

1 – PANIMULA

1.1 - Pagbati



Paalala sa Facilitator: Masigasig at masayang i-welcome/tanggapin ang mga magulang sa pagdating nila sa sesyon. Purihin sila sa pagpunta nila sa programa!

Pagdating ng mga magulang, kailangan nilang gumawa ng mga name tag na gagamitin nila sa bawat sesyon. Ipapamigay ito sa mga kalahok sa umpisa ng bawat sesyon at kokolektahin niyo ulit ito pagkatapos.

- Mamigay ng mga blankong name tags at marker.
- Bawat magulang ay magsusulat ng kanilang pangalan sa name tag gamit ang anumang kulay na gusto nila.
- Siguraduhin na gumagamit sila ng mga marker para mabasa ng lahat ang mga pangalan

Kapag dumating na ang lahat ng mga magulang, maaari mo nang simulan ang unang sesyon ng MaPaChat.

SABIHIN: Magandang araw at salamat po sa pagiging bahagi ng MaPaChat group! Natutuwa po ako na makausap kayo tungkol sa kung paano susuportahan ang ating mga anak na lumaki nang malusog at masaya. Ngayong araw, pag-uusapan natin ang Masayang Pamilya program, bubuo tayo ng mga layunin para sa ating pamilya, at tatalakayin natin ang unang modyul: ang One-on-One Time kasama ang iyong anak.

1.2 - Pagpapakilala

SABIHIN: Ngayon, magpakilala muna tayo sa ating mga kagrupo! Magkakaroon tayo ng isang maikling laro!

TANDA NG PANGALAN

- Tatayo ang grupo nang pabilog.
- Isang magulang ang magsasabi ng kanilang pangalan at gagawa ng isang aksyon gamit ang kanilang katawan.
- Kokopyahin at uulitin ng buong grupo ang pangalan at aksyon ng taong iyon.
- Sa sunod, ang katabi naman niya ang magsasabi ng kanilang pangalan at gagawa ng isang aksyon gamit ang kanilang katawan.
- Ulitin ang prosesong ito para sa buong grupo hangga't lahat ay makasali.

1.3 - Pagpapakilala sa MaPa Program



Paalala sa Facilitator: Ang unang sesyon ang pagkakataon na maipakilala ang MaPa program sa mga magulang. Mahalagang mailarawan sa kanila kung ano ang mangyayari sa loob ng 6-8 na sesyon. Isipin na para kang nagbibigay ng isang mapa sa kanilang paglalakbay kasama ang kanilang mga pamilya.

SABIHIN: Sa programang MaPa, gumagamit tayo ng larawan ng isang tahanan—ang Masayang Tahanan—para maipaliwanag ang halaga ng pagkakaroon ng matibay at positibong relasyon sa pagitan ng magulang at anak.

GAWIN: Ipakita ang larawan ng Masayang Tahanan.

SABIHIN: Ang bawat bahay ay nangangailangan ng isang matatag na pundasyon. Sa MaPaChat, ang mga magulang at mga anak ay lumilikha ng isang pundasyon para sa kanilang positibong relasyon sa pamamagitan ng pagtukoy ng mga espesipiko, makatotohanan, at positibong mga layunin na nais at kaya nilang makamit sa programa.

SABIHIN: Makikita sa dingding ang mga MaPa skills na kailangan sa pagbuo ng positibong relasyon at pakikitungo ng magulang at anak:

1. One-on-One Time Kasama ang Anak
2. Pakikipag-usap Tungkol sa Damdamin at Pangangasiwa ng Stress
3. Pagbibigay ng Positibong Direksyon at Papuri
4. Pagtatag ng Patakaran At Regular Na Gawain



SABIHIN: Kung ang dingding ay mahina, mababa ang kalidad ng materyales, o kung palaging abala ang magulang sa bubong (pagdisiplina, pagparusa) nang hindi pinapalakas ang haligi at dingding, babagsak ang Masayang Tahanan.

SABIHIN: Pagdating naman sa bubong, ang pag-uusapan ay ang Pangangasiwa ng Negatibong Kilos at Pagharap sa Problema Bilang Pamilya. Ang mga magulang ay natututo ng positibong disiplina at paglutas sa hindi pagkakasunduan sa paraang hindi marahas. Kasabay nito, matututunan ng mga anak kung paano ipaliwanag ang kanilang mga pangangailangan at tanggapin ang mga konsekwensya ng kanilang mga kilos.

GAWIN: *Linawin sa mga kalahok kung mayroon silang mga katanungan tungkol sa Masayang Tahanan.*

1.4 - Mga Patakaran

SABIHIN: Upang maging kumportable ang lahat sa pakikipag-usap sa grupong ito, magtatatag tayo ng mga patakaran. Ang una nating patakaran ay “Ang anumang mapag-usapan sa grupo ay mananatili sa grupo.” Kailangan nating malaman na ito ay isang pribadong grupo, at lahat ng ibabahagi ninyo ay ating respektuhin. Ano pa kaya ang pwede nating maging patakaran?



Paalala sa Facilitator: *Isulat ang mga Patakaran na napagkasunduan ng grupo sa flipchart. Bilang facilitator, pwedeng gawin ang mga sumusunod na hakbang sa inyong pagtalakay ng mga patakaran:*

- Magbabahagi ang mga kalahok sa grupo
- Isa sa inyo ang mangunguna sa talakayan, habang ang co-facilitator ang magsusulat ng mga patakaran at komento sa flipchart.
- Siguraduhing positibo ang pagpapahayag ng mga patakaran.
- Gabayan ang mga kalahok na gumawa ng espesipikong patakaran tulad ng pagdating sa sesyon sa tamang oras, patakaran sa paggamit ng selpon, at pag-respeto sa mga ka-grupo.
- Maaaring ulitin ang sinabi ng kalahok at linawin sa ibang miyembro ng grupo kung sumasang-ayon sila dito.
- Halimbawa, kung may nagbanggit ng Respeto, tanungin kung sa paanong paraan niya nais makita ang pag-respeto sa grupo.
- Siguraduhing nagkakasundo at may pagkakataong magpahayag ng suhestiyon ang lahat, bago lumipat sa susunod na patakaran

Narito pa ang ilang mga halimbawa na maaaring imungkahi bilang patakaran: (Maaaring idagdag ang mga ito pagkatapos magbahagi ng mga kalahok.)

- Dumating sa oras at subukang dumalo sa bawat sesyon.
- Kung hindi makakadalo, mangyaring sabihin sa mga facilitator o magpadala ng isang text na mensahe.
- Naka-off ang mga selpo habang may sesyon.
- Tanggapin ang bawat isa. Iba-iba ang bawat isa at may kanya-kanyang karanasan.
- Ang bawat isa ay magkakaroon ng pagkakataong magsalita at magpraktis.
- Igalang ang bawat isa sa pamamagitan ng pakikinig at pagbibigay ng atensyon pag may nagsasalita.
- Ibahagi lamang ang kumportable kayong ibahagi.
- Maaaring magtanong!



Paalala sa Facilitator: Itabi ang Manila paper kung saan isinulat ang mga Patakaran at i-display ito tuwing may sesyon.

2 – PAGBUO NG MGA LAYUNIN

SABIHIN: Maraming salamat sa inyong partisipasyon sa ating talakayan. Ngayon na naitatag na ang mga patakaran sa grupo, oras na para itatag na rin ang ating mga layunin na nais makamit sa programa. Alalahanin na ang mga layunin ang magsisilbing pundasyon para sa ating Masayang Tahanan.

2.1 - Ang Aking Masayang Tahanan: Pagguhit ng mga Pangarap



Paalala sa Facilitator: Makatutulong ang gawaing ito sa pagbuo ng mga magulang ng kanilang mga ESPESIPKO, MAKATOTOHAN, at POSITIBONG LAYUNIN para sa programa. Nakapokus ito sa kung paano nila nais umunlad at magkaroon ng positibong pagbabago sa kanilang relasyon sa pamilya sa pagdalo sa 6-8 na sesyon ng MaPa.

GAWIN: Bigyan ng papel, mga ballpen, at mga pangkulay ang mga kalahok.

SABIHIN: Magandang araw ulit sa lahat at welcome sa ating unang gawain kasama ang ating mga KaMaPa! Bilang mga magulang, maaaring may kanya-kanya kayong rason sa pagsali sa programang ito. Makatutulong ang gawain natin ngayon upang mailagay sa papel ang mga layunin ninyo para sa inyong mga pamilya.