

4 – PAGTATAPOS

4.1 – Tahimik na Pagninilay

SABIHIN: Ngayon magkakaroon tayo ng pagkakataong balikan ang ating mga karanasan sa pamamagitan ng pag-iisip sa naging daloy ng buong programa—mga mahahalagang punto, mga pundasyon, at ang mga pagbabago para sa inyo at inyong mga pamilya.

SABIHIN:

1. Bilang paghahanda, inaanyayahan ko kayong umupo nang kumportable, na nakapatong ang mga palad sa hita. Kung kumportable, ipikit ang inyong mga mata o maaaring tumingin sa ibaba o sahig.

 **MAGHINTAY** ng ilang sandali pagkatapos basahin ang bawat numero

2. Balikan ninyo ang lagay ng inyong mga buhay at mga relasyon noong unang bumisita ang mga facilitator sa inyong mga tahanan, bago pa magsimula ang programa.
3. Gagabayan ko kayo ngayon sa pagninilay sa bawat isa sa nakaraang sesyon, habang inilalarawan ang pagbuo sa Masayang Tahanan:
 - a. One-on-One Time Kasama ang Iyong Anak
 - b. Pakikipag-usap Tungkol sa Damdamin
 - c. Pagbibigay ng Positibong Direksyon at Papuri
 - d. Pagtatag ng Patakaran at Regular na Gawain sa Bahay
 - e. Pangangasiwa ng Negatibong Kilos sa Pamamagitan ng Pagbaling ng Atensyon at Paggamit ng Konsekwensya
 - f. Pagharap sa Problema Bilang Pamilya at Pagninilay
4. Pagnilayan ang mga karanasan sa pagbasa sa mga komiks, pagtalakay sa grupo, pagpraktis ng mga kasanayan sa mga sesyon, at pagpraktis kasama ang isa't-isa sa loob ng tahanan.
5. Paano ka nagbago? Paano nagbago ang iyong magulang o tinedyer? Paano nagbago ang inyong pamilya?
6. Kamusta ang iyong relasyon sa iyong magulang o tinedyer at paano ito nag-iba mula nang nagsimula ang programa?
7. Natupad ba ang mga layunin ninyo para sa inyong ugnayan ng iyong magulang/tinedyer?
8. Buksan ang inyong mga mata.

4.2 – Malikhaing Gawain: Paghahabi ng mga Kwentong “MaPa” sa Banig ng Ating Baryo

GAWIN: *Ipamigay ang mga papel at pangkulay para sa malikhaing gawain.*

SABIHIN: Ngayon, tulad ng ginawa natin noong unang sesyon, guguhit tayo sa ating papel para sagutan ang mga sumusunod na tanong:

1. Kamusta ang relasyon ninyo ng iyong magulang o tinedyer bago kayo sumali sa programa?
2. Paano nagbago ang relasyon ninyo? Paano ka nagbago? Paano nagbago ang iyong magulang o tinedyer? Paano nagbago ang inyong pamilya?
3. Ano ang pinakamahalagang natutunan mo sa MaPaChat Hybrid? Bakit ito mahalaga para sa iyo?

 **MAGHINTAY:** 10 minuto

SABIHIN: Ang gaganda ng mga ginuhit ninyo! Sa puntong ito, harapin ang iyong magulang o tinedyer at ibahagi ang inyong mga larawan sa isa’t isa.

 **MAGHINTAY:** 3 minuto

SABIHIN: Isa-isa nating ibabahagi ang ating mga ginawa sa buong grupo. Pagkatapos ninyong magbahagi, ilagay ang inyong ginawa sa gitna ng bilog, na parang naghahabi ng isang banig na inuugnay ang ating mga karanasan at kapwa pamilya sa loob ng komunidad.



Paalala sa Facilitator: Hayaang magbahagi ang bawat isang miyembro ng grupo pero siguraduhing hindi sila magtatagal ng 1 minuto. Maaari ka rin gumuhit at magbahagi sa grupo!

4.3 – Kwento: Sinabawang Bato



Paalala sa Facilitator: Sa puntong ito, bigyan natin ng atensyon ang hinaharap. Ang pagtatapos ng programa ay emosyonal para sa ibang mga kalahok; may iba na maaaring kinakabahan para sa susunod na kabanata ng kanilang buhay. Importanteng suportahan at i-engganyo ang mga kalahok. Ang mga susunod na gawain ay nakapokus sa kung paano nila patuloy na masusuportahan ang isa't isa.

CAWIN: Basahin ang kwento ng Sinabawang Bato na tila nagbabasa ng isang libro sa mga kalahok. Pwedeng gumamit ng nakaka-engganyong boses at paraan ng pagbasa upang bigyang buhay ang kwento!

Sinabawang Bato – Isang tradisyunal na kwento na pina-angkop sa kulturang Pilipino ni Jamie McLaren Lachman

Noong unang panahon, merong isang napakagandang baryo. Ang mga tao sa baryong ito ay palaging masaya. Wala na silang mahihiling pa. Meron silang mga alagang hayop, gulay at prutas. Napakayaman ng lupain ng baryong ito. Wala ritong nagugutom.

Subalit dumating ang tagtuyot. Matagal na walang ulan. Nangamatay ang mga alagang hayop. Naging mahirap ang buhay sa baryo. Meron nang mga nagugutom. Hindi mo na maririnig ang mga tao na nagsasaya at nag-uusap. Lahat ay nag- kanya-kanya sa pag-iisip ng solusyon sa kanilang mga problema.

Isang araw, may isang matandang babaeng dumating sa baryo. Medyo kakaiba si Lola. Nakapatong sa kanyang ulo ang isang malaking palayok. May bitbit din siyang isang supot na kulay kape. Naglakad ang matandang babae hanggang marating niya ang pinaka-sentro ng baryo. Doon, nilapag niya ang malaking palayok sa lupa at umupo katabi nito para magpahinga. Walang nakapansin kay Lola maliban sa isang batang lalaki na lumabas ng bahay nila upang maglaro noong araw na yon.

Noong nakita ng batang lalaki si Lola, nagtanong agad siya “Lola, ano po ang gagawin ninyo sa napakalaking palayok na iyan?”

Magluluto ako ng Sinabawang Bato!” ang sagot ng matandang babae. Nalito ang batang lalake. Hindi pa siya nakarinig ng Sinabawang Bato.

Dahil likas na mausisa ang batang lalaki, tinanong niya ang matandang babae, “Pwede po ba kitang tulungan, Lola?”

Natuwa ang matandang babae sa sinabi ng batang lalake. “Oo. Pwedeng-pwede kang tumulong, Apo! Mag-igib ka ng tubig at magtipon ng panggatong.”

Mabilis na humayo ang batang lalaki para kumuha ng panggatong sa gubat. Habang gumagawa ang matandang babae ng apoy gamit ang mga panggatong, nag-igib ng tubig ang batang lalaki sa ilog.

Pagbalik ng batang lalaki dala-dala ang isang timba ng tubig na naigib niya, lumiliyab na ang apoy na ginawa ni Lola.

Ipinatong na ni Lola ang malaking palayok sa apoy at ibinuhos ang tubig na dala ng batang lalaki. Binuksan din niya ang kulay-kapeng supot na bitbit niya sa kanyang pagdating. Hinugot niya mula rito ang isang mapuputi at mabibilog na bato. Marahan niyang nilagay ang mga ito sa malaking palayok. Nag-umpisa siyang haluin ang laman ng palayok habang kumakanta ng lumang kanta.

Maya-maya lang ay kumulo na ang tubig sa palayok. “Mmmmmm. Ito ay magiging napakasarap na Sinabawang Bato,” sabik na sinabi ng matandang babae.

Paunti-unti, napansin na ng mga tao ang apoy mula sa sentro ng kanilang baryo. Paisa-isa nilang iniwan ang kanilang mga tahanan para tingnan kung ano ang nangyayari.

“Ano ang nangyayari rito?” tanong ng isang mama. “Nagluluto po siya ng Sabaw na Bato!” sagot ng batang lalaki.

Nagtinginan ang mga nandoon. Sa tanang buhay nila, wala pa silang naririnig na Sinabawang Bato. Mas lalong wala silang natikmang ganitong luto!

Mabilis na kumalat ang balita sa buong baryo. Lahat ng mga taga-baryo ay pumunta sa sentro para makita ang kakaibang lola at ang kanyang kakaibang Sinabawang Bato. Habang paunti-unting nagsisidatingan ang mga tao, patuloy na hinahalo ni Lola ang laman ng kanyang palayok habang kumakanta.

Noong nakita niyang napapalibutan na siya ng mga tao, tumigil siya sa paghalo at tinikman ang sabaw. “Mmmmm. Ito ang magiging pinakamasarap na sabaw! Parang may kulang lang sa lasa. Kung meron lang sanang sibuyas...”

Merong nakatagong sibuyas ang isa sa mga Ale sa baryo. Maliliit ang mga ito at medyo kulubot na ang balat. Pero pwede pa ring kainin ang mga ito. “Meron akong sibuyas,” ang sabi niya. Umuwi siya para kunin ang sibuyas. Hiniwa niya ang mga ito at nilagay sa malaking palayok.

Pagkatapos ng ilang sandali, tinikman ulit ng matandang babae ang sabaw. “Ito talaga ang magiging pinakamasarap na sabaw. Pero medyo may kulang. Kung meron sanang...”

“Gulay!” sabi ng isang Ate mula sa umpukan ng mga tao. “Kailangang may gulay iyan! Meron akong kangkong. Hindi karamihan pero pwede po ninyong magamit.” May isang Kuya na nagdala ng patatas. Meron ding nagdala ng repolyo. May isa pang nagdala ng asin at paminta. May nag-ambag ng bawang. Meron ding nagbigay ng kalabasa. May isang Ale na nagbigay ng payat na manok. May isang Mama na nagdala ng sili at pampalasa.

Naamoy ng buong baryo ang masarap na amoy ng niluluto ng matandang babae. Nagpaalala ito sa mga tao ng masasayang nakaraan sa baryo. Nagsimula silang makipag-usap sa isa’t isa. Nagkwentuhan sila at nakipagbiruan. Narinig ang halakhakan muli pagkatapos ng maraming taon.

Sa wakas, tumigil sa paghalo ang matandang babae. Tinikman niya ang sabaw. Nang may kislap sa kanyang mata, sinabi niya “Malapit nang maluto ang sabaw na bato. Ang dami nito. Pwede ninyo ba akong tulungang ubusin ito?”

Umuwi ang mga tao sa kani-kanilang tahanan at kumuha ng mangkok. Nilagyan ni Lola ang mangkok ng bawat tao, matanda at bata, sa baryo. Tamang tama ang sabaw. Nagkasya ito sa lahat ng tao sa baryo. Kinain nila ang sabaw hanggang sa sila ay nabusog. Lyon nga ang pinakamasarap na Sinabawang Bato na natikman nila.

Noong natapos na sila sa pagkain, nilabas ng mga taga-baryo ang kanilang mga gamit sa pagtugtog. May naglabas ng gitara. May naglabas ng tambol. Nagkantahan sila at nagsayawan hanggang nagtakip-silim. Pagkatapos noon, nagpasalamat sila sa matandang babae. Nagkikwentuhan pa rin sila

habang tinatahak ang daan pauwi sa kani-kanilang bahay. Kagaya noong dati, napuno ng tawanan at awitan ang hangin nang gabing iyon.
Nagsisilabasan na ang tala nang naiwan ang matandang babae sa sentro ng baryo. Tinipon niya ang mga puting bato at nilagay ito sa kulay kape niyang supot. Ipinatong niya ang malaking palayok sa kanyang ulo. Dahan-dahan, naglakad si Lola sa paliko-likong daan palabas ng baryo.
Bago pa man siya tuluyang makaalis, nakita siya ng batang lalaki at hinabol siya nito. “Bakit ka aalis, Lola?” ang tanong nito.
“Apo, natapos ko na ang kailangan kong gawin dito,” sagot ni Lola. “Pero kailangan ka po namin Lola. Kailangan namin ang tulong ninyo.” Pagsusumamo ng batang lalaki.
Kinuha ni Lola ang mga bato sa kanyang kulay-kapeng supot. Ibinigay niya ito sa batang lalaki. “Heto. Ito ang sangkap para makagawa ka ng Sinabawang Bato.” Nagpaalam si Lola sa batang lalaki at marahang naglakad palabas ng baryo. Sinundan siya ng tingin ng batang lalaki habang nakakaway ito. Patuloy na kumaway ang bata hanggang sa hindi niya na makita si Lola.
Hindi na nakita ng mga taga-baryo ang kakaibang matandang babae. Nagpatuloy ang buhay sa baryo. Pero buhat nang dumalaw si Lola, naging matatag ang ugnayan ng mga taga-baryo sa isa’t isa sa gitna ng kahirapan o kasiyahan, habang patuloy nilang pinagsaluhan ang kanilang Sinabawang Bato.
<i>Tapos na.</i>

4.4 – Talakayan tungkol sa Sinabawang Bato

SABIHIN: Nagustuhan ba ninyo ang kwento ng Sinabawang Bato? Nakita natin na kahit sa oras ng kakulangan at pagsubok, nagtulungan ang mga taga-baryo sa pag-ambag ng kani-kanilang mga bahay. Katulad ng nangyari sa MaPaChat, nakatulong ang programa na na mabuksan ang pag-uusap sa bawat tahanan at maipalabas ang mga kasanayan sa pagiging magulang. Pero, lahat ng mga **prinsipyo, pundasyon, at solusyon** sa mga problema ay nanggaling mismo **sa inyo at inyong mga pamilya**. Sa madaling salita, kayo ang mga eksperto ng inyong buhay.

Anu-ano ang mga sangkap na meron na tayo sa grupo para ipagpatuloy natin ang pagsuporta sa isa't isa? Sa anu-anong paraan natin ipagpatuloy ang pagsuporta sa isa't isa pagkatapos ng programa?

- Posibleng sagot mula sa mga magulang:
- Pwedeng magpatuloy ang ating kumustahan.
- Pwedeng magpatuloy ang ating lingguhang chat.
- Pwedeng magpatuloy ang pagpraktis ng mga pundasyon na ating natutunan.
- Pwedeng alamin pa natin ang mga parenting services sa ating komunidad.



Paalala sa Facilitator: Bigyan ng pagkakataon ang mga magulang na sumagot bago ang susunod na pagninilay.

4.5 – Paglililaw tungkol sa Patuloy na Suportahan ng Grupo



Paalala sa Facilitator: Sa puntong ito, ipakilala ang bagong group administrator. Kung meron pang oras, pwedeng i-suggest sa grupo na magkaroon ng konkretong plano kung kailan sila ulit titipon sa chat.

SABIHIN: Salamat kay [Pangalan ng Group Administrator]. Siya po ang papalit sa akin bilang administrator ng ating chat group. Meron po ba kayong mga tanong tungkol sa kung paano kayo magpapatuloy sa paggamit ng chat group kahit tapos na ang programa?



Paalala sa Facilitator: Magbigay ng ilang minuto para magtanong ang mga magulang. Pasalamatan ang mga magulang na nagtanong at hayaan silang pangunahan ang pagplano ng mga gagawin ng grupo.

4.6 – Pagbibigay ng Pagmamahal at Kagandahang Loob

SABIHIN: Ngayon ay magtatapos tayo sa isang gawain na gaya ng Tumigil nang Sandali. Dahil ito ang panghuling sesyon ng programa, gamitin natin itong

sandali para muling kumonekta sa ating mga sarili at pamilya sa pamamagitan ng pagbibigay ng pagmamahal at kagandahang loob.

SABIHIN:

Umupo nang kumportable, nakalapag ang mga paa sa sahig, ang mga kamay ay nakapatong sa hita.

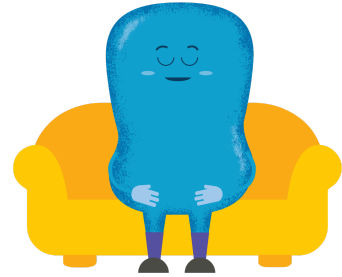
Ipikit ang mga mata kung ito'y kumportable para sa iyo, o kaya nama'y ibaba ang tingin.

Pinapansin ang nararanasan sa ngayon.

Pinapansin ang mga naiisip at emosyon, nang walang panghuhusga.

Pinapansin ang pakiramdam ng katawan.
Pinapansin kung mayroong masakit o tensyon.

Pinapansin ang iyong puso at kumonekta dito nang marahan at puno ng pag-aaruga. Pwedeng ilagay ang kamay sa dibdib.



Sabihin ang mga sumusunod na salita sa iyong isipan:

Nawa ako ay mapayapa.

Nawa ako ay ligtas.

Nawa ako ay malusog at malakas.

Nawa ako ay masaya.

Nawa ako ay minamahal.

Kung gusto mo, pwede ka ring magpadala ng pagmamahal at kagandahang-loob sa iyong tinedyer, sa iyong asawa, sa iyong pamilya, at sino pa man na malapit sa iyo.

Nawa ikaw ay mapayapa.

Nawa ikaw ay ligtas.

Nawa ikaw ay malusog at malakas.

Nawa ikaw ay masaya.

Nawa ikaw ay minamahal.

Kung ikaw ay handa na, buksan ang iyong mga mata.

Pwede mo itong gawin anumang oras na kailangan mo ng suporta o kagandahang-loob.