



4 | Refleksi dan Keraian Ibu Bapa

Pautan Segera

4. Refleksi dan Keraian Ibu Bapa

4.1. Gambaran Keseluruhan Sesi Ini

4.2. Sebelum anda mulakan

4.1. Gambaran Keseluruhan Bapa

Sesi Pengenalan – Gambaran Keseluruhan

Matlamat	<ul style="list-style-type: none">• Bagi meraikan ibu bapa yang menamatkan Naungan Kasih• Untuk memberi peluang kepada ibu bapa berkongsi pengalaman mereka
Bahan	<ul style="list-style-type: none">• Daftar kehadiran, tanda nama, sijil, hadiah untuk kehadiran, sijil• Jamuan ringan dan/atau makan tengah hari (jika perlu)
Persediaan	<ul style="list-style-type: none">• Sediakan bilik dengan kerusi dalam bulatan.• Sediakan bahan untuk tanda nama.• Sediakan bahan dan minuman semasa rehat (jika perlu)

Agenda Sesi

Selamat datang	<ul style="list-style-type: none">• Aluan• Berhenti Seketika	10 min
Aktiviti Seni Bekerjasama	<ul style="list-style-type: none">• RefleksiSenyap• Aktiviti Seni• Pembentangan	50 min

Rehat		5 min
Teruskan Momentum	<ul style="list-style-type: none"> • Cerita - Sup Batu • Perbincangan untuk sokongan berterusan 	35 min
Aktiviti Kesedaran	<ul style="list-style-type: none"> • Meditasi Kebaikan Kasih Sayang 	10 min
Penutup	<ul style="list-style-type: none"> • Penyerahan sijil • Selamat tinggal 	10 min

4.2. Sebelum anda Mulakan

Merengung Pengalaman

Ibu bapa diberi peluang untuk merengung kembali 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 diberi peluang untuk merengung 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 Terus Kuat

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

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

Sokongan ini mungkin dapat diteruskan selepas program Naungan Kasih tamat.

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

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.

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

Berhenti Seketika

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

Aktiviti Kesedaran - Kiriman Kasih Sayang

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

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

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

4.3. Menyampaikan Sesi

Agenda Sesi		
Selamat datang	<ul style="list-style-type: none">• Aluan• Berhenti seketika	10 min
Aktiviti Bekerjasama Seni	<ul style="list-style-type: none">• Refleksi Senyap• Aktiviti Seni• Pembentangan	50 min
Rehat		🕒 5 min
Teruskan Momentum	<ul style="list-style-type: none">• Cerita - Sup Batu• Perbincangan untuk sokongan berterusan	35 min
Aktiviti Kesedaran	<ul style="list-style-type: none">• Meditasi Kasih Sayang	10 min
Penutup	<ul style="list-style-type: none">• Penyerahan sijil• Selamat tinggal	10 min



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

Semasa anda mulakan sesi tersebut, berikan pujian kepada kumpulan yang hadir ke sesi itu dan ucapkan tahniah kerana mereka berjaya menyertai sesi kumpulan Naungan Kasih yang terakhir! [\(Slaid 20\)](#)

Berhenti Seketika (5 min)



Gambaran keseluruhan

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

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

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



Arahan [\(Slaid 21\)](#)

1. Persediaan

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

2. Menjadi Sedar

- Tanya diri anda, "Apakah yang saya alami pada masa ini?" [Pause]
- Perhatikan apa yang sedang anda fikirkan. Perhatikan jika ia adalah pemikiran negatif atau positif. [Pause]

- Perhatikan juga emosi yang sedang anda alami. Perhatikan sama ada perasaan anda menyenangkan atau kurang menyenangkan. [Pause]
- Perhatikan keadaan badan anda. Perhatikan jika anda ada sebarang ketidakselesaan atau ketegangan. [Pause]

3. Mengumpul Perhatian

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

4. Meluaskan Kesedaran

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

5. Renungan

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



Aktiviti Kerjasama Seni



Gambaran Keseluruhan

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

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

Renungan (5 min)



Arahan ([Slaid 22](#))

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

- Minta ibu bapa menutup mata dan duduk dalam keadaan selesa.
- Minta mereka mengimbas kembali kehidupan dan anak-anak mereka sebelum program bermula.
- Bimbing ibu bapa melalui setiap matlamat ParentText:
 - Memperbaiki Hubungan Saya dengan Anak Saya: Kita mulakan dengan memberi tumpuan terhadap memperbaiki hubungan kita dengan anak-anak kita dengan meluangkan masa bersama seorang dengan seorang, memberi pujian, bercakap tentang perasaan dan nilai kita.
 - Mempersiapkan Anak Saya untuk Berjaya di Sekolah: Dalam matlamat ini, kita mempersiapkan anak-anak kita untuk berjaya di sekolah dengan menyokong aktiviti membaca dan Matematik mereka.
 - Fahami Perkembangan Kanak-kanak: Seterusnya, kita belajar cara menyokong pertumbuhan dan perkembangan sihat anak-anak melalui bermain dan belajar daripada pengalaman.

- Memberi Persekitaran yang Seimbang pada Anak saya: Kita juga belajar cara menyediakan persekitaran yang seimbang kepada anak-anak dengan mencipta rutin dan peraturan.
 - Menyokong Tingkah Laku Positif Anak Saya: Kini, kita juga mempunyai kemahiran untuk mengurus salah laku anak-anak kita dengan mengalihkan perhatian mereka, mengabaikan tingkah laku yang mendesak dan menguruskan akibat.
 - Pastikan Anak Saya Selamat dan Sihat: Kita menumpukan pada sentuhan selamat, keselamatan komuniti, bertindak balas terhadap risiko dan keselamatan dalam talian.
- Minta ibu bapa untuk memikirkan tentang pengalaman mereka semasa sesi tersebut dan semasa mereka mengamalkan kemahiran di rumah.
 - Ingatkan ibu bapa bahawa ia tidak mengapa jika mereka belum menyelesaikan semua matlamat.
 - Minta mereka berfikir tentang bagaimana mereka telah berubah, apakah perubahan pada anak-anak dan tingkah laku anak-anak mereka, dan juga perubahan pada keluarga mereka.
 - Peserta juga harus dijemput untuk memberi pendapat tentang apa yang mereka fikir berkesan semasa program, dan bagaimana program ini telah memberi kesan kepada kehidupan dan rumah tangga mereka.

Aktiviti Seni (15 min)

Arahan [\(Slaid 23\)](#)

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

Berkongsi (30 min)

Arahan [\(Slaid 24\)](#)

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



Nota

Benarkan setiap peserta untuk berkongsi tetapi cuba pastikan perkongsian mereka ringkas sahaja (1-2 minit setiap satu).

Anda juga boleh melukis gambar dan kongsi kepada mereka juga!



Cerita – Sup Batu (15 min)

Gambaran Keseluruhan

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

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

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

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

Arahan

Baca kisah yang berikut:

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

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

Walau bagaimana pun, selepas beberapa lama, kemarau telah melanda. Hujan tidak lagi turun dan ternakan mereka semuanya mati. Zaman itu menjadi sangat sukar dan penduduk turut kelaparan di kampung itu. Penduduk-penduduk tidak lagi beramah mesra atau berbual-bual sesama mereka kerana masing-masing menumpukan perhatian kepada masalah mereka sendiri.

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

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

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

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

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

Jadi budak itu pun memungut kayu di hutan berhampiran. Semasa wanita tua itu sibuk menyalakan api, dia turun ke sungai untuk mengambil air.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Bau sup memenuhi segenap kampung. Ia mengingatkan penduduk kampung tersebut pada zaman dahulu. Mereka mula bercakap antara satu sama lain,

bertukar-tukar cerita dan berita, malah bergurau-senda. Ketawa kedengaran lagi buat pertama kalinya dalam beberapa tahun.

Akhirnya, wanita tua itu berhenti mengacau. Dia menjamah sup dan mengisytiharkan dengan mengerdipkan matanya, "Sup Batu ini hampir siap. Dan begitu banyak untuk dimakan seorang. Saya tertanya-tanya jika anda semua boleh membantu saya menghabiskannya."

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

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

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

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

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

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

Tamat.

Perbincangan tentang sokongan berterusan (20 min)

Arahan ([Slaid 26](#))


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

Soalan berguna untuk membantu perbincangan mungkin termasuk:

- Apakah sumber yang ada dalam komuniti untuk terus menyokong kita sebagai ibu bapa?
- Apakah langkah yang boleh diambil untuk 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 untuk mengetuai Kumpulan Sokongan WhatsApp
- Masa dan hari yang paling sesuai untuk semua orang untuk menyertai sembang mingguan.
- Memikirkan peraturan asas untuk Kumpulan Sokongan WhatsApp.

 **Untuk kumpulan sokongan bersemuka yang diketuai oleh ibu bapa, adalah penting untuk mengenal pasti perkara berikut:**

- Individu 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
- Sama ada fasilitator boleh berjumpa mereka dari semasa ke semasa

Tip untuk Meneruskan Sokongan bagi Kumpulan Sokongan Secara Bersemuka atau Dalam Talian:

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

Aktiviti Kesedaran (10 min)

Gambaran Keseluruhan

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

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

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

Gunakan teks di bawah sebagai panduan untuk memimpin aktiviti.

Arahan ([Slaid 27](#))

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

1. Persediaan

- Kadang-kadang apabila kita mengalami tekanan, berasa keseorangan, atau sekadar memerlukan sokongan, hantarkan kiriman kasih sayang kepada diri kita sendiri untuk membantu.
- Latihan ini membantu kita menjadi lebih tenang dan hadir – yang meningkatkan kesejahteraan dan keseimbangan – membantu kita menguruskan tekanan, penyakit dan kesukaran. [Pause]
- Cari posisi duduk yang selesa, kaki bersimpuh di atas lantai, tangan anda diletakkan di pangkuan anda. [Pause]
- Tutup mata anda jika anda berasa lebih selesa begitu. [Pause]

2. Menjadi Sedar

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

3. Terbuka kepada sifat Kasih Sayang

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

Semoga saya tenteram. [Pause]

Semoga saya selamat. [Pause]

Semoga saya sihat. [Pause]

Semoga saya gembira. [Pause]

Semoga saya rasa disayangi. [Pause]

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

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

Semoga awak tenang. [Pause]

Semoga anda selamat. [Pause]

Semoga sihat hendaknya. [Pause]

Semoga anda bahagia. [Pause]

Semoga anda berasa disayangi. [Pause]

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

4. Meluaskan Kesedaran

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

- Apabila anda sudah bersedia, buka mata anda semula. [Pause]

5. Renungan

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

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

Penutup (10 min)

Slaid 28

Sijil

Tutup sesi dengan aktiviti atau doa.

Salam perpisahan

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

Lampiran

Pemberi tenaga

Beri saya...

Nota: Nombor = tepuk tangan

Beri saya 1 = Tepuk

Beri saya 2 = Tepuk Tepuk

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

Lakukan gerakan goyang (menari)

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

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

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

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

Gerakan Shake It Off:

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 goyangkan semua

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

Pergerakan Tarian Bernombor:

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

Sebutkan nombor, dan peserta melakukan gerakan tarian yang sepadan.