

# 1 – PANIMULA

## 1.1 – Pagbati

---

**SABIHIN:** Welcome po sa Modyul 5 ng ating MaPaChat! Ngayong linggo, ating pag-uusapan ang “positibong pagdidisiplina” o ang mga pamamaraan pwede nating magamit kapag nagiging makulit o gumagawa ng negatibong kilos ang ating mga anak. Tinatawag ang mga paraang ito na positibo dahil sa paggamit nito, napagpapatibay pa rin natin ang ating relasyon sa ating mga anak at naiiwasan nating gumamit ng mga nakaka-stress na pamamaraan kagaya ng pagsigaw at pamamalo.



**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 naiisip 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.”