
| **Mira**: Ibu, ini untuk ibu.  **Farah**: Terima kasih, Ibu sukakannya!  **Mira**: Pakailah Ibu! | **Farah**: Kamu sudah besar, Mira dah pandai pakai baju sendiri! |

Perbualan Berpandu untuk komik Masa Bersama Seorang Dengan Seorang:

Daripada komik, bantu ibu bapa mengenal pasti kemahiran berikut yang harus mereka gunakan semasa Masa Bersama Seorang Dengan Seorang:

* Get down to your child’s level.
* Bagaimanakah pengalaman anda berinteraksi dengan ParentText?
* Adakah anda mempunyai sebarang soalan tentang cara berinteraksi dengan ParentText?
* Anda ada apa-apa kebimbangan tentang cara anda berinteraksi dengan ParentText semasa anda di rumah?
* Ikut arahan anak anda semasa dia memimpin aktiviti Masa Bersama Seorang Dengan Seorang
* ⭐Nota

**Block 1** introduces the parents to how to introduce One-on-One Time to children. Bimbing ibu bapa menggunakan soalan untuk memerhatikan cara ibu memperkenalkan kepada Mira tentang Masa Bersama Seorang Dengan Seorang dengan berkata kepadanya, "Saya boleh luangkan masa selama 5 minit untuk Masa Bersama Seorang Dengan Seorang bersama kamu, apakah yang kamu mahu lakukan?"

Tanya kepada ibu bapa:

* Bagaimanakah cara ibu memperkenalkan Masa Bersama Seorang Dengan Seorang kepada Mira? Apakah yang dikatakan oleh Ibu kepada Mira? Berapa lamakah masa untuk sesi Masa Seorang Dengan Seorang?

(Jawapan yang mungkin diberikan oleh ibu bapa: Dia menyebut nama Mira. Dia duduk sama paras dengan Mira. Dia memandang Mira. Dia bertanya apa yang Mira mahu lakukan. Dia benarkan Mira untuk memilih aktiviti.)

* Bagaimanakah Mira tahu tempoh untuk Masa Bersama Seorang Dengan Seorang? Mengapakah ibunya perlu memberitahu Mira tempoh untuk Masa Bersama Seorang Dengan Seorang?

(Jawapan yang mungkin diberikan oleh ibu bapa: Ibu memberitahu dia mempunyai masa selama 5 minit untuk diluangkan bersama Mira. Ibunya mungkin ada perkara lain untuk diuruskan).

**Blocks 2 to Block 3** also show how mother allows Mira to take the lead. Tanya kepada ibu bapa:

* Apakah yang ibu lakukan secara fizikal untuk menunjukkan bahawa dia memberi perhatian kepada Mira?

(Jawapan yang mungkin diberikan oleh ibu bapa: Dia memandang Mira. Dia menyebut namanya).

* Bagaimanakah ibu membenarkan Mira menjadi pemimpin dalam aktiviti tersebut?

(Jawapan yang mungkin diberikan oleh ibu bapa: Dia membenarkan Mira untuk memilih aktiviti. Dia menerima cadangan Mira. Dia memerhatikan perbuatan Mira. Dia duduk bersandar dan membenarkan Mira untuk mengarahkan aktiviti ketika Masa Bersama Seorang Dengan Seorang).

**Block 3** also demonstrates how parents can use words to describe what their children are doing.

* Untuk membina perhubungan erat dengan anak anda, cari aktiviti baharu yang boleh dilakukan oleh anak anda bersama ibu bapa

Tonton semula video pengenalan dan dapatkan petua untuk menavigasi ParentText

**Block 4 (and all the other blocks)** show how children might respond to spending One-on- One Time with their parents. Tanya kepada ibu bapa:

* Apa kata ibu apabila Mira memakai pakaiannya sendiri?

(Jawapan yang mungkin diterima daripada ibu bapa: Dia menggunakan kata-kata untuk menerangkan apa perlakuan Mira yang dilihatnya.)

* Apakah perasaan Mira semasa meluangkan Masa Bersama Seorang Dengan Seorang bersama ibunya?

*(Jawapan yang mungkin diberikan oleh ibu bapa: Mira gembira. Dia rasa disayangi. Dia rasa dirinya penting. Dia rasa dihargai. Dia rasa yakin. Mira rasa dirinya rapat dengan ibunya).*

Discussion: One-On-One Time with Your Child (5 min)

**Instructions** [**(Slide 12)**](https://docs.google.com/presentation/d/1FEn8TPaaIEZBc6d-DnCeNATEtKGemVVa/edit#slide=id.g2742f19afeb_0_242) 

Pimpin peserta dalam perbincangan kumpulan tentang manfaat meluangkan Masa Bersama Seorang Dengan Seorang bersama anak mereka. Soalan yang berguna termasuk:

* Mengapa anda inginkan hubungan positif dengan anak anda?
* Bagaimana meluangkan Masa Bersama Seorang Dengan Seorang dapat membantu anda untuk menjalin hubungan positif dengan anak anda?
* Apakah manfaat untuk anak anda apabila mereka meluangkan Masa Bersama Seorang Dengan Seorang dengan anda? Apakah yang akan dipelajari oleh mereka?

Komitmen untuk melakukan aktiviti harian seperti yang dicadangkan oleh ParentText.

Berikut adalah manfaat meluangkan Masa Bersama Seorang Dengan Seorang bersama anak anda:

* Anak-anak akan rasa diri mereka dihargai dan disayangi.
* Anda menunjukkan kepada anak anda bahawa apa yang mereka lakukan adalah penting.
* Membantu anak-anak rasa selamat dan terjamin.
* Membina kemahiran berbahasa dan memerhati.
* Membina kemahiran belajar dan menyelesaikan masalah.
* Meningkatkan kepercayaan dan menambah baik komunikasi anda dengan anak anda.
* Membantu anak-anak berkembang dan meneroka dunia.
* Menunjukkan kepada anak anda bahawa anda sentiasa ada bersama dan memberi tumpuan tentang perihal mereka.
* Anak-anak berasa lebih ikhlas untuk membantu membuat kerja rumah bersama-sama.
* Ibu bapa/penjaga merasakan bahawa susah payah mereka di rumah lebih berbaloi.
* Anak anda cenderung untuk memimpin apabila anda mendengar dan menghargai idea-idea anak anda seterusnya menggalakkan mereka untuk berfikir sendiri.
* Memberikan anda peluang untuk mengetahui minat dan kebolehan anak anda.

Group Discussion: Activities to Do with Your Child (5 min)

**Aktiviti Seni** 

Perbincangan kumpulan ini akan membantu ibu bapa untuk mengenal pasti aktiviti yang boleh mereka lakukan bersama anak-anak mereka sewaktu Masa Bersama Seorang Dengan Seorang.

Ibu bapa juga menghadapi cabaran untuk mengetahui perkara yang perlu dilakukan dengan anak-anak mereka – terutamanya jika hanya tidak banyak masa untuk diluangkan bersama anak-anak mereka atau mereka tidak mempunyai hubungan yang baik dengan anak-anak mereka.

**Instructions** [**(Slide 13)**](https://docs.google.com/presentation/d/1FEn8TPaaIEZBc6d-DnCeNATEtKGemVVa/edit#slide=id.g2742f19afeb_0_261)

Minta ibu bapa memikirkan aktiviti yang boleh mereka lakukan bersama anak mereka. Ini mungkin perkara yang mereka tahu anak mereka suka lakukan.

Benarkan ibu bapa berkongsi secara berpasangan terlebih dahulu. Each pair should come up with at least 3 different activities that they can do with their children.

Benarkan ibu bapa bercakap dengan pasangan selama kira-kira satu atau dua minit. Kemudian barulah dikongsikan dalam kumpulan besar.

Tulis semua cadangan pada carta selak!

Aktiviti yang boleh dilakukan termasuklah:

* Daripada komik, bantu ibu bapa mengenal pasti kemahiran berikut yang harus mereka gunakan semasa Masa Bersama Seorang Dengan Seorang:
* Menggayakan pakaian yang menyeronokkan atau memakai pakaian orang dewasa
* Pandang anak anda dan perhatikan apa yang dia sedang lakukan
* Main membeli-belah di dalam rumah
* Susun suai gambar
* Menyanyi bersama-sama
* Bercerita
* Encouraging the child to tell a story.
* Menguruskan pakaian bersama-sama

Practising Skills (15 min)

**Aktiviti Seni** 

HARI, MAIN dan KEKAL

Berikut adalah latihan kumpulan pertama di mana ibu bapa diminta untuk berlatih melakukan Aktiviti Di Rumah.

Latihan Kumpulan membolehkan ibu bapa untuk mencuba Aktiviti di Rumah dalam persekitaran kumpulan yang selamat. Ibu bapa/penjaga juga mempunyai peluang untuk mengambil peranan sebagai "ibu bapa" dan "anak-anak."

Ibu bapa dapat melihat dunia melalui kaca mata anak mereka semasa mereka memegang peranan sebagai anak.

**Instructions** [**(Slide 14)**](https://docs.google.com/presentation/d/1FEn8TPaaIEZBc6d-DnCeNATEtKGemVVa/edit#slide=id.g2742f19afeb_0_279)

Format untuk memimpin latihan kumpulan:

1. Pengenalan

* Perkenalkan kepada ibu bapa bahawa kini mereka akan berlatih untuk membenarkan anak-anak mereka memimpin dan mengatakan perkara yang mereka lihat semasa Masa Bersama Seorang Dengan Seorang.
* Jelaskan bahawa berlatih sekarang akan memudahkan aktiviti tersebut dilakukan di rumah, terutamanya kerana Membiarkan Anak Anda Memimpin dan Sebutkan Apa Yang Anda Nampak adalah kemahiran baharu.
* Jelaskan bahawa setiap orang akan mendapat peluang untuk berlatih kemahiran baharu sebelum menggunakannya di rumah.

1. Latihan Kumpulan

* Pilih seorang peserta untuk menjadi "Ibu bapa" dan seorang lagi untuk menjadi "Anak".
* Tentukan umur Anak tersebut. Minta Anak untuk berkelakuan baik semasa lakonan.
* Ibu bapa hendaklah memperkenalkan Masa Bersama Seorang Dengan Seorang kepada anaknya dengan menyebut perkataan berikut:

“Saya boleh meluangkan Masa Bersama Seorang Dengan Seorang bersama kamu selama 5 minit. Apa yang kamu ingin lakukan?”

* Anak memberikan cadangan mudah: "Mari kita bermain dengan mainan saya."
* Ibu bapa berlatih menggunakan kata-kata untuk menerangkan perkara yang dilakukan oleh Anak semasa mengikut arahan Anak.
* Berdiri rapat dengan Ibu Bapa untuk memberi sokongan jika perlu. Anda mungkin perlu membisikkan perkataan yang boleh digunakan oleh Ibu Bapa untuk menerangkan apa yang dilakukan oleh anak itu.
* Ibu Bapa mungkin memerlukan sokongan tambahan semasa membenarkan anak-anak menjadi pemimpin dalam aktiviti tersebut. Jadilah penjaga yang bertanggungjawab!
* Biarkan latihan berlaku selama kira-kira 1 minit.
* Tanya apa perasaan ibu bapa yang telah berlatih semasa mereka melakonkan watak sebagai seorang Anak dan sebagai Ibu Bapa.
* Puji Ibu Bapa/Anak dengan penuh semangat kerana menjadi orang pertama yang melakukan Amalan!

1. Berlatih Secara Berpasangan

* Bahagikan ibu bapa kepada beberapa pasangan dan minta mereka berlatih membiarkan anak memimpin sewaktu Masa Bersama Seorang Dengan Seorang.
* Setiap orang harus berlatih untuk melakonkan kedua-dua peranan ibu bapa dan anak. Ingatkan anak-anak untuk berkelakuan baik!
* Kedua-dua fasilitator harus membantu semua ibu bapa dengan bergerak dari satu pasangan ke pasangan yang lain.
* Beritahu ibu bapa untuk bertukar peranan selepas satu minit. Panggil semua ahli kumpulan untuk berkumpul semula bagi sesi perbincangan.
* Minta maklum balas daripada setiap pasangan tentang hasil latihan tadi dalam perbincangan berkumpulan.

Membantu anak-anak berkembang dan meneroka dunia.

**Instructions** [**(Slide 15)**](https://docs.google.com/presentation/d/1FEn8TPaaIEZBc6d-DnCeNATEtKGemVVa/edit#slide=id.g2742f19afeb_0_296)

Semak semula petua berikut untuk Masa Bersama Seorang Dengan Seorang anak anda bersama ibu bapa:

1. **HARI:** Peruntukkan masa tertentu untuk meluangkan Masa Bersama Seorang Dengan Seorang bersama anak anda setiap hari.

Masa yang dipilih haruslah masa di mana anda tidak akan diganggu dan apabila anak anda tidak ada perkara lain untuk dilakukan, seperti menonton TV atau bermain peranti. ***Matikan televisyen dan ketepikan telefon.***

Beritahu anak anda bahawa anda ingin melihat mereka bermain dan mereka boleh pilih apa yang mereka ingin lakukan. Mungkin anak anda akan berasa pelik pada awalnya, tetapi lama-kelamaan dia akan menikmati masa yang diluangkan secara eksklusif bersama anda!

1. **MAIN:** Cuba lakukan sesuatu yang berbeza daripada menonton TV atau bermain dengan tablet/telefon.

Anak anda akan mendapat manfaat yang lebih berguna dan menyeronokkan berbanding hanya duduk bersama di hadapan televisyen atau bermain telefon pintar. Kadangkala, menonton program TV kegemaran anak anda bersamanya mungkin sudah mencukupi. Dia mungkin mengambil sedikit masa untuk berasa selesa melakukan aktiviti lain.

1. **STAY:** Give your child all your attention.

💡Gambaran Keseluruhan

Beri arahan atau petunjuk seminimum mungkin.

Semasa anda meluangkan Masa Bersama Seorang Dengan Seorang bersama anak anda, aktiviti harus dipimpin oleh anak anda.

**Dengar** apa yang dikatakan oleh anak anda dan **perhatikan** mereka.

Mendengar anak anda adalah lebih penting berbanding bercakap dengan mereka ketika ini. Jika anak anda bertanya soalan, anda boleh jawab, tetapi jangan pula anda memberitahu mereka apa yang perlu dilakukan. Berikan pilihan itu kepada anak anda: "Itu soalan yang menarik, apa pendapat kamu?"

Reflect what your child says to you.

Ulang semula apa yang dikatakan oleh anak anda semasa mereka bercakap dengan anda. Anda boleh gunakan perkataan berbeza bagi menunjukkan bahawa anda betul-betul mendengar apa yang anak anda katakan. Contohnya, Anak, "Soalan matematik ini sangat susah." Ibu bapa, " Ya, saya tahu kamu rasa soalan ini susah."

Hanya berikan komen positif dan bukannya komen mengkritik.

Ingat, ini adalah aktiviti anak anda. Bolehkah anda imbas kembali bagaimana perasaan anda apabila seseorang mengkritik anda baru-baru ini? Tiada betul atau salah sewaktu Masa Bersama Seorang Dengan Seorang. Tugas anda adalah untuk mempamerkan minat anda dan berkata sesuatu yang baik.

Aktiviti di Rumah [(Slaid 16)](https://docs.google.com/presentation/d/1FEn8TPaaIEZBc6d-DnCeNATEtKGemVVa/edit#slide=id.g2742f19afeb_0_358)

The Home Activity for the module is to spend at least 5 to 15 minutes of One-on-One time with your child each day. Make sure that each parent has identified a specific goal for his/herself for One-on-One Time. Make sure they go home knowing the following:

* Di mana mereka akan meluangkan Masa Bersama Seorang Dengan Seorang bersama anak mereka?
* Bila mereka akan meluangkan Masa Bersama Seorang Dengan Seorang bersama anak mereka?
* Apakah jenis aktiviti yang mereka boleh lakukan ketika Masa Bersama Seorang Dengan Seorang bersama anak mereka?

*Write each parent’s home activity on a large piece of paper.*

#### Bercerita

Renungan

**Menguruskan pakaian bersama-sama** 

Renungkan bersama ibu bapa untuk mana-mana bahagian khusus Program Naungan Kasih yang memerlukan sokongan.

Galakkan ibu bapa untuk bertanyakan soalan terbuka seperti, "Adakah anda ingin mengetahui apa-apa perkara khusus tentang bot sembang ParentText dengan lebih lanjut?" atau "Pada awalnya, apakah pendapat anda semasa anda menyertai Kumpulan Sokongan WhatsApp?"

Untuk menjawab soalan ibu bapa, berikan maklumat yang jelas dan tepat. Berikan panduan langkah demi langkah jika perlu.

**Instructions** [**(Slide 17)**](https://docs.google.com/presentation/d/1FEn8TPaaIEZBc6d-DnCeNATEtKGemVVa/edit#slide=id.g28d8ad90870_1_19)

Tanya ibu bapa jika mereka ada soalan tentang:

* Menggunakan Bot Sembang ParentText
* Menyertai Kumpulan Sokongan WhatsApp. Ingatkan peserta bahawa anda akan berkongsi arahan untuk perbincangan dalam minggu ini nanti.
* Meluangkan Masa Bersama Seorang Dengan Seorang dengan anak mereka
* Aktiviti Di Rumah

Mengenal pasti Matlamat Seterusnya dalam ParentText

**Instructions** [**(Slide 18)**](https://docs.google.com/presentation/d/1FEn8TPaaIEZBc6d-DnCeNATEtKGemVVa/edit#slide=id.g283abf8806e_0_184)

* Terangkan kepada ibu bapa bahawa mereka telah memilih matlamat pertama mereka, Memperbaiki Hubungan Saya dengan Anak Saya, dan menyelesaikan kemahiran pertama, Meluangkan Masa Seorang Dengan Seorang bersama Anak Saya.
* Pada hari-hari yang akan datang, ParentText akan membimbing mereka melalui baki kemahiran dalam matlamat ini. Setelah semua 5 kemahiran dicapai, ParentText kemudiannya akan menggesa mereka untuk memilih matlamat keibubapaan mereka yang seterusnya.
* Minta ibu bapa berfikir tentang matlamat mana yang mereka ingin amalkan seterusnya dalam Naungan Kasih
* Yakinkan peserta bahawa mungkin mengambil sedikit masa untuk mereka merealisasikan matlamat mereka. Encourage them to continue to interact with the ParentText chatbot, participate in WhatsApp Support Group, and do home activities!

Aktiviti Salam Perpisahan

**Latihan Kumpulan** 

Tutup dengan aktiviti selamat tinggal. Benarkan peserta memutuskan cara mereka ingin menamatkan sesi. Ini mungkin doa atau tepukan kumpulan.

**Cara mengambil dan berkongsi tangkapan skrin (ini adalah penting apabila mereka mengalami masalah teknikal).** 

Ingatkan peserta untuk:

* Selesaikan aktiviti rumah mereka.
* Cari modul ParentText seterusnya.
* Berkongsi pengalaman dan cabaran mereka di Kumpulan Sokongan WhatsApp.

Berterima kasih kepada peserta atas komitmen yang telah mereka berikan antara satu sama lain dengan hadir ke kumpulan!

## Biarkan latihan berlaku selama kira-kira 1 minit.

### 

### 4.1. Gambaran Keseluruhan Sesi Ini

|  |  |
| --- | --- |
| Puji Ibu Bapa/Anak dengan penuh semangat kerana menjadi orang pertama yang melakukan Amalan! | |
| Matlamat | * Bagi meraikan ibu bapa menamatkan Naungan Kasih * Untuk memberi peluang kepada ibu bapa berkongsi pengalaman mereka |
| Bahan | * Daftar kehadiran, tanda nama, sijil, hadiah untuk kehadiran, sijil * Jamuan ringan dan/atau makan tengah hari (jika berkaitan) |
| Persediaan | * Sediakan bilik dengan kerusi dalam bulatan. * Sediakan bahan untuk tanda nama. * Prepare materials and refreshments for break  (if relevant) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Cari modul ParentText seterusnya. | | |
| [⏱️5 min](#_heading=h.4h042r0) | * Selamat datang | KEKAL: |
| * Berikan semua perhatian anda terhadap anak anda. |
| [Pastikan anda tidak akan diganggu oleh anak-anak atau tanggungjawab lain, jadi anda boleh menumpukan sepenuh perhatian anda kepada anak anda.](#_heading=h.2koq656) | * Renungan Senyap | Semasa anda meluangkan Masa Bersama Seorang Dengan Seorang bersama anak anda, aktiviti harus dipimpin oleh anak anda. |
| * Aktiviti Seni |
| * Pembentangan |
| Rehat | | Daftar kehadiran, tanda nama, sijil, hadiah untuk kehadiran, sijil |
| [Hanya berikan komen positif dan bukannya komen mengkritik.](#_heading=h.zu0gcz) | * Cerita - Sup Batu | Sediakan bilik dengan kerusi dalam bulatan. |
| * Aktiviti di Rumah untuk modul ini adalah untuk meluangkan masa selama kira-kira 5 hingga 15 minit untuk Masa Bersama Seorang Dengan Seorang |
| [Aktiviti Kesedaran](#_heading=h.3jtnz0s) | * Meditasi Kebaikan Kasih Sayang | perkara yang berikut: |
| [Di mana mereka akan meluangkan Masa Bersama Seorang Dengan Seorang bersama anak mereka?](#_heading=h.4iylrwe) |  | Bila mereka akan meluangkan Masa Bersama Seorang Dengan Seorang bersama anak mereka? |
| * Selamat tinggal |  |

### 4.2. Sebelum anda Mulakan

#### Merenung Pengalaman

Ibu bapa mempunyai peluang untuk merenung perubahan yang dialami oleh ibu bapa dan anak-anak semasa menyertai kursus program ini.

Perbincangan juga akan dijalankan bersama ibu bapa tentang bagaimana mereka boleh terus berlatih amalan Keibubapaan Positif dengan gigih dan stabil supaya anak mereka membesar dengan sihat, bahagia dan disayangi.

Ibu bapa mempunyai peluang untuk merenung pengalaman mereka semasa menyertai program. Mereka akan berkongsi bagaimana mereka berubah dan apakah perubahan yang mereka lihat pada tingkah laku anak-anak mereka serta kehidupan mereka di rumah.

#### Memastikan Kumpulan Sokongan Kuat

Sesi program yang terakhir kadang-kadang sangat mencabar emosi kebanyakan ibu bapa (dan juga diri anda). Mereka mungkin telah menjalin hubungan yang erat antara satu sama lain dan juga banyak berubah sepanjang program.

Program ini juga telah memberikan mereka sumber sokongan dan semangat bermasyarakat yang ibu bapa rasa sangat membantu dan baik.

Sokongan ini mungkin diteruskan selepas program Naungan Kasih tamat.

“Sup Batu” adalah kisah yang membantu menunjukkan bagaimana kemahiran dan pengetahuan telah wujud dalam komuniti sejak sekian lama. Walaupun program ini membantu untuk menonjolkan kemahiran ini, semua prinsip, blok binaan dan penyelesaian kepada masalah datang daripada keluarga.

Ibu bapa adalah pakar yang sebenar-benarnya! Tugas anda adalah untuk menggalakkan mereka supaya berbincang tentang cara yang mereka rasa boleh diteruskan bagi mengintegrasikan amalan dan blok binaan dalam hidup mereka sehari-hari.

Dalam minggu terakhir Naungan Kasih, anda sepatutnya telah menggalakkan ibu bapa untuk memilih dua moderator kumpulan yang akan memainkan peranan penting dalam memastikan Kumpulan Sokongan WhatsApp aktif dan diteruskan. Pada masa ini, ibu bapa mungkin sudah mengenal pasti moderator pilihan mereka. Semasa sesi penutup, ia adalah peluang yang baik untuk anda mengingatkan dan memotivasikan ibu bapa supaya memilih moderator kumpulan jika mereka belum melakukan langkah penting ini.

Parents also have the option to explore alternative ways for maintaining the support group. It is important that you support whatever the parents decide to do. Mereka juga boleh menyemak sumber-sumber yang ada termasuk berjumpa sekali-sekala dengan kumpulan, menyediakan bilik untuk perjumpaan akan datang, dsb.

#### Berhenti Seketika

Berhenti seketika ialah aktiviti pertama ibu bapa yang dilaksanakan semasa Aliran Selamat Datang di Sesi Pengenalan. They may have also done it a different time throughout the ParentText programme.

* Berhenti seketika ialah aktiviti mudah yang membolehkan ibu bapa berhenti dan bertenang melalui pernafasan mereka. Ia memberi mereka kestabilan dalam kehidupan sibuk mereka dan mengembalikan tumpuan kita apabila keadaan menjadi sukar.
* Boleh digunakan pada bila-bila masa sepanjang hari. Ia juga boleh menjadi aktiviti singkat (30 saat) atau selama 3 minit.
* Dengan berhenti seketika, ia boleh membantu apabila ibu bapa mendapati anak mereka menjengkelkan mereka atau telah melakukan kesilapan. Ia memberi mereka peluang untuk bertindak balas dengan cara yang lebih memupuk dan bukannya bertindak balas secara negatif.
* Sebagai fasilitator, anda juga boleh melakukannya!

#### Aktiviti Kesedaran - Mengirim Kasih Sayang

Ibu bapa mempelajari satu lagi aktiviti penenang yang dipanggil "Mengirim Kasih Sayang." Aktiviti ini boleh membantu terutamanya apabila ibu bapa berasa keseorangan dan memerlukan sokongan.

Ia adalah latihan kesedaran yang mudah di mana ibu bapa menghantar kiriman "Kasih Sayang" kepada diri mereka sendiri, dengan ucapan supaya mereka bahagia, selamat, sihat dan disayangi.

Mereka juga belajar bahawa mereka boleh menghantar kiriman ini kepada orang yang mereka sayang, terutamanya anak-anak mereka. Anda juga harus mengamalkan aktiviti ini untuk diri sendiri kerana anda juga berhak untuk turut menerima banyak Kasih Sayang!

### 4.3. Menyampaikan Sesi

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Cari modul ParentText seterusnya. | | |
| [Berkongsi pengalaman dan cabaran mereka di Kumpulan Sokongan WhatsApp.](#_heading=h.4h042r0) | * Selamat datang | Selamat datang |
| * Berikan semua perhatian anda terhadap anak anda. |
| [Program ini juga telah memberikan mereka sumber sokongan dan semangat bermasyarakat yang ibu bapa rasa sangat membantu dan baik.](#_heading=h.2koq656) | * Renungan Senyap | Matlamat |
| * Aktiviti Seni |
| * Pembentangan |
| Rehat | | Daftar kehadiran, tanda nama, sijil, hadiah untuk kehadiran, sijil |
| [Jamuan ringan dan/atau makan tengah hari (jika berkaitan)](#_heading=h.zu0gcz) | * Cerita - Sup Batu | Sediakan bilik dengan kerusi dalam bulatan. |
| * Sediakan bahan untuk tanda nama. |
| [Aktiviti Kesedaran](#_heading=h.3jtnz0s) | * Meditasi Kasih Sayang | Selamat datang |
| [Selamat datang](#_heading=h.4iylrwe) |  | Berhenti Seketika |
| * Selamat tinggal |  |

#### ⏱️5 min

Mengalu-alukan setiap ibu bapa dengan mesra dan bersemangat apabila mereka tiba di sesi tersebut.

Semasa anda mulakan sesi tersebut, berikan pujian kepada kumpulan yang hadir ke sesi itu dan ucapkan tahniah kerana mereka berjaya menyertai sesi kumpulan Naungan Kasih yang terakhir! [(Slaid 21)](https://docs.google.com/presentation/d/1FEn8TPaaIEZBc6d-DnCeNATEtKGemVVa/edit#slide=id.g28d831eca76_0_13)

Renungan Senyap

**Aktiviti Seni** 

Berhenti seketika bersama peserta. Anda juga boleh meringkaskannya (lebih kurang seminit).

Gunakan teks di bawah sebagai panduan untuk memimpin ibu bapa dalam Berhenti seketika.

Anda harus berhenti sejenak selama kira-kira 5 saat setiap kali [Pause] muncul dalam teks. Ia akan menjadi lebih bermakna jika anda Berhenti seketika pada masa yang sama.

**Instructions** [**(Slide 22)**](https://docs.google.com/presentation/d/1FEn8TPaaIEZBc6d-DnCeNATEtKGemVVa/edit#slide=id.g28d831eca76_0_19)

1. ⏱️50 min

* Cari posisi duduk yang selesa, kaki anda rata di atas lantai, tangan anda berehat di pangkuan anda. [Pause]
* Tutup mata anda jika anda berasa lebih selesa begitu. [Pause]

1. Teruskan Momentum

* Tanya diri anda, "Apakah yang saya alami pada masa ini?" [Pause]
* Perhatikan apa yang sedang anda fikirkan. Perhatikan jika ia adalah pemikiran negatif atau positif. [Pause]
* Perhatikan juga emosi yang sedang anda alami. Perhatikan sama ada perasaan anda menyenangkan atau kurang menyenangkan. [Pause]
* Perhatikan keadaan badan anda. Perhatikan jika anda ada sebarang ketidakselesaan atau ketegangan. [Pause]

1. Gathering Attention

* Berikan tumpuan anda kepada nafas anda. [Pause]
* Anda mungkin mahu meletakkan satu tangan di atas perut anda untuk merasa perut anda kembang dan kuncup setiap kali anda bernafas. [Pause]
* Tumpukan pada nafas anda semasa anda menarik nafas, bagaimana ia berhenti, dan bagaimana ia dihembus keluar. [Pause]
* Jika anda menyedari bahawa fikiran anda mula menerawang, ini perkara biasa. [Pause]
* Jika anda menyedari bahawa anda berasa sangat tertekan, anda boleh meyakinkan diri anda dengan berkata "Tidak mengapa. Apa-apa pun, saya okey.” [Pause]
* Kemudian kembalikan kesedaran anda dengan menumpukan kepada nafas anda. [Pause]
* Pastikan anda beri tumpuan kepada nafas anda untuk beberapa saat. [Pause]

1. Expanding Awareness

* Benarkan fokus anda meluas ke seluruh badan. [Pause]
* Benarkan fokus anda meluas kepada bunyi dan suara di dalam bilik. [Pause]

1. Perbincangan juga akan dijalankan bersama ibu bapa tentang bagaimana mereka boleh terus berlatih amalan Keibubapaan Positif dengan gigih dan stabil supaya anak mereka membesar dengan sihat, bahagia dan disayangi.

* Luangkan sedikit masa untuk merenung sama ada anda berasa berbeza berbanding sebelum anda Berhenti seketika.
* Apabila anda sudah bersedia, buka mata anda semula. [Pause]

#### Program ini juga telah memberikan mereka sumber sokongan dan semangat bermasyarakat yang ibu bapa rasa sangat membantu dan baik.

**Sokongan ini mungkin diteruskan selepas program Naungan Kasih tamat.** Postit Notes with solid fill

Aktiviti ini memberi ibu bapa peluang untuk mengimbas kembali pengalaman mereka, melihat bagaimana kehidupan mereka dan anak-anak telah berubah, dan mendengar pengalaman daripada orang lain.

Ia juga membantu ibu bapa mengenal pasti bagaimana kemahiran yang telah mereka pelajari dapat membantu meningkatkan hubungan antara mereka dan anak-anak mereka.

Renungan (5 minit)

**Instruction** [**(Slide 23)**](https://docs.google.com/presentation/d/1FEn8TPaaIEZBc6d-DnCeNATEtKGemVVa/edit#slide=id.g27e4ace205a_0_2)

Mula-mula imbas kembali keseluruhan program kepada peserta sebagai semakan untuk membantu ibu bapa mengingati detik dan pengalaman penting yang mereka alami:

* Minta ibu bapa menutup mata dan duduk dalam keadaan selesa.
* Minta mereka mengimbas kembali kehidupan dan anak-anak mereka sebelum program bermula.
* Bimbing ibu bapa melalui setiap matlamat ParentText:
  + Memperbaiki Hubungan Saya dengan Anak Saya: Kita mulakan dengan memberi tumpuan terhadap memperbaiki hubungan kita dengan anak-anak kita dengan meluangkan masa bersama seorang dengan seorang, memberi pujian, bercakap tentang perasaan dan nilai kita.
  + Mempersiapkan Anak Saya untuk Berjaya di Sekolah: Dalam matlamat ini, kita mempersiapkan anak-anak kita untuk berjaya di sekolah dengan menyokong aktiviti membaca dan Matematik mereka.
  + Fahami Perkembangan Kanak-kanak: Seterusnya, kami belajar cara menyokong pertumbuhan dan perkembangan sihat anak-anak kami melalui bermain dan belajar daripada pengalaman.
  + Memberikan Persekitaran yang Seimbang pada Anak saya: Kami juga belajar cara memberi persekitaran yang seimbang kepada anak-anak kami dengan mencipta rutin dan peraturan.
  + Menyokong Tingkah Laku Positif Anak-Anak: Kini, kita juga mempunyai kemahiran untuk mengurus salah laku anak-anak kita dengan mengalihkan perhatian mereka, mengabaikan tingkah laku yang mendesak dan menguruskan akibat.
  + Pastikan Anak Saya Selamat dan Sihat: Kita menumpukan pada sentuhan selamat, keselamatan komuniti, bertindak balas terhadap risiko dan keselamatan dalam talian.
* Minta ibu bapa untuk memikirkan tentang pengalaman mereka semasa sesi tersebut dan semasa mereka mengamalkan kemahiran di rumah.
* Ingatkan ibu bapa bahawa ia tidak mengapa jika mereka belum menyelesaikan semua matlamat.
* Minta mereka berfikir tentang bagaimana mereka telah berubah, apakah perubahan pada anak-anak dan tingkah laku anak-anak mereka, dan juga perubahan pada keluarga mereka.
* Peserta juga harus dijemput untuk memberi pendapat tentang apa yang mereka fikir berkesan semasa program, dan bagaimana program ini telah memberi kesan kepada kehidupan dan rumah tangga mereka.

Selamat datang

**Instruction** [**(Slide 24)**](https://docs.google.com/presentation/d/1FEn8TPaaIEZBc6d-DnCeNATEtKGemVVa/edit#slide=id.g28d831eca76_0_82)

* Selepas sesi renungan, edarkan kertas dan krayon untuk Aktiviti Seni.
* Minta peserta melukis gambar yang berkaitan dengan beberapa soalan berikut:
  + Bagaimanakah hubungan mereka dengan anak mereka sebelum program ini dimulakan?
  + Bagaimanakah hubungan itu berubah? Apakah perubahan pada diri anda? Anak anda? Keluarga anda?
  + Apakah perkara paling mustahak/penting yang anda pelajari? Mengapa perkara ini penting?

Aktiviti Seni

**Instruction** [**(Slide 25)**](https://docs.google.com/presentation/d/1FEn8TPaaIEZBc6d-DnCeNATEtKGemVVa/edit#slide=id.g283abf8806e_0_209)

* Minta peserta untuk berkongsi lukisan mereka dalam kumpulan yang lebih besar.
* Selepas semua peserta selesai berkongsi, mereka akan meletakkan gambar mereka di tengah-tengah bulatan untuk menunjukkan visi komuniti keibubapaan positif.

#### Rehat

⏱️5 min

**Teruskan Momentum** Postit Notes with solid fill

Pada sesi ini, tumpuan akan beralih ke masa hadapan. Pengakhiran program boleh menjadi sesi yang sangat beremosi untuk ibu bapa.

Ramai yang mungkin berasa bimbang tentang cabaran seterusnya dalam hidup mereka. Adalah penting untuk memberikan sedikit sokongan dan galakan kepada ibu bapa.

Aktiviti seterusnya membantu ibu bapa mengenal pasti cara untuk terus menyokong antara satu sama lain.

"Sup Batu" ialah cerita tentang pembangunan komuniti yang dikongsi dengan ibu bapa untuk membantu mereka menguasai kemahiran, pengetahuan dan kebijaksanaan mereka yang tersendiri.

**Instruction** Pencil with solid fill

Aktiviti Kesedaran

**Sup Batu -** (cerita dahulu kala seperti yang diceritakan oleh Jamie McLaren Lachman)

Pada suatu masa dahulu, terdapat sebuah kampung yang indah. Penduduk kampung ini sentiasa gembira kerana mereka tidak memerlukan apa-apa. Mereka mempunyai ternakan, buah-buahan, dan sayur-sayuran, kerana kampung mereka mempunyai tanah yang sangat subur. Mereka tidak pernah tahu apa itu penderitaan.

Walau bagaimana pun, selepas beberapa lama, kemarau telah melanda. There was no more rain, and their livestock was dying. Zaman itu menjadi sangat sukar dan penduduk turut kelaparan di kampung itu. Penduduk-penduduk tidak lagi beramah mesra atau berbual-bual sesama mereka kerana masing-masing menumpukan perhatian kepada masalah mereka sendiri.

Pada suatu hari, seorang wanita tua datang ke kampung ini dengan membawa periuk hitam besar di atas kepalanya dan beg kecil berwarna perang. Apabila dia tiba di tengah-tengah kampung, dia meletakkan periuk hitam besar itu di atas tanah dan duduk di sebelahnya untuk berehat. Tiada siapa yang melihat wanita ini, kecuali seorang budak kecil yang keluar bermain pada hari itu.

Apabila budak lelaki itu melihat wanita tua ini, dia bertanya kepadanya "Nenek, apa yang kamu lakukan dengan periuk hitam besar itu?"

"Saya akan memasak Sup Batu!" jawab perempuan tua itu. Ini membuatkan budak itu keliru. Siapa pernah dengar tentang cerita Sup Batu?

Kerana dia seorang budak yang selalu ingin tahu dan sentiasa penuh dengan soalan, dia bertanya, "Boleh saya tolong nenek?"

Nenek tua itu sangat gembira apabila dia menawarkan pertolongan. "Of course, you can! Pergi ambil air dan kutip kayu, anakku," katanya.

So, the boy collected some wood in the nearby forest. Semasa wanita tua itu sibuk menyalakan api, dia turun ke sungai untuk mengambil air.

Pada masa budak lelaki itu kembali membawa air, wanita tua itu sudah pun menyalakan api yang besar dan panas. Dia meletakkan periuk hitam besar di atas api dan menuang air. Dia kemudian membuka beg kecilnya dan mengeluarkan batu putih yang bulat dan berkilat. Dia meletakkan batu itu di dalam periuk hitam besar dan mula mengacau sambil mendendangkan lagu masakan lama.

Tidak lama kemudian, air mula mendidih. Wanita tua itu menjilat bibirnya dan berkata kepada budak itu, "Mmmmm...ini akan jadi semangkuk Sup Batu yang sangat lazat."

Tidak lama kemudian, penduduk kampung yang lain mula menyedari tentang api yang sedang marak di tengah-tengah kampung. Seorang demi seorang meninggalkan rumah mereka untuk melihat apa yang berlaku.

"Apa yang terjadi di sini?" tanya seorang lelaki. Budak itu menjawab, "Dia sedang memasak Sup Batu!"

Mereka yang berada di situ bertukar pandangan seolah-olah mereka tidak pernah mendengar perkara sebegitu. Sup Batu?

Berita itu tersebar dengan pantas dan ke seluruh kampung. Semua penduduk kampung meninggalkan rumah mereka untuk melihat wanita tua gila ini dan Sup Batunya dengan mata dan kepala mereka sendiri. Semasa orang ramai tiba, wanita tua itu terus mengacau periuk sambil bersenandung.

Apabila dia perasan bahawa terdapat ramai orang berkumpul, dia berhenti mengacau dan menjamah sup itu. "Mmmmmmm... Ini akan menjadi sup yang paling lazat. Tapi ada sesuatu yang kurang. Kalaulah ada bawang...”

Seorang wanita mempunyai beberapa biji bawang tua dalam simpanannya. Bawang ini kecil dan berkedut tetapi masih sedap dimakan. "Saya ada beberapa biji bawang," dia menawarkannya. Dia mengambil bawang itu dari rumahnya, memotongnya, dan menambahkannya ke dalam periuk hitam besar yang sedang menggelegak.

Selepas beberapa lama, wanita tua itu menjamah sup itu semula. "Ya, sup ini akan menjadi sangat sedap. Tapi masih ada sesuatu yang kurang.... Kalaulah ada beberapa....”

“Sayur-sayuran!” kata suara dari orang ramai, “Ia memerlukan lebih banyak sayur-sayuran. Saya ada sedikit bayam. Ia tidak banyak tetapi anda boleh menggunakannya.” Seorang lagi membawa beberapa biji kentang lama. Orang lain pula membawa kubis. Sedikit bawang putih. Lobak merah. Sebiji labu. Sedikit garam. Ayam tua yang kurus. Sedikit cili. Rempah-ratus.

[Pada ketika ini, pencerita boleh meminta cadangan orang lain untuk memasukkan bahan apa dalam sup]

Bau sup memenuhi segenap kampung. Ia mengingatkan penduduk kampung tersebut pada zaman dahulu. Mereka mula bercakap antara satu sama lain, bertukar-tukar cerita dan berita, malah bergurau-senda. Ketawa kedengaran lagi buat pertama kalinya dalam beberapa tahun.

Akhirnya, wanita tua itu berhenti mengacau. Dia menjamah sup dan mengisytiharkan dengan mengerdipkan matanya, “Sup Batu ini hampir siap. Dan begitu banyak untuk dimakan seorang. I wonder if you will help me finish it, please.”

Semua orang pulang ke rumah masing-masing untuk mengambil mangkuk dan sudu. Walaupun terdapat begitu ramai orang, tetapi sup itu cukup untuk semua. Mereka makan sup sehingga mereka semua kenyang. Dan ia adalah Sup Batu paling lazat yang pernah mereka rasa.

Setelah selesai makan, penduduk kampung membawa keluar gendang dan alat muzik lain dan mula menyanyikan lagu sambil menari. Mereka menyanyi dan menari sehingga senja. Kemudian, penduduk kampung mengucapkan terima kasih kepada wanita itu dan pulang ke rumah masing-masing sambil berbual sesama sendiri. Akhirnya, bunyi tawa dan nyanyian berkumandang sekali lagi di kampung pada petang itu.

Ketika bintang petang mula bersinar, wanita tua itu ditinggalkan sendirian di tengah kampung. Dia mengumpulkan batu putih di dalam beg perang kecilnya dan meletakkan periuk hitam besarnya di atas kepalanya. Tanpa ucapan perpisahan, dia perlahan-lahan mula menyusuri jalan berangin yang menghala ke luar kampung.

Sebelum dia pergi, budak lelaki itu melihatnya dan berlari ke arahnya. "Kenapa Nenek pergi?" dia bertanya. "Kerja saya di sini sudah selesai," jawab wanita tua itu. "Tetapi kami memerlukan seseorang seperti nenek untuk membantu kami," kata budak itu.

Dia mencapai beg coklat kecilnya dan menghulurkan batu putih kepada budak lelaki itu. "Kamu mempunyai semua bahan yang kamu perlukan untuk memasak Sup Batu." Kemudian dia perlahan-lahan menyusuri jalan. Budak lelaki itu memerhati dan melambai sehingga dia tidak dapat melihatnya lagi.

Orang kampung tidak pernah melihat wanita itu lagi. Tetapi kehidupan di kampung terus berkembang maju - ketika susah dan senang, mereka tidak pernah memutuskan hubungan antara satu sama lain lagi kerana mereka masih teruskan tradisi memasak Sup Batu yang paling lazat itu.

Tamat.

**Perbincangan tentang sokongan berterusan (20 minit)**

Instruction [(Slide 27)](https://docs.google.com/presentation/d/1FEn8TPaaIEZBc6d-DnCeNATEtKGemVVa/edit#slide=id.g28d831eca76_0_89)

Pimpin perbincangan untuk membantu ibu bapa mengenal pasti cara tertentu untuk mereka terus menyokong perkembangan anak-anak mereka.

Soalan berguna untuk membantu perbincangan spontan mungkin termasuk:

* Apakah sumber yang kita ada dalam komuniti kita untuk terus menyokong kita sebagai ibu bapa?
* Apakah langkah yang kita boleh ambil untuk terus menyokong perkembangan anak-anak kita dan kehidupan kita selepas program ini?

A heart with a leaf in it  Description automatically generated

For parent-led WhatsApp Support groups, it is important to identify the following:

* Dua moderator kumpulan rakan sebaya untuk mengetuai Kumpulan Sokongan WhatsApp
* The moderators receive the guidelines for leading the group.
* Anda telah membuat perbincangan bimbingan dengan kedua-dua moderator untuk menjawab sebarang soalan.
* Masa dan hari yang paling sesuai untuk semua orang untuk menyertai sembang mingguan.
* Memperkukuh peraturan asas untuk Kumpulan Sokongan WhatsApp.

For parent-led in-person peer support groups, it is important to identify the following:

* Mula-mula imbas kembali keseluruhan program kepada peserta sebagai semakan untuk membantu ibu bapa mengingati detik dan pengalaman penting yang mereka alami:
* Minta ibu bapa menutup mata dan duduk dalam keadaan selesa.
* Masa dan hari yang paling sesuai untuk semua orang
* Sama ada fasilitator boleh berjumpa mereka dari semasa ke semasa

Petua untuk Meneruskan Sokongan bagi Kumpulan Sokongan Secara Bersemuka atau Rakan Sebaya Dalam Talian:

1. Teruskan berlatih semua kemahiran yang anda pelajari dalam ParentText.
2. Mungkin ada ibu bapa lain yang mempunyai pengalaman menyertai program Naungan Kasih di kawasan kejiranan anda. Mulakan Kumpulan Sokongan Naungan Kasih anda sendiri!
3. Ketahui perkhidmatan dan sokongan yang boleh anda peroleh dalam komuniti anda.
4. Mengulangi peraturan asas untuk memastikan persekitaran yang positif untuk semua ibu bapa.
5. Tegaskan sekali lagi, dalam situasi yang melibatkan kebimbangan wajar mengenai perlindungan atau kerahsiaan, ibu bapa boleh mengeluarkan ahli kumpulan itu daripada kumpulan serta-merta.
6. Tentukan topik, bidang atau isu yang anda ingin terokai dan tangani semasa sesi yang akan datang.

#### Postit Notes with solid fillMinta ibu bapa untuk memikirkan tentang pengalaman mereka semasa sesi tersebut dan semasa mereka mengamalkan kemahiran di rumah.

Ingatkan ibu bapa bahawa ia tidak mengapa jika mereka belum menyelesaikan semua matlamat.

Pada penghujung sesi, ibu bapa mempelajari satu aktiviti mengurangkan tekanan yang terakhir - amalan Kebaikan Kasih Sayang.

Aktiviti ini membantu para peserta untuk berhubung dengan rasa kasih sayang terhadap diri sendiri dan keluarga mereka.

Ia adalah penutup kepada aktiviti kemuncak dan pada masa sama mewujudkan kembali perasaan kesejahteraan dan ketenangan selepas semua keterujaan dan jangkaan untuk penutupan kepada semua peserta.

Use the below text as a guide to lead the activity.

Instruction [(Slide 28)](https://docs.google.com/presentation/d/1FEn8TPaaIEZBc6d-DnCeNATEtKGemVVa/edit#slide=id.g28d831eca76_0_116)

Sama seperti Berhenti seketika, anda boleh berhenti sejenak selama kira-kira 5 saat setiap kali [Pause] muncul dalam teks. Semasa berhenti, ia mungkin membantu jika anda mengikut arahan anda sendiri.

1. Bagaimanakah hubungan mereka dengan anak mereka sebelum program ini dimulakan?

* Kadang-kadang apabila kita mengalami tekanan, berasa keseorangan, atau sekadar memerlukan sokongan, hantarlah kiriman kasih sayang kepada diri kita sendiri untuk membantu.
* This exercise helps us to become more grounded and present – which increases well-being and balance - helping us to manage stress, illness, and difficulty. [Pause]
* Cari posisi duduk yang selesa, kaki bersimpuh di atas lantai, tangan anda diletakkan di pangkuan anda. [Pause]
* Tutup mata anda jika anda berasa lebih selesa begitu. [Pause]

1. Minta peserta untuk berkongsi lukisan mereka dalam kumpulan yang lebih besar.

* Tanya diri anda, "Apakah yang saya alami pada masa ini?" [Pause]
* Perhatikan apa yang sedang anda fikirkan. Perhatikan jika ia adalah pemikiran negatif atau positif. [Pause]
* Perhatikan juga emosi yang sedang anda alami. Perhatikan sama ada perasaan anda menyenangkan atau kurang menyenangkan. [Pause]
* Perhatikan keadaan badan anda. Perhatikan jika anda mempunyai sebarang ketidakselesaan atau ketegangan. [Pause]

1. Cerita – Sup Batu ( ⏱️15 min)

* Berhubung ke hati anda dengan cara yang baik dan lembut. Anda boleh meletakkan satu tangan pada jantung atau dada anda. [Pause]
* Anda kemudiannya boleh menyebut perkataan berikut secara senyap kepada diri sendiri [Pause]

Semoga saya tenteram. [Pause]

Semoga saya selamat. [Pause]

Semoga saya sihat. [Pause]

Semoga saya gembira. [Pause]

Semoga saya rasa disayangi. [Pause]

Ulang perlahan-lahan sekali atau dua kali dengan mengambil sedikit masa antara setiap ungkapan.

* Jika anda berasa selesa, anda juga boleh menghantar kiriman kasih sayang kepada anak anda, pasangan, keluarga anda dan sesiapa sahaja yang rapat dengan anda dalam hidup anda. [Pause]

Semoga awak tenang. [Pause]

Semoga anda selamat. [Pause]

Semoga sihat hendaknya. [Pause]

Semoga anda bahagia. [Pause] Semoga anda berasa disayangi. [Pause]

Ulang perlahan-lahan sekali atau dua kali dengan mengambil sedikit masa antara setiap ungkapan.

1. Expanding Awareness

* Benarkan fokus anda meluas ke seluruh badan. [Pause]
* Benarkan tumpuan anda berkembang kepada bunyi dan suara di dalam bilik. [Pause]
* Apabila anda sudah bersedia, buka mata anda semula. [Pause]

1. Perbincangan juga akan dijalankan bersama ibu bapa tentang bagaimana mereka boleh terus berlatih amalan Keibubapaan Positif dengan gigih dan stabil supaya anak mereka membesar dengan sihat, bahagia dan disayangi.

* Ambil masa sebentar untuk renungkan pengalaman anda.
* Apabila anda sudah bersedia, buka mata anda semula. [Pause]

Ingat bahawa anda boleh melakukan aktiviti ini pada bila-bila masa apabila anda rasa anda memerlukan sokongan tambahan.

Penutup (10 minit)

[Lihat Slaid 29](https://docs.google.com/presentation/d/1FEn8TPaaIEZBc6d-DnCeNATEtKGemVVa/edit#slide=id.g28d831eca76_0_131)

Close out the session with an activity or prayer.

Salam perpisahan

Ucapkan terima kasih dan puji ibu bapa atas komitmen mereka kerana menyayangi dan mendidik anak-anak mereka!

## Lampiran

Pemberi tenaga

#### Beri saya…

Nota: Nombor = tepuk tangan

Beri saya 1 = Tepuk

Beri saya 2 = Tepuk Tepuk

Beri saya 4 = Tepuk, tepuk tepuk, tepuk (mulakan semula dengan 1)

#### 

#### Lakukan gerakan goyang (menari)

Keluarkan tangan anda, letakkan tangan anda ke dalam, keluar, ke dalam dan lakukan goyang-goyang

Letakkan kaki kanan anda keluar, masukkan kaki kanan anda ke dalam, masuk, keluar dan lakukan goyang-goyang

Letakkan kaki kiri anda keluar, masukkan kaki kiri anda ke dalam, masuk, keluar dan lakukan goyang-goyang

(Teruskan dengan mana-mana bahagian badan pilihan lain.)

#### Gerakan Shake It Off:

Shake your right hand, shake your left hand, right, left and shake it off.

Dua moderator kumpulan rakan sebaya untuk mengetuai Kumpulan Sokongan WhatsApp

Moderator menerima garis panduan untuk memimpin kumpulan.

Teruskan dengan mana-mana bahagian badan lain yang anda suka.

#### Pergerakan Tarian Bernombor:

Tetapkan gerakan tarian yang berbeza dengan nombor (cth., 1 = berpusing, 2 = lompat, 3 = berputar).

Sebutkan nombor, dan peserta melakukan gerakan tarian yang sepadan.