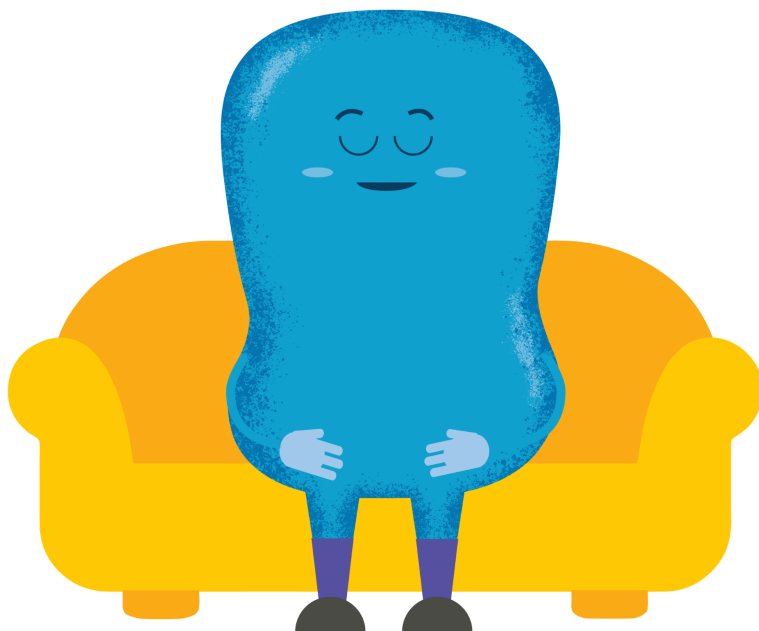


Pakikipag-usap Tungkol sa Damdamin



MODYUL 2: PAKIKIPAG-USAP TUNGKOL SA DAMDAMIN

GABAY PARA SA FACILITATOR

BUOD NG PAKSA NG MODYUL: PAKIKIPAG-USAP TUNGKOL SA DAMDAMIN

Saya, lungkot, galit, diri, gulat, at takot: Lahat tayo ay nakakaranas ng emosyon. Dahil nakaugnay ang mga damdamin natin sa ating isip at kilos, malaki ang epekto nito sa kung paano tayo gumawa ng desisyon. Kapag hindi natin pangasiwaan nang maayos ang mga damdamin, maaaring makagawa tayo ng masasamang desisyon na maaaring makaapekto sa ating kalusugan. Kapag natutunan nating pangasiwaan ang ating mga damdamin, mas makakagawa tayo ng maayos at malinaw na desisyon. Magkakaroon din ng malasakit at aruga ang ating kilos tungo sa anak, sarili, at ibang tao.

Ang mga batang anak at tinedyer na hindi pinapangasiwaan ang kanilang damdamin ay maaaring kumilos sa delikadong paraan na magdudulot ng panganib. Mahalagang matutunan ng mga magulang kung paano tulungan ang kanilang anak na kilalanin at pangasiwaan ang kanilang matinding emosyon.

Labis na mahalaga ang pag-uusap tungkol sa mahihirap na emosyon tulad ng galit. Maaari itong magdulot ng stress sa pag-iisip at kilos na hindi kontrolado. Bago pa natin pag-usapan ang mga emosyon na nararamdaman, ang simpleng pagpansin lamang sa kanila ay makakatulong na manatili sa kasalukuyan. Kusang mawawala din ang emosyon—matanda man o bata.

Kapag pinansin at pinangalanan ng magulang ang emosyon ng kanilang anak, nakakatulong ito sa anak na mas maintindihan at mapangasiwaan ang kanilang emosyon. Pwedeng tanggapin ng magulang ang damdamin ng kanilang anak, makipag-usap nang kalmado tungkol sa mga nararanasan nila, at bigyan sila ng suporta. Sa ganitong paraan, maaaring mabawasan ang mga mapanganib na kilos na ginagawa ng anak para maiwasang maramdaman ang negatibong emosyon.

Dito sa Modyul 2, matututunan ng magulang ang kahalagahan ng pagtanggap, pagpangalan, at pag-alam ng iba't ibang emosyon na nararamdaman ng kanilang anak. Matututo rin sila ng mga paraan at kakayahan na makakatulong dito.

Ang pangunahing layunin para sa ngayong linggo ay matuto at masanay ang mga magulang na pag-usapan ang sarili nilang damdamin at ang damdamin ng kanilang anak.

MGA PUNDASYON NG PAKIKIPAG-USAP TUNGKOL SA DAMDAMIN

Ang limang pundasyon para sa Pakikipag-usap Tungkol sa Damdamin ay Huminga, Ibahagi, Makinig, Malasakit, at Maghanap:

1. **HUMINGA** - **Huminga nang dahan-dahan. Huminto.**

Bago magsalita, dahan-dahang huminga nang paloob at palabas. Kakalma ang iyong pakiramdam at mas may pagkakataon kang mag-isip.

2. **IBAHAGI** - **Ibahagi ang nararamdaman.**

Mahirap itong gawin. Marami sa atin ang lumaki na sinabihan na bawal umiyak o ipakita ang damdamin sa harap ng mga anak. Humingang malalim at kalmadong ibahagi sa mga taong malapit sa iyo ang iyong nararamdaman. Mas mauunawaan ka nila at matututunan nila kung paano tugunan ang stress.

3. **MAKINIG** - **Makinig sa inyong anak na bata o tinedyer.**

Hayaan ang iyong mga anak na magbahagi ng kanilang nararamdaman. Maaaring pagnilayan at ibuod ang kanilang ibinahagi sa iyo. Tanggapin ang bawat emosyon, kahit negatibo man ito.

4. **MALASAKIT** - **Malasakit para sa kanila**

Mahirap din itong gawin! Kapag nakakaramdam tayo ng stress, mas nakatuon ang ating atensyon sa ating sarili. Ngunit kailangan din ng ating mga anak ng ating suporta. Tanungin sila tungkol sa kanilang nararamdaman. Pakinggan sila at bigyan ng suporta. Subukang yakapin o sabihin, "Nauunawaan kita." Maaaring mabago nito ang lahat.

5. **MAGHANAP** - **Maghanap ng positibo**

Kasama ng iyong anak, mag-isip ng mga ideya na pwedeng makatulong. Maaari din kayong magkasamang gumawa ng positibong bagay upang hindi muna maisip ang stress.

MGA ISYU NA KAILANGANG PAGHANDAAN

Maaaring nakakapanibago ang pakikipag-usap tungkol sa damdamin

Normal para sa mga magulang na mahirapan sa pakikipag-usap at sa pagpapahayag ng kanilang nararamdaman. Maaaring ngayon palang nila nasusubukang kilalanin at ibahagi ang sarili nilang mga emosyon. Ang pakikipag-usap tungkol sa damdamin ay may benepisyo din! Nakakatulong ito sa pagpansin ng mga positibong emosyon tulad ng saya o pagiging mahinahon.

Damdamin at Kasarian

Marami sa atin ang lumaki na sinabihan na bawal umiyak kapag nalulungkot, lalo na ang mga batang lalaki at kalalakihan. Mahalagang maintindihan na ang nararamdaman na emosyon ng mga lalaki ay nararamdaman din ng mga babae. Ang pagbabahagi ng damdamin ay hindi nakakabawas sa pagkalalaki, kundi isang tanda ng tapang at lakas.

Pagtanggap sa mga Negatibong Emosyon

Normal lang ang negatibong emosyon, gaya ng positibong emosyon! Kapag pinapakita ng anak na sila ay nakakaramdam ng negatibong emosyon, maaaring isipin ng ibang magulang na bastos ang kanilang anak. Hindi ibig sabihin ng pagpapakita ng anak ng negatibong emosyon ay nawawalan na ng kontrol o awtoridad ang magulang sa kanilang anak. Sa halip ay dapat hikayatin ng mga magulang ang kanilang anak na pansinin ang nararamdaman na emosyon. Tulungan ang anak pangalanan at pag-usapan ang kanilang nararamdaman para matulungan silang mapangasiwaan ang kanilang mga emosyon.