

SESSION GUIDES

Alternative Learning System- Accreditation and Equivalency (ALS-A&E)

**Secondary: Development Of Self And A Sense
Of Community**

Pagharap Sa Takot, Galit At Pagkabigo



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE



Save the Children®



ASCEND-Mindanao
Assistance for the Comprehensive Educational Development of Mindanao



March 2006

Jointly developed by the DepED BALS and the Save the Children Federation under the ASCEND-Mindanao, a program made possible with the generous support of the American People through the USAID.

Paghaharap sa Takot, Galit at Pagkabigo
Session Guide Blg. 1

I. MGA LAYUNIN

1. Natutukoy ang mga dahilan kung bakit may negatibong damdamin
2. Naiaangkop ang sarili sa matinding emosyon o damadamin

II. PAKSA

Aralin 1: Bakit Mayroon Tayong Negatibong Damdamin?

Pangunahing kasanayan sa pakikipamunhay: Pag-aangkop ng sarili sa negatibong damdamin

Kagamitan: Manila Paper, mga larawan ng mga taong takot, galit, Nagpapakita ng pagkabigo, pentel pen

III. PAMARAAN

A. Panimulang Gawain

1. Balik-aral:

Pagpapaalala sa mga mag-aaral ng huling pagkakataong nakaramdam sila ng galit, takot at kung ano ang nangyari sa kanilang buhay. Ganyakin silang ikwento ang pangyayari.

2. Pagganyak

- a. Ipakita ang pamagat ng isang palabas sa telebisyon – Pinoy Big Brother
- b. Sa pamamagitan ng Dyads, bayaang mamili ng kanyang kapareha ang mag-aaral.
- c. Bayaang pag-usapan nila ang tungkol sa palabas na ito katulad ng mga damdaming negatibo na ipinahihiwatig ng mga nagsisiganap at nanonood. Ipasulat ang mga negatibong damdamin na kanilang napuna sa mga nagsisiganap tulad ng pagkagalit, inis, atb.

B. Panlinang na Gawain

1. Paglalahad

Tumawag ng magkapareha. Ipakita at ipabasa ang kanilang mga negatibong damdamin na napuna sa palabas at mga nagsisiganap. Gawin ito sa mga susunod pang magkapareha.

2. Pagtatalakayan

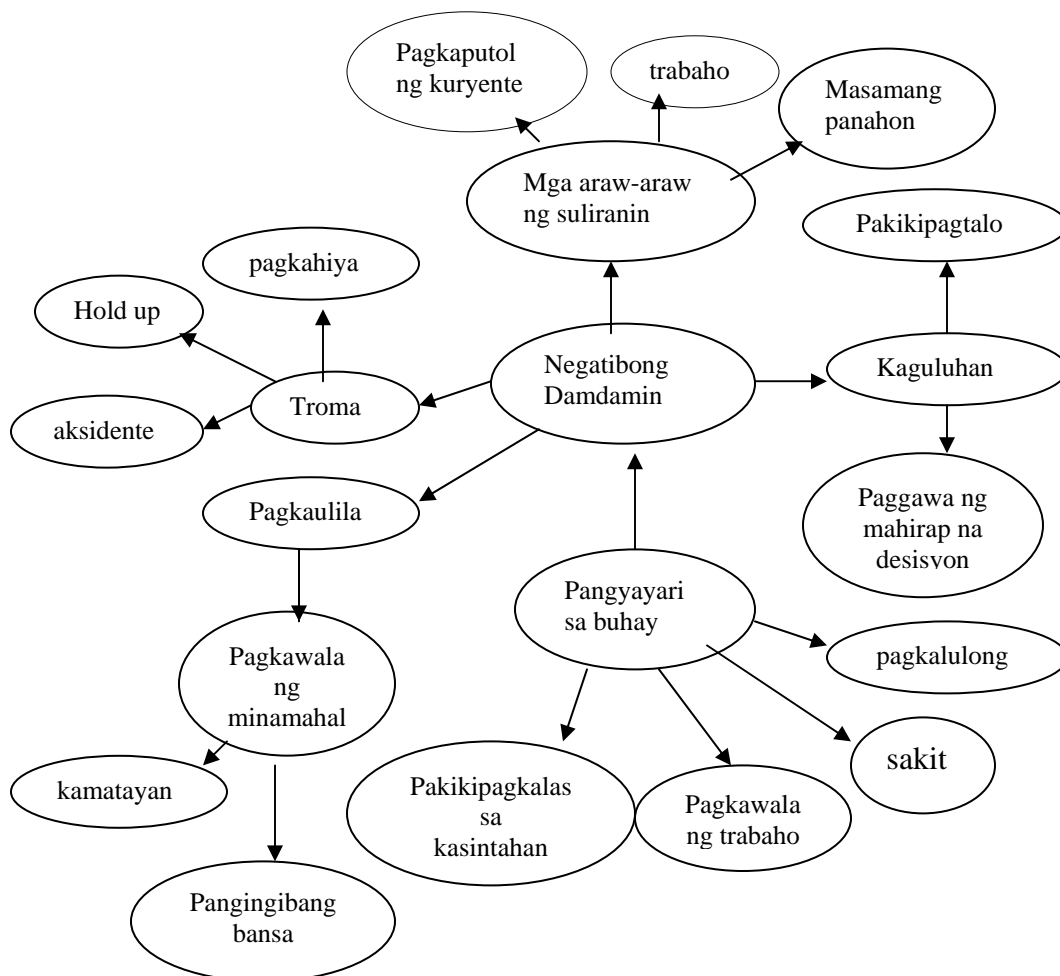
Itanong sa mga mag-aaral:

Anu-ano ang mga negatibong damdamin?

Kailan nagkakaroon ng mga negatibong damdamin?
Bakit nagkakaroon ng mga negatibong damdamin?

3. Paglalahat

Ipagawa ang paglalahat sa pamamagitan ng paggawa at pag-unawa sa Semantic Webbing.



4. Pagpapahalaga

Magbigay ng isang sitwasyon at padugtungan sa mga mag-aaral.

Hal. Maagang nagising si Joe upang pumasok sa opisina. Ngunit habang siya ay nasa sasakyan siya ay naiinis dahil masyadong matrapik.

- Nag-iisa lamang si Tracy na naghahanapbuhay para sa kanyang pamilya. Isang araw dumating ang maniningil ng bayad sa kuryente. Napakamot siya ng ulo at napakunot ang noo niya.....
- Nabangga ng sasakyan si Lea na naging sanhi ng kanyang pagkalumpo dahil dito siya
- Itanong sa mga mag-aaral kung papaano sila makatutulong sa ganitong uri ng mga sitwasyon.

5. Paglalapat

Pangkatina ang mga mag-aaral ng tigilima. Paupuin nang magkakaharap

Unang pangkat: Paghula sa susunod na pangyayari sa mga nasa larawan

Pamilyang
dating
nakakariwasa

(1)

Sunod ang layaw
ng bawat anak

(2)

Nasunog ang
bahay, namatay
ang ama

(3)

(4)

Pangalawang Pangkat

Pagsulat ng mga karanasan ng bawat mag-aaral sa isang talaarawan kaugnay ng dahilan sa pagkakaroon ng negatibong damdamin.

Dear Diary

Martes
Abril 2, 2006

Dear Diary

Pangatlong Pangkat

Roundtable

- * Magbibigay ang guro ng isang sitwasyon. Nangangailangan ito ng maraming sagot.
- * Isusulat ng miyembro ang kaniyang sagot at ipapasa sa kasunod upang ito naman ang sumulat.
- * Pagkatapos ng hudyat ng IM, bibilangin ng pangkat ang kanilang sagot.
- * Ilalahad sa klase ang sagot upang mapagpasiyahan kung tama o mali ang mga ito.

Sitwasyon:

Isang sundalo ang iyong ama na ipinadala sa Mindanao. Nabalitaan mo na lamang na ito ay nabihag ng mga rebelde at may bantang papatayin.

Pang-apat na pangkat

- * Paggawa ng isang “story mapping” batay sa mga negatibong damdamin – galit, takot, pagkabigo.
- * Bayaang ang mga mag-aaral ang lumikha ng mga larawan.

IV. PAGTATAYA

Bumuo ng isang kuwento tungkol sa mga larawan sa pamamagitan ng komik strip.

Nag-uusap na magkaibigan tungkol sa madalas na pagkakaroon ng pagguho ng lupa

Halatang galit na ang isa dahil sa sobrang pagkakalbo ng kagubatan

Maagang nagising upang di mahuli sa klase

Nagalit dahil sa sobrang trapik.

V. KARAGDAGANG GAWAIN

Ipasulat sa mga mag-aaral ang mga karanasang di nila malilimutan dahil sa takot, galit at pagkabigo.

Pagharap Sa Takot, Galit at Pagkabigo
Session Guide Blg. 2

I. LAYUNIN

- Nakagagawa ng sariling pamamaraan sa pag-aangkop sa mga negatibong damdamin sa pang-araw-araw na gawain

II. PAKSA

A. Aralin 2: Gumawa ng Sariling Pamamaraan sa Pag-angkop, Pag-aangkop ng Negatibong Damdamin sa Pang-araw-araw na Gawain

Pangunahing kasanayan sa pakikipagmuha: Kamalayan sa sarili, paggawa ng desisyon

B. Kagamitan: Manila paper, pentel pen, strips of paper, balita mula sa Pahayagan

III. PAMARAAN

A. Panimulang Gawain

1. Balik-Aral

Alin sa mga pahayag na sumusunod ang nagpapahayag ng negatibong damdamin? Pakikipag-away, hindi pagkagusto sa trabaho. Bakit tayo nagkakaroon ng mga negatibong damdamin?

2. Pagganyak

Bumasa ng isang balita mula sa isang pahayagan.

Halimbawa:

Ang pagkamatay ng maraming tao sa pagguho ng lupa sa St. Bernard, Leyte

Magpakita ng mga larawan ng pagkamatay, pagkalungkot at pagkabigo ng mga tao sa pangyayaring ito.

Ipakita sa mga ito kung papaano maiaangkop ng mga tao ang kanilang sarili sa mga pangyayari.

B. Panlinang na Gawain

1. Paglalahad

Pagpapabasa ng isang kuwento.

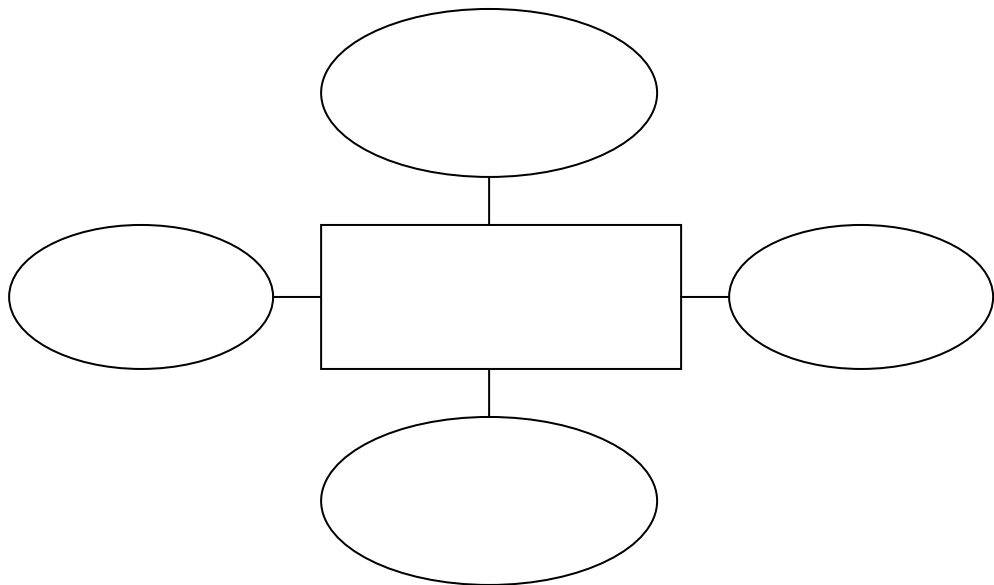
Isang magaling na atleta ng isang paaralan si Tommy. Siya ang laging pangunahing panlaban at ipinagmamalaki ng kanyang mga kamag-aral. Nagkaroon ng paligsahan sa kanilang dibisyon. Isa siya sa naging pambato. Dumating ang kampeonato at biglang ninerbiyos si Tommy. Natalo ang kanilang koponan na naging sanhi ng pagkainis at pagkamuhi niya sa sarili dahil nahihiya siya sa mga kamag-aral. Ganoon pa man, binati siya ng mga ito at sinabing ipinagmamalaki nila ang ginawa nitong laban. Natuwa si Tommy at naramdaman niya na unti-unting nagbago ang kanyang pakiramdam.

2. Pagtatalakayan

Itanong sa mga mag-aaral:

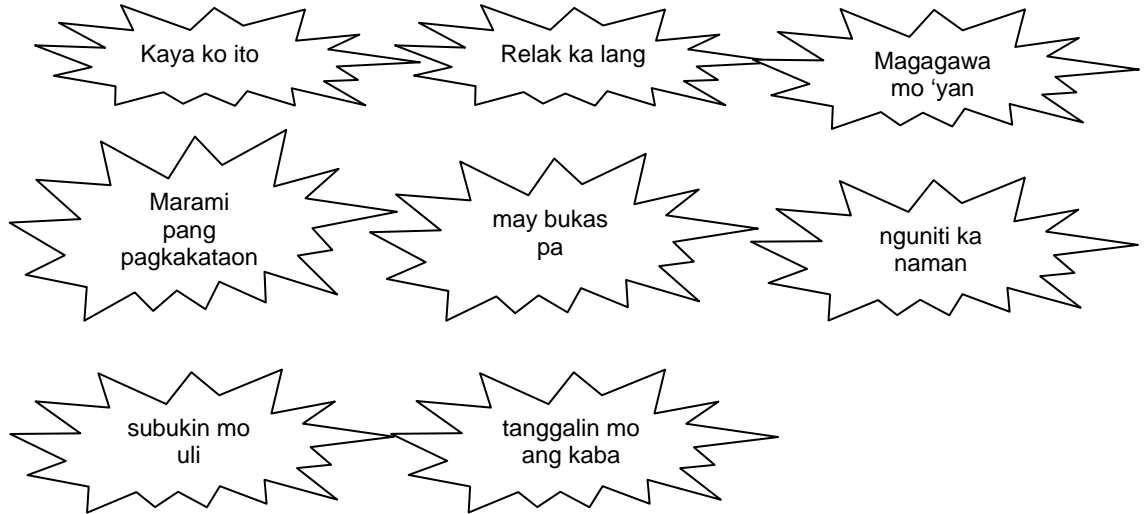
- ✓ Anu-ano ang dahilan ng pagkakaroon ng negatibong damdamin ni Tommy?
- ✓ Paano tinulungan si Tommy ng mga kamag-aaral para mawala ang negatibong damdamin niya?

Ipasulat sa loob ng ang naaangkop na dahilan ng pagkakaroon ng negatibong damdamin ni Tommy at sa kung papaano niya ito naiangkop ang sarili.



3. Paglalahat

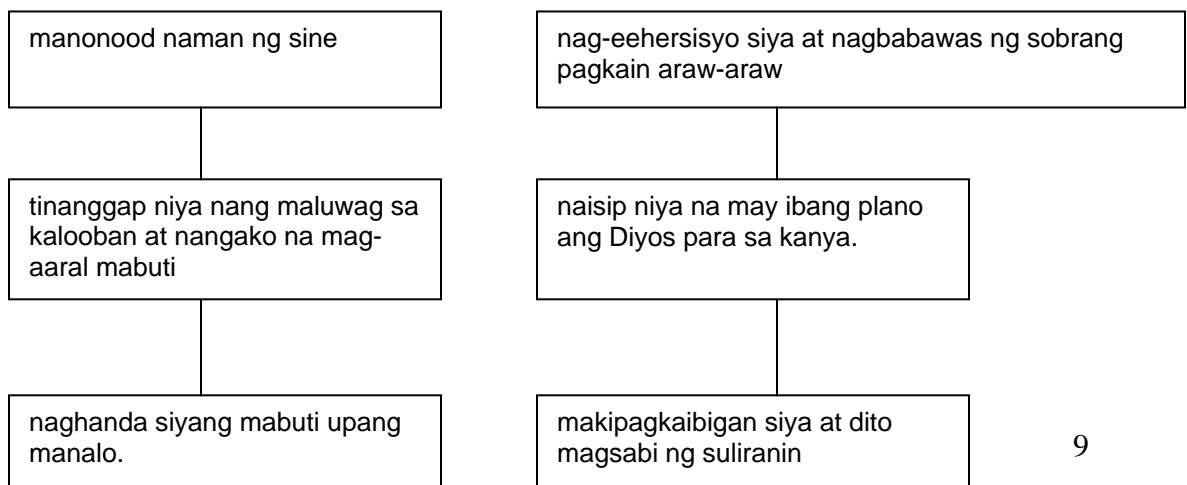
Papiliin ang mga mag-aaral ng mga pamamaraan upang maiangkop ang mga suliranin sa negatibong damdamin. Pagbuuin ang mga mag-aaral ng mga pangungusap sa tulong ng mga pahayag o pariralang sumusunod:



4. Pagpapahalaga

Ipatapos sa mga mag-aaral ang mga sitwasyong sumusunod:

- ❖ Bumagsak sa pagsusulat si Tintin, ngunit _____.
- ❖ Kakanta si Sheena sa isang paligsahan, kaya _____.
- ❖ Namatay ang ina at ama ni Joe, subalit _____.
- ❖ Galit sa sobrang taba ng katawan niyasi Nene, kaya _____.
- ❖ Walang mapagsabihan ng mga suliranin si Ana, dahil dito _____.
- ❖ Nababagot si Tina sa dami ng ginagawa, kaya _____.



5. Paglalapat

Pangkatin ang mga mag-aaral sa apat. Ipagawa ang mga sumusunod:

a. Dugtungang Pagkukuwento

- ❖ Pasimulan ang pagkukuwento sa pamamagitan ng unang mag-aaral.

Halimbawa: May isang pamilya na ubod ng saya.

- ❖ Ipaulit sa susunod na bata ang sinabi ng unang bata at dagdagan na rin ito ng iba pang detalye.

Halimbawa: May isang pamilya na ubod ng saya. Napagkasunduan ng ama at ina na mangibang bansa.

- ❖ Susundan ito ng iba pang kapangkat. Kailangang matandaan ng bawat mag-aaral ang mga nalinang na pangungusap na binanggit ng mga mag-aaral.
- ❖ Ang huling mag-aaral ang siyang magbibigay ng wakas sa kuwento at ng pamamaraan na ginamit para mapaglabanan ang kalungkutang namamayani sa paglisan ng magulang.

b. Tatlong Hakbang na Pakikipanayan

- Mula sa kanilang pangkat ay magbubuo ng dyads ang mga mag-aaral.
- Magtatanong ang unang mag-aaral sa kanyang kapareha tungkol sa nalalaman niya sa aralin o kung ano ang gusto niyang malaman pa tungkol dito.
- Pag nasagot ng kapareha ay siya naman ang magtatanong.
- Ibabahagi ng magkapareha ang mga kasagutan sa kanilang pangkat.

c. Story Frame

Pagbubuo ng mga detalye upang makabuo ng isang kuwento.

Mga Tauhan: _____

Pinangyarihan ng kuwento: _____

Suliranin sa kuwento: _____

Solusyon sa suliranin: _____

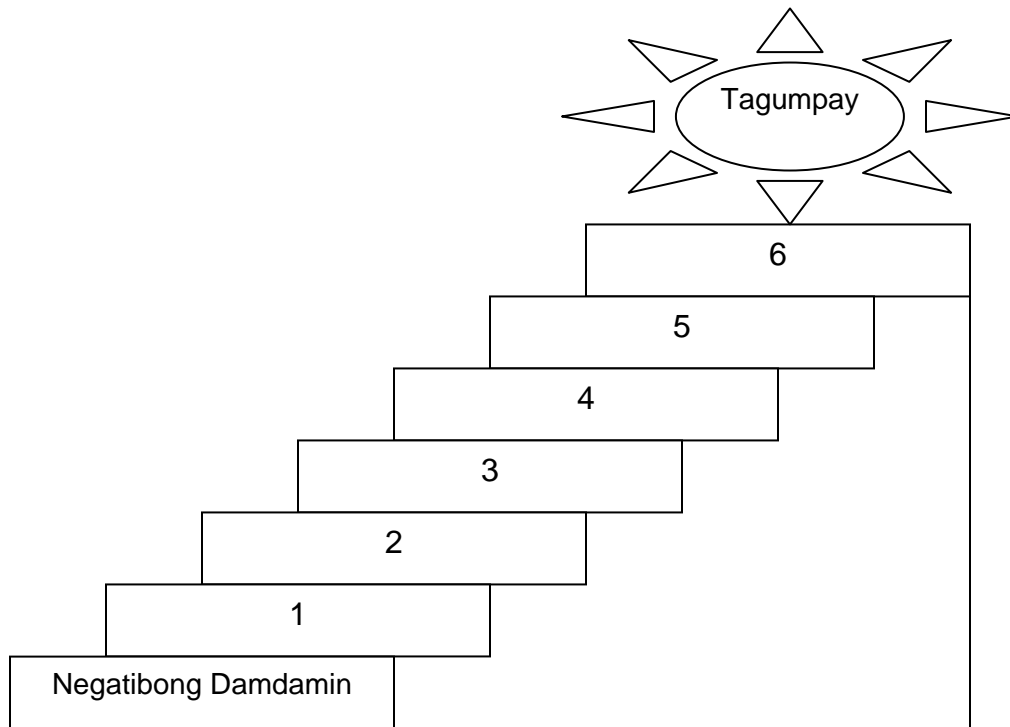
Wakas ng kuwento: _____

d. Fan Organizer

Pasulatin ng isang maikling kuwento sa pamamagitan ng paglikha ng wastong pagkakasunud-sunod ng mga pangyayari rito.(Tingnan ang dayagram sa susunod na pahina)

IV. **PAGTATAYA**

Isulat ang mga pamamaraan ng pang-aangkop sa mga negatibong damdamin sa pamamagitan ng *Stairways to Heaven*



V. KARAGDANGANG GAWAIN

Interbyuhin o kapanayamin ang mga kasambahay at itanong kung papaano sila naka-angkop sa mga negatibong damdamin na kanilang naramdaman.