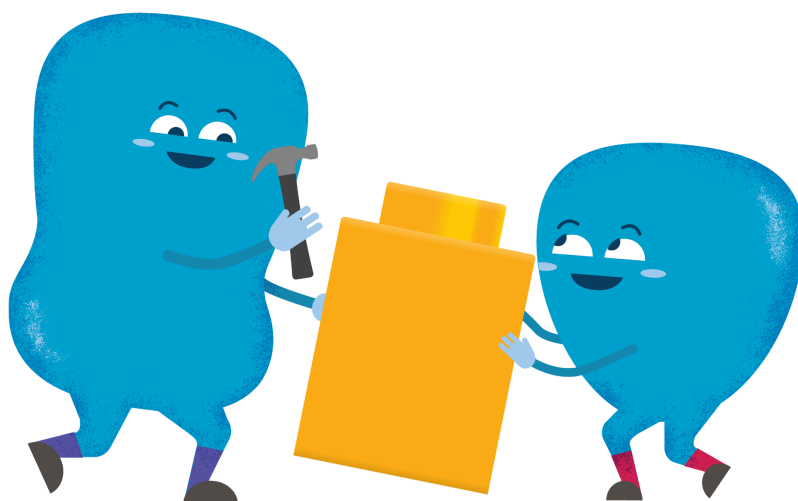


Pagpapanatiling Ligtas ang Anak Gamit ang Patakaran at Regular na Gawain



MODYUL 4: PAGPAPANATILING LIGTAS ANG ANAK GAMIT ANG PATAKARAN AT REGULAR NA GAWAIN

GABAY PARA SA FACILITATOR

BUOD NG PAKSA NG MODYUL: PAGPAPANATILING LIGTAS ANG ANAK GAMIT ANG PATAKARAN AT REGULAR NA GAWAIN

Minsan, naiinis ang mga magulang dahil ang kanilang anak o mga anak ay maingay, hindi nagliligpit ng gamit pagkatapos maglaro, nagkakalat ng pagkain sa sahig, o hindi agad umuuwi ng bahay. Madalas ay hindi maintindihan ng mga bata kung bakit mahalaga ang mga ito. Ang pagtatag at pagpapaliwanag ng mga patakaran sa bahay ang gabay ng bata sa mga kilos na inaasahan mula sa kanya at kung bakit inaasahan ang mga ito. Ang mga patakaran ay mga hangganan sa pagkilos na nakakatulong mapanatiling ligtas ang mga bata.

Ang mga regular na gawain ay nakatutulong ding mapanatiling ligtas ang mga bata. Ang pagkain at pagtulog sa takdang oras ay makakatulong magtakda ng matatag na kapaligiran para sa kanila. Napaka-importante nito lalo na para sa mga nakatira sa mga lugar o komunidad na hindi gaanong ligtas o matindi ang stress.

Sa modyul na ito, magpopokus ang mga magulang sa kahalagahan ng pagsama sa kanilang anak sa pagtakda ng patakaran sa tahanan at regular na gawain para mapanatili silang ligtas at malusog.

MGA PUNDASYON NG PAGTATAG NG PATAKARAN AT REGULAR NA GAWAIN

Ito ang mga pundasyon ng pagtatag ng patakaran at regular na gawain: **Maging Isang Grupo, Maging Praktikal, Gawin ito Palagi, at Gumamit ng Papuri:**

1. **Maging Isang Grupo** - Isama ang iyong batang anak o tinedyer sa pagtatag ng mga patakaran. Maiging magtatag ng isang patakaran muna. Pag-usapan kung bakit kailangan ang patakaran at pakinggan ang opinyon ng iyong anak.
2. **Maging Makatotohanan** - Gumawa ng patakaran base sa kung ano ang kayang gawin ng batang anak at tinedyer. Maging klaro at espesipiko rin para maiwasan ang hindi pagkakaintindihan. Halimbawa, imbes na sabihing “sa tamang oras,” gamitin ang “alas-7 ng gabi.”

3. **Gawin ito Palagi** - Ang regular na gawain, kagaya ng gawain sa eskwela at pagkain at pagtulog sa takdang oras, ay makakatulong sa ating anak para makaramdam ng kapanatagan. Nagpaparamdam din ito sa ating anak na sila ay ligtas—ito ay kailangan nila sa kanilang paglaki.
4. **Gumamit ng Papuri** - Purihin ang iyong batang anak o tinedyer sa paggawa ng patakaran kasama mo. Purihin din siya kapag nasunod niya ito!

Ito ang ilan pang mga pundasyon ng pagtatag ng patakaran:

- Magtatag ng patakaran kapag ikaw at ang iyong anak ay mahinahon.
- Gawing klaro at **espesipiko** ang patakaran.
- Gawing makatarungan at **makatotohanan** ang patakaran.
- Siguruhing alam ng iyong tinedyer ang dahilan kung bakit may patakaran. Maging bukas para pag-usapan ito.
- Bigyan ang iyong batang anak o tinedyer ng pagkakataong magtanong.
- **Purihin** ang iyong anak kapag nasunod niya ang patakaran.

Ito ang ilan pang mga pundasyon ng paggawa ng regular na gawain:

- Bigyan ang mga batang anak ng **hudyat** kapag patapos na ang isang gawain at lilipat na sa susunod.
- Sabihin ang kilos na gusto mong gawin ng iyon anak gamit ang mga **positibong salita**. (Alalahanin ang mga pundasyon ng pagbibigay ng direksyon).
- Magbigay ng **direksyon nang paisa-isa**. Ang bawat direksyon ay dapat simple at klaro.
- **Purihin** ang iyong anak kapag nasunod niya ang direksyon. (Alalahanin ang mga pundasyon ng pagbibigay ng papuri.)
- Gawing routine ang maayos na pagtulog at pagkain sa itinakdang oras nang sa gayon ay aasahan ito ng bata.
- Gumawa ng iskedyul nang sa gayon ay makatulong ang ibang nakakatanda sa bahay.

MGA ISYU NA KAILANGANG PAGHANDAAN

Isali ang lahat ng miyembro ng pamilya sa pagtatag ng patakaran at regular na gawain

Bagaman mahalaga na maisali lahat ng miyembro ng pamilya sa pagtatag ng patakaran at regular na gawain, maaaring mahirap itong gawin sa ibang pamilyang hindi sanay na gumawa ng desisyon nang magkakasama.

Himayin kung paanong makabubuti para sa kapakanan ng lahat ang pagtatalakay ng iba't ibang ideya tungkol sa patakaran at regular na gawain. Mararamdaman ng mga batang anak na sila ay nirerespeto at pinapakinggan, at mas magiging masunurin ang mga tinedyer sa patakaran na pinagtulungan

nilang itatag kasama ng kanilang mga magulang.

Ang kahalagahan ng tulog at pagtulog sa itinakdang oras

Ang pagtulog sa itinakdang oras ay isa sa mga pinakamahalagang routine o regular na gawain na kailangang itatag ng magulang sa kanyang anak. Mahalaga ito para sa paglaki ng bata at para manatiling malusog ang kanilang pangangatawan. Ang pagkakaroon ng regular na oras sa pagtulog ay nagsisiguro na magkakaroon sila ng sapat na oras sa pagtulog.

Bigyang-diin na kailangan din ng mga magulang ng sapat na oras sa pagtulog. Ang kakulangan sa tulog ay nakakaapekto sa ating mga kilos! Ang routine sa pagtulog ay maaaring tumagal ng 30 minuto. Maaaring kalakip dito ang paglilinis ng katawan, pagkakaroon ng tahimik at kalmadong kapaligiran, pagkanta o pagbasa, at ang pagsasabi ng good night nang may giliw at lambing sa anak.

Ang pagtulog sa itinakdang oras ay makatutulong din sa mga tinedyer. Ang pagbawas ng oras sa gadget at pagkakaroon ng mas maraming oras sa nakaka-relax na gawain ay makakatulong na magkaroon ang tinedyer ng mahimbing na tulog. Totoo rin ito sa iyo at sa mga magulang sa iyong grupo.

Kasarian

Sa ilang pamilya, magkaiba ang patakaran para sa mga lalaki at babae na anak. Kadalasan, dahil ito sa mga tradisyunal na pamantayan at mga ekspektasyon tungkol sa kung ano ang ginagampanan ng babae at lalaki sa lipunan. Pwede itong pag-usapan at alamin kung kailangan nga ba ang magkaibang patakaran para sa mga babae at lalaki. Maaaring kakailanganin ng suporta ng ilang magulang sa iyong grupo para pag-isipan kung ano ang epekto nito sa kanilang mga anak.