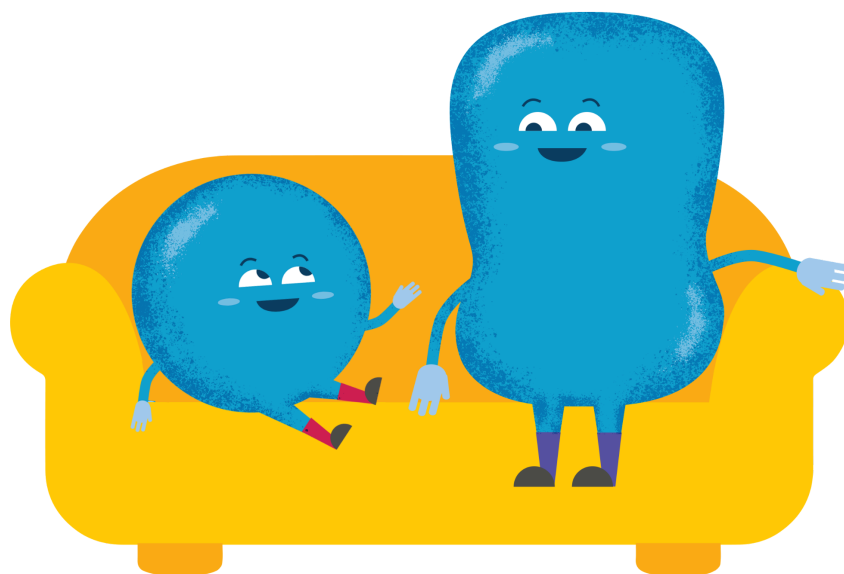


One-on-One Time

Kasama ang Iyong Anak



MODYUL 1: ONE-ON-ONE TIME KASAMA ANG ANAK

GABAY PARA SA FACILITATOR

BUOD NG MODYUL: ONE-ON-ONE TIME KASAMA ANG IYONG ANAK

Ang Modyul 1 ang nagtatakda ng tono para sa buong programa. Mahalagang lumikha ng isang espasyo na nakaka-engganyo at ligtas para maging kumportable ang mga magulang.

Kasama ang iyong co-facilitator, simulan ang programa sa pamamagitan ng maligayang pagbati at pasasalamat sa mga magulang para sa kanilang pagsali sa programa at pagpupursigi na magkaroon ng magandang relasyon sa kanilang mga pamilya. Ipakilala ninyo ang programa sa mga pamilya upang malaman nila ang maaari nilang asahan sa karanasang ito.

Hayaan rin ninyong ipahayag ng mga magulang ang kanilang mga rason at layunin sa pakikilahok sa programa. Binibigyan nito ang mga kalahok ng pakiramdam ng pagmamay-ari sa kanilang proseso ng pagdebelop sa programa at tinutulungan tayo na makilalang mabuti ang bawat magulang.

Sa Modyul 1, bilang facilitator, kailangan mong makamit ang apat na bagay:

1. Ipakilala ang programa ng MaPaChat sa mga pamilya.
2. Magtatag ng mga patakaran.
3. Tulungan ang mga magulang na pag-isipan at ilarawan ang kanilang mga layunin para sa pamilya.
4. Talakayin at i-praktis ang One-on-One Time kasama ang mga kalahok.

INTRODUKSYON SA MASAYANG PAMILYA

Kadalasan, ang mga programa para sa mga magulang ay puno ng leksyon at pakikinig lamang. Iba ang programang MaPa. Imbis na puro pag-upo at pakikinig, maraming gawain ang nakalaan para sa mga kalahok.

Matututunan ng mga magulang ang mga kakayahan na kailangan nila upang patibayin ang kanilang relasyon sa isa't isa sa pamamagitan ng mga masasayang gawain sa grupo.

Ang mga magulang ay makikilahok sa mga praktikal na ehersisyo, matututo ng mga kwento at laro, magkasamang mag-papraktis ng mga MaPa skills, at maglalaan din ng oras para mag-praktis sa bahay.

Aasahan ng mga magulang na nasa ating facilitators ang lahat ng mga sagot. Pero hindi ganito ang sistema ng MaPaChat Hybrid.

Sa MaPaChat, lahat tayo ay katuwang ng mga magulang sa pagbuo ng mga plano at pagpraktis ng mga solusyong makatutulong sa kanila na paunlarin ang buhay sa bahay.

Eksperto ang mga magulang sa kanilang mga sariling sitwasyon! Ang trabaho mo ngayon, bilang facilitator, ay tulungan sila upang matuto kung paano makamit ang sarili nilang mga layunin para sa programa.

Kailangan mong magkaroon ng kamalayan sa iba't ibang edad, paniniwala, at kalagayan ng mga magulang. Maging magalang at laging magpakita ng respeto sa kanilang mga opinyon.

Importante na maging kumportable ang mga magulang na ipahayag ang kanilang sarili, pero importante rin na alam nila na hindi nila kailangan magbahagi kung hindi nila ito gusto.

Ang mga magulang ay maaaring mangahulugan sa iba't ibang tao!

Kapag tinutukoy natin ang isang “magulang” sa MaPaChat, ang ibig sabihin ay sinumang tao na responsable sa pagpapalaki o pangangalaga ng isang bata. Ang isang “magulang” ay maaaring biyolohikal na nanay o tatay—pero kasama rin sa terminong ito ang ibang mga tagapag-alaga tulad ng mga lolo, lola, tita, tito, pinsan, adoptive o foster parent, at kapitbahay.

Alalahanin mo na ang mga magulang mismo ang eksperto, at ikaw ang kanilang gabay!

MGA LAYUNIN SA PAMILYA

Sa Modyul 1, tutulungan mo ang mga magulang upang tukuyin ang mga espesipiko, makatotohanan, at positibo nilang layunin para sa programa. Sumusunod ang gawaing ito sa usapan ninyo ng mga magulang noong indibidwal na konsultasyon bago magsimula ang programa. Nakaugnay ito sa mga pagbabagong nais nilang makita sa pagdevelop ng kanilang mga relasyon.

ONE-ON-ONE TIME KASAMA ANG IYONG ANAK

Ang unang hakbang sa pagbuo ng mas malusog at masayang relasyon ay ang pagbibigay ng oras na magkasama. Kung **makakapagbigay ng one-on-one time** ang magulang sa kanyang anak nang walang ibang ginagawa o kasamang ibang tao, lumilikha ang mga magulang ng **oras** para sa kanilang anak, para mas **maging parte** ng kanilang buhay, at para **mabuo ang tiwala at komunikasyon**. Ang matibay na relasyon ng magulang at anak ay nangangailangan ng pagbibigay ng oras sa ganitong paraan.

MGA PUNDASYON NG ONE-ON-ONE TIME

Ang mga pundasyon ng One-on-One Time ay **Araw, Laro, at Atensyon**:

ARAW - Subukan itong gawin nang araw-araw.

Maglaan ng 5 minuto (o higit pa!) kada araw para sa One-on-One time kasama ang iyong anak.

LARO - Hayaan silang pumili ng gagawin.

Sabihin sa iyong anak—bata o tinedyer—na mayroon kang oras para makipag-One-on-One time kasama siya, at maaari siyang pumili ng nais niyang gawin o paksa na nais niyang pag-usapan. Sa una, maaaring manibago sila, pero kalaunan ay hahanap-hanapin nila ang oras na kasama ka!

ATENSYON - Bigyan ng buong atensyon ang iyong anak.

Patayin ang TV at itago ang selpon. Tingnan ang iyong anak. Tumango o sabihing “Nakikita ko” upang iparamdam na ikaw ay nagbibigay ng buong atensyon. Tanggapin ang kanyang sinasabi nang walang panghuhusga.

Narito ang ilan pang mga pundasyon ng One-on-One Time para sa mga magulang na may anak edad 2-9:

- Gumamit ng salita upang ilarawan ang ginagawa ng anak habang nag-wa-One-on-one Time—pinapakita nito na binibigay mo ang iyong buong atensyon at nakakatulong din ito sa pagpapalawak ng bokabularyo ng iyong anak.
- Hayaang manguna ang iyong anak habang One-on-one Time.
- Hayaan ang iyong anak na ipakita ang kanyang gusto o sariling interes sa pamamagitan ng pagpapakita ng interes sa kanyang ginagawa.
- Tanggapin at panoorin ang ginagawa ng anak imbes na magtanong at punahin ito.
- Tandaan ang edad at lebel ng kakayahan ng iyong anak kapag nakikipaglaro sa kanya.
- Maghanap ng mga paraan na makapaglaro kasama ang anak nang hindi nakikipag-kompetensya.

At dagdag na pundasyon ng One-on-One Time para sa mga magulang na may tinedyer:

- Ibigay ang iyong buong atensyon sa iyong tinedyer.
- Hayaan ang anak manguna sa pagkukwento o sa gagawin.
- Tingnan ang iyong anak habang siya ay nagsasalita.
- Magpakita ng interes sa kanyang kwento at tanggapin ang kanyang damdamin.

MGA ISYU NA KAILANGANG PAGHANDAAN

Sa unang sesyon, importante na magkaroon ng **ligtas at malugod na lugar** para sa lahat.

Ang mga **patakaran** ay pinag-uusapan sa simula ng programa at pinag-uusapan ng grupo—kaya kailangan sumasang-ayon ang lahat.

- Tulungan ang mga magulang na magbigay ng mga espesipikong patakaran.
- Siguraduhin na nauunawaan ng lahat ang patakaran at kung ano ang kinakailangan ng grupo.
- Tulungan ang mga magulang na gumawa ng patakaran na may positibong kilos! Imbes na sabihing ‘huwag punahin’, subukan ang ‘magbigay ng positibong komento’.
- Hayaan ang mga magulang na pag-usapan at pagdesisyunan bilang grupo ang mga patakaran. Makakatulong ito upang maramdaman nilang sila mismo ang gumawa ng patakaran.
- Purihin ang mga mungkahi!

Papuri at pagbuo ng tiwala sa sarili

Tandaan na gaya ng pagsasalita sa isang grupo sa unang pagkakataon, maaaring nahihiya pa ang mga magulang. Hangga’t iyong makakaya, bigyan sila ng papuri at pasasalamat para sa kanilang pagbabahagi sa unang araw.

Normal magkaroon ng hamon sa pamilya

Siguraduhing paalalahanan ang mga magulang na walang perpektong tahanan. Lahat ay may problema at mga hamon—regular na purihin ang mga magulang sa pagsali dahil gusto nilang may baguhin para sa ikabubuti ng pamilya.

Pagiging kumpidensyal

Kung ano ang pag-uusapan o ibabahagi sa grupo, mananatili ito sa grupo! Importante na sa simula pa lamang ay klaro na kung ano ang mga maaaring ibahagi sa labas ng grupo at kung ano ang hindi. Upang maging komportable ang mga magulang na magbahagi, kailangan nilang malaman na pwedeng pagkatiwalaan ang grupo ng kanilang mga kwento—at hindi makakalabas ang mga ito. Pero ang mga magagandang balita ay maaaring namang ibahagi sa iba!

Kung may pangangailangang i-suspendido ang pagiging kumpidensyal ng kahit anong impormasyong ibinahagi sa facilitator o sa grupo, ito ay dahil ang magulang ay nagkwento o nagpakita ng ebidensya ng pang-aabuso (pisikal, emosyonal o sikolohikal). Kailangan ding i-suspendido ng facilitator ang pagiging kumpidensyal ng impormasyon kung may posibilidad ng pinsala sa sarili o sa ibang tao. Kapag nangyari ito, siguruhing makipag-usap sa taong sangkot sa isyu (tingnan ang referral system sa Appendix).