

# 1 – PANIMULA

## 1.1 – Pagbati

---

**SABIHIN:** Welcome po sa panghuling linggo ng ating MaPaChat Hybrid! Nakakatuwa ang pagpapatuloy ninyo sa programa. Ngayong araw, ating pag-uusapan ang paglutas ng problema kasama ang ating anak.



**Paalala sa Facilitator:** Makikita ang gabay sa pag-facilitate ng Pisikal na Exercise at Pagtigil nang Sandali sa pahina 26-32 ng Introduksyon Modyul.

## 1.2 – Pisikal na Ehersisyo

---

**SABIHIN AT GAWIN:** Ngayon, mag-e-ehersisyo tayo. Talo ang stress sa pisikal na ehersisyo!

## 1.3 – Tumigil nang Sandali

---

## 1.4 – Kumustahan

---

**SABIHIN:** Kamusta po kayo? Ilarawan natin ang ating nararamdamang emosyon ngayong araw, sa anong parte ng katawan natin nararamdaman ito, at ano ang ating mga naisip na may kaugnay sa ating emosyon.

**GAWIN:** Bigyan ng oras ang mga magulang na magbahagi ng kanilang nararamdaman. Ibahagi rin ang iyong nararamdaman. Halimbawa, “Masaya akong maging parte ng sesyon ngayong araw at nararamdaman ko ito sa aking dibdib.”