

## BAHAGIAN EMPAT:

# Panduan Pelaksanaan Program

### 4.1 Pelaksanaan Sesi Pengenalan (*Onboarding*)

Sesi Pengenalan menetapkan nada untuk keseluruhan program Naungan Kasih. Penting untuk mewujudkan suasana yang mesra, selamat dan menyambut kehadiran peserta agar mereka berasa selesa dan disokong.

Sesi ini juga membantu keluarga membiasakan diri menggunakan chatbot NKText dan menyertai Kumpulan Sokongan Dalam Talian melalui WhatsApp.

Semasa sesi pengenalan, anda ingin mencapai 5 perkara berikut:

1. **Memperkenalkan NKText** kepada ibu bapa.
2. **Menetapkan peraturan asas** untuk interaksi dengan NKText dan WhatsApp.
3. **Membimbing peserta** melalui Aliran Selamat Datang (*Welcome Flow*) NKText supaya mereka faham cara menggunakan telefon bagi aktiviti program.
4. **Berlatih cara meluangkan masa Seorang-dengan-Seorang** bersama peserta melalui sesi main peranan (*role play*).
5. **Memberi tugas aktiviti di rumah** untuk ibu bapa lakukan selepas sesi.

Ingat, ibu bapa ialah pakar untuk anak mereka, dan anda hanyalah pembimbingnya!

### Sebelum Sesi

#### Bersedia dengan Baik

**Persediaan yang baik** menunjukkan rasa hormat kepada ibu bapa dan membantu anda memberi sokongan terbaik kepada mereka. Pastikan anda:

- **Membaca manual ini.** Segala maklumat yang anda perlukan untuk melaksanakan program ada di sini.
- **Membiasakan diri dengan Matlamat dan Kemahiran dalam NKText.**

- **Berlatih sesi pengenalan dan bahagian penting program**, sebaiknya bersama rakan fasilitator anda yang lain.
- **Menyemak peralatan teknologi:** pastikan telefon dicas penuh, sambungan internet stabil, dan mempunyai pelan sokongan (*back-up plan*) jika berlaku masalah teknikal.
- **Menyediakan bahan dan tempat sesi lebih awal**

## Bina Kumpulan Sokongan Dalam Talian Anda

Sila cipta kumpulan WhatsApp sebelum sesi pengenalan. Ikuti langkah berikut:

1. **Simpan nama dan nombor WhatsApp ibu bapa** (jika ada) dalam telefon anda, supaya anda boleh sahkan maklumat semasa sesi bersemuka.
2. **Cipta kumpulan WhatsApp** dengan nama, ikon, dan penerangan sementara. Anda boleh kekalkan nama itu atau ubah selepas mendapat persetujuan dari kumpulan ibu bapa anda.

Format nama kumpulan:

**“Naungan Kasih\_[NAMA KUMPULAN]”**.

Contoh: “Naungan Kasih\_KeluargaBahagia”

## Memahami Masa Bersama Seorang dengan Seorang

Salah satu kemahiran utama yang diperkenalkan kepada ibu bapa dalam sesi bersemuka ialah “Masa Bersama Seorang dengan Seorang”. Sebelum sesi ini, sila rujuk **Masa Bersama Seorang dengan Seorang** di [Panduan Rujukan](#) (Companion Guide) untuk memahami apa itu masa bersama Seorang dengan Seorang, mengapa ia penting, dan tip yang boleh anda kongsi kepada ibu bapa.

Untuk panduan kepada ibu bapa dalam berkomunikasi dengan anak kurang upaya, sila rujuk **Cara Menyokong Ibu Bapa yang Mempunyai Anak Kurang Upaya** di [Panduan Rujukan](#) (Companion Guide). Sumber ini boleh dikongsi kepada ibu bapa yang mempunyai anak kurang upaya bagi menyokong perjalanan keibubapaan mereka.

## Persediaan Bahan untuk Sesi Pengenalan

- Pita pelekat, pen, kertas, carta selak (*flipchart*), jamuan ringan (sekiranya berkenaan)
- Telefon
- Sambungan Wi-Fi
- Skrin dan Projektor

### **Persediaan lain untuk Sesi Pengenalan**

- Sediakan bilik dengan kerusi dalam bulatan.
- Sediakan bahan dan jamuan ringan semasa rehat (jika berkaitan)
- Sediakan tanda nama untuk ibu bapa (anda boleh menggunakan pita pelekat (*masking tape*) sebagai tanda nama).
- Simpan nombor WhatsApp pada telefon anda dan wujudkan kumpulan sokongan WhatsApp untuk peserta yang terpilih

## Semasa Sesi

### Agenda Sesi

Aktiviti	Sub-Aktiviti	Tempoh
1. Pra-Sesi Pendaftaran	<ul style="list-style-type: none"><li>● Mengumpulkan nama dan nombor telefon</li><li>● Jamuan ringan</li></ul>	30 min
2. Aluan	<ul style="list-style-type: none"><li>● Permainan Nama</li><li>● Pengenalan kepada Program Naungan Kasih (termasuk NKText dan Kumpulan WhatsApp)</li><li>● Menetapkan Peraturan Asas</li></ul>	20 min
3. Memulakan NKText	<ul style="list-style-type: none"><li>● Pengenalan kepada Penggunaan Telefon</li><li>● Mula Menggunakan NKText</li><li>● Mengatasi Cabaran Berkaitan NKText</li><li>● Peraturan Asas Tambahan untuk Penggunaan NKText</li></ul>	30 min
4. Meluangkan Masa Bersama Seorang Dengan Seorang dengan Anak Anda	<ul style="list-style-type: none"><li>● Matlamat &amp; Soalan NKText</li><li>● Komik NKText</li><li>● Perbincangan: Masa Seorang Dengan Seorang bersama Anak Anda</li><li>● Perbincangan Kumpulan: Aktiviti Bersama Anak Anda</li><li>● Latihan Kemahiran</li></ul>	50 min
5. Penutup	<ul style="list-style-type: none"><li>● Refleksi</li><li>● Mengenal pasti Matlamat Seterusnya dalam NKText</li><li>● Aktiviti Salam Perpisahan</li></ul>	10 min

## Aktiviti 1. Pra-Sesi Pendaftaran (30 min)

1. Sediakan borang pendaftaran (secara kertas atau digital) yang mengandungi maklumat berikut:
  - a. Nama penuh ibu bapa atau penjaga
  - b. Nombor telefon (pastikan nombor ini aktif di WhatsApp)
  - c. Minta peserta menulis nama mereka pada tag nama yang disediakan.
  - d. Maklumat tambahan yang berkaitan, jika diperlukan
2. Terangkan kepada ibu bapa bahawa maklumat ini hanya akan digunakan untuk tujuan komunikasi dan sokongan berkaitan program.
3. Minta peserta menulis nama mereka pada tag nama yang disediakan.
4. Pastikan semua maklumat yang dikumpul adalah tepat.

## Aktiviti 2. Aluan (20 min)

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

Apabila semua peserta telah tiba, berikan ucapan alu-aluan secara rasmi untuk memulakan sesi pengenalan NKText. ([Slaid 2](#))

Setiap peserta perlu diberikan tag nama.

Galakkan mereka untuk menulis nama dengan huruf yang besar dan jelas supaya mudah dibaca oleh semua.

---

## Permainan Nama



### Gambaran Keseluruhan

Permainan ini membantu para peserta mengenali antara satu sama lain.



### Arahan ([Slaid 3](#))

1. Peserta berdiri dalam bulatan.
2. Mulakan dengan seorang peserta menyebut namanya dan membuat satu bentuk/gerakan badan.
3. Kesemua peserta dalam bulatan kemudian mengulangi nama orang itu dan membuat bentuk yang sama.

4. Orang yang duduk di sebelahnya menyebut namanya dan membuat satu bentuk.
  5. Ulangi untuk setiap orang dalam bulatan!
- 

## Memperkenalkan Program Naungan Kasih



### Gambaran Keseluruhan

Aktiviti ini memberi gambaran keseluruhan tentang program Naungan Kasih bersama NKText. Ia ibarat memberi peta perjalanan kepada keluarga yang akan mereka lalui bersama dalam berminggu-minggu akan datang.



### Arahan ([Slaid 4-6](#))

## 1. Tujuan dan Manfaat Program Naungan Kasih

Kongsikan tujuan dan manfaat program Naungan Kasih kepada ibu bapa.

Program Naungan Kasih direka khas untuk ibu bapa atau penjaga yang mempunyai anak berumur antara 2 hingga 6 tahun.

Apabila kita sebut 'ibu bapa' dan 'keibubapaan', ini merujuk kepada sesiapa sahaja yang menjaga dan bertanggungjawab terhadap kebajikan anak, tidak semestinya ibu atau bapa kandung. Ia termasuk mana-mana individu yang menjadi penjaga utama seperti datuk, nenek, ibu saudara, atau sesiapa yang bertanggungjawab terhadap kesejahteraan kanak-kanak itu.

Matlamat utama Naungan Kasih adalah untuk membantu membina hubungan yang terbuka, penyayang dan saling mempercayai antara penjaga dan anak. Apabila hubungan ini sihat dan positif, ia membantu memastikan anak sentiasa selamat, malah turut menyokong pertumbuhan dan pembesaran mereka.

Keibubapaan positif juga membantu ibu bapa membimbing anak berkelakuan dengan rasa bertanggungjawab, hormat kepada orang lain, dan mengamalkan nilai-nilai kekeluargaan yang baik.

## 2. Komponen Utama Program Naungan Kasih

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

1. **NKText:** Untuk maklumat lanjut, sila rujuk [2.2 NKText](#).
2. **Sesi Pengenalan:** Untuk maklumat lanjut, sila rujuk [4.1 Pelaksanaan Sesi Pengenalan \(Onboarding\)](#).
3. **Kumpulan Sokongan Dalam Talian:** Untuk maklumat lanjut, sila rujuk [4.2 Pengurusan Kumpulan Sokongan Dalam Talian](#).

---

## Menetapkan Peraturan Asas (10 min)



### Gambaran Keseluruhan

Tetapkan Peraturan Asas untuk memastikan suasana pembelajaran yang selamat dan menyenangkan. Peraturan ini penting supaya setiap peserta rasa selesa berkongsi dan belajar bersama.

Peraturan Asas perlu dibincangkan dan dipersetujui bersama supaya semua berasa bertanggungjawab terhadapnya. Ia juga boleh membantu anda sebagai fasilitator untuk mengingatkan peserta tentang persetujuan yang telah **mereka** buat bersama jika timbul sebarang cabaran semasa sesi.



### Arahan ([Slaid 7](#))

Minta peserta fikirkan apa yang penting untuk mereka rasa selesa, dihormati, selamat dan disokong dalam kumpulan.

**Apabila membincangkan Peraturan Asas, anda boleh menggunakan format berikut:**

- Letakkan dua helai kertas selak (*flipchart papers*) dan tulis di bahagian atas:
  - Peraturan asas untuk Chatbot NKText
  - Peraturan asas untuk kumpulan sokongan WhatsApp
- Minta peserta berkongsi cadangan mereka.
- Tulis semua peraturan dan komen peserta pada kertas untuk rujukan sepanjang program.
- **Pastikan Peraturan Asas ditulis dalam bentuk tingkah laku positif.** Anda boleh bantu dengan beri contoh seperti penggunaan telefon, menghormati orang lain, dan sebagainya.
- Untuk memastikan semua orang dalam kumpulan bersetuju dan faham, anda boleh mengulang semula apa yang anda dengar dan teroka peraturan tersebut.
- Sebagai contoh, jika seseorang menyebut "Hormat", tanya apa maksudnya bagi individu tersebut. Apakah jenis tingkah laku yang menunjukkan "Hormat"?
- Pastikan semua orang bersetuju dan mempunyai peluang untuk menyumbang sebelum beralih kepada cadangan lain.
- Apabila kumpulan selesai membentuk semua peraturan asas, tanyakan sama ada semua orang bersetuju dengannya sebelum meneruskan sesi seterusnya. Jika tidak, bincangkan dan pastikan semua orang bersetuju dengan setiap peraturan.

**Berikut merupakan beberapa peraturan asas yang boleh membantu:**

*Beberapa contoh peraturan yang berguna boleh ditambah selepas peserta berkongsi cadangan mereka (sama ada sekarang atau kemudian apabila mereka lebih faham program):*

- **Peraturan Asas untuk chatbot NKText:**

- Bersungguh-sungguh dalam melakukan aktiviti harian yang dicadangkan
- Minta bantuan sekiranya anda mengalami kesukaran untuk melakukan aktiviti.
- Pastikan anda mempunyai data untuk melakukan aktiviti NKText setiap hari.

- **Peraturan asas untuk kumpulan sokongan WhatsApp:**

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



### Aktiviti 3. Memulakan NKText (30 min)

Aktiviti ini membantu peserta memahami asas penggunaan telefon bimbit (jika mereka belum mahir). Peserta juga akan mula berinteraksi dengan chatbot NKText dengan menyelesaikan aktiviti pertama menggunakan telefon masing-masing semasa sesi. Ini memberi peluang kepada peserta untuk berkongsi pengalaman awal mereka dan menyelesaikan sebarang cabaran yang dihadapi.

---

#### Pengenalan kepada Penggunaan Telefon (5 min)



##### Gambaran Keseluruhan

Sesetengah peserta mungkin lebih mahir menggunakan telefon berbanding yang lain. Kenal pasti keperluan peserta dan beri sokongan khusus agar semua ibu bapa dapat mengakses kandungan NKText.



##### Arahan [\(Slaid 8\)](#)

Jadikan aktiviti ini interaktif dengan meminta peserta tunjuk cara berikut (dan beri bimbingan jika perlu):

#### 1. Menghidupkan dan mematikan telefon

Tunjukkan kepada peserta:

- Bagaimana untuk menghidupkan dan mematikan telefon. Tunjukkan dengan jelas tiga butang di sisi (hidup/mati, *volume* naik/turun).
- Di mana dan bagaimana untuk memasukkan kad sim dan memastikan ia berfungsi dengan baik sebaik sahaja telefon dihidupkan.
- Terangkan tentang PIN kad sim dan bagaimana kad sim anda boleh disekat jika PIN tidak dimasukkan dengan betul.

#### 2. Menavigasi melalui tetapan telefon

Tunjukkan kepada peserta:

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

### 3. Menavigasi melalui tetapan WhatsApp dan Telegram

Ingatkan peserta bahawa mereka akan menerima kandungan NKText mereka melalui WhatsApp atau Telegram. Tunjukkan kepada peserta:

- Bagaimana untuk mencari dan membuka WhatsApp atau Telegram.
- Cara membalas mesej (*prompt*) daripada NKText (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 (*original*) untuk mengecas telefon.

### 5. Menghidupkan dan mematikan data internet

- Tunjukkan kepada peserta cara menghidupkan dan mematikan data. Tunjukkan perubahan dalam bar status apabila data dihidupkan atau dimatikan (H+/3G/4G/5G pada bar rangkaian).
- Tegaskan bahawa data tidak boleh dibiarkan tanpa henti, untuk meminimumkan penggunaan data dan mengoptimumkan penggunaan bateri.
- Tunjukkan peserta cara menyemak baki data dan/atau penggunaan data.

### 6. Menguruskan storan telefon dalaman

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

Tunjukkan peserta cara mengosongkan ruang storan jika diperlukan dengan:

- Memadam fail seperti video, audio, imej, dsb.
- Memadam (*delete*) aplikasi

## **7. Kesedaran digital: Keselamatan Internet**

Bincangkan risiko mengklik pada pautan 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. Cara mengelakkan kerosakan telefon anda**

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

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

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

## Memulakan NKText (20 min)



### Gambaran Keseluruhan

Peserta kini akan melakukan interaksi pertama mereka dengan Chatbot NKText pada telefon mereka.



### Arahan ([Slaid 9-12](#))

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

Sebelum anda mula:

- Pastikan anda telah mencipta kumpulan WhatsApp yang mengandungi semua peserta.
- Kongsikan ID Kumpulan anda dalam kumpulan WhatsApp dengan mengikuti langkah-langkah berikut:
  - Buka aplikasi FaciNK.
  - Pergi ke halaman “Kumpulan Ibu Bapa Anda”.
  - Cipta kumpulan ibu bapa anda dengan nama kumpulan yang sesuai. Jika kumpulan telah dicipta, klik ikon pensel di sebelah nama kumpulan tersebut.
  - Klik “Kongsi” untuk kongsi ID Kumpulan dan hantar ke kumpulan WhatsApp anda. Anda boleh melakukannya dengan klik mana-mana butang “Kongsi” yang tertera.

< **Kemaskini Kumpulan Ibu Bapa**

Nama Kumpulan

Kumpulan A

ID Kumpulan

XXXX

Tambah Ibu Bapa ke Kumpulan

- Maklumkan kepada semua peserta bahawa mereka akan memerlukan ID Kumpulan ini semasa *onboarding* dalam NKText.

**Tip:**

Apabila ibu bapa menyertai NKText, mereka akan diminta untuk memasukkan ID Kumpulan (4 aksara) yang telah anda berikan kepada mereka.

Setelah ID Kumpulan dimasukkan, senarai semua ibu bapa akan dimasukkan secara automatik ke dalam kumpulan anda di FaciNK — seperti di bawah:

Apa yang perlu dilakukan seterusnya?

- Untuk setiap ibu bapa:
  - Klik ikon pensel untuk mengakses profil ibu bapa.
  - Masukkan Nama Pertama dan Nama Akhir.

*Nota: “NKText ID” ialah nama yang dimasukkan oleh ibu bapa semasa onboarding di NKText.*

- Klik “Simpan”.

<

Nama Pertama Ibu Bapa\*

Nama Pertama

Nama Akhir Ibu Bapa\*

Nama Akhir

Nama NKText

XXXXXX

ID NKText

XXXXXX

Jantina

XXXXXX

Cabaran yang biasa berlaku apabila ibu bapa menyertai kumpulan anda menggunakan ID Kumpulan:

- **Jika ibu bapa tersilap masukkan ID Kumpulan atau terlepas menjawab soalan di NKText, mereka perlu masukkan semula ID Kumpulan.** Dalam kes ini, minta ibu bapa taip “KUMPULAN” di NKText untuk memasukkan semula ID Kumpulan.
- **Jika ibu bapa telah masukkan ID Kumpulan dengan betul tetapi masih belum tersenarai dalam kumpulan anda di FaciNK, pastikan kedua-dua peranti anda dan peranti ibu bapa disambungkan ke Internet dan cuba lagi.** Jika masih tidak berjaya, minta ibu bapa taip “KUMPULAN” di NKText untuk masukkan semula ID Kumpulan.

## 1. Mulakan sembang dengan NKText

Before you begin,

- Tanyakan sama ada semua peserta menggunakan **telefon peribadi mereka sendiri**.
  - Ingatkan peserta bahawa untuk program ini, adalah perlu untuk **mempunyai telefon pintar peribadi sendiri**, bukan peranti yang dikongsi. Ini adalah untuk melindungi privasi mereka dan memastikan mesej kekal sulit.
  - Jika mereka tidak mempunyai telefon bimbit atau tablet sendiri, ingatkan bahawa sesiapa yang boleh membuka telefon atau tablet mereka yang tidak dikunci boleh melihat mesej mereka. Jika terdapat sebarang kebimbangan mengenai maklumat sensitif atau peribadi, ingatkan untuk memadam mesej tersebut daripada telefon atau tablet mereka.
- Tanyakan sama ada ada peserta yang pernah menyertai NKText sebelum ini.
  - Jika **YA** ((seorang peserta pernah menyertai NKText):
    - Minta mereka menghantar **NEWCONV** kepada NKText.
      - Ini akan memulakan semula chatbot seterusnya membolehkan mereka memulakan semula NKText dan mengikuti program hibrid bersama anda.
      - Hanya kongsi **NEWCONV** jika perlu.
  - Jika **TIDAK** (tiada siapa yang pernah menyertai NKText):
    - Teruskan ke langkah seterusnya.

Berikan peserta arahan yang berikut:

- Buka telefon anda.
- Jika anda menyertai melalui WhatsApp:
  - Simpan nombor telefon NKText (+6-012-292-7434) sebagai kenalan
  - Buka WhatsApp, cari 'NKText' dan mulakan sembang dengan menaip kata kunci (*trigger word*)
- Jika anda menyertai melalui Telegram:
  - Buka Telegram, cari '**NKText\_bot**' dan mulakan perbualan dengan menaip kata kunci (*trigger word*) yang telah dikongsi dengan anda.

- Nota:
  - Guru KEMAS: taip **KEMAS** untuk mula program.
  - Peserta lain: taip **MASW** untuk mula program.



**Nota:**

Langkah untuk memulakan NKText diatas hanya untuk peserta sahaja. Fasilitator mempunyai langkah yang berbeza untuk memulakan NKText.

## 2. Tetapan

Beritahu peserta untuk ikuti arahan (*prompt*) NKText. NKText akan meminta mereka untuk:

- Pilih bahasa.
- Pilih teman panduan.
- Jawab soalan demografik ringkas tentang diri mereka supaya NKText boleh menghantar kandungan yang bersesuaian.
- Masukkan ID kumpulan 4-aksara yang anda telah kongsi dengan ibu bapa.
- Jawab soalan demografik ringkas tentang anak mereka supaya NKText boleh menghantar kandungan yang bersesuaian.
- Pilih cara mereka mahu menerima mesej:
  - Pilihan termasuk:
    - Teks, imej, dan video
    - Teks, imej, dan audio
    - Teks dan imej sahaja
  - Anda boleh membantu ibu bapa membuat pilihan dengan:
    - Jika mereka kerap menonton video di aplikasi seperti TikTok, Instagram atau YouTube, mereka boleh mengendalikan dan memilih **Teks, imej, dan video**.
    - Jika mereka tidak kerap menonton video tetapi mendengar mesej suara di aplikasi seperti WhatsApp atau Telegram, mereka boleh mengendalikan audio dan memilih **Teks, imej, dan audio**.
    - Untuk semua peserta lain, mereka boleh memilih **Teks dan imej sahaja**.



### 3. Berhenti Seketika

Berhenti seketika ialah latihan menenangkan diri singkat yang boleh digunakan oleh peserta apabila mereka berasa tertekan atau marah. Ini adalah alat keibubapaan dan kemahiran hidup yang hebat. Pertama, minta peserta untuk:

- Ikut arahan (*prompt*) yang diberi oleh NKText.
- Lakukan latihan Berhenti Seketika.

Berhenti apabila mereka sudah lakukan latihan Berhenti Seketika dan telah menerima lencana pertama mereka.

Apabila semua peserta selesai dengan latihan Berhenti Seketika secara individu, lakukan Berhenti Seketika bersama-sama dengan kumpulan besar.

- Bimbing ibu bapa melalui latihan ini secara berkumpulan pada kali pertama. Ini membantu mereka berasa lebih selesa dan meningkatkan kemungkinan mereka akan terus mengamalkannya sendiri. Rujuk bahagian Berhenti Seketika dalam [Panduan Rujukan](#) anda untuk maklumat dan arahan lanjut.

#### Menyelesaikan cabaran bersama NKText (4 min)



##### Gambaran Keseluruhan

Ketika berinteraksi dengan Chatbot NKText, para peserta mungkin menghadapi sedikit kesukaran.



##### Arahan ([Slaid 13](#))

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

Cabaran	Penyelesaian
Saya tersekat dalam NKText atau butang 'TERUSKAN' tidak muncul.	Taip <b>TERUSKAN</b> untuk teruskan ke aktiviti seterusnya.
Saya tak tahu cara akses Menu utama atau apa fungsi Menu.	Taip <b>MENU</b> pada bila-bila masa untuk: <ul style="list-style-type: none"><li>• Semak kemajuan anda (dan tukar Matlamat yang sedang diikuti).</li><li>• Tukar tetapan (cara/waktu terima mesej, kemas kini maklumat diri untuk kandungan yang lebih sesuai).</li><li>• Cari aktiviti baru yang boleh dibuat bersama anak untuk bina hubungan bersama.</li><li>• Tonton semula video pengenalan dan dapatkan tip untuk guna NKText.</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dapatkan bantuan jika hadapi cabaran untuk mengaplikasi kemahiran baru.</li> </ul>
Saya ada kecemasan dan perlukan bantuan segera.	Taip <b>BANTU</b> pada bila-bila masa untuk akses maklumat dan nombor bantuan komuniti berkaitan keganasan rumah tangga, gangguan seksual, kesihatan mental, atau kecemasan lain.

Tanya ibu bapa sekiranya mereka mempunyai sebarang persoalan tentang cara menggunakan Chatbot NKText.

## Peraturan Asas tambahan bagi NKText (1 min)



### Gambaran Keseluruhan

Setelah peserta memahami cara NKText berfungsi, fasilitator boleh bantu mereka menambah peraturan asas tambahan berkaitan penggunaan NKText. Ini boleh melengkapkan senarai peraturan yang telah dirancang dan dipersetujui pada awal sesi.



### Arahan ([Slaid 14](#))

Tanya peserta:

- Perlukah apa-apa peraturan asas ditambah ke dalam senarai peraturan asas NKText?

*Peraturan tambahan mungkin termasuk:*

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

## Aktiviti 4. Meluangkan Masa Bersama Seorang Dengan Seorang bersama Anak Saya (50 min)

### Matlamat NKText dan Soalan (10 min)



#### Gambaran Keseluruhan

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

"Matlamat utama NKText hari ini adalah untuk kita mempelajari cara kita boleh membina hubungan positif dengan anak kita melalui Masa Bersama Seorang Dengan Seorang."



#### Arahan ([Slaid 15](#))

### 1. Memulakan matlamat (5 min)

Minta ibu bapa memilih Matlamat pertama dalam NKText iaitu: Perbaiki Hubungan Saya dengan Anak Saya.

Semua peserta kini bersedia untuk memulakan Matlamat pertama mereka dalam NKText. Maklumkan kepada peserta untuk mengikuti arahan (*prompt*) yang dipaparkan dalam NKText. NKText 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 mana-mana 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 > Jejak 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 NKText akan mengingatkan mereka untuk melakukan kemahiran seterusnya pada hari esok (dan setiap hari selepas itu sehingga mereka menyelesaikan program).

## 2. Soalan NKText (5 min)

Bahagian pertama bagi setiap matlamat mempunyai beberapa soalan pendek:

- **Soalan 1:** “Sepanjang minggu lepas, berapakah jumlah hari di mana anda dapat meluangkan masa bersama seorang dengan seorang bersama anak anda untuk sekurang-kurangnya 5 minit? Sila masukkan bilangan hari.”
    - Ini membantu ibu bapa membuat refleksi tentang seberapa kerap mereka meluangkan masa berkualiti khusus dengan anak mereka.
    - Ibu bapa harus menyatakan berapa hari mereka telah habiskan untuk Masa Bersama Seorang Dengan Seorang bersama anak-anak mereka dalam seminggu yang lalu.
    - Ingatkan ibu bapa bahawa tiada jawapan yang betul atau salah bagi soalan ini. Mereka patut berikan jawapan sejujur yang mungkin.
    - Sebagai cara untuk melihat sama ada mereka telah bertambah baik semasa program Naungan Kasih, beritahu mereka bahawa mereka akan ditanya soalan yang sama apabila mereka melengkapkan matlamat mereka.
  - **Soalan 2:** “Betul atau Salah: Semasa saya meluangkan masa istimewa bersama anak saya, saya perlu mempunyai rancangan. Saya perlu tahu apa yang kami akan lakukan bersama.”
    - Soalan betul/salah ini menumpukan kepada prinsip utama bagi Masa Bersama Seorang dengan Seorang: Membenarkan anak menerajui ketika Masa Bersama Seorang dengan Seorang.
    - Ibu bapa mungkin tidak bersetuju dengan jawapan tersebut. Anda mungkin ingin bertanya kepada mereka bagaimana anak mereka mendapat manfaat daripada peluang mereka untuk memimpin dan memilih aktiviti semasa Masa Bersama Seorang Dengan Seorang.
-

## Komik NKText (10 min)



### Gambaran Keseluruhan

Minta ibu bapa melihat komik tersebut dan berhenti apabila mereka telah melihat keempat-empat imej. Komik ini memperkenalkan prinsip utama dan cara ibu bapa sepatutnya meluangkan Masa Bersama Seorang Dengan Seorang bersama anak mereka. Ia memaparkan seorang ibu yang bernama Farah, bersama anak perempuannya, Mira.

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



### Arahan (Slaid 16)



**Farah:** Ibu ada 5 minit untuk meluangkan masa bersama seorang dengan seorang bersama kamu, Mira. Apakah yang kamu ingin lakukan?

**Mira:** Saya ingin bermain berdandan!



**Farah:** Idea yang menarik, Mira! Ibu nampak kamu sedang mengeluarkan selendang kuning berjalur biru.



**Mira:** Ibu, ini untuk ibu.

**Farah:** Terima kasih, Ibu sukakannya!

**Mira:** Pakailah Ibu!



**Farah:** Nampaknya kamu sudah besar, Mira. Kamu dah boleh memakai baju sendiri

## 1. Panduan Perbincangan untuk komik Masa Bersama Seorang Dengan Seorang:

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

- Duduk atau 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. 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:

Soalan	Kebarangkalian Jawapan 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 Bersama Seorang Dengan Seorang?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ibu menyebut nama Mira.</li><li>• Ibu berada pada paras mata Mira. Ibu memandang Mira.</li><li>• Ibu bertanya apa yang Mira mahu lakukan.</li><li>• Ibu membenarkan Mira memilih aktiviti.</li></ul>
Bagaimanakah Mira tahu tempoh untuk Masa Bersama Seorang Dengan Seorang?  Mengapakah ibunya perlu memberitahu Mira tempoh untuk Masa Bersama Seorang Dengan Seorang?	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ibu memberitahu dia ada 5 minit untuk bersama Mira.</li><li>• Supaya anak tahu apa yang dijangka. Mungkin ibu ada perkara lain selepas itu.</li></ul>

**Blok 2 to Blok 3** juga menunjukkan bagaimana ibu membenarkan Mira memimpin. Tanya kepada ibu bapa:

Soalan	Kebarangkalian Jawapan Ibu Bapa
Apakah yang ibu lakukan secara fizikal untuk menunjukkan bahawa dia memberi perhatian kepada Mira?	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ibu memandang Mira.</li> <li>Ibu menyebut nama Mira.</li> </ul>
Bagaimanakah ibu membenarkan Mira menjadi pemimpin dalam aktiviti tersebut?	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ibu membenarkan Mira pilih aktiviti.</li> <li>Ibu menerima cadangan Mira.</li> <li>Ibu memerhati apa yang Mira lakukan. Ibu tidak mengawal aktiviti tetapi ikut arahan Mira.</li> </ul>

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

Soalan	Kebarangkalian Jawapan Ibu Bapa
Kenapa agaknya Mira berikan selendang itu kepada ibunya?	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mira mahu ibunya turut serta dalam aktiviti itu.</li> </ul>

**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:

Soalan	Kebarangkalian Jawapan Ibu Bapa
Apakah yang ibu katakan apabila Mira pakai bajunya sendiri?	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ibu menggunakan kata-kata untuk menerangkan apa perlakuan Mira yang dilihatnya.</li> </ul>
Bagaimanakah perasaan Mira semasa meluangkan Masa Bersama Seorang Dengan Seorang bersama ibunya?	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mira gembira.</li> <li>Dia rasa disayangi.</li> <li>Dia rasa dirinya penting.</li> <li>Dia rasa dihargai.</li> <li>Dia rasa yakin.</li> <li>Mira rasa dirinya rapat dengan ibunya.</li> </ul>

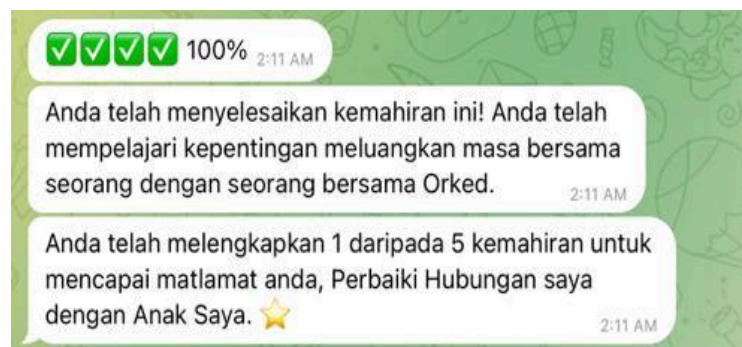
**Tip:**

Gunakan soalan terbuka untuk bantu ibu bapa menjawab soalan-soalan ini sendiri. Peranan anda adalah untuk bertanya, bukan memberi jawapan. Biarkan ibu bapa yang mengenal pasti jawapannya sendiri!

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

**Arahan ([Slaid 17](#))**

Minta peserta menyelesaikan kemahiran meluangkan masa satu lawan satu dengan anak mereka, dan berhenti apabila selesai. Mereka sepatutnya menerima mesej berikut selepas selesai.



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 idea.*

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

- Anak-anak akan rasa diri mereka dihargai dan disayangi.
- Anda menunjukkan kepada anak anda bahawa apa yang mereka lakukan adalah penting.
- Membantu anak-anak rasa selamat dan terjamin.



- Membina kemahiran berbahasa dan memerhati.
- Membina kemahiran belajar dan menyelesaikan masalah.
- Meningkatkan kepercayaan dan menambah baik komunikasi anda dengan anak anda.
- Membantu anak-anak berkembang dan meneroka dunia.
- Menunjukkan kepada anak anda bahawa anda sentiasa ada bersama dan memberi tumpuan tentang perihai mereka.
- Anak-anak berasa lebih ikhlas untuk membantu membuat kerja rumah bersama-sama.
- Ibu bapa/penjaga merasakan bahawa susah payah mereka di rumah lebih berbaloi.
- Anak anda cenderung untuk memimpin apabila anda mendengar dan menghargai idea-idea anak anda seterusnya menggalakkan mereka untuk berfikir sendiri.
- Memberikan anda peluang untuk mengetahui minat dan kebolehan anak anda.



**Tip:**

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.

## Perbincangan Berkumpulan: Aktiviti untuk Dilakukan Bersama Anak Anda (5 min)



### Gambaran Keseluruhan

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

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

### Arahan (Slaid 18)

Minta ibu bapa fikirkan aktiviti yang boleh dilakukan bersama anak mereka. Ia boleh jadi sesuatu yang mereka tahu anak mereka suka lakukan.

Minta mereka berkongsi secara berpasangan terlebih dahulu. Setiap pasangan perlu senaraikan sekurang-kurangnya 3 aktiviti berbeza yang boleh dilakukan bersama anak mereka.

Beri masa 1–2 minit untuk perbincangan dalam pasangan. Kemudian, kumpulkan idea dalam kumpulan besar.

Tulis cadangan di atas kertas selak (*flipcharts*) atau papan putih!

#### **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
- Bermain “beli-belah” menggunakan barang-barang di rumah.
- Susun suai gambar (*Jigsaw puzzles*)
- Menyanyi bersama-sama
- Bercerita
- Menggalakkan anak untuk bercerita
- Menguruskan pakaian bersama-sama



#### **Tip:**

Aktiviti haruslah berbeza mengikut umur anak dan juga mengikut kumpulan etnik dan agama yang berlainan. Pastikan cadangan anda bersesuaian untuk ibu bapa anda!

## Berlatih Kemahiran (15 min)



### Gambaran Keseluruhan

#### HARI, MAIN, dan KEKAL

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

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

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



#### Tip:

Jika mana-mana ibu bapa mempunyai anak kurang upaya, pastikan latihan kumpulan melibatkan kanak-kanak kurang upaya.



### Arahan ([Slaid 19](#))

Format untuk memimpin latihan kumpulan:

#### 1. Pengenalan

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

## 2. Latihan Berkumpulan

- Pilih seorang peserta untuk memainkan peranan sebagai “Ibu/Bapa” dan seorang lagi sebagai “Anak”.
- Nyatakan dengan jelas umur anak yang dilakonkan. Beritahu peserta yang berlakon sebagai “Anak” supaya berkelakuan baik semasa lakonan.
- Peserta yang memainkan peranan sebagai Ibu/Bapa perlu memperkenalkan Masa Satu-satu dengan berkata:  
  
“Saya ada 5 minit untuk luangkan Masa Satu-satu dengan awak, awak nak buat apa?”
- Peserta yang menjadi Anak memberi cadangan mudah, contohnya:  
  
“Jom main dengan mainan saya.”
- Ibu/Bapa kemudian berlatih menggunakan kata-kata untuk menyebut apa yang anak sedang lakukan sambil mengikut rentak anak.
- Berdiri atau duduk berhampiran dengan peserta yang memainkan peranan sebagai Ibu/Bapa untuk memberi sokongan jika perlu. Anda mungkin perlu berbisik dan memberi cadangan perkataan yang boleh digunakan untuk menyebut apa yang dilakukan oleh Anak.
- Ibu/Bapa mungkin memerlukan sokongan tambahan untuk membenarkan Anak memimpin aktiviti. Jadilah seperti “malaikat penjaga” yang membantu dengan tenang dan menyokong dari tepi.
- Benarkan lakonan ini berlangsung tidak lebih dari 1 minit (malah 30 saat pun sudah mencukupi).
- Apa yang penting adalah memberi peluang kepada peserta untuk mencuba kemahiran mengikuti rentak anak dan menyebut apa yang mereka lihat.
- Setelah tamat lakonan, tanya kepada peserta bagaimana perasaan mereka semasa memainkan peranan sebagai Anak dan sebagai Ibu/Bapa.
- Puji kedua-dua peserta dengan penuh semangat kerana berani mencuba dan menjadi yang pertama melakukan Latihan!

### 3. Berlatih Secara Berpasangan

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



**Tip:**

Lima Kesilapan Lazim Ibu Bapa Lakukan Masa Bersama Seorang dengan Seorang dan bagaimana untuk menyokong ibu bapa:

1. Ibu bapa bertanya soalan dan bukannya memberi penerangan

- Apa yang berlaku:

Ibu bapa sering bertanya seperti “Apa yang kamu buat tu?” dan bukannya menyebut apa yang anak sedang lakukan.

- Apa yang boleh digalakkan:

Ingatkan ibu bapa dengan lembut supaya gunakan perkataan mudah untuk memberi penerangan, contoh: “Wah, kamu sedang bina menara yang tinggi!” Ini membantu membina hubungan dan perkembangan bahasa.

Tip: Tunjukkan contoh semasa perbincangan berkumpul. Katakan: “Jom cuba terangkan tanpa bertanya—macam mana bunyinya ya?”

2. Ibu bapa lupa untuk turun ke paras anak

- Apa yang berlaku:

Ibu bapa mungkin bermain sambil berdiri atau dari atas, bukan dari paras anak.

- Apa yang boleh digalakkan:

Bantu ibu bapa rasa selesa untuk duduk, berlutut, atau baring agar sejajar dengan ketinggian anak. Ini menunjukkan kasih sayang dan penghargaan.

Tip: Semasa lakonan, tunjukkan perbezaannya dan bincangkan bagaimana rasanya bagi anak.

3. Ibu bapa lupa beritahu anak bahawa ini adalah Masa Satu-dengan-Satu

- Apa yang berlaku:

Ibu bapa mungkin sudah bermain, tetapi tidak memberitahu bahawa ini adalah

masa khas.

- Apa yang boleh digalakkan:

Ingatkan ibu bapa untuk sebut dengan jelas: “Ini masa 5 minit Satu-dengan-Satu kita.” Ini buat anak rasa istimewa dan membantu cipta rutin.

Tip: Galakkan guna ayat ini setiap kali bermula—mudah dan konsisten.

4. Ibu bapa lupa beri amaran sebelum masa tamat

- Apa yang berlaku:

Anak mungkin marah atau sedih apabila masa bermain tamat secara tiba-tiba.

- Apa yang boleh digalakkan:

Latih ibu bapa beri amaran lembut seperti, “Lagi satu minit, lepas tu masa kita habis.” Ini bantu anak belajar kawal emosi.

Tip: Tekankan tabiat kecil ini boleh elakkan drama dan bantu anak lebih kuat emosi.

5. Ibu bapa lupa ucap terima kasih atau puji anak selepas bermain

- Apa yang berlaku:

Masa bermain tamat tanpa penutup yang positif.

- Apa yang boleh digalakkan:

Minta ibu bapa akhiri masa bersama Seorang dengan Seorang dengan pujian atau ucapan terima kasih, contoh: “Seronok Mama main dengan kamu,” atau “Tadi kamu kongsi mainan dengan baik.”

Tip: Ingatkan ibu bapa bahawa kata-kata ini membantu mengukuhkan tingkah laku positif dan hubungan emosi.

## Tip & Aktiviti Di Rumah (5 min)

### Arahan ([Slaid 20](#))

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

1. **HARI:** Peruntukkan masa tertentu untuk meluangkan Masa Bersama Seorang Dengan Seorang bersama anak anda setiap hari.
  - Masa yang dipilih haruslah masa di mana anda tidak akan diganggu dan apabila anak anda tidak ada perkara lain untuk dilakukan, seperti menonton TV atau bermain telefon. **Matikan televisyen dan ketepikan telefon.**
  - Beritahu anak anda bahawa anda ingin melihat mereka bermain dan mereka boleh pilih apa yang mereka ingin lakukan. Mungkin anak anda akan berasa pelik pada awalnya, tetapi lama-kelamaan dia akan menikmati masa yang diluangkan secara eksklusif bersama anda!
2. **MAIN:** Cuba lakukan aktiviti yang berbeza daripada menonton TV atau bermain dengan tablet/telefon.
  - Anak anda akan mendapat manfaat yang lebih berguna dan menyeronokkan berbanding hanya duduk bersama di hadapan televisyen atau bermain telefon pintar.
  - Kadangkala, memadai untuk menonton rancangan kegemaran anak bersama-sama. Lama-kelamaan, anak mungkin akan berasa lebih selesa untuk melakukan aktiviti lain.
3. **KEKAL:** Berikan semua perhatian anda terhadap anak anda.
  - Pastikan anda tidak akan terganggu oleh anak-anak lain atau tanggungjawab lain supaya anda dapat memberikan sepenuh perhatian 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 anak anda katakan sebagai tanda anda benar-benar mendengar. Anda boleh guna ayat lain yang menunjukkan anda faham, contohnya: Anak: "Soalan matematik ni susah sangat." Ibu bapa: "Ya, nampak macam kamu rasa susah nak selesaikan."

- **Hanya berikan komen positif dan bukannya komen mengkritik.**

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

### **Aktiviti di Rumah [\(Slaid 21\)](#)**

Aktiviti di Rumah untuk modul ini adalah untuk meluangkan masa selama kira-kira 5 hingga 15 minit untuk Masa Bersama Seorang Dengan Seorang bersama dengan anak anda setiap hari. Pastikan setiap ibu bapa mengenal pasti matlamat khusus bagi 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 yang besar.*

### **Aktiviti 5. Penutup (10 min)**

#### **Refleksi (5 min)**



#### **Gambaran Keseluruhan**

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

Galakkan ibu bapa untuk bertanya soalan terbuka seperti, "Adakah anda ingin mengetahui apa-apa perkara khusus tentang Chatbot NKText 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 [\(Slaid 22-23\)](#)

Minta ibu bapa menonton video pengenalan.

Tanya ibu bapa sama ada mereka mempunyai sebarang soalan tentang:

- Menggunakan ChatBot NKText.
  - Menyertai Kumpulan Sokongan WhatsApp. Ingatkan peserta bahawa anda akan berkongsi arahan (*prompt*) untuk perbincangan dalam minggu ini nanti.
  - Meluangkan Masa Bersama Seorang Dengan Seorang dengan anak mereka.
  - Aktiviti Di Rumah.
- 

### Mengenal pasti Matlamat Seterusnya dalam NKText (3 min)

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

- Terangkan kepada ibu bapa bahawa mereka telah memilih matlamat pertama mereka, Memperbaiki Hubungan Saya dengan Anak Saya, dan menyelesaikan kemahiran pertama, Meluangkan Masa Seorang Dengan Seorang bersama Anak Saya.
  - Pada hari-hari yang akan datang, NKText akan membimbing mereka melalui baki kemahiran dalam matlamat ini. Setelah semua 5 kemahiran dicapai, NKText 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 NKText, menyertai Kumpulan Sokongan WhatsApp, dan melakukan aktiviti di rumah!
- 

### Aktiviti Selamat Tinggal (2 min)

#### Gambaran Keseluruhan

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

### Arahan ([Slaid 25](#))

Ingatkan peserta untuk:

- Selesaikan tugas aktiviti di rumah mereka.
- Cari matlamat NKText seterusnya.
- Berkongsi pengalaman dan cabaran mereka di Kumpulan Sokongan WhatsApp.

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

## Selepas Sesi

Untuk maklumat lanjut, sila rujuk [4.2 Pengurusan Kumpulan Sokongan Dalam Talian](#)

## 4.2 Pengurusan Kumpulan Sokongan Dalam Talian

Selepas Sesi pengenalan, anda akan memberikan sokongan kepada ibu bapa melalui sesi Sokongan Dalam Talian menggunakan WhatsApp.

Sesi ini dibantu oleh FaciNK – rakan digital anda!

### Tandakan Tarikh dan Masa Anda

1. Tentukan tarikh dan masa untuk anda menghantar mesej bagi **semua sesi yang lain** dalam minggu-minggu seterusnya sepanjang program.
2. Tandakan tarikh ini dalam kalendar anda dan tetapkan peringatan, supaya anda tidak terlupa untuk menghantarnya!

### Berkongsi Mesej Sembang Mingguan

1. Cari bahagian “Sesi Sembang” di halaman utama FaciNK.
2. Anda akan lihat 5 sesi sembang mingguan berikut:
  - Selepas Sesi Pengenalan
  - Minggu 2: Sesi *Check-in*
  - Minggu 4: Sesi *Check-in*
  - Minggu 6: Sesi *Check-in*
  - Minggu 8: Sesi *Check-in*
3. Kongsi mesej bagi Selepas Sesi Pengenalan pada hari yang sama atau sehari selepas sesi pengenalan secara bersemuka dijalankan.

4. Kongsikan mesej Minggu 2, 4, 6, dan 8, pastikan ia dihantar pada minggu yang berkenaan.

5. Cara untuk kongsi mesej:

- Cari ikon “Kongsi”. Ikon ini berbentuk seperti huruf “V” senget dengan tiga titik yang bersambung.



- Klik pada ikon “Kongsi”.
- Dalam senarai menu yang muncul, pilih “WhatsApp” sebagai saluran perkongsian. Pilih Kumpulan Sokongan Naungan Kasih anda daripada senarai yang dipaparkan.
- Sebelum menekan butang “Hantar”, pastikan anda menambah sebarang maklumat tambahan yang diperlukan (jika ada).
- Akhir sekali, klik “Hantar” untuk menghantar mesej kepada Kumpulan Sokongan Naungan Kasih anda.

## Pelaporan Kehadiran

Sebagai fasilitator, anda perlu melaporkan kehadiran ibu bapa selepas sesi pengenalan dan sesi WhatsApp.

Langkah-langkah untuk pelaporan kehadiran adalah seperti berikut:

- Buka aplikasi FaciNK.
- Klik ikon pensel pada bar navigasi bawah.
- Pilih sama ada anda sedang melaporkan kehadiran untuk sesi pengenalan atau sesi WhatsApp dengan ibu bapa.
- Lengkapkan laporan.
- Jika ingin mengemaskini laporan:
  - Klik ikon pensel pada bar navigasi bawah.
  - Pilih jenis sesi yang ingin dikemaskini (pengenalan atau WhatsApp).
  - Pilih sesi yang ingin dikemaskini.
  - Pilihan yang terdahulu akan dipaparkan. Anda kini boleh mengubahnya dan tekan “Simpan” semula.