

Mensahe 6 – Talakayan tungkol sa Hamon at Mga Solusyon

Maaari ba nating pagtulungan na isipan ng positibong solusyon ang [ilarawan ang hamon]? Ano kaya ang pwedeng gawin ng magulang na nasa sitwasyon na iyon?



Paalala sa Facilitator: Himukin ang mga magulang na mag-isip ng mga positibong solusyon. Narito ang ilang mga halimbawa ng mga hamon at mga solusyon:

Hamon	Posibleng Solusyon
Wala akong sapat na oras.	Subukang maglaan ng 5 minuto sa parehong oras kada araw.
Ayaw ng anak kong magbahagi ng kanyang damdamin.	Ang pagbabahagi ng nararamdaman ay mahirap sa una. Maging matiyaga at bigyan ang anak ng pagkakataon na magbahagi. Imodelo sa kanila kung paano iyon ginagawa sa pamamagitan ng pagsasabi, “Nakakaramdam ako ng” na pahayag na may kasamang ligtas na damdamin gaya ng “saya”.
Hindi ako komportable na pag-usapan ang aking sariling damdamin.	Mag-umpisa nang maliit! At subukang gamitin ang “Nakakaramdam ako ng...”
Hindi ko alam kung paano maghanap ng solusyon kasama ang anak ko.	Kung hindi maka-isip ng solusyon, mag-isip ng ibang tao na maaaring makatulong. May mga serbisyo ba sa inyong komunidad na maaaring gamitin?
Iniisip ng ibang kasama ko sa bahay na hindi magandang ideya na pag-usapan ang damdamin o negatibong damdamin.	Kausapin sila kung bakit magandang ideya ito. Hikayatin silang subukan muna.
Hindi ko alam kung paano pangalanan ang ilang damdamin na nararanasan ko.	Pagsama-samahin ang pangalan ng mga damdamin na alam mo.