## Mensahe 2 – Talakayan Tungkol sa Pabaong Gawain

Noong nakaraang linggo, tiningnan natin ang pagtugon sa mga mahihirap na isyu at problema. Ngayon, pag-uusapan naman ay kung paano mababawasan ang stress ng pamilya tungkol sa pera. Pero bago tayo magsimula, sino po ang gustong magbahagi ng karanasan nila sa kanilang pabaong gawain?

## PUNDASYON NG MODYUL 6: PAGTUGON SA MAHIHIRAP NA ISYU AT PROBLEMA

- HUMINGA
- MAKINIG
- TUMUGON
- MAGBIGAY SUPORTA



**Paalala sa Facilitator:** Tanggapin ang mga karanasan na ibabahagi ng mga magulang. Pumili ng isang tagumpay at ng isang hamon mula sa kanilang mga nabanggit at pag-usapan ito.

Hamon	Posibleng Solusyon
Hindi naniniwala ang ibang miyembro ng aking pamilya na kailangang isawalang-bahala ang pag-aalboroto ng bata at iba pang kilos ng bata para makakuha ng atensyon at ng kaniyang gusto.	Minsan, may mga taong hindi sang-ayon sa atin at sa ating estratehiya sa pagpapalaki ng anak. Maaaring makatutulong sa ibang miyembro ng pamilya na malaman nila kung paano gamitin ang pagsasawalang-bahala at paano ito makatutulong para mabawasan ang pag-aalboroto at iba pang negatibong kilos na pinapakita ng bata para mapansin at makuha ang kanyang gusto. Ang kilos mo lamang ang kaya mong kontrolin kaya tandaan na ang pagbabago sa kilos ng anak ay mag-uumpisa sa ginagawa mo. Kapag nakita ng ibang miyembro ng pamilya na gumagana ang ginagawa mo, maaaring sila din ay gawin ito.
Hindi ko maisawalang-bahala ang kilos ng aking anak kasi sinasaktan niya ako, kinakagat, o tinutulak.	Ang pagsasawalang-bahala ay gumagana sa mga negatibong kilos na ginagawa ng bata para makakuha ng atensyon at ng kanyang gusto, kagaya ng pagmamaktol at pag-angal, pang-aasar at pag-alboroto. Kapag agresibo ang kilos ng bata kagaya ng pananakit, mas epektibo para rito ang pagbibigay ng konsekwensya. Maaaring kailangan din ng iyong anak ng break sa isang gawain kapag siya ay naging agresibo.

	Maaaring turuan mo siya ng Tumigil nang Sandali.
Hindi ko maisawalang-bahala ang kilos ng aking anak dahil natatakot akong baka masaktan niya ang kanyang sarili.	Mahalagang masigurong ligtas ang iyong anak. Kung nawalan siya ng kontrol habang nag-alboroto, kailangang dalhin siya sa isang lugar kung saan hindi niya masasaktan ang kanyang sarili. Maaaring kailangan din siyang hawakan nang marahan at matatag habang isinasawalang-bahala ang kanyang kilos. Tandaan na kailangang isawalang-bahala ang kilos at hindi ang anak.
Parang lumalala ang kilos kapag isinasawalang-bahala ito!	Natural sa bata na subukin ang lawak at haba ng iyong pagsasawalang-bahala sa kanyang kilos. Maaaring natututo siya dati na kapag nilakasan niya ang iyak at pag-aalboroto ay makukuha niya ang atensyon mo at ang gusto niya. Magbigay ng ibayong pasensya at ipagpatuloy ang pagsasawalang-bahala. Sa huli, matututunan ng iyong anak na wala nang bisa ang kanya kilos.
Isinasawalang-bahala ko ang kilos ng aking anak palagi. Parang hindi pa rin gumagana ang estratehiyang ito!	Maaaring nangyayari ito dahil: 1) hindi mo palagiang ginagawa ang pagsasawalang-bahala, 2) ang kilos ay mas epektibong gamitan ng ibang estratehiya at hindi pagsasawalang-bahala, 3) kailangang bigyan ng positibong atensyon ang iyong anak sa mga panahong maayos ang kanyang kilos. Alalahaning magbigay ng maraming oras para sa One-on-One Time kasama ang iyong anak.
Nagalit ang aking anak at ayaw niyang pag-usapan ang problema.	Pansinin ang damdamin ng iyong anak. Kung kailangan muna niyang magpakalma, hayaan siyang pakalmahin ang sarili at subukang pag-usapan at lutasin ang problema kasama siya sa susunod na araw o iba pang pagkakataon. Malulutas nang maayos ang problema kapag nabigyan ng espasyo ang lahat na kumalma at makapag-isip.
Hindi kami nagkasundo sa iisang solusyon na susubukan para sa	Minsan sadyang mahirap magkasundo lalo na kung ang ibang miyembro ng pamilya ay hindi pa kalmado. Tandaa, huminga muna at kumalma. Sunod, pwedeng

problema kaya nagtalo kami.

pagkasunduan na subukan muna ang isang solusyon, at ang pangalawa naman kapag hindi mabisa ang una. Kung wala namang agad na maisip na solusyon o walang mapagkasunduan, pwedeng mag-usap ulit sa susunod na pagkakataon. Ang mahalaga ay nakinig kayo sa isa't isa at sinabing nariyan kayo para sumuporta.

Nang umamin ang aking anak sa kanyang pinagdadaanang krisis, nagulantang ako at ang buong pamilya dahil di namin inakala na mangyayari ito sa aking anak. Pansinin ang sariling damdamin bilang magulang, huminga, at pakalmahin ang sarili bago lapitan ang anak. Kapag kalmado na, pabayaang magsalita ang iyong anak nang malaya. Makinig nang may malasakit at nang walang pagbibintang o panghuhusga. Sikaping magtanong nang mahinahon at alamin muna ang lahat ng detalye at importanteng impormasyon bago tugunan ang problema bilang pamilya. Kung kinakailangan, humanap din ng emosyonal na suporta para sa sarili o sa iba pang miyembro ng pamilya na naapektuhan ng krisis.

Hindi nagbahagi ang aking anak na may problema siyang dinadamdam dahil natakot siya sa sasabihin ko. Alalahanin ang hamon na dinanas ng anak para lumapit sa iyo at humingi ng tulong at suporta. Pansinin ang nararamdaman ng iyong anak at pahalagahan siya habang binabahagi niya ang bagay na sensitibo. Pakiramdaman kung nangangailangan muna ng emosyonal na suporta ang iyong anak at, kung naayon sa sitwasyon, magbigay ng suporta bago tugunan ang problema.

Masyadong sensitibo ang isyu ng aking anak at hindi ko alam kung paano siya kausapin tungkol dito. May mga pagkakataon na hindi natin alam kung paano tulungan ang ating anak sa pagtugon ng kanyang problema o kung paano siya kausapin lalo na kung ito ay sensitibo o unang beses na kinakaharap. Tandaan, huminga muna at tanggapin ang ibinahagi ng anak. Iparamdam sa kanya na nandyan ka para damayan siya. Maaaring tanungin siya ng solusyon o kung komportable at tanungin ang ibang miyembro ng pamilya kung ano ang mainam na gawin.