

SABIHIN: 1 minuto na lang bago tayo bumalik.

SABIHIN: Maligayang pagbabalik sa ating sesyon! Magsisimula na tayo.



Paalala sa Facilitator: Kapag nakabalik na ang lahat galing sa break, pwedeng magkaroon ng maikling energizer para sa grupo, bago simulan ang susunod na bahagi ng sesyon. Makikita ang listahan sa Appendix.

SABIHIN: Nakabuo na tayo ng ating mga layunin para sa MaPa program. Ngayon, magsisimula na tayo sa pagtayo ng ating Masayang Tahanan sa pagtalakay ng ating unang MaPa skill: ang One-on-One Time (☞ Ituro ang “One-on-One Time Kasama ang Anak” sa Masayang Tahanan).



3 – MAPA SKILL: ONE-ON-ONE TIME

3.1 - Komiks tungkol sa Batang Anak: One-on-One Time Kasama ang Iyong Anak

SABIHIN: Narito ang komiks na nagpapakita kung paano nag-wa-One-on-One Time si Nanay Rose kasama ang kanyang anak, si Jun-Jun. Sino ang maaring magbasa ng ating komiks?



Paalala sa Facilitator: Tumawag ng mga boluntir para basahin ang panels. Paalalahanan ang mga boluntir na gawin ang eksena nang may tamang emosyon, tindig, tinig at lakas ng boses. Purihin ang mga nagboluntir pagkatapos nilang gawin ang eksena.

MGA GABAY NA TANONG	MGA PANEL NG KOMIKS
<p>Komiks tungkol sa Batang Anak</p> <p>SABIHIN: Pakibasa ang mga panel. →</p> <p>🕒 Maghintay.</p>	<p>ISANG ARAW, NIYAYA NI NANAY NA MAG-ONE-ON-ONE TIME ANG KANYANG ANAK NA SI JUN-JUN...</p> <p>Magluto po tayo ng adobo, Nay!</p> <p>Meron akong limang minuto para mag One-on-One Time kasama mo, Jun-Jun. Anong gusto mong gawin?</p> <p>Ito yung manok, Nay, ilagay natin.</p> <p>Okay, anak. Ito pa ang mga piraso ng manok.</p>

SABIHIN: Ano ang nagustuhan ninyo sa kung paano ipinakilala ni Nanay Rose ang One-on-One time kay Jun-Jun?

Mga posibleng sagot mula sa mga magulang:

- Malinaw na ang One-on-One time ay magtatagal ng 5 minuto
- Hinayaang ang anak na magdesisyon sa gagawin
- Pinuri ang anak
- Inilarawan ang ginagawa ng anak
- Bumaba at umupo sa lebel ng anak
- Tinanggap ang ideya ng anak
- Ginamit ang pangalan ng anak

□ **Paalala sa Facilitator:** Alalahaning bigyan ng pagkakataon ang mga magulang na sumagot bago pumunta sa sunod na komiks.

SABIHIN: Mahusay na pagsagot! Narito pa ang isang komiks tungkol sa One-on-One time kasama naman ang tinedyer.



3.2 - Komiks tungkol sa Anak na Tinedyer: One-on-One Time kasama ang Anak na Tinedyer

SABIHIN: Pakibasa ang unang panel.
→

 **Maghintay.**



Modyul 1 - Panel 1

SABIHIN: Sa ikalawang panel, dumating na si Tatay. Pakibasa ang sunod na panel. →

 **Maghintay.**

SABIHIN: Ano ang napansin ninyong ginawa ni Tatay noong kausap si Maria?

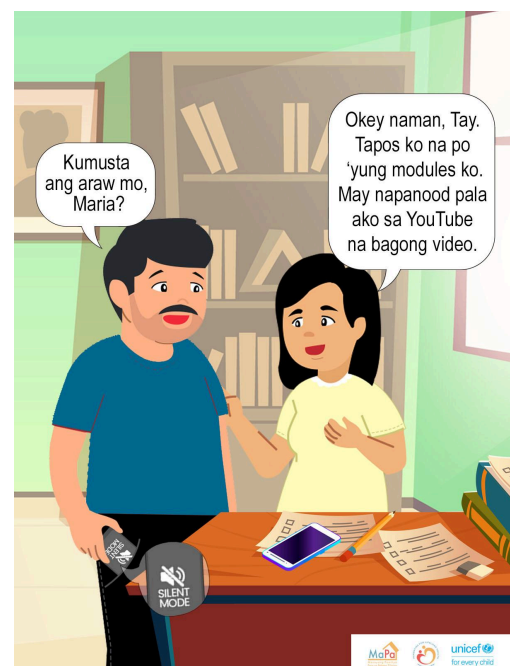
(👉 Bigyan ang mga magulang at tinedyer ng oras para makasagot. Isusulat ng co-facilitator ang mga pundasyon sa flipchart kapag nabanggit ito ng mga kalahok.)

Mga Posibleng Sagot:

- Tinignan niya ang tinedyer habang kausap ito.
- Naka-silent ang selpon ni Tatay at tinago niya ito sa kanyang bulsa.

Pundasyon: ATENSYON

Ibigay ang buong atensyon



Modyul 1 - Panel 2

sa anak kapag One-on-One Time. Iwasan ang ibang gawain o patayin ang selpon para masiguradong naibibigay ang buong atensyon.

SABIHIN: Pakibasa ang pangatlong panel. →

 **Maghintay.**

SABIHIN: Ano pa ang mga ginawa ni Tatay Jose para ipakitang binibigyan niya ng atensyon si Maria?

Mga Posibleng Sagot:

- Kaharap niyang kinausap si Maria.
- Nanatiling silent mode ang selpon ni Tatay at nakatingin siya kay Maria habang kausap ito.

Pundasyon: ATENSYON

- Nagtanong siya tungkol sa video na napanood ni Maria at naglaan ng oras para makinig sa kanyang kwento.

**Pundasyon:
LARO**

Sa One-on-One Time, hinahayaan ng magulang na manguna ang anak sa pagkwekwento o paggawa ng mga gawain.



Modyul 1 - Panel 3

SABIHIN: Pakibasa ang huling panel.



 **Maghintay.**

SABIHIN: Sa sinabi ni Tatay, sa tingin ninyo, gaano kadalas silang nag-wa-One-on-One Time ni Maria?

Mga Posibleng Sagot:

- *Nag-One-on-One Time sila noong isang araw.*
- *Naalala din ni Tatay ang kwento ni Maria noong nakalipas na araw tungkol sa pinanood nitong video.*

Pundasyon: ARAW

Maglaan ng 5-10 oras araw-araw upang mag-One-on-One Time kasama ang tinedyer.



Modyul 1 - Panel 4

3.3 - Mga Pundasyon: One-on-One Time

SABIHIN: Salamat sa inyong mga sagot! Nabanggit ninyo ang karamihan sa mga pundasyon para sa Pakikipag-One-on-One Time. Bilang pagbubuod, heto ang mga pundasyon:

1. **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.

2. **Laro** - Hayaan silang pumili ng gagawin.

Sabihin sa iyong anak 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!

3. **Atensyon** - Bigyan ng buong atensyon ang iyong tinedyer/magulang.

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. Magpakita ng interes sa kanyang kwento at tanggapin ang kanyang sinasabi nang walang panghuhusga.

SABIHIN: Maaaring maging masaya rin ito para sa inyo! Baka maramdaman mong mas bumaba ang inyong stress pagkatapos makipag-One-on-One Time. Ang paglalaan ng buong atensyon sa inyong oras na magkasama ang pinakamagandang regalo na maaaring ibigay sa isa't isa.

3.4 - Talakayan: Mga Rason sa Pakikipag-One-on-One Time

SABIHIN: Paano kaya nakakatulong ang pag-wa-One-on-One Time nang magkasama?



Paalala sa Facilitator: Bigyan ang mga magulang ng oras para makasagot. Isusulat ng co-facilitator ang mga posibleng rason sa flipchart.

Mga posibleng sagot:

- Napapabuti ang relasyon ng magulang at anak.
- Nararamdaman ng mga anak na sila ay minamahal at pinapahalagahan.
- Pinapakita sa anak na mahalaga ang kanilang sinasabi at ginagawa.
- Nabubuo ang tiwala at komunikasyon sa pagitan ng magulang at anak.
- Ang maingat na pakikinig sa mga anak at ang pagpapahalaga ng kanilang mga ideya ay maghihikayat sa kanila na mag-isip para sa kanilang sarili at pamunuan ang kanilang buhay.
- Binibigyan ang mga magulang ng pagkakataon na makilala ang hilig at kakayahan ng kanilang anak.



Paalala sa Facilitator: Ito ay mga posibleng sagot lamang mula sa mga kalahok. Okay lang kung hindi nila ito sabihin lahat. Maaaring magbigay rin sila ng sarili nilang mga dahilan kung bakit sa tingin nila mahalaga ang pag-One-on-One Time. Magandang pakinggan ang mga ideyang ito!

3.5 - Paglilista ng mga Posibleng Gawain para sa One-on-One Time



Paalala sa Facilitator: Makakatulong ang talakayan na ito para makapag-isip ang mga kalahok ng mga posibleng gawain para sa One-on-One Time kasama ang kanilang anak.

SABIHIN: Maaaring maging mahirap para sa mga magulang at anak na isipin kung ano ang pwede nilang gawin kasama ang isa't isa—lalo na kung konti lang ang oras na sila'y magkasama at kung hindi sila magkasundo.

SABIHIN: Ngayon, mag-isip tayo ng iba't ibang aktibidad na pwede ninyong gawin para sa One-on-One Time ninyo sa bahay. Ang mga aktibidad na ito ay maaaring mga gawain na gusto ng inyong anak o kahit mga gawaing-bahay (tulad ng pagwalis o paghugas ng pinggan) na gagawin ninyo nang magkasama. Kahit simpleng bagay lang tulad ng pangangamusta sa isa't isa—anuman ang gusto ninyo basta magkasundo kayo sa anong gagawin. Ang importante ay LIBRE at MAKATOTOHANAN ang aktibidad na pipiliin ninyo.

GAWIN: *Isulat ang mga ideya sa flipchat para makita ng lahat. Siguraduhing makakuha ng mga sagot mula sa mga magulang.*

Mga posibleng gawain:

- Pag-kumusta sa araw
- Pakikipag-usap tungkol sa interes ng tinedyer tulad ng sports, palabas sa T.V., mga kaibigan
- Paggawa ng gawaing bahay nang magkasama
- Pagkain ng hapunan
- Pakikipag-kwentuhan
- Pagsuporta sa asaynment ng tinedyer
- Paglalakad sa labas

SABIHIN: Salamat sa pagbabahagi ng inyong mga ideya! Sana nakatulong ito sa paglista ng inyong mga posibleng gawain sa bahay.

3.6 - Paghahanda sa Praktis



Paalala sa Facilitator: Ito ang unang pagkakataon na mag-pa-praktis ng MaPa skills ang mga kalahok sa grupo. Sa pag-pra-praktis sa grupo, tinutulungan natin ang mga magulang na maranasan ang skill na kanilang gagawin, malaman ang maaaring mangyari habang ginagawa ang pabaong gawain, at binibigyan sila ng kapanatagan at kumpyansa sa sarili na kaya nila itong gawin sa bahay.

SABIHIN: Dito, iprapraktis natin kung paano ba mag-One-on-One Time kasama ang iyong anak. Ang pamagat ng ating eksena ay “Pakikiuso sa Anak Ko”. Maaari bang humingi ng boluntir na pares ng Magulang para masimulan ang ating pagpraktis?

GAWIN: Pumili ng isang pares at papuntahin sila sa harapan ng grupo. Ipaalam sa kanila na gagabayan ninyo sila ng iyong co-facilitator sa kung ano ang gagawin.

SABIHIN: Simulan na natin ang eksena: Isang hapon, nakita ng Magulang na nakatutok ang kanyang anak sa cell phone. May inaaral ang anak na bagong sayaw sa TikTok.

SABIHIN: Narito ang mga pwede ninyong sabihin habang pinapraktis ang One-on-One Time kasama ang anak.

SABIHIN: Basahin muna natin ang mga linya. Pwede ninyo kaming sabayan.

GAWIN: I-display ang script sa harap gamit ang projector o Manila paper. Maaaring magbigay ng demo kasama ang co-facilitator bago magsimula ang mga boluntir.

SCRIPT

Magulang: "[Pangalan ng anak], nakikita kong may bago kang inaaral na sayaw sa Tiktok! May bagong uso na naman ah!"

Anak: "Bago nga po 'tong dance moves na 'to eh! Halika po, panoorin natin 'tong video na 'to. May 100k likes na!"

Magulang: "Grabe, ang huhusay! Sigurado ako, kayang-kaya mo yan, anak!"

Anak: "Talaga po! Sige, pwede na ba yung ganito?"

SABIHIN: At...Cut! Salamat sa ating mga boluntir! Kumustahin natin sila. [Pangalan ng boluntir], kumusta ang pakiramdam mo sa pagpraktis? Ikaw, [Pangalan ng boluntir], ano naman ang naramdaman mo sa praktis?

GAWIN: Bigyan ang mga boluntir ng oras para makasagot. Pwede mo rin silang tanungin:

- Anong bahagi ng praktis ang naging madali/mahirap para sa'yo?
- Nakikita mo bang magagawa ninyo ang ganitong klaseng pag-uusap sa bahay?
- May naiisip ka bang katulad na sitwasyon na nangyari na sa inyo?

Pagpraktis ng Mag-Partner na Magulang

SABIHIN: Salamat sa pagbabahagi ng inyong karanasan sa grupo! Sa puntong ito, ang ibang pares ng mga Magulang at Anak ay magkakaroon din ng pagkakataong magpraktis. Gusto kong umupo ang bawat mag-partner nang magkaharapan. Para alam ninyo na ang gagawin sa One-on-One Time,

gagayahin natin ang ginawa kanina nila [Magulang] at [Anak]. Maaaring balikan ang mga linya dito [ituro ang Manila paper]. Alalahanin ang mga pundasyon habang nag-One-on-One Time—Araw, Laro, at Atensyon! Kung handa na ang lahat—Lights, Camera, Action!

GAWIN: *Parehong mag-iikot ang mga facilitator sa grupo upang maging “shadow” o gabay para sa mga nagpa-praktis. Manatiling malapit sa magulang/anak at magbigay ng suporta kung kinakailangan. Magpraktis nang 2 minuto—huwag itong pahabain nang ‘di kinakailangan.*

SABIHIN: Huling 3 bilang at ibabalik na natin ang atensyon sa buong grupo. Maghanda na—3-2-1, Cut! Salamat sa lahat ng inyong nakaka-engganyong pagpraktis. Nakakita kami ng mga mahuhusay na artista habang naglilibot sa grupo! Ngayon, hihingi naman kami ng mga gustong magbahagi ng kanilang naging karanasan sa practice.

SABIHIN: Noong kayo po yung anak kanina, ano ang naramdaman ninyo nang nakipag-One-on-One Time ang iyong magulang kasama kayo?

GAWIN: *Pumili ng 3-5 na kalahok na magbabahagi ng kanilang karanasan.*

SABIHIN: Salamat! Noong kayo naman ang magulang, ano ang naramdaman ninyo noong nakapag-One-on-One Time kayo kasama ang iyong anak?

GAWIN: *Pumili ng 3-5 na kalahok na magbabahagi ng kanilang karanasan.*

SABIHIN: Salamat sa pagbabahagi ng inyong karanasan sa pagpraktis bilang mag-partner, [Pangalan ng Magulang at Anak]. Napakahusay ninyong lahat! Alalahanin natin ang ating mga naging karanasan sa pagpapatuloy ng ating pagpraktis ng MaPa skills sa bahay. Ngayon, ihanda na natin ang ating mga sarili para sa ilang gawain bago matapos ang sesyon ngayong araw.

4 – PABAONG GAWAIN

4.1 - Paglilinaw

SABIHIN: Gusto naming marinig ang inyong mga saloobin tungkol sa pakikipag-One-on-One Time kasama ang pamilya. Mayroon bang makakaisip ng isang salita upang ilarawan ang kanilang mga natutunan o mahahalagang bagay mula sa ating talakayan ngayon?