Jadual Kandungan

[**Part One: Overview of Naungan Kasih Hybrid Parenting Programme 3**](#_b97i6ypr34dn)

[1 | Introduction 4](#_u7x6b9rbp2fo)

[1.1 Welcome 4](#_wz27juq0j642)

[1.2 What is Naungan Kasih Hybrid Positive Parenting Programme? 6](#_e9cf2fk5o04s)

[1.3 What are the Programme goals? 6](#_hp5x4y90v69n)

[1.4 Who developed the Programme? 7](#_73sicwefj1j8)

[2 | Programme Structure 8](#_vl2tlr9nwsbi)

[📱2.1 ParentText Chatbot 8](#_j82k3d2f80np)

[Additional features of ParentText 12](#_lqsi9txmtcl8)

[Safeguarding Support 12](#_dfehct6phawt)

[Developmental Assessment 13](#_l0g4isaaxhsm)

[Learning Through Play Activity Generator 14](#_ghs2hrmg0m53)

[👥 2.2 In-Person and Online Support 15](#_ic0vd64p2z8d)

[2.3 Overview of How to Deliver the Programme 17](#_yjk2t3vxf993)

[Prepare for the programme 17](#_amrc007ahp05)

[👥 How to provide support during in-person sessions 17](#_iy7rlhtudmnt)

[👥 Tips for effective facilitation for in-person sessions 18](#_8srl2f8lkxfk)

[Use participatory approach to learning 18](#_dfelkc8h3dpd)

[Model the behaviour you want to see 18](#_sgdx36910k4n)

[Go at the pace of the parents and involve everyone in the group 18](#_i2ollvw3npgk)

[Make Naungan Kasih a happy place to learn 18](#_yqb6dul0x20d)

[📱How to provide online support with the Facilitator App 19](#_4y9if3xdufoe)

[**Part Two: Delivering In-Person Sessions 21**](#_7sganuylmrn5)

[👥3| Onboarding Session 21](#_bqmly8khnxgw)

[3.1. Overview of the Session 21](#_alknrmionksj)

[3.2. Before you begin 23](#_y1u3wnisinij)

[Goals of the Onboarding Session 23](#_s3imfh7ndfg6)

[📱How to use phones in Naungan Kasih 23](#_w8q89bwu4hzw)

[📱Preparing your WhatsApp Support Group 23](#_elm1eowb715x)

[What is One-on-One Time? 24](#_8mb3pytogf5p)

[Why is One-on-One Time Important? 24](#_k7bsu51k1oxb)

[Important points During One-on-One Time 25](#_51l5084edkv8)

[Energisers 27](#_whjuiax3gn0d)

[3.3. Delivering the Session 27](#_x94hsn1dkb3b)

[Welcome (⏱️20 min) 28](#_4w8qwfwj4peo)

[Name Game (⏱️5 min) 28](#_ciafkcorqgyo)

[Introducing the Naungan Kasih Programme (⏱️5 min) 29](#_u66cscvejtzd)

[Setting Up Some Ground Rules (⏱️10 min) 30](#_it1oyao85zoz)

[📱Getting Started with ParentText (⏱️30 min) 33](#_q0pwx2z4mhuj)

[Introduction to Phone Use (⏱️5 min) 33](#_2114xz7led5s)

[Getting into ParentText (⏱️20 min) 36](#_5jgrbh5dmuqr)

[Resolving Challenges with ParentText (⏱️5 min) 37](#_hxgttnul9yaw)

[Additional ground rules for ParentText 38](#_tgemq8gars7x)

[Spending One-on-One Time with My Child (⏱️50 min) 39](#_2zg3yhc510wm)

[💡Overview 39](#_yw9gwtuyt736)

[ParentText Comic (⏱️10 min) 39](#_z8otdtbkyr6w)

[Discussion: One-On-One Time with Your Child (⏱️5 min) 42](#_48uzgbn785hw)

[Pair Discussion: Activities to Do with Your Child (⏱️10 min) 43](#_s67qzyxemoux)

[Practising Skills (⏱️15 min) 44](#_5qhr6n9omut4)

[Tips & Home Activity (⏱️5 min) 45](#_htobn44qia5k)

[Closing (⏱️10 min) 47](#_uxr8bp2j0kuv)

[Reflection 47](#_s3kxz15swqty)

[Identifying Next Goal in ParentText 47](#_4w1uccigl85a)

[Goodbye Activity 47](#_k572j2osj5cz)

[👥 4 | Parent Reflection and Celebration 49](#_a8k6ygsnfr6x)

[4.1. Overview of the Session 49](#_z5dapeal0pvs)

[4.2. Before you Begin 50](#_9119khy92tgr)

[Reflecting on Experiences 50](#_fh4g7qxiyho)

[Keeping the Support Group Strong 50](#_rhuqg4kxn900)

[Taking a Pause 51](#_um5jwsxe1ceu)

[Awareness Activity - Sending Loving Kindness 51](#_c4xsg89x4pn8)

[4.3. Delivering the Session 52](#_bsi4u5hsj7wt)

[Welcome (⏱️10 min) 53](#_hlm9oxsw1mnv)

[Take a Pause (⏱️5 min) 53](#_6tstlaxklj62)

[Collaborative Art Activity (⏱️50 min) 55](#_5sfx867lhidm)

[Reflection (⏱️5 min) 55](#_1t3hmjqj8d9)

[Art Activity (⏱️15 min) 56](#_845gxw3ziqza)

[Sharing (⏱️30 min) 56](#_p5943hsz537k)

[Keep the Momentum Going (⏱️35 min) 56](#_yh7udk1bxixw)

[Story – Stone Soup ( ⏱️15 min) 56](#_sy8kpcdchhku)

[Discussion on continuing support ( ⏱️20 min) 59](#_o9izt87haw8r)

[Awareness Activity (⏱️10 min) 60](#_v06qnafbr1og)

[Closing (⏱️10 min) 62](#_cn87rdy6m37)

[See Slide 29 62](#_rc3prwbeb3tw)

[Certificates 62](#_ehc28unjdmr)

[Goodbye 62](#_95e2wtrvhokp)

[Appendix 63](#_cuivl9rzqx76)

[Energizers 63](#_8hhfeod3kmp)

[Give me a … 63](#_8f7qmjma40y9)

[Do the wiggly (dance) 63](#_l4hejs8uvwc)

[The Shake It Off Groove: 63](#_5uugkui5nvju)

[Numbered Dance Moves: 63](#_2fogd7pg9lbg)

# Bahagian Satu: Gambaran Program Keibubapaan Hibrid Naungan Kasih

Pautan Segera

[1 | Pengenalan](#_u1ab48x3t5i5)

[1.1 Selamat Datang](#_wz27juq0j642)

[1.2 Apakah itu Program Keibubapaan Positif Hibrid Naungan Kasih?](#_e9cf2fk5o04s)

[1.3 Apakah matlamat Program?](#_hp5x4y90v69n)

[1.4 Siapa yang membangunkan Program ini?](#_73sicwefj1j8)

[2 | Struktur Program](#_vl2tlr9nwsbi)

[2.1 Bot Sembang ParentText](#_j82k3d2f80np)

[2.2 Sokongan Bersemuka dan Dalam Talian](#_ic0vd64p2z8d)

[2.3 Gambaran Keseluruhan tentang Penyampaian Program](#_yjk2t3vxf993)

## 

## 1 | Pengenalan

Pautan Segera

[1.1 Selamat Datang](#_wz27juq0j642)

[1.2 Apakah itu Program Keibubapaan Positif Hibrid Naungan Kasih?](#_e9cf2fk5o04s)

[1.3 Apakah matlamat Program?](#_hp5x4y90v69n)

[1.4 Siapa yang membangunkan Program ini?](#_73sicwefj1j8)

### 1.1 Selamat Datang

Selamat Datang ke Program Keibubapaan Positif Hibrid Naungan Kasih!

Apa yang Anda Akan Dapat?

* Manual ini untuk ANDA!!
* Panduan lengkap yang dapat membantu anda menyampaikan Naungan Kasih kepada keluarga di sekeliling anda.
* Langkah-langkah tentang cara memperkenalkan program ini kepada penjaga dan menyokong mereka
* 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 dalam 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.

| ⭐Ingat  Just as we say to the parents, **“It is what you do at home that makes the difference,”** the same thing applies to you: **“It is how you interact with the parents in your group that makes the difference.”**  Anda akan menjadi lebih yakin dan mampu untuk menyampaikan isi program jika anda berlatih kemahiran fasilitasi sebelum sesi bermula. Berlatih dengan rakan fasilitator anda jika terdapat sebarang perkara yang anda tidak ingat atau tidak pasti. Ia juga penting untuk anda berlatih kemahiran program dengan anak anda sendiri (jika ada). Anda juga mungkin mendapati ia berguna dalam membina hubungan yang positif dengan orang lain – rakan sekerja, rakan dan orang tersayang! |
| --- |

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 yang bersinar bagi keluarga bahagia!

### 

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

The Naungan Kasih Hybrid Positive Parenting programme (Naungan Kasih) is a family strengthening programme for families with children ages 2 to 9. It is designed to be delivered to parents through a combination of in-person sessions and chatbot parenting support.

The core theme in Naungan Kasih is “Building a Home of Love and Support for You and Your Child.” By helping parents build a home of support for themselves and their children, we help them manage their children’s behaviour whilst promoting healthy parent-child relationships.

This manual is a guide for you to deliver the programme. It is expected that you will have attended a facilitator training in programme delivery prior to delivering the programme.

### 1.3 Apakah matlamat Program?

The main objective of Naungan Kasih is to help sustain nurturing, happy, healthy and supportive families.

The overall goal of Naungan Kasih is to provide parents with the skills to promote healthy child development, learning, and wellbeing. We achieve this goal by improving the following:

* Parent sense of responsibility and commitment
* Parenting knowledge, skill and sense of competence
* 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 daripada ibu bapa
* Tingkah laku dan kesejahteraan anak-anak
* Sokongan kesihatan mental dan sosial
* Penglibatan penjaga lelaki

| ⭐Nota  Kita sedia maklum bahawa ramai kanak-kanak dijaga oleh seseorang yang bukan ibu atau bapa kandung. When we talk about ‘parents and primary caregivers’ and ‘parenting’ we mean the primary caregivers or guardians of the child, whether they are biological parents or not. |
| --- |

### 

### 1.4 Siapa yang membangunkan Program ini?

Ramai individu yang berbeza!

Naungan Kasih diwujudkan dengan kerjasama Lembaga Penduduk dan Pembangunan Keluarga Negara Malaysia (LPPKN) di Kementerian Wanita, Keluarga, Jabatan Kemajuan Masyarakat (KEMAS) di Kementerian Pembangunan Luar Bandar, UNICEF Malaysia, Persatuan Pekerja Sosial Malaysia (MASW), Universiti Putra Malaysia (UPM), Universiti Oxford, IDEMS Antarabangsa, dan [Parenting for Lifelong Health](http://www.parentingforlifelonghealth.org/).

In 2020, Parenting for Lifelong Health (PLH) collaborated with LPPKN, UPM, UNICEF, and IDEMS International to adapt its in-person programmes in response to restrictions placed on in-person parenting programmes during the COVID-19 pandemic and challenges reported by implementing partners in delivering programmes at scale in low-resource settings. One such PLH adaptation is ParentText, an interactive self-guided chatbot sent via instant messaging platforms like WhatsApp to parents of children aged 0-17 years, or in the case of Naungan Kasih, parents with children between 2 to 9 years old.

ParentText was developed through extensive cultural adaptation, user-testing, and piloting with parents and service providers, including in Malaysia with LPPKN, UPM, and UNICEF. Its main programme content was derived from the Naungan Kasih in-person programme as well as other PLH programmes. Additional content has been included to support mental health, educational, gender-based violence, and gender transformative outcomes.

ParentText messages are grouped into eight positive parenting goals: Each goal is supported by learning modules designed to build parenting skills through comics, videos, and texts illustrating key parenting tips. ParentText also includes internal components to support user engagement, such as gamification (e.g., earning badges towards goals), personalisation (e.g., male and female videos), and activities (e.g., quizzes). Participants can select the order of goals based on their preferences after completion of the first goal (Improve My Relationship with My Child).

Given the low engagement of users in digital-only parenting interventions, we have developed a hybrid delivery package for Naungan Kasih that includes ParentText, facilitated WhatsApp groups, and in-person group sessions.

2 | Struktur Program

Pautan Segera

[2.1 Bot Sembang ParentText](#_j82k3d2f80np)

[2.2. Sesi Bersua Muka dan Sokongan Dalam Talian](#_ic0vd64p2z8d)

[2.3. Gambaran Keseluruhan tentang Cara Menyampaikan Program](#_yjk2t3vxf993)

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 lapan matlamat utama. Each goal includes 3-6 parenting skills that participants can build to realise these goals (with one skill being prompted each day).

| 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 |
| Sediakan Anak Saya untuk Berjaya di Sekolah | * Bantu Kemahiran bahasa Anak Anda * Bantu Anak Anda Belajar Membaca * Sediakan Diri Anak Anda untuk Matematik * Membina Hubungan bersama Sekolah Anak Anda |
| Memahami Perkembangan Anak | * Kuasa Bermain * Belajar daripada Pengalaman * Bagaimana Anak Kecil/Anak anda Berubah |
| 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 * Menyelesaikan Masalah dengan anak Saya |
| Pastikan Anak Saya Selamat & Sihat | * Mengajar Sentuhan Selamat * Keselamatan Komuniti * Bertindak Balas terhadap Krisis * Kukuhkan Pemakanan dan Kesihatan My Child * Ketahui Asas Keselamatan dalam Talian * Bina Tabiat dan Kepercayaan dalam Talian |
| Jalinkan Hubungan Sihat dengan Pasangan Saya  Hanya peserta yang memaklumkan mereka berada dalam hubungan | * Mewujudkan Rasa Hormat di Rumah * Menjadi Pasangan dan Ibu Bapa yang Memberi Sokongan * Kongsi Tanggungjawab Keluarga * Menyelesaikan Konflik dengan Aman * Dengan dan Bincang Sesama Sendiri |
| Bina Belanjawan Keluarga | * Memahami Keperluan dan Kehendak * Bincang Perbelanjaan Bulanan * Membuat Perbelanjaan Keluarga * Buat Pelan Simpanan |

Ini merupakan cara ibu bapa akan melibatkan diri dengan Matlamat dan kemahiran pada bot sembang ParentText:

|  | **Onboard:** Parents answer questions about their child’s name, age, gender, and their relationship status to get started. Goals and content are tailored to this information. |
| --- | --- |
|  | **Pemilihan Matlamat:** Program ini mengandungi 8 matlamat pembelajaran, seperti "Kekalkan Keselamatan dan Kesihatan Anak saya”. Ibu bapa boleh memilih matlamat pertama yang mereka ingin lengkapkan. |
|  | **Pre-Goal Check-in:** Before starting the goal, parents answer a single question related to the goal outcome. |
|  | **Skills:** A daily notification (sent 23.5 hrs after their last interaction) shares a new skill. They typically take 5-10 minutes to complete and end with a home activity assignment. |
| **Each Skill is presented using a similar set of of activities:**    A **short quiz** to spark participants’ interest (for most skills) | |
| A **comic** to show relevant parent-child scenarios that participants can relate with. | |
| Key **Tips** that explain how a new skill can be used. Participants can choose if they want to receive these tips as text, audio, and/or video messages, depending on their literacy level and preferred data load. | |
| A **home activity** assignment that helps participants apply the new skill at home. | |
|  | **Home Activity Check-In:** Each day, parents are asked whether they were able to complete their last home activity. |
|  | **Badge Earned!:** Once each skill within a goal is complete, parents earn an animated badge to celebrate their accomplishments. Lebih banyak lencana akan diperoleh jika pengguna melengkapkan matlamat tambahan. |
|  | **Post-Goal Check-In:** One week after the goal is completed, parents receive the same check-in question. Mereka yang masih mengalami kesulitan akan menerima sokongan penyelesaian masalah yang sesuai. |
|  | **Trophy Earned!:** Once all badges are earned, the course is complete and parents earn an animated trophy. |

#### Ciri tambahan bagi ParentText

##### Sokongan Perlindungan

Safeguarding is protecting peoples’ health, well-being and human rights and enabling them to live free from harm, abuse and neglect. Everyone we come into contact with, regardless of age, gender identity, disability, sexual orientation, religious or ethnic origin has the right to be protected from all forms of harm, abuse, neglect and exploitation by any person associated with this programme.

ParentText is automated to recognise high-risk keywords and detect disclosure of dangerous and violent situations. After detection, an empathetic and empowering response is offered along with the contact details of where to access professional or urgent help (e.g., police, ambulance, hotline) also includes information on local support resources and hotlines to further support self-referral for users.

You or the parents can access the safeguarding support by typing HELP in the ParentText chatbot.

##### Penilaian Perkembangan

A developmental assessment is a valuable tool that helps parents understand and monitor their child's growth and development. It offers insights into how children are progressing and helps identify potential areas where extra support might be needed. By using this assessment, parents can play an active role in promoting their child's wellbeing and ensuring they have the best opportunities to thrive.

Parents in ParentText can access the development assessment anytime by typing GROW. They will also be prompted to complete the development assessment as an Home Activity for the skill, How your Toddler/Young Child/Child is changing, under the goal, Understanding Child Development.

Tujuan Penilaian Perkembangan

The purpose of the developmental assessment is to help find out if parents are worried about how their child is developing, and help them identify early if a child has risks of developmental delay or disability. This supports the parents in providing timely support and resources to children with any developmental challenges. By taking actions early, parents can reduce the effects of delays or disabilities of child development, and result in improved overall growth and wellbeing of the child.

We expect that these questions will encourage parents to share their concerns about their child's growth and motivate them to seek extra help when necessary. Our goal is to also offer specific contacts and useful resources that parents can use to get more support. Parents can access these resources by typing HELP in ParentText. The ultimate aim is to make sure that every child gets the help they need and has the opportunity to reach their full potential.

| 🔍Keupayaan Sorotan  The questions in ParentText on child development and ability are not meant to serve as a clinical diagnostic tool for determining developmental delay or disability. Parents should always seek a professional assessment, if they are concerned. |
| --- |

Background of Development Assessment

The assessment is for children aged under 5 years, and is based on the Survey of Well-Being of Young Children (SWYC): Milestones. This tool is designed to assist caregivers in tracking the developmental progress of children aged 0-5½ years. It covers various skills that children typically acquire as they grow, including cognitive, language, social, and motor development. With sensitivity to age, it provides customised questions for children of different months.

For children and adolescents aged 5 to 17 years, the questions are adapted from the Washington Group/UNICEF Child Functioning Module (CFM) – Ages 5-17 years, with minimal changes. The CFM is designed to identify functional difficulties in domains such as hearing, vision, communication, learning, mobility, and emotions.

The SWYC and CFM tools are designed to be easy for parents to use. This means parents can answer the questions on their own, remembering what they know about their child, without needing to test their child's skills. These tools have been thoroughly studied and have proven to be accurate and dependable in various situations. They are constantly being studied and shared worldwide. Also, they are available in many languages and can be accessed freely, making them accessible to caregivers from different backgrounds and possibly avoiding the need for translation.

##### Learning Through Play Activity Generator

Learning Through Play (LTP) Activities are playful activities that parents can complete with their children to spend one-on-one time. They are available through the main menu and offered at the end of each module to encourage playfulness. Parents can also type PLAY to generate a playful activity. 

### 👥 2.2 Bersemuka dan Sokongan Dalam Talian

| ⭐Nota  In the Naungan Kasih KEMAS study, you will deliver a specific combination of in-person and online support components. Which families receive which combination of support is determined by the group you are assigned to deliver. |
| --- |

You are assigned: Group C

In addition to the content that is offered directly through the ParentText chatbot on a daily basis, participants receive the following additional support:

* **In-Person onboarding session** to introduce the Naungan Kasih programme to all parents, and help them get started with the ParentText chatbot.
* **WhatsApp Support Group** to allow for sharing pre-scripted messages from Facilitator App, ongoing group sharing, support and joint learning around the parenting content offered via the ParentText chatbot.
* **In-person closing session** for reflection and certificate distribution

| ⭐Nota  In this manual, the following icons highlight specific guidance and tips for: | |
| --- | --- |
| 👥Sesi bersemuka bersama ibu bapa | 📱Sokongan Dalam Talian melalui Aplikasi Fasilitator |

Anda akan menyampaikan **Pakej Kumpulan C** seperti yang dinyatakan di bawah. Here is a snapshot of all groups:

| 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** | 📱**WhatsApp**  Kumpulan Sokongan | 📱**Bot Sembang ParentText** |
| --- | --- | --- | --- |
| Minggu 0 | Sesi Bersemuka 1 (penyesuaian) Bermula dengan ParentText | Formasi Kumpulan WhatsApp | ✅ |
| Minggu 1 |  | Aplikasi Fasilitator: Minggu 1 | ✅ |
| Minggu 2 |  | Aplikasi Fasilitator: Minggu 2 | ✅ |
| Minggu 3 |  | Aplikasi Fasilitator: Minggu 3 | ✅ |
| Minggu 4 |  | Aplikasi Fasilitator: Minggu 4 | ✅ |
| Minggu 5 |  | Aplikasi Fasilitator: Minggu 5 | ✅ |
| Minggu 6 |  | Aplikasi Fasilitator: Minggu 6 | ✅ |
| Minggu 7 | Sesi Bersemuka 2 (Sambutan dan Renungan Ibu Bapa) |  |  |

### 2.3 Gambaran Keseluruhan tentang Cara Menyampaikan Program

#### Bersedia untuk program ini

It is important to **be well prepared.** This shows respect for the parents and ensures that they get as much support as they can. Ensure you know what needs to take place.

Ini bermakna:

* Baca manual fasilitator ini! We have tried to include everything you need to know to deliver the programme.
* Make sure you are aware of relevant ParentText Goals and Skills.
* Practise delivering the onboarding session and other parts of the programme with a partner. Alah bisa tegal biasa!
* Ensure that any technology that you need is prepared: your phones charged, internet connection secure. Make a back-up plan for any technology failures – including alternative ways to communicate with parents.
* Make sure all materials and venues are prepared in advance of in-person sessions.

#### 👥 Cara untuk memberikan sokongan semasa sesi bersemuka

* 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.
* Hormat perkongsian daripada peserta lain dan peka terhadap perbezaan umur, jantina, nilai dan persekitaran.
* Menggalakkan ibu bapa untuk berkongsi dan bertindak balas sesama sendiri - serta puji mereka jika mereka melakukannya!
* Ingatkan ibu bapa tentang peraturan kumpulan jika perlu.
* Perhatikan dan berikan sokongan jika ibu bapa kelihatan senyap atau mengalami kesulitan akan sesuatu.
* Model the behaviour you want to see among the parents
* Gunakan pemberi semangat untuk pastikan interaksi secara langsung menjadi lebih menyeronokkan.

#### 

#### 👥 Petua untuk fasilitasi yang berkesan bagi sesi bersemuka

##### 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. As facilitators, you are collaborators or partners working with parents to identify plans and practice solutions that will help them to improve life at home.

It is helpful to think of the parents as the experts who know their own child and circumstances.

Many parents will already be practicing lots of positive ways of parenting their children. Others will be able to identify ways of improving their parenting on their own with guidance.

Our job is to help parents learn for themselves how to achieve their goals. This sometimes means we have to work harder to ask the right sort of open-ended questions that will help parents work out the benefits of positive parenting and nonviolent discipline for their children.

When parents teach themselves, they learn a skill that will help them for a long time after the programme ends.

##### Model the behaviour you want to see

The modelling principle forms the foundation of how we deliver Naungan Kasih.

If we lead sessions in a collaborative approach, praise parents often, practice active listening, and use positive instructions, parents will do the same with their children.

Likewise, if we tell parents what to do, criticise or laugh at them, ignore their needs or concerns, or only say what we do not want them to do, they will do the same.

Practice the relaxation activities to help reduce your own stress. It can even just be taking a deep breath. Parents will learn from your example and begin to mirror your behaviour.

In many ways you are parenting the parents in the way that you would like them to parent their children. **Ia sememangnya berkesan!**

##### Go at the pace of the parents and involve everyone in the group

You should always go at your parents’ pace when delivering the programme. Make sure that the parents in your group have understood the current content before moving on to new content.

This may mean that you take extra time problem-solving issues that come up during the sessions.

##### Jadikan Naungan Kasih tempat yang gembira untuk belajar

Everyone likes a place that is warm and inviting. Tips for facilitators to make Naungan Kasih a happy place to learn:

1. Invite parents to participate: Notice when someone is holding back and ask if he or she wishes to share an opinion or experience.
2. Make sure that everyone in the room can hear you (and each other).
3. Duduk ketika anda bercakap. Be on the same level as the parents and sit among them. If it is possible, try to sit among the parents instead of at the front of the group.
4. Create a comfortable and welcoming place to meet.
5. Make sure there are enough chairs and that the room is clean, use a fan or an air conditioner (if it is available) in the summer. Malah menghias bilik jika anda mahu!
6. Membangunkan keperluan bahasa para peserta.
7. Hormat apa sahaja yang dikongsi oleh ibu bapa dalam kumpulan.
8. here will be lots of laughter in the group, but try to laugh with not at a parent even if what they say sounds ridiculous.
9. Puji ibu bapa atas usaha dan dedikasi mereka.
10. Model the behaviour you want from the parents in the way that you treat them.
11. Praise, respect, and reflect on parents’ contributions.

| 🔍Keupayaan Sorotan  Notice whether participants have physical challenges or disabilities that may require adjusting the way they participate in activities. |
| --- |

#### 📱Cara memberikan sokongan dalam talian menggunakan Aplikasi Fasilitator

Untuk membantu anda berkongsi mesej yang telah dipraskrip ke dalam kumpulan WhatsApp anda, kami telah mencipta Aplikasi Fasilitator.

Kumpulan WhatsApp ini direka untuk menyokong penglibatan ibu bapa dalam bot sembang ParentText. As a facilitator, your role is to encourage parents to use ParentText and create a safe space that supports meaningful sharing among them.

The Facilitator App is your digital companion in guiding parents towards positive parenting practices. A key feature of Facilitator App is the scripted messages that provide the structure for weekly WhatsApp group chats.

The Facilitator App is designed especially for you to deliver the programme and simplify your efforts in providing online support to the parents. With this app, you can efficiently deliver weekly content and gather the necessary data with minimal hassle.

The Facilitator App’s structured layout and intuitive design ensure that all essential functions are easily accessible. We have created an online guide embedded in the Facilitator App to help you learn more about the Facilitator App. Each section will introduce you to the different features of the App. By the time you reach the end, you will find yourself well-prepared.

Please visit XXX to access to the web version Facilitator App and online guide.

Please visit XXX to acess the Facilitator App and online guide from the Google Playstore.

# Part Two: Delivering In-Person Sessions

Pautan Segera

[3. Sesi Onboarding](#_bqmly8khnxgw)

[3.1. Gambaran Keseluruhan Sesi Ini](#_alknrmionksj)

[3.2.Sebelum anda mulakan](#_y1u3wnisinij)

[3.3. Menyampaikan Sesi](#_x94hsn1dkb3b)

[4. Renungan dan Sambutan Ibu Bapa](#_a8k6ygsnfr6x)

[4.1. Gambaran Keseluruhan Sesi Ini](#_z5dapeal0pvs)

[4.2. Sebelum anda mulakan](#_9119khy92tgr)

[4.3. Menyampaikan Sesi](#_bsi4u5hsj7wt)

## 👥3| Sesi Pengenalan

### 3.1. Gambaran Keseluruhan Sesi Ini

| Sesi Pengenalan – Gambaran Keseluruhan | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Matlamat | * Participants lay the foundation for working together well during WhatsApp support groups. * Participants have basic phone use skills to access all relevant ParentText content, and participate in the WhatsApp support groups * Parents/caregivers learn skills on how to engage with their children during One-on-One Time in order to develop strong attachment/relationships between them and their children | | | | |
| Bahan | * Temporary adhesive, pens, paper, flipchart, refreshments for the break (if relevant) * Telefon * Sambungan/penghala Wi-Fi | | | | |
| Persediaan | * Sediakan bilik dengan kerusi dalam bulatan. * Sediakan bahan dan minuman untuk berbuka (jika berkaitan) * Save WhatsApp numbers to your phone and create WhatsApp Support Group for selected participants | | | | |

### 

| Agenda Sesi | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Pendaftaran PraSesi | | * Mengumpulkan nama dan nombor telefon * Jamuan ringan | | ⏱️30 min | |
| Selamat datang | | * Selamat datang * Permainan Nama * Gambaran keseluruhan program Naungan Kasih  (termasuk ParentText dan kumpulan WhatsApp) * Peraturan Asas | | ⏱️5 min  ⏱️5 min  ⏱️10 min | |
| ⏱️**20 min** | |
| Bermula dengan ParentText | | * Penerokaan fungsi telefon asas untuk berinteraksi dengan bot sembang ParentText * Joint completion of Onboarding, Welcome Flow and Spend 1-on-1 time with Your Child on ParentText * Menyelesaikan cabaran bersama ParentText | | ⏱️5 min  ⏱️20 min  ⏱️5 min | |
| ⏱️40 min | |
| Rehat | | | | ⏱️5 min | |
| Meluangkan Masa Bersama Seorang Dengan Seorang dengan Anak Anda | | * 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 | | ⏱️10 min  ⏱️5 min  ⏱️10 min  ⏱️15 min  ⏱️5 min | |
| ⏱️45 min | |
| Penutup | | * Renungan * Mengenal pasti Matlamat Seterusnya dalam ParentText * Aktiviti Selamat Tinggal | | ⏱️5 min  ⏱️5 min | |
| ⏱️10 min | |

### 3.2. Sebelum anda mulakan

#### Matlamat Sesi Pengenalan

The Onboarding Session sets the tone for the entire Naungan Kasih programme. It is important to create a space that is welcoming and safe for the participants to feel at ease and familiarise themselves with using the ParentText chatbot and joining the WhatsApp Support Groups.

Begin by welcoming and thanking the families for their participation and commitment to improving their relationships and supporting each other. Then introduce the Naungan Kasih programme so that the families know what they can expect.

Allow participants to express their own reasons and goals for participating in the programme. This gives participants a sense of ownership in the process and helps us know more about each parent.

During the onboarding session, you want to accomplish 5 things:

1. Memperkenalkan ParentText kepada keluarga
2. Establish ground rules for the interaction with ParentText and on WhatsApp
3. Ensure participants understand how to use their phone to do ParentText-related activities by guiding them through the Welcome Flow on ParentText
4. Participants practise how to spend One-on-One time with their children in role-plays.
5. Assign home activities for parents to do after the session

Remember that the parents are the experts and you are the guide!

#### 📱Cara menggunakan telefon dalam Naungan Kasih

In order for participants and their families to benefit from the content delivered by the ParentText chatbot, it is important that they know how to use their phone to do the following:

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

During the onboarding session, you will explore several basic phone functions and do some first ParentText activities to ensure everyone is able to follow along. If parents struggle with phone use, their peers can help them!

#### 📱Preparing your WhatsApp Support Group

If your group will receive facilitated WhatsApp support, please make sure you have done the following before the onboarding session starts:

* Save the names and WhatsApp numbers of the parents assigned to you on your phone (if available), so you can easily confirm details during the onboarding session.
* Create your WhatsApp group (with temporary group name, icon, description). The name of each WhatsApp group has the same structure:
  1. “Naungan Kasih”
  2. Kumpulan anda (A, B, C or D)
  3. Nama yang dipilih secara berkumpulan

When you create your temporary group name, you will use the first 2 parts: "Naungan Kasih” + your group.

For example, if you have a WhatsApp group for group A, your temporary group name will be “Naungan Kasih\_GroupA”.

You can keep your temporary group name or you can add a name to the temporary group name. For example, “Naungan Kasih\_GroupA\_HappyFamilies”.

* Set up your profile on Facilitator App and select your x, y, and z

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

Kemahiran keibubapaan yang dipanggil "Masa Bersama Seorang dengan Seorang" diperkenalkan kepada ibu bapa semasa sesi pengenalan. One-on-One Time means parents spending quality time with their children to develop a strong sense of security and attachment that will lead to positive parent-child relationships. One-on-One Time between parents and children is very important for children, especially when parents allow children to explore the world through play during this time.

One-on-One Time lets children know that parents are giving them attention and are interested in what they are doing.

One-on-One Time is **NOT** about keeping track of a child's behaviour to make sure that they are behaving properly, which is another important skill that parents will learn later in the programme.

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

Hubungan positif antara ibu bapa dan anak-anak dapat dibina melalui Masa Bersama Seorang dengan Seorang. Many parents with children with difficult behaviour do not get much pleasure from their relationships with their children. Parents of difficult children spend a lot of time trying to stop them from misbehaving.

When children are playing or occupying themselves quietly, parents often heave a sigh of relief and leave them alone. But this is just when it helps to “attend” to the child and to notice what they are doing. Spending quality time with the child gives parents a chance to learn about their child’s interests and abilities.

One-on-One Time helps children feel that their parents value them as individuals, appreciate the things that they do, and are not only concerned with getting them to do as they are told. As a result, One-on-One Time also builds self-esteem of children and makes them feel important.

When children are engaged in play, it helps develop their creativity and their understanding of the world. When parents use words to describe what your children are doing helps to build their language and observation skills.

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

A. Dengar Anak Anda

When someone really listens to you and notices what you are doing it makes you feel good because you feel valued.

Think of the people who seem to care about you. You know it because they show an interest in you and let you know that your views matter to them.

When parents listen and talk to their children, they should make sure they are at the same eye-level as them.

This is important with all children and especially important with children using a wheelchair to show they care and that they want to hear their child.

When a relationship between a parent and child is going well, this happens naturally. Children notice their parents' attention and, in return, respond more positively.

B. Biarkan Anak Anda Memimpin

Letting Your Child Lead means that parents should allow their children to take the lead in the activity during One-on-One Time.

Parents can introduce this to children by simply saying, “I have 5 to 15 minutes to spend One-on-One Time with you, what would you like to do?”

Biarkan Anak Anda Memimpin:

* Membina keyakinan dan harga diri kanak-kanak. Ia juga menunjukkan bahawa cadangan mereka sangat penting bagi ibu bapa mereka.
* Helps them develop autonomy and gives them a chance to make their own choices. Many children spend most of their lives being told what to do or what not to do.
* Can also allow parents to let go of having to be in charge and think of activities to do with their children. Some parents and caregivers may struggle with knowing how to play or spend time with their children.
* Gives them the opportunity to see what their children like to do and to follow their activity by simply saying, “Yes, let’s do that!” – within limits of course!
* It is important to remind parents that they are still in control of when One-on-One Time begins and ends. They can also set limits on the types of activities that children are allowed to choose during One-on-One Time.
* This is particularly important to emphasise in cultures where the authority of a parent must be respected by their children.
* If parents feel uncomfortable about Letting Your Child Lead, you can reassure them that they still have the authority to allow their child to take the lead.
* Many children have never been given a chance to decide on an activity or to take the lead. It might feel strange for them at first!
* Parents/caregivers can help their children by suggesting a number of safe and developmentally appropriate activities that children can choose.
* It is important that the activities are those that the child likes to do. During this session, you will help parents think of possible activities that might be appropriate for their children.

| 🔍**Keupayaan Sorotan**   * When talking to a child with disabilities, remember that you are interacting with a child, and keep the same tone and language as you would with any child of a similar age. If the child cannot hear, it is important that you stay still, including your head, while talking with the child. Make sure you are looking at them when you speak, and make sure they are looking at you and can see your face and mouth. With a child with intellectual disabilities, always speak clearly, using short sentences. Use the child’s name so they know you are talking to them. * It is very important to respond to the child’s attempts to communicate, so they understand the effectiveness and importance of communication. If a child points to an object of interest, you can point to it and clearly name it to indicate that you have understood and are listening. * Children with disabilities who are not used to being asked their opinions or being listened to will need more time to build up confidence and trust. * It may take time to explore the best ways of communicating with a particular child. Parents may need to be more patient with themselves and their children when spending One-on-One Time with their children.   The following practices can help parents make children with disabilities feel more accepted, included, and confident during One-on-One Time as well as other times:   * Always ask children with disabilities how best to meet their needs: consider the child as the best expert about their disabilities. * Always ask if and how a child wants or needs to be assisted. Respect the child’s wishes if your offer is not accepted. * Allow children with disabilities to take the same risks as other children in order to help them to gain confidence. Over-protection denies them the chance to explore, discover what is possible and learn how to keep themselves safe. * Only help children with disabilities when they need it. Too much support denies them the chance to become independent and can feel patronising. * Be open and flexible to change to accommodate the children involved. * Focus on reinforcing each child’s strengths and abilities rather than those things they cannot do, for example, a wheelchair user might have strong arms and hands, a deaf child might be great at drawing. * Membina kekuatan kanak-kanak dengan memuji anak-anak yang berkata, "saya tidak faham" atau meminta bantuan atau berterima kasih kepada mereka kerana bertanya dan hulurkan bantuan mahupun memberi penjelasan. * Berikan tempoh masa yang lama untuk kanak-kanak supaya mereka dapat menghadam apa yang telah diperkatakan serta merangka tindak balas mereka. * Supaya kanak-kanak dapat mempelajari apa yang mereka lihat dan dengar, anda boleh menjadi teladan komunikasi yang baik. |
| --- |

| ⭐Nota  Membenarkan anak anda memimpin tidak semestinya mereka boleh lakukan apa yang mereka mahu!  Sila semak semula Panduan yang diterangkan dalam manual ini untuk bimbingan lanjut tentang Masa Bersama Seorang dengan Seorang. |
| --- |

#### Pemberi tenaga

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

Anda boleh menggunakan sebarang pemberi tenaga yang disarankan dalam [Aplikasi Fasilitator](#_8hhfeod3kmp) atau meminta saranan dalam kumpulan.

### 3.3. Menyampaikan Sesi

| Agenda Sesi | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Pendaftaran PraSesi | | * Mengumpulkan nama dan nombor telefon * Jamuan ringan | | ⏱️30 min | |
| Selamat datang | | * Selamat datang * Permainan Nama * Gambaran keseluruhan program Naungan Kasih  (termasuk ParentText dan kumpulan WhatsApp) * Peraturan Asas | | ⏱️5 min  ⏱️5 min  ⏱️10 min | |
| ⏱️**20 min** | |
| Bermula dengan ParentText | | * Penerokaan fungsi telefon asas untuk berinteraksi dengan bot sembang ParentText * Joint completion of Onboarding, Welcome Flow and Spend 1-on-1 time with Your Child on ParentText * Menyelesaikan cabaran bersama ParentText | | ⏱️5 min  ⏱️20 min  ⏱️5 min | |
| ⏱️40 min | |
| Rehat | | | | ⏱️5 min | |
| Meluangkan Masa Bersama Seorang Dengan Seorang dengan Anak Anda | | * 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 | | ⏱️10 min  ⏱️5 min  ⏱️10 min  ⏱️15 min  ⏱️5 min | |
| ⏱️45 min | |
| Penutup | | * Renungan * Mengenal pasti Matlamat Seterusnya dalam ParentText * Aktiviti Selamat Tinggal | | ⏱️5 min  ⏱️5 min | |
| ⏱️10 min | |

#### 

Selamat datang (⏱️20 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 min)

💡**Gambaran keseluruhan**

Permainan ini membantu para peserta mengenali antara satu sama lain.

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

* Kumpulan berdiri dalam bulatan
* 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!

##### Memperkenalkan Program Naungan Kasih (⏱️5 min)

💡Gambaran keseluruhan

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

✏️**Arahan** [**(Slaid 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.

Program Naungan Kasih adalah untuk ibu bapa yang mempunyai anak berumur antara 4 hingga 6 tahun yang menghadiri prasekolah KEMAS.

Sekarang, apabila kita sebut 'ibu bapa' dan 'keibubapaan', kita maksudkan seseorang yang menjaga anak-anak, sama ada orang itu adalah ibu bapa kandung mereka atau tidak. 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 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

Jelaskan bahawa peserta akan menerima kandungan dan sokongan Naungan Kasih Hibrid dalam tiga cara utama:

1. 📱**bot sembang ParentText**

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
* Sediakan Anak Saya untuk Berjaya di Sekolah
* Memahami Perkembangan Anak
* Memberikan Persekitaran yang Seimbang kepada Anak saya
* Urus Tingkah Laku Anak Saya
* Pastikan Anak Saya Selamat dan Sihat
* Jalinkan Hubungan Sihat dengan Pasangan Saya
* Bina Belanjawan Keluarga

1. 📱**Kumpulan Sokongan WhatsApp**

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. Fasilitator **bukan moderator**, mereka hanya akan campur tangan jika kandungan yang dibincangkan bertentangan dengan amalan keibubapaan yang positif.

1. 👥 **Sesi Bersemuka**

Ibu bapa akan mengambil bahagian dalam dua sesi bersemuka: satu yang sedang mereka hadiri dan satu 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.

Participants will experience how the ParentText chatbot works later in this onboarding session when you will complete the first ParentText activities together.

Menetapkan Beberapa Peraturan Asas (⏱️10 min)

💡**Gambaran Keseluruhan**

Establish Ground Rules to help make the programme a safe place to learn together. It is important that the group sets ground rules on how they will ensure that their time and experiences together are fruitful. Peraturan ini perlu dibangunkan sebagai satu kumpulan dan dimiliki oleh kumpulan tersebut.

Ground rules are also useful for helping you to run these sessions as a facilitator. They can be helpful when reminding participants that **they** created the rules for how the sessions should be run.

✏️**Arahan (**[**Slaid**](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 kertas selak dan tulis di bahagian atas:
  + Peraturan asas untuk chatbot ParentText
  + Peraturan asas untuk kumpulan sokongan WhatsApp
* Minta peserta berkongsi cadangan mereka.
* Menulis peraturan dan ulasan pada carta selak untuk disimpan untuk rujukan kemudian.
* **Pastikan Peraturan Asas menerangkan tingkah laku yang positif.**Anda boleh meminta peraturan tentang isu tertentu seperti penggunaan telefon bimbit, penghormatan, dsb.
* You can repeat back what you hear and explore the rules to make sure everyone in the group agrees and understands.
* For example, if someone mentions “Respect”, ask what that means to her or him. Apakah jenis tingkah laku yang menunjukkan "Hormat"?
* Pastikan semua orang bersetuju dan mempunyai peluang untuk menyumbang sebelum beralih kepada cadangan lain.

| ⭐Nota  You can add more ground rules to the lists later in the session when participants have a better understanding of the programme components. |
| --- |

Bebeberapa peraturan asas yang berguna termasuklah:

You can add these after the participants have shared their own rules (now or later in the session when participants learn more about the programme components).

📱Ground rules for ParentText chatbot:

* Commit to doing the suggested daily activities (try to complete one entire 5-minute Skill at a time, to keep ParentText from timing out).
* Ask for help if you struggle to access activities.
* Memastikan anda mempunyai data untuk melakukan aktiviti ParentText setiap hari.

📱Ground rules for WhatsApp support group:

* Respect the privacy of personal pictures and videos that are sent to the chat group.
* Everyone is different and will have different experiences to share.
* Respect each other by paying attention and taking turns to share and listen.
* What we say in the group, stays in the group – both in-person and online.
* Share only what you feel comfortable to share.
* Feel free to ask any questions!

| ⭐Nota  Take a picture of the Ground Rules on the flipchart so you can share with the WhatsApp group. |
| --- |

#### 

#### 

#### 📱Bermula dengan ParentText (⏱️30 min)

This activity will help participants understand the basics of how to operate a mobile phone (if they cannot do that already). They will also start their interaction with the ParentText chatbot completing the first ParentText activities on their individual phones during the session. This will give them the opportunity to share their first experiences and resolve any challenges.

Pengenalan kepada Penggunaan Telefon (⏱️5 min)

💡Gambaran Keseluruhan

Some participants may know more about how to use their phone than others. Cuba untuk mengenal pasti jarak dan menyediakan sokongan tertentu seperti yang diperlukan. Ini akan membenarkan lebih ramai ibu bapa untuk mengakses kandungan ParentText

✏️Arahan [(Slaid 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/panduan mengikut keperluan):

1) Menghidupkan dan mematikan telefon

Tunjukkan 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.

2) Menavigasi melalui tetapan telefon

Tunjukkan 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).

3) Menavigasi melalui tetapan WhatsApp

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

Tunjukkan 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.

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.

Gunakan pengecas telefon asal untuk mengecas telefon.

5) Menghidupkan dan mematikan berkas data

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.

6) Menguruskan storan telefon dalaman

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

Tunjukkan peserta cara mengosongkan ruang storan jika diperlukan dengan:

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

7) Kesedaran digital: Keselamatan Internet

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

8) Bagaimana untuk mengelakkan kerosakan telefon anda

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

Bincangkan cara telefon harus dikendalikan dengan 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.

##### 

Memasuki ParentText (⏱️20 min)

💡Gambaran Keseluruhan

Peserta kini akan melakukan interaksi pertama mereka dengan bot sembang ParentText pada telefon mereka

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

Bawa mereka melalui 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:

* Buka telefon anda
* Simpan nombor telefon ParentText (+6-012-292-7434) sebagai kenalan
* Buka WhatsApp, cari 'ParentText' dan mulakan sembang dengan menaip MULA

2. Tetapan

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

* Pilih bahasa
* Pilih cara mereka mahu menerima mesej:
  + Teks, imej, dan video
  + Teks, imej, dan audio
  + Teks dan imej sahaja

3. Video pengenalan

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

Tanya peserta jika mereka mempunyai sebarang soalan.

4. 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)

5. Berhenti seketika

Berhenti seketika ialah latihan relaksasi 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.

6. Pilih matlamat pertama dan lalui kemahiran pertama

Peserta kini bersedia untuk memulakan Matlamat pertama mereka dalam 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.

Beritahu peserta bahawa ParentText akan mengingatkan mereka untuk melakukan Kemahiran seterusnya esok (dan setiap hari selepas itu sehingga mereka menyelesaikan program).

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!

| ⭐Nota  Maklumkan kepada ibu bapa bahawa aktiviti seterusnya akan meneroka tentang Masa Bersama Seorang dengan Seorang dengan lebih dalam jika mereka bertanya. |
| --- |

Menyelesaikan cabaran bersama ParentText (⏱️5 min)

💡**Gambaran keseluruhan**

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

✏️Arahan

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

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

→ Untuk menavigasi ke aktiviti anda yang seterusnya, taip SETERUSNYA 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)
  + Kongsi ParentText bersama rakan
  + Tukar tetapan (bagaimana/bila anda menerima mesej, kemas kini butiran anda untuk kandungan yang disesuaikan)
  + 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
  + Dapatkan bantuan untuk menavigasi cabaran tertentu semasa menggunakan kemahiran baharu
* Berlaku kecemasan dan saya memerlukan bantuan segera.

→ Taip HELP pada bila-bila masa untuk mengakses sumber dan maklumat hubungan komuniti anda jika anda memerlukan bantuan berkenaan keganasan rumah tangga, gangguan seksual, kesihatan mental atau kecemasan lain.

* Tanya ibu bapa sekiranya mereka ada apa-apa soalan tentang cara menggunakan Bot Sembang ParentText

##### Peraturan asas tambahan ParentText

💡**Gambaran Keseluruhan**

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 ibu bapa sudah memahami fungsi ParentText.

✏️**Arahan**

Tanya peserta:

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

Peraturan tambahan mungkin termasuk:

* + Komitmen untuk melakukan aktiviti harian seperti yang dicadangkan oleh ParentText.
  + Komitmen untuk menyelesaikan keseluruhan Kemahiran 5-minit pada satu-satu masa, bagi mengelakkan pemasaan ParentText tamat.
  + Komitmen untuk menyelesaikan kesemua 3-5 Kemahiran dalam suatu Matlamat sebelum memilih Matlamat yang seterusnya.
  + Melakukan cadangan aktiviti di rumah bersama dengan anak anda

Meluangkan Masa Bersama Seorang Dengan Seorang bersama Anak Saya (⏱️50 min)

##### 💡Gambaran Keseluruhan

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

“Matlamat utama ParentText hari ini adalah untuk kita mempelajari cara kita boleh membina hubungan positif dengan anak kita melalui Masa Bersama Seorang Dengan Seorang. Mari kita lihat kisah ini..."

Kemudian teruskan ke komik.

Komik ParentText (⏱️10 min)

💡Gambaran Keseluruhan

Ini adalah komik yang sama yang diterima oleh ibu bapa semasa aktiviti ParentText. Ia memperkenalkan prinsip asas dan cara ibu bapa sepatutnya meluangkan Masa Bersama Seorang Dengan Seorang bersama anak mereka. Ia tentang Farah, seorang ibu, sedang meluangkan Masa Seorang Dengan Seorang bersama anak perempuannya, Mira.

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

✏️Arahan [(Slaid 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 anda mahu lakukan?  **Mira**: Saya mahu bermain berdandan! | **Mira**: Ibu, ini untuk ibu.  **Farah**: Terima kasih, Ibu sukakannya!  **Mira**: Pakailah Ibu! |
| --- | --- |
| **Farah**: Itu idea yang bagus, Mira! Ibu ada nampak kamu keluarkan skaf kuning berbelang biru itu. | **Farah**: Kamu sudah besar, Mira dah pandai pakai baju sendiri! |

Perbualan Berpandu untuk komik Masa Bersama Seorang Dengan Seorang:

Bantu ibu bapa mengenal pasti kemahiran berikut daripada komik yang harus mereka gunakan semasa Masa Bersama Seorang Dengan Seorang:

* Melutut separas dengan anak anda
* Pandang anak anda dan perhatikan apa yang dia sedang lakukan
* Gunakan nama anak anda semasa anda bercakap dengan mereka
* Terima apa yang ingin dilakukan oleh anak anda selagi aktiviti itu selamat
* Ikut arahan anak anda semasa dia memimpin aktiviti Masa Bersama Seorang Dengan Seorang
* Gunakan kata-kata untuk menerangkan apa yang sedang dilakukan oleh anak anda

Blok 1 memperkenalkan ibu bapa kepada cara memperkenalkan Masa Bersama Seorang Dengan Seorang kepada anak-anak. 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).

Blok 2 hingga Blok 3 juga menunjukkan bagaimana ibu membenarkan Mira memimpin. 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).

Blok 3 juga menunjukkan cara ibu bapa boleh menggunakan perkataan untuk menjelaskan perkara yang dilakukan oleh anak-anak mereka. 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.)

Blok 4 (dan semua blok lain) menunjukkan cara bagaimana anak-anak mungkin bertindak balas untuk menghabiskan Masa Bersama Seorang Dengan Seorang bersama ibu bapa mereka. Tanya kepada ibu bapa:

* 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).

| ⭐Catatan  Pastikan anda gunakan soalan terbuka bagi membantu ibu bapa untuk menjawab soalan ini sendiri. Tugas anda adalah untuk bertanya soalan. Ibu bapa perlu memikirkan jawapannya sendiri! |
| --- |

##### 

Perbincangan: Masa Seorang Dengan Seorang bersama Anak Anda (⏱️5 min)

✏️**Arahan** [**(Slaid 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?

Tuliskan idea ibu bapa, dan puji mereka kerana berkongsi.

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 pemerhatian.
* 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 fokus tentang perihal mereka.
* Anak-anak berasa lebih ikhlas untuk membantu membuat kerja rumah bersama-sama.
* Ibu bapa/penjaga rasa 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.

| ⭐Catatan  Senarai di atas hanyalah cadangan. Tidak mengapa jika anda tidak dapat mengenal pasti kesemuanya. Sebab lain juga mungkin diberikan oleh mereka tentang betapa pentingnya meluangkan Masa Bersama Seorang Dengan Seorang bersama anak-anak dapat membantu memperbaiki tingkah laku dan perkembangan anak-anak ini. Bagus sekali!! |
| --- |

##### 

Perbincangan Berpasangan: Aktiviti untuk Dilakukan Bersama Your Child (⏱️10 min)

**💡Gambaran Keseluruhan**

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

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

✏️**Arahan** [**(Slaid 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 dengan pasangan mereka terlebih dahulu. Setiap pasangan harus menyenaraikan sekurang-kurangnya 3 aktiviti berbeza yang boleh mereka lakukan bersama anak-anak mereka.

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

Tulis semua cadangan pada carta selak!

Aktiviti yang boleh dilakukan termasuklah:

* Bermain dengan bola atau anak patung jika ada
* Menggayakan pakaian yang menyeronokkan atau memakai pakaian orang dewasa
* Bermain sorok-sorok – di luar rumah
* Main membeli-belah di dalam rumah
* Teka-teki jigsaw
* Menyanyi bersama-sama
* Bercerita
* Menggalakkan anak untuk bercerita
* Menguruskan pakaian bersama-sama

| ⭐Catatan  Aktiviti haruslah berbeza mengikut umur anak dan juga mengikut kumpulan etnik dan agama yang berlainan. Pastikan cadangan anda relevan untuk ibu bapa anda! |
| --- |

Berlatih Kemahiran (⏱️15 min)

💡**Gambaran Keseluruhan**

HARI, BERMAIN 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 dalan 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 berlatih memegang peranan anak.

| 🔍Keupayaan Sorotan  Jika mana-mana ibu bapa mempunyai anak kurang upaya, pastikan amalan kumpulan termasuk kanak-kanak kurang upaya. |
| --- |

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

Format untuk mengetuai latihan kumpulan:

1. pengenalan
   * Perkenalkan bahawa ibu bapa kini akan berlatih membenarkan anak-anak mereka memimpin dan mengatakan perkara yang mereka lihat semasa Satu-satu-Satu Masa.
   * Jelaskan bahawa berlatih sekarang akan memudahkan untuk melakukan aktiviti di rumah, terutamanya kerana Membiarkan Anak Anda Memimpin dan Berkata Apa yang Anda Lihat adalah kemahiran baharu.
   * Jelaskan bahawa setiap orang akan mendapat peluang untuk mempraktikkan kemahiran baharu sebelum menggunakannya di rumah.
2. Latihan Kumpulan
   * Pilih seorang peserta untuk menjadi "Ibu bapa" dan seorang lagi untuk menjadi "Anak".
   * Jelaskan tentang umur Kanak-kanak. Minta Kanak-kanak berkelakuan baik semasa lakonan.
   * Ibu bapa hendaklah memperkenalkan Masa Bersama Seorang Dengan Seorang kepada anaknya dengan menyebut perkataan berikut:

“Ibu boleh meluangkan masa bersama seorang dengan seorang bersama kamu selama 5 minit. Apa yang kamu ingin lakukan?”

* + Kanak-kanak memberikan cadangan mudah: "Mari kita bermain dengan mainan saya."
  + Ibu bapa berlatih menggunakan perkataan untuk menerangkan perkara yang dilakukan oleh Kanak-kanak semasa mengikut arahan Kanak-kanak.
  + Kekal rapat secara fizikal 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 dalam membenarkan Kanak-kanak menjadi ketua dalam aktiviti tersebut. Jadilah seperti malaikat penjaga!
  + Benarkan latihan berlaku selama kira-kira 1 minit.
  + Tanya ibu bapa yang berlatih tentang perasaan pengalaman itu sebagai seorang Anak dan sebagai Ibu Bapa.
  + Tanya ibu bapa yang berlatih tentang perasaan pengalaman itu sebagai seorang Anak dan sebagai Ibu Bapa.

1. Berlatih Berpasangan
   * Bahagikan ibu bapa kepada pasangan dan minta mereka berlatih membiarkan anak memimpin semasa Masa Bersama Seorang Dengan Seorang.
   * Setiap orang harus mengamalkan kedua-dua peranan ibu bapa dan anak. Ingatkan anak-anak untuk berkelakuan baik!
   * Kedua-dua fasilitator harus membantu semua ibu bapa dengan bergerak dari tempat ke tempat.
   * Beritahu ibu bapa untuk bertukar peranan selepas satu minit bagi setiap seorang. Panggil kumpulan berkumpul semula untuk sesi perbincangan.
   * Tanya maklum balas daripada setiap pasangan tentang hasil latihan tadi dalam perbincangan kumpulan.

Petua & Aktiviti Di Rumah (⏱️5 min)

✏️**Arahan** [**(Slaid 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 dengan anak anda setiap hari.

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

Beritahu anak anda yang 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 dengan anda!

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

Ini adalah lebih berguna dan menyeronokkan untuk anak anda daripada hanya duduk bersama di hadapan televisyen atau bermain dengan telefon pintar. Kadangkala, ia mungkin cukup untuk menonton program TV kegemaran anak anda bersamanya. S/dia mungkin berasa selesa melakukan aktiviti lain mengikut masa.

1. TINGGAL:

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.

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?"

Renung semula apa yang dikatakan oleh anak anda kepada anda.

Ulang semula apa yang dikatakan oleh anak anda semasa mereka bercakap dengan anda. Anda boleh gunakan perkataan berbeza bagi menunjukkan yang anda betul-betul mendengar apa yang dikatakan oleh anak anda. 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 semasa 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)

Aktiviti di Rumah untuk modul ini ialah untuk meluangkan masa selama kira-kira 5 hingga 15 minit untuk Masa Bersama Seorang Dengan Seorang

Masa bersama dengan anak anda setiap hari. Pastikan setiap ibu bapa mengenal pasti matlamat khusus

untuk diri mereka sendiri untuk Masa Bersama Seorang Dengan Seorang. Pastikan mereka pulang ke rumah dengan mengetahui

perkara yang berikut:

* 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?

Tuliskan setiap satu Aktiviti di Rumah ibu bapa di atas sekeping kertas.

Penutup (⏱️10 min)

##### Renungan

💡**Gambaran Keseluruhan**

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

Galakan 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.

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

Tanya ibu bapa jika mereka ada soalan tentang:

* Menggunakan ParentText Chatbot
* Menyertai Kumpulan Sokongan WhatsApp. Ingatkan peserta bahawa anda akan berkongsi gesaan untuk perbincangan kemudian dalam minggu ini.
* Meluangkan Masa Bersama Seorang Dengan Seorang dengan anak mereka
* Aktiviti Rumah

##### Mengenal pasti Matlamat Seterusnya dalam ParentText

✏️**Arahan** [**(Slaid 8)**](https://docs.google.com/presentation/d/1FEn8TPaaIEZBc6d-DnCeNATEtKGemVVa/edit#slide=id.g28d8ad90870_1_19)

* Terangkan kepada ibu bapa bahawa mereka telah memilih matlamat pertama mereka, Memperbaiki Hubungan Saya dengan Anak Saya, dan menyelesaikan kemahiran pertama, Menghabiskan Masa Seorang Dengan Seorang dengan 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. Galakkan mereka untuk terus berinteraksi dengan chatbot ParentText, menyertai Kumpulan Sokongan WhatsApp, dan melakukan aktiviti di rumah!

##### Aktiviti Selamat Tinggal

💡**Gambaran Keseluruhan**

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

✏️Arahan

Ingatkan peserta untuk:

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

Terima kasih kepada peserta atas komitmen yang telah mereka buat antara satu sama lain dengan datang ke kumpulan!

## 

## 

## 👥 4 | Renungan dan Sambutan Ibu Bapa

### 4.1. Gambaran Keseluruhan Sesi Ini

| Sesi Pengenalan – Gambaran Keseluruhan | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 * Hidangan ringan dan/atau makan tengah hari (jika berkaitan) | | | | |
| Persediaan | * Sediakan bilik dengan kerusi dalam bulatan. * Sediakan bahan untuk tanda nama. * Sediakan bahan dan minuman untuk berbuka (jika berkaitan) | | | | |
| Agenda Sesi | | | | | |
| Selamat datang | | * Selamat datang * Berhenti Seketika | | ⏱️5 min  ⏱️5 min | |
| ⏱️10 min | |
| Aktiviti Seni Kolaboratif | | * Renungan Senyap * Aktiviti Seni * Persembahan | | ⏱️5 min  ⏱️15 min  ⏱️30 min | |
| ⏱️50 min | |
| Rehat | | | | ⏱️5 min | |
| Teruskan Momentum | | * Cerita - Sup Batu * Perbincangan untuk sokongan berterusan | | ⏱️15 min  ⏱️20 min | |
| ⏱️**35 min** | |
| Aktiviti Kesedaran | | * Meditasi Cintakan Kebaikan | | ⏱️10 min | |
| Penutup | | * Ibu bapa menerima sijil * Jumpa lagi | | ⏱️10 min | |

### 

### 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 pada anda). Mereka mungkin telah menjalin hubungan yang erat antara satu sama lain dan juga banyak berubah di sepanjang program.

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

Sokongan ini mungkin diteruskan selepas program Naungan Kasih tamat.

“Stone Soup” adalah kisah yang membantu menunjukkan bagaimana kemahiran dan pengetahuan telah wujud dalam komuniti sejak sekian lama. Walau pun 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. Semasa sesi penutup, ia adalah peluang yang baik untuk anda mengingatkan dan memotivasikan ibu bapa supaya memilih moderator kumpulan jika mereka belum lakukan langkah penting ini.

Ibu bapa juga mempunyai pilihan untuk meneroka cara alternatif bagi mengekalkan kumpulan sokongan. Penting untuk anda supaya menyokong apa saja yang diputuskan oleh ibu bapa. Mereka juga boleh menyemak sumber-sumber yang ada termasuk berjumpa sekali-sekala dengan kumpulan, menyediakan bilik untuk perjumpan akan datang, dsb.

#### Berhenti Seketika

Berhenti seketika ialah aktiviti pertama ibu bapa yang dilaksanakan semasa Majlis Selamat Datang di Sesi Pengenalan. Mereka mungkin juga melakukannya pada masa yang berbeza sepanjang program ParentText.

* Berhenti seketika ialah aktiviti mudah yang membolehkan ibu bapa berhenti dan bertenang melalui pernafasan mereka. Ia memberi mereka kestabilan dalam kehidupan sibuk mereka dan memusatkan 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.
* Juga boleh membantu apabila ibu bapa mendapati anak mereka menjengkelkan mereka atau telah melakukan sesuatu yang salah. Ia memberi mereka peluang untuk bertindak balas dengan cara yang lebih memupuk dan bukannya bertindak balas secara negatif.
* Boleh berguna untuk anda sebagai fasilitator!

#### Aktiviti Kesedaran - Menghantar Kasih Sayang

Ibu bapa mempelajari satu lagi aktiviti relaksasi yang dipanggil "Mengirim Kebaikan 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 pemikiran "Kebaikan Kasih Sayang" kepada diri mereka sendiri, berharap mereka bahagia, selamat, sihat dan disayangi.

Mereka juga belajar bahawa mereka boleh menghantar fikiran ini kepada orang yang mereka sayangi, terutamanya anak-anak mereka. Anda juga harus mempraktikkan aktiviti ini untuk diri sendiri kerana anda juga berhak menerima banyak Kebaikan Kasih Sayang!

### 

### 4.3. Menyampaikan Sesi

### 

| Agenda Sesi | | | | | |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Selamat datang | | * Welcome * Berhenti seketika | | ⏱️5 min  ⏱️5 min | |
| ⏱️10 min | |
| Aktiviti Seni Kolaboratif | | * Renungan Senyap * Aktiviti Seni * Persembahan | | ⏱️5 min  ⏱️15 min  ⏱️30 min | |
| ⏱️50 min | |
| Rehat | | | | ⏱️5 min | |
| Teruskan Momentum | | * Cerita - Sup Batu * Perbincangan mengenai suppot berterusan | | ⏱️15 min  ⏱️20 min | |
| ⏱️**35 min** | |
| Aktiviti Kesedaran | | * Meditasi Kasih Sayang | | ⏱️10 min | |
| Penutup | | * Ibu bapa menerima sijil * selamat tinggal | | ⏱️10 min | |

### 

Selamat datang (⏱️10 min)

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

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)

Berhenti Seketika (⏱️5 min)

💡**Gambaran keseluruhan**

Ambil Jeda 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 di dalam teks. Ia akan menjadi lebih bermakna jika anda Ambil Jeda pada masa yang sama.

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

Langkah 1: Persediaan

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

Langkah 2: Menjadi Sedar

1. Tutup mata anda jika anda berasa selesa [Pause]
2. Perhatikan apa pemikiran yang anda alami. Perhatikan jika mereka negatif atau positif. [Pause]
3. Perhatikan bagaimana perasaan anda secara emosi. Perhatikan sama ada perasaan anda menyenangkan atau tidak menyenangkan. [Pause]
4. Perhatikan bagaimana perasaan badan anda. Perhatikan sebarang ketidakselesaan atau ketegangan. [Pause]

Langkah 3: Mengumpul Perhatian

1. Bawa tumpuan anda kepada nafas anda. [Pause]
2. Anda mungkin mahu meletakkan satu tangan di atas perut anda dan merasakan ia naik dan turun setiap kali bernafas. [Pause]
3. Ikuti nafas anda sepanjang jalan masuk, bagaimana ia berhenti, dan bagaimana ia menghembus keluar. [Pause]
4. Jika anda perasan bahawa anda telah mula memikirkan sesuatu, ini adalah semula jadi. [Pause]
5. Jika anda perasan bahawa anda berasa sangat tertekan, anda mungkin ingin meyakinkan diri anda dengan berkata "Tidak mengapa. Apa-apa pun, saya okay.” [Pause]
6. Kemudian kembalikan kesedaran anda kepada rasa nafas anda. [Pause]
7. Pastikan tumpuan anda pada nafas anda untuk beberapa saat. [Pause]

Langkah 4: Meluaskan Kesedaran

1. Benarkan fokus anda meluas ke seluruh badan. [Pause]
2. Benarkan fokus anda berkembang kepada bunyi di dalam bilik. [Pause]

Langkah 5: Renungan

1. Luangkan sedikit masa untuk merenung sama ada anda berasa berbeza daripada sebelum Berhenti seketika.
2. Apabila anda sudah bersedia buka mata anda semula. [Pause]

##### 

#### Aktiviti Kolaborasi Seni (⏱️50 min)

💡**Overview**

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

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

Renungan (⏱️5 min)

✏️**Arahan** [**(Slaid 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 mungkin 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: Kami mulakan dengan memberi fokus terhadap memperbaiki hubungan kami dengan anak-anak kami dengan meluangkan masa bersama seorang dengan seorang, memberi pujian, bercakap tentang perasaan dan nilai kami.
  + Sediakan Anak Saya untuk Berjaya di Sekolah: Dalam matlamat ini, kami menyediakan anak-anak kami untuk berjaya di sekolah dengan menyokong mereka dalam membaca dan Matematik.
  + 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 Kanak-Kanak yang Positif: Kini, kami juga mempunyai kemahiran untuk mengurus salah laku anak-anak kami dengan mengubah hala mereka, mengabaikan tingkah laku yang menuntut dan mengurus akibat.
  + Pastikan Anak Saya Selamat dan Sihat: Kami menumpukan pada sentuhan selamat, keselamatan komuniti, bertindak balas terhadap risiko dan selamat dalam talian.
  + Mempunyai Hubungan Sihat dengan Anak Saya: Kami membina hubungan yang sihat dengan pasangan dengan memberi tumpuan kepada rasa hormat, tanggungjawab dan penyelesaian konflik.
  + Bina Belanjawan Keluarga: Akhir sekali, kami membina belanjawan keluarga dengan memahami keperluan dan kehendak kami serta membuat rancangan simpanan bulanan.
* Minta ibu bapa memikirkan pengalaman mereka semasa sesi dan semasa mereka mempraktikkan kemahiran di rumah.
* Ingatkan ibu bapa bahawa 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 berfikir tentang apa yang mereka fikir berkesan semasa program, dan bagaimana program ini telah memberi kesan kepada kehidupan dan rumah mereka.

Aktiviti Seni (⏱️15 min)

✏️**Arahan** [**(Slaid 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?
  + Bagaimanakah hubungan itu berubah? Bagaimana anda berubah? Anak anda? Keluarga anda?
  + Apakah perkara paling penting/penting yang anda pelajari? Mengapa ini penting?

Berkongsi (⏱️30 min)

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

* Minta peserta berkongsi lukisan mereka dalam kumpulan yang lebih besar.
* Selepas setiap peserta berkongsi, dia meletakkan gambarnya di tengah-tengah bulatan untuk menunjukkan visi komunal keibubapaan positif.

| ⭐Nota  Benarkan setiap peserta berkongsi tetapi cuba pastikan perkongsian ringkas (1-2 minit setiap satu).  Anda boleh melukis gambar dan berkongsi juga! |
| --- |

Kekalkan Momentum (⏱️35 min)

Cerita – Sup Batu ( ⏱️15 min)

💡**Ikhtisar**

Pada ketika ini dalam sesi, tumpuan beralih ke masa hadapan. Pengakhiran program boleh menjadi masa yang sangat emosional untuk ibu bapa.

Ramai yang mungkin berasa bimbang tentang bab seterusnya dalam hidup mereka. Adalah penting untuk menyediakan ibu bapa dengan sedikit sokongan dan galakan.

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

"Stone Soup" ialah cerita tentang pembinaan komuniti yang dikongsi dengan ibu bapa untuk membantu mereka menguasai kemahiran, pengetahuan dan kebijaksanaan mereka sendiri.

✏️**Arahan**

Bacalah kisah berikut:

**Sup Batu -** (kisah tradisional seperti yang dikisahkan oleh Jamie McLaren Lachman)

Pernah ada sebuah kampung yang indah. Penduduk kampung ini sentiasa gembira kerana tidak memerlukan apa-apa. Mereka mempunyai ternakan, buah-buahan, dan sayur-sayuran, kerana mereka adalah sebuah kampung yang sangat subur. Mereka tidak pernah tahu penderitaan.

Walau bagaimanapun, selepas beberapa lama berlaku kemarau. Tiada lagi hujan dan ternakan mereka mati. Zaman menjadi sukar kerana sekarang ada kelaparan di kampung. Orang ramai berhenti bercakap antara satu sama lain 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 coklat. 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 membuat Sup Batu!" jawab perempuan tua itu. Ini membuatkan budak itu keliru. Siapa pernah dengar tentang sup Batu?

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

Nenek tua itu sangat gembira apabila dia menawarkan pertolongan. "Sudah tentu boleh! Pergi ambil air dan kutip kayu, anakku," katanya.

Jadi budak itu memungut kayu di hutan berhampiran. Berhenti seketika ialah aktiviti yang pertama kali dialami oleh ibu bapa semasa Aliran Alu-aluan di Sesi Penyertaan.

Pada masa budak lelaki itu kembali dengan air, wanita tua itu mempunyai api yang besar dan hangat. Dia meletakkan periuk hitam besar di atas api dan menuang air. Dia kemudian membuka beg coklat kecilnya dan mengeluarkan batu putih bulat berkilat. Dia meletakkannya di dalam periuk hitam besar dan mula mengacau, mendendangkan lagu masakan lama.

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

Tidak lama kemudian mereka yang lain mula menyedari api 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 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 berair itu. "Mmmmmmm... Ini akan menjadi sup yang paling lazat. Ia hanya kehilangan sesuatu. Kalaulah ada bawang...”

Seorang wanita mempunyai beberapa bawang tua yang dia simpan. Mereka kecil dan berkedut tetapi masih sedap dimakan. "Saya mempunyai beberapa bawang," dia menawarkan. Dia mengambilnya dari rumahnya, memotongnya, dan menambahkannya ke dalam periuk menggelegak hitam yang besar.

Selepas beberapa lama, wanita tua itu menjamah sup itu semula. "Ya, sup ini akan menjadi sangat baik. Tapi ada yang hilang.... Kalaulah ada lagi....”

“Sayur-sayuran!” kata suara dari orang ramai, “Ia memerlukan lebih banyak sayur-sayuran. Saya ada bayam. Ia tidak banyak tetapi anda boleh menggunakannya.” Seorang lagi membawa sepasang kentang lama. Orang lain mempunyai kubis. Bawang putih lagi. lobak merah. Seekor labu. garam. Ayam kurus tua. sedikit cili. rempah ratus.

[At this point, the storyteller can ask people for suggestions as to what to put in the soup]

Bau sup memenuhi kampung. Ia mengingatkan orang pada zaman dahulu. Mereka mula bercakap antara satu sama lain, bertukar cerita dan berita, malah bergurau. Ketawa kedengaran lagi buat pertama kali dalam beberapa tahun.

Akhirnya, wanita tua itu berhenti kacau. Dia menjamah sup dan mengisytiharkan dengan sekelip mata, “Sup Batu ini hampir siap. Dan begitu banyak untuk dimakan. Saya tertanya-tanya jika anda akan membantu saya menyelesaikannya.

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

Setelah selesai, penduduk kampung membawa keluar gendang dan alat muzik lain dan mula menyanyikan lagu dan 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. Sekali lagi kedengaran bunyi tawa dan nyanyian di udara petang itu.

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

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

Dia mencapai beg coklat kecilnya dan menghulurkan batu putih kepada budak lelaki itu. "Anda mempunyai semua bahan yang anda perlukan untuk membuat 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 - dalam masa yang terbaik dan masa yang paling teruk mereka tidak pernah kehilangan hubungan antara satu sama lain lagi kerana mereka terus membuat Sup Batu yang paling lazat.

Tamat.

Perbincangan tentang sokongan berterusan ( ⏱️20 min)

✏️**Arahan** [**(Slaid 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 yang boleh mereka terus menyokong perkembangan anak-anak mereka.

Soalan berguna untuk membantu perbincangan segera mungkin termasuk:

* Apakah beberapa bahan yang kita ada dalam komuniti kita untuk terus menyokong kita sebagai ibu bapa?
* Dalam cara apakah kita boleh terus menyokong perkembangan anak-anak kita dan kehidupan kita selepas program ini?

📱Untuk kumpulan Sokongan WhatsApp yang diterajui ibu bapa, adalah penting untuk mengenal pasti perkara berikut:

* Dua moderator kumpulan rakan sebaya untuk mengetuai Kumpulan Sokongan WhatsApp
* Moderator menerima garis panduan untuk memimpin kumpulan.
* Anda telah membuat panggilan bimbingan dengan kedua-dua moderator untuk menjawab sebarang soalan.
* Masa dan hari yang paling sesuai untuk semua orang untuk melakukan sembang mingguan.
* Memperkukuh peraturan asas untuk Kumpulan Sokongan WhatsApp.

👥Untuk kumpulan sokongan rakan sebaya yang diketuai oleh ibu bapa, adalah penting untuk mengenal pasti perkara berikut:

* Orang (atau orang) yang bertanggungjawab untuk mengatur kumpulan sokongan
* Tempat di mana ibu bapa boleh bertemu dan jika bantuan boleh diberikan daripada organisasi
* Masa dan hari yang paling sesuai untuk semua orang
* Adakah fasilitator boleh berjumpa mereka dari semasa ke semasa

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

1. Teruskan berlatih semua kemahiran yang anda pelajari dalam ParentText.
2. Mungkin ada ibu bapa lain yang pernah membuat program Naungan Kasih di kawasan kejiranan anda. Mulakan Kumpulan Sokongan Naungan Kasih anda sendiri!
3. Ketahui perkhidmatan dan sokongan yang boleh anda perolehi 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 penting mengenai perlindungan atau kerahsiaan, ibu bapa akan mengeluarkan ahli kumpulan itu daripada kumpulan serta-merta.
6. Tentukan topik, kawasan atau isu yang anda ingin terokai dan tangani semasa sesi kami yang akan datang.

Aktiviti Kesedaran (⏱️10 min)

💡**Ikhtisar**

Pada penghujung sesi, ibu bapa mempelajari satu aktiviti pengurangan tekanan yang terakhir - senaman Loving Kindness.

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

Ia membawa penutup kepada aktiviti kemuncak sambil menghubungkan semula peserta kepada rasa kesejahteraan dan ketenangan selepas semua keterujaan dan jangkaan untuk penutupan.

Gunakan teks di bawah sebagai panduan untuk memimpin aktiviti.

✏️**Arahan** [**(Slaid 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 di dalam teks. Semasa berhenti, ia mungkin membantu jika anda mengikut arahan anda sendiri.

Langkah 1: Persediaan

* Kadang-kadang apabila kita mengalami tekanan, berasa keseorangan, atau hanya memerlukan sokongan, adalah berguna untuk menghantar pemikiran tentang kebaikan kasih sayang kepada diri kita sendiri.
* Latihan ini membantu kita menjadi lebih asas dan hadir – yang meningkatkan kesejahteraan dan keseimbangan – membantu kita menguruskan tekanan, penyakit dan kesukaran. [Pause]
* Cari posisi duduk yang selesa, kaki anda rata di atas lantai, tangan anda berehat di pangkuan anda. [Pause]
* Tutup mata anda jika anda berasa selesa. [Pause]

Langkah 2: Menjadi Sedar

* Tanya diri anda, "Apakah pengalaman saya pada masa ini?" [Pause]
* Perhatikan apa pemikiran yang anda alami. Perhatikan jika mereka negatif atau positif. [Pause]
* Perhatikan bagaimana perasaan anda secara emosi. Perhatikan sama ada perasaan anda menyenangkan atau tidak menyenangkan. [Pause]
* Perhatikan bagaimana perasaan badan anda. Perhatikan sebarang ketidakselesaan atau ketegangan. [Pause]

Langkah 3: Membuka kepada Kasih Sayang

* Sambungkan ke hati anda dengan cara yang baik dan lembut. Anda mungkin mahu 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 mengambil masa anda antara setiap frasa.

* Jika anda berasa selesa, anda juga boleh menghantar pemikiran tentang kasih sayang kepada anak anda, pasangan anda, 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 mengambil masa anda antara setiap frasa.

Langkah 4: Meluaskan Kesedaran

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

Langkah 5: Renungan

* Ambil masa sebentar untuk refleksi 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 min)

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

##### Sijil

Mengedarkan sijil tamat kepada ibu bapa pada akhir sesi. Ini adalah satu pengiktirafan mudah atas pencapaian mereka dalam menamatkan program.

##### selamat tinggal

Terima kasih dan puji ibu bapa atas komitmen mereka untuk menyayangi dan mengasuh anak-anak mereka!

# 

## Lampiran

### Pemberi tenaga

#### Beri saya…

Nota: Nombor = tepuk tangan

Beri saya 1 = Tepuk

Beri saya 2 = Clap Clap

Beri saya 4 = Clap, clap clap, clap (mulakan semula pada 1)

#### 

#### Lakukan goyang-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.)

#### The Shake It Off Groove:

Goncang tangan kanan, goncang tangan kiri, kanan, kiri dan goncang

Goncang kaki kanan, goyang kaki kiri, kanan, kiri dan goyangkannya

Goyang kepala, goyang pinggul, kepala, pinggul dan goncangkannya

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

#### Pergerakan Tarian Bernombor:

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

Panggil nombor, dan peserta melakukan gerakan tarian yang sepadan.

#### 