



Tungkol Saan ang Modyul na Ito?

Malaki ang iyong pasasalamat para sa kung ano ka, kung anong mayroon ka, para sa iyong pamilya at sa iyong buhay. Subalit may mga pagkakataon na ninanais mong magkaroon ng mga katangiang katulad ng sa ibang tao. Katulad halimbawa ng pagsisikap, o kaya ay kagalingan sa musika, o matematika, o kaya ay maging isang magaling na manlalangoy o manlalaro ng basketbol. Napakaraming mga bagay na nais mong magkaroon ka subalit...maliwanag ba sa iyo kung ano talaga ang gusto mo sa buhay? Paano mo makukuha ang gusto mo? Anu-ano ang mga bagay na kailangang makuha mo dahil sa ito ang gusto mo sa buhay?

Ang modyul na ito ay tutulong sa iyo upang malaman mo ang mga bagay na gusto mo at paano mo mapauunlad at mas mapabubuti ang iyong sarili, at pati na rin ang iyong mga lakas at kahinaan. Ito ay nahahati sa tatlong aralin:

Aralin 1 – *Linawin ang mga Bagay na Mahalaga sa Iyo at Alamin ang Iyong mga Kagustuhan*

Aralin 2 – *Personal na Pagbabago*

Aralin 3 – *Pagbabawas ng Iyong mga Kahinaan at Pagpapaunlad ng Iyong mga Kalakasan*



Anu-ano ang mga Matututuhan Mo sa Modyul na Ito?

Matutulungan ka ng modyul na ito na magplano para sa iyong personal na pagbabago. Kapag natapos mo na ang modyul na ito, dapat mong:

- ◆ matukoy ang iyong mga personal na pagpapahalaga;
- ◆ matukoy kung ano ang gusto mong mangyari sa iyong sarili;
- ◆ maitala ang mga pagkukunan ng mga bagay pati na ang mga personal na makatutulong sa iyong pagbabago;
- ◆ malaman ang iyong mga lakas at kahinaan; at
- ◆ matalakay ang mga dapat gawin upang mabawasan ang iyong mga kahinaan at mapaunlad ang iyong *lakas*.



Anu-ano na ang mga Alam Mo?

Bago magsimula sa pag-aaral ng modyul na ito, sagutin ang mga sumusunod na katanungan upang malaman natin kung ano na ang iyong nalalaman tungkol sa talakaying ito.

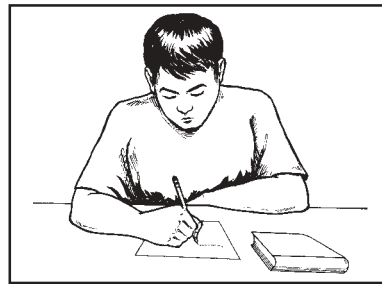
A. Basahing mabuti ang mga sumusunod na pangungusap. Isulat ang **T** kung ito ay tama at **M** kung ito ay mali.

- _____ 1. Ang personal na pagpapahalaga ay mga katangiang itinuturing mong mahalaga para sa iyo bilang isang tao.
- _____ 2. Hindi mo kailangan ang tulong ng iyong kapamilya at mga kaibigan kung gusto mo ng pagbabago para sa iyong sarili.
- _____ 3. Ang mga pagpapahalaga at katanging matututuhan mo habang ikaw ay tumatanda ay hindi kailanman magbabago at uunlad.
- _____ 4. Ang katapatan, pagkamatiisin, pagtitiyaga, pagkamasunurin sa magulang, at iba pa ay mga halimbawa ng personal na pagpapahalaga.
- _____ 5. Bilang isang tao, nais mo ng pagbabago sa iyong buhay upang ikaw ay maging mas maunlad.
- _____ 6. Ang iyong mga kahinaan, kailanman ay hindi magiging lakas.
- _____ 7. Ang iyong pamilya, mga kaibigan at ang pamayanan mo ay mahalagang pagkukunan ng suporta upang makamitan mo ang pagbabagong gusto mo.
- _____ 8. Kailangan mong magtiwala sa sarili mo upang malampasan mo ang mga kahinaan.
- _____ 9. Kailangang iwasan ang iyong kahinaan upang malampasan ang mga ito.
- _____ 10. Mahalagang tulong ang edukasyon para sa mga pagbabagong gusto mong makamit.

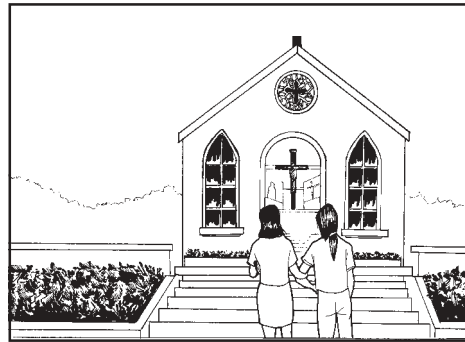
- B. Ang mga sumusunod na pangungusap ay naglalarawan ng pagpapahalaga, katangian, lakas at kahinaan. Pumili ng isang salitang nasa kahon kung tumutugma ito sa paglalarawan. Isulat ang sagot sa patlang.

Katapatan	Relihiyoso	Pagkamakabansa
Kasipagan sa Pag-aaral		Pagkamahiyain

- _____ 1. “Magbabalik-aral muna ako sa aking mga leksiyon bago makipaglaro ng basketbol sa aking mga kaibigan.”



- _____ 2. “Araw ng Linggo ngayon. Yayayain kong magsimba si Cita.”



- _____ 3. “Aling Nena, ang sukli ko po ay limampung piso lamang. Pitumpung piso po ang ibinigay ninyo, heto po ang dalawampung piso.”



- _____ 4. “Ayaw kong dumalo sa pagdiriwang ng kaarawan ng kaibigan ko dahil wala akong kakilala doon. Anong sasabihin ko sa kanila?”



- _____ 5. “Mahal ko ang aking bayan. Ipaglalaman ko ito.”



Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pp. 47–48.

Nakuha mo ba lahat ng tamang sagot? Kung ganun, napakagaling! Ipinakikita nito na malawak na ang iyong kaalaman sa paksang ito. Maari pa ring pag-aralan ang modyul na ito upang makapagbalik-aral sa iyong nalalaman. Maari ring madagdagan pa ang iyong kaalaman, hindi ba?

Kung mababa ang nakuha mo, huwag kang mag-alala. Ang modyul na ito ay sadyang para sa iyo. Matutulungan ka nitong maintindihan ang mahahalagang konsepto na maari mong magamit sa pang-araw-araw mong pamumuhay. Kung pag-aaralan mong mabuti ang modyul na ito, matututuhan mo lahat ng mga kasagutan sa pagsusulit na nakapaloob sa modyul na ito. Handa ka na ba?

Maari mo nang buklatin ang susunod na pahina at umpisahan ang Aralin 1.

Linawin ang mga Bagay na Mahalaga sa Iyo at Alamin ang Iyong mga Kagustuhan

Maraming bagay ang kailangan mo upang makapagplano para sa personal na pagbabago. Una, kailangang alamin kung ano talaga ang gusto mo; kung ano ang mga halagahang personal at mga bagay na dapat mauna sa iyo; kung ano talaga ang gusto mo sa buhay. Kailangang may katangian ka at kasanayang kailangan upang makamit mo ang gusto mo. Kailangan mo rin ng determinasyon at motibasyon.



Makaraang pag-aralan ang modyul na ito, dapat mong magawa ang mga sumusunod:

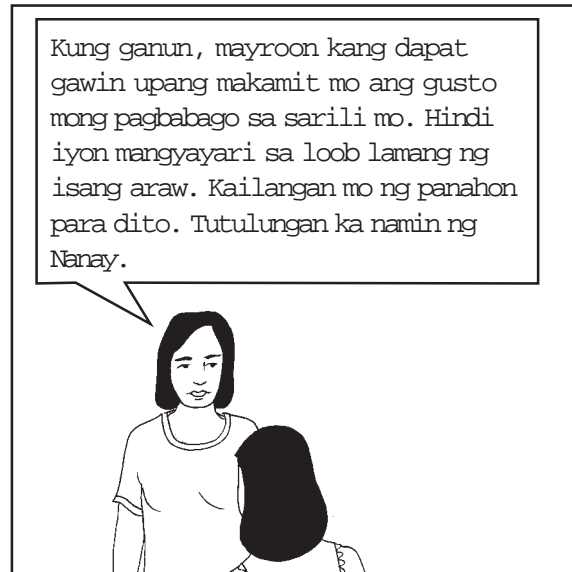
- ◆ linawin ang mga personal na mahalaga sa iyo;
- ◆ tukuyin ang mga katangian at kagalingang gusto mong magkaroon ka;
- ◆ itala ang pagkukunan mo ng mga ito; at
- ◆ ipaliwanag kung paano mapauunlad ang mga pagpapahalaga at katangiang ito.



Basahin Natin Ito

Basahin ang kuwento ni Emma.

<p>Habang nakatingin si Emma sa salamin, kinakausap niya ang kanyang sarili.</p> <div><p>Sana maging katulad din ako ng Nanay. Siya ay mapagtiis, mabait at maraming nalalaman. Gusto kong maging kasinggaling niya. Napakagaling din niya sa matematika. Salamat sa Diyos at matiyaga ang Nanay na tumulong sa aking mga leksiyon gabi-gabi.</p></div> 	<p>Pumasok sa silid ang kanyang kapatid na si Nica.</p> <div><p>Anong iniisip mo?</p><p>Sana ate, katulad ako ng Nanay.</p></div> 
---	--



Magbalik-aral Tayo

Sagutin ang mga sumusunod na katanungan.

1. Ano sa palagay mo ang mga bagay na gustong baguhin ni Emma sa kanyang sarili?

2. Sa iyong palagay, magagawa ba ito ni Emma? Paano?

3. Ano ang iyong mga halagahang personal at katangian na tunay na maipagmamalaki mo?

4. Nais mo bang magkaroon ng pagbabago sa iyong sarili? Kung oo, anu-ano ang mga pagbabagong ito?

Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 48.



Subukan Natin Ito

Upang malaman mo kung ano ang iyong mga hangarin sa buhay, narito ang sumusunod na mga katanungan bilang panimula. Sagutin ito nang buong katapatan upang makuha ang malinaw na larawan ng tunay na gusto mo. Lagyan ng tsek (3) ang **oo** kung ikaw ay sang-ayon sa pangungusap at ang hindi kung ikaw ay **hindi** sang-ayon dito.

	Oo	Hindi
1. Gusto mo ba ng masayang pamilya?	_____	_____
2. Gusto mo ba ng kawili-wiling trabaho?	_____	_____
3. Gusto mo ba ng magandang katawan?	_____	_____
4. Gusto mo bang maging malusog?	_____	_____
5. Gusto mo bang makatapos ng kolehiyo?	_____	_____
6. Gusto mo bang magkaroon ng magandang buhay may-asawa?	_____	_____
7. Gusto mo bang maging propesyonal na atleta?	_____	_____
8. Gusto mo bang manirahan sa ibang bansa?	_____	_____
9. Gusto mo bang yumaman?	_____	_____
10. Gusto mo bang magkaroon ng magandang tahanan?	_____	_____
11. Gusto mo bang maging popular o sikat?	_____	_____
12. Gusto mo bang magkaroon ng mga anak?	_____	_____
13. Gusto mo bang maging opisyal ng pamahalaan?	_____	_____
14. Gusto mo bang maging guwapo o maganda?	_____	_____
15. Gusto mo bang maging mas matalino?	_____	_____

Ilan lamang ang mga ito sa mga katanungang makatutulong sa iyo upang malaman mo ang iyong gusto. Karamihan ay sasagot ng “oo” sa halos lahat ng katanungan.



Pag-aralan at Suriin Natin Ito

Ang iba't ibang tao ay may kani-kaniyang kagustuhan at mga bagay na hindi gusto, mga ambisyon at mga bagay na gustong maabot. Ang iba't ibang bagay ay may iba't ibang halaga sa bawat tao. Halimbawa, ang mga bagay na mahalaga sa iyo ay maaring hindi mahalaga sa iyong kapatid, asawa o magulang. Ang bagay na mahalaga sa iyong kaibigan ay maaring hindi mahalaga sa iyo.

Mahalagang malaman kung ano ang mga bagay na mahalaga sa iyo upang maging malinaw ang iyong mga halagahang personal. Sa ganitong paraan, magkakaroon ka ng direksiyon sa buhay. Sa pagpapasya kung ano ang iyong gusto, magagawa mo ang mga bagay na dapat gawin upang may mangyari.

Ang pagpapahalaga ay mga konseptong maaring kanais-nais o hindi sa mga tao, tama o mali, masama o mabuti, ang mga pakahulugan nila sa mga bagay-bagay. Nahuhubog ito sa pakikipaghalubilo ng mga tao sa isa't isa.

Bilang isang tao, ikaw ay mayroong mga halagahang personal na naiimpluwensiyahan ng mga halagahan ng pamayanan at ng mga taong nakapaligid sa iyo. Ang iyong pamilya, kapaligirang pisikal, mga namana, paaralan, mga kaibigan, kagulangan, trabaho, *media*, relihiyon, teknolohiya at agham ay may impluwensiya sa iyong mga itinuturing na halagahan.

Bilang isang tao, gusto mong baguhin ang iyong buhay upang maging lalong matagumpay. Nais mong umunlad ang iyong halagahang personal na mga katangian upang maging pinakamahusay o pinakamabuting taong nais mong maging.



Subukan Natin Ito

Pumunta sa isang lugar kung saan hindi ka maaabala. Umisip ng personal na pagpapahalaga o katangiang nais mong paunlarin sa pamamagitan ng paggamit ng huwaran sa ibaba:

Sana _____

Dahil _____

Halimbawa, sana mayaman ako. Bakit? Dahil gusto kong mapangalagaan ang pamilya ko. Mabibili ko ang lahat ng mga bagay na kailangan ko.

O di kaya'y sana maipasa ko ang NFE A & E. Bakit? Dahil gusto kong makapagpatuloy ng pag-aaral sa kolehiyo. Gusto ko ng magandang trabaho. Gusto kong magtagumpay.

Magpatuloy ka. Subukan mo. Napakadali nito!

Tapos na? Ano ang mga bagay na nais mo sa buhay? Paano mo mababago ang mga bagay na ito? Gumawa ng plano kung paano mo makakamit ang mga adhikain mo. Isulat ito sa mga patlang sa ibaba.



Basahin Natin Ito

Basahin ang sumusunod na kuwento.

Sa isang maringal na pagtatanghal ng kagandahan sa pistang bayan.

Ang kalahok bilang 5 ay mula sa barangay Matias. Siya ay may taas na...

Alvin, Jade, tingnan ninyo ang kalahok bilang 5, hindi ba't maganda siya?

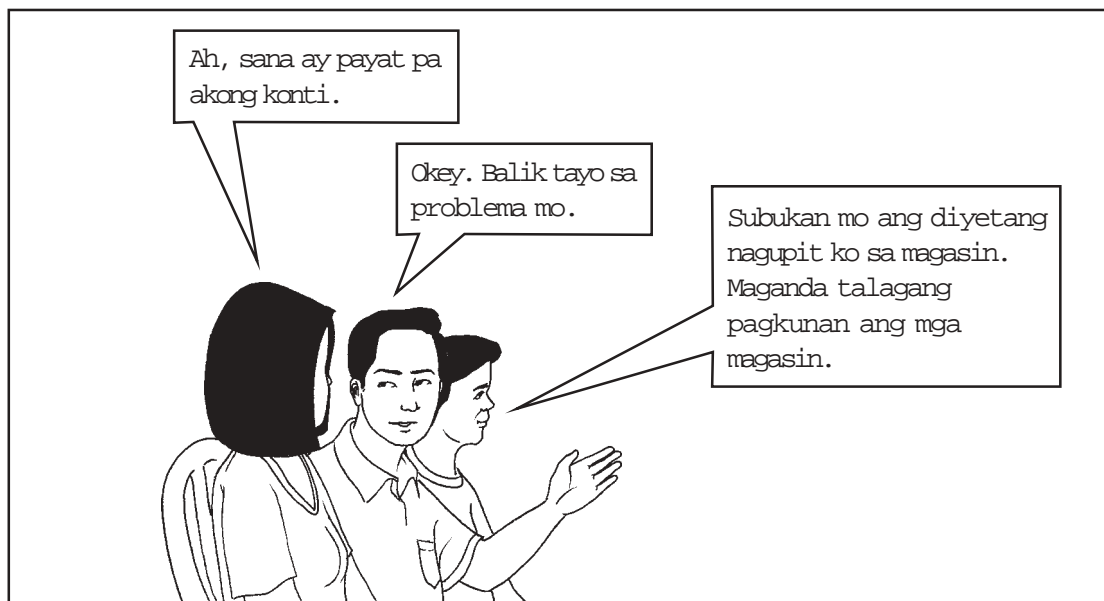
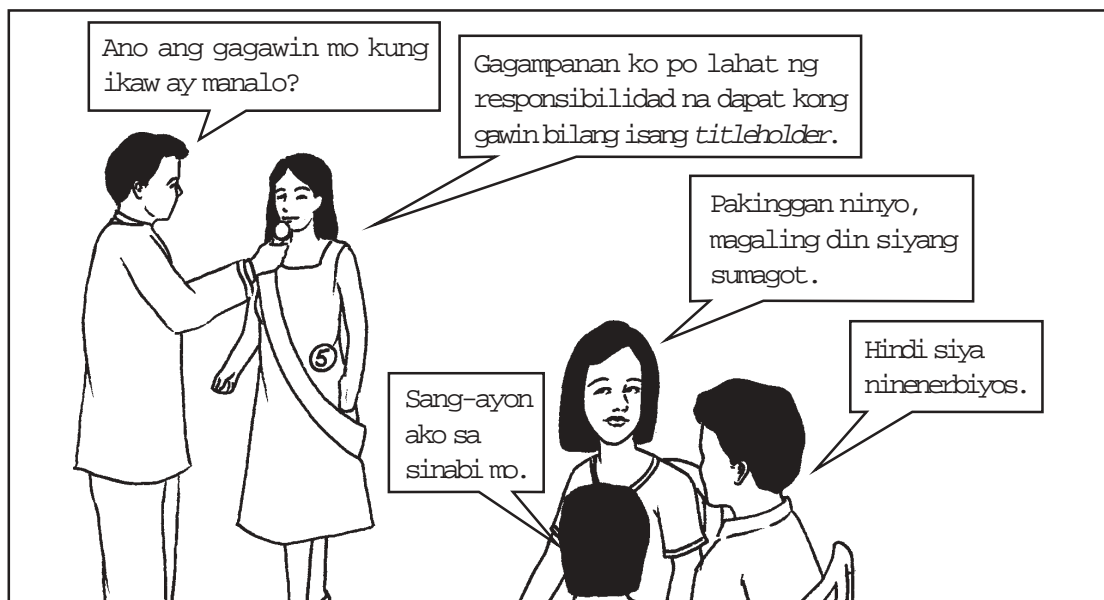
Oo, napakaganda.

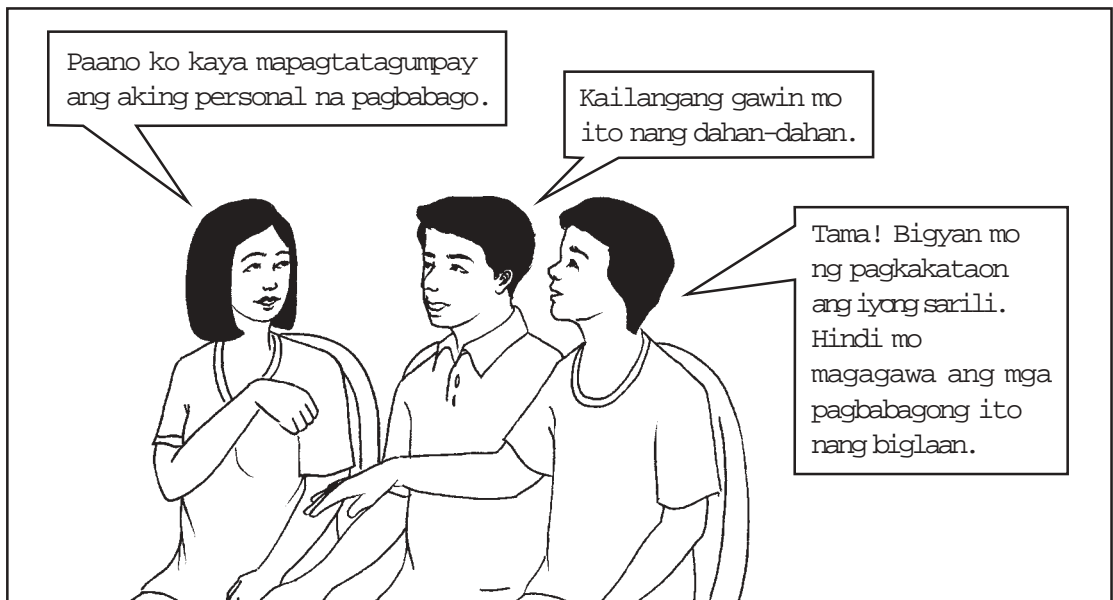
Oo.

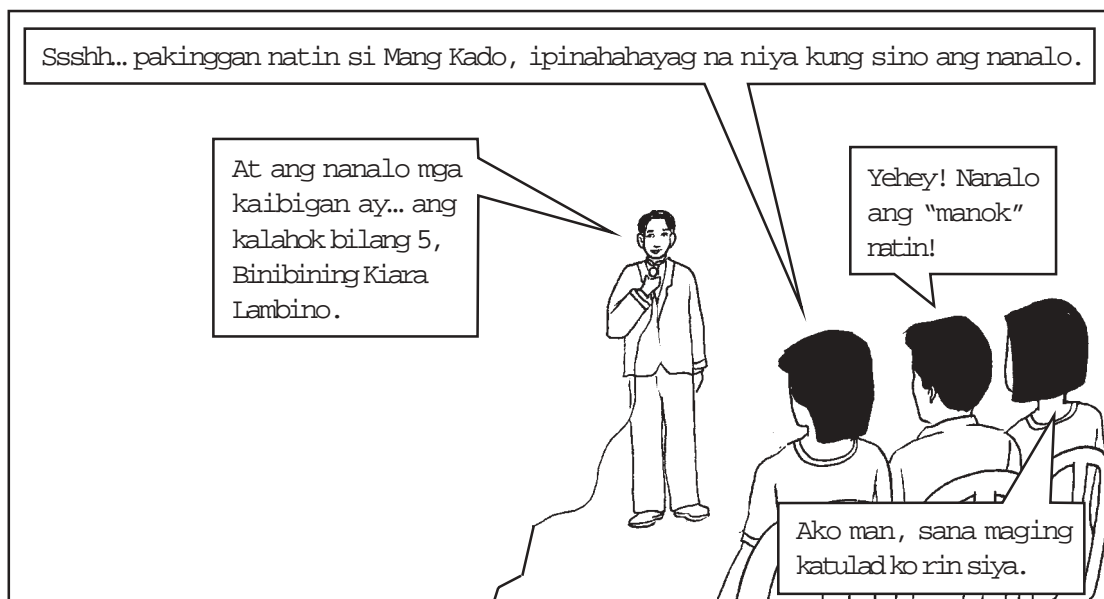
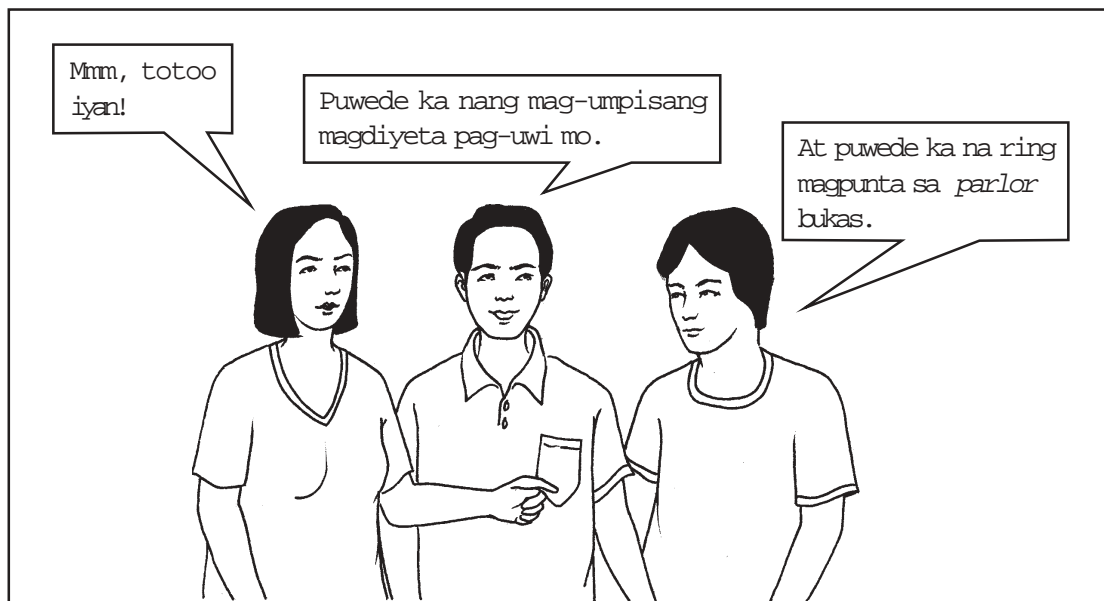
Sana katulad niya ako. Sana mayroon din akong mahaba at makintab na buhok.

Para sa akin, maganda naman ang buhok mo.

Pero bakit?







Tiningnan ni Gilda ang dalawa.

Hindi ko alam na gusto mo ring magbago.

Salamat
sa inyo.

Oo. Ikaw at yung
contestant #5—
nadala ninyo ako.



At nilisan ng magkakaibigan ang lugar na nagtatawanan.

HA-HA-HA.

Okey. Tara na.

HA-HA-HA.



Magbalik-aral Tayo

Sagutin ang mga sumusunod na katanungan.

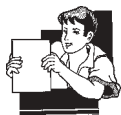
1. Gusto ni Gilda ng maraming pagbabago—mga pisikal na pagbabago—sa kanyang sarili. Anu-ano ang mga dapat na katangiang mayroon siya upang makamit niya ang kanyang adhikain?

2. Itala ang mga bagay na makatutulong sa kanya upang makapag-umpisa siya sa mga pagbabagong nais niya para sa sarili.

3. Si Nilo ay lumaki sa tabing dagat. At dahil dito, siya ay naging isang mangingisda. Gusto niyang mapaunlad ang kanyang kagalingan at magkaroon ng sarili niyang palaisdaan. Ano ang mga kagalingan at mga katangiang kailangan ni Nilo upang matupad ang kanyang layunin? Isulat ang mga ito.

4. Anu-ano ang mga bagay na makatutulong kay Nilo upang matupad ang kanyang mga layunin?

Ihambing ang iyong mga kasagutan sa *Batayan sa Pagwawasto* na nasa pahina 49.



Alamin Natin

Ang pag-alam sa inyong mga hangarin sa buhay at ang pag-alam kung paano makakamit ang mga iyon ay dalawang magkaibang bagay. At dahil alam mo na kung saan ka patungo at kung ano ang gusto mo sa buhay, mayroon ka nang mas malinaw na larawan kung ano ang iyong halagahan. Subalit paano mo makukuha ang mga bagay na gusto mo? Paano mo mararating ang nais mong patunguhan?

Kailangan mong matukoy ang mga katangian at kagalingang nais mong makamit. Kailangan mo ring gumawa ng talaan ng mga bagay na mayroon ka at mga bagay na kailangang mayroon ka upang makuha mo ang gusto mo.



Tandaan Natin

- ◆ Ang halagahan ay mga konseptong maaring kanais-nais o hindi sa mga tao, tama o mali, masama o mabuti, ang mga pakahulugan nila sa mga bagay-bagay.
- ◆ Ang mga katangian ang mga namana mo sa iyong mga magulang o mga magulang ng iyong mga magulang sa mga ninuno mo. Nagbibigay ito sa iyo ng katangiang naiiba sa ibang tao. Napauunlad rin ito ng pakikihalubilo mo sa ibang tao.
- ◆ Ang iyong pagtingin sa iyong sarili ay naiimpluwensiyahan ng iyong pamilya, pisikal na kapaligiran, mga namanang katangian, paaralan, mga kaibigan, kagulangan, trabaho, *media*, relihiyon, teknolohiya at agham.
- ◆ Dahil sa mga impluwensiyang ito, nahuhubog mo ang iyong halagahang personal at katangian. Linilimitahan ng mga katangian at personal na pagpapahalaga ang iyong mga potensiyal bilang tao.
- ◆ Upang maging matagumpay ang iyong personal na pagbabago, kailangang magawa mo ang mga sumusunod:

- Umisip ng halagahang personal o katangiang nais mong paunlarin sa pamamagitan ng paggamit ng huwaran sa ibaba:

Sana _____

Dahil _____

- Pakinggan ang mga idea, kaisipan at mga kasagutang makakalap mo.
- Huwag gawing sabay-sabay ng isa o ilang bagay. Bigyan ng panahon ang bawa't isa.
- Bigyan mo ng panahon ang sarili upang makapagbago.
- Tiyaking ginagawa mo ang mga bagay na nasa iyong talaan.



Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan

Basahin ang sitwasyon sa ibaba at sagutin ang mga sumusunod na katanungan.

Si Art ay mag-aaral ng Mababang Paaralan ng Maruja. Nahihirapan siya sa kanyang asignaturang matematika dahil madalas niya itong iniwasang pag-aralan. Mas pinipili pa niyang basahin ang kanyang mga pocket book o kaya ay makipaglaro sa kanyang mga kaibigan kaysa sa pag-aralan ang kanyang asignaturang matematika.

1. Bakit nagkakaroon ng suliranin si Art sa kanyang asignaturang matematika?

2. Ano ang dapat niyang gawin upang magbago? Sa pagsagot ng katanungang ito, sundin ang mga hakbang na tinalakay natin.

Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pp. 49–50.

Nakuha mo ba lahat ang tamang sagot? Kung gayon, maaari ka nang magpatuloy sa susunod na aralin. Kung hindi naman ay muling magbalik-aral sa Aralin 1.

Personal na Pagbabago

Ngayon ay alam mo na kung paano paunlarin, baguhin o kaya mapagbuti ang iyong halagahan o mga katangian sa pamamagitan ng paggamit ng katagang, “Sana” at “Dahil”. Upang mapaunlad ang iyong halagahang personal, pagtuunan ito ng pansin at bigyan ng panahon ang iyong sarili. Ang gusto mong pag-aralan ngayon ay ang mga bahagi ng buhay na kailangang mabago. Anu-ano ang mga ito? Bakit mahalaga ang mga ito?

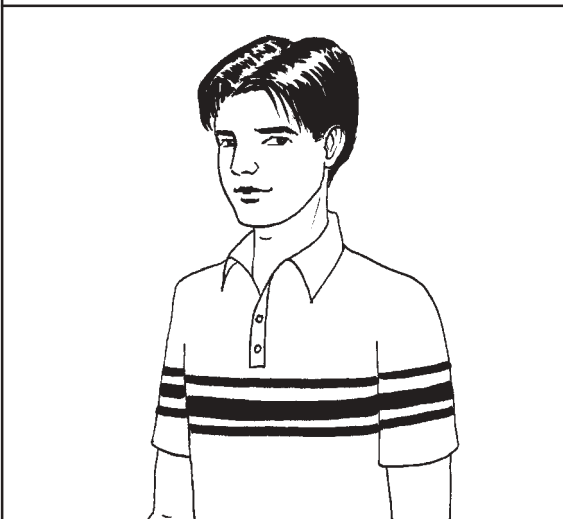
Makaraang pag-aralan ang paksang ito, dapat mong magawa ang mga sumusunod:

- ♦ Tiyakin ang mga bahagi ng buhay mo na kailangan ng pagbabago; at
- ♦ Itala ang lahat ang mga bagay, kasama ang mga personal na aspektong makatutulong sa pagkakaroon mo ng pagbabagong ito.

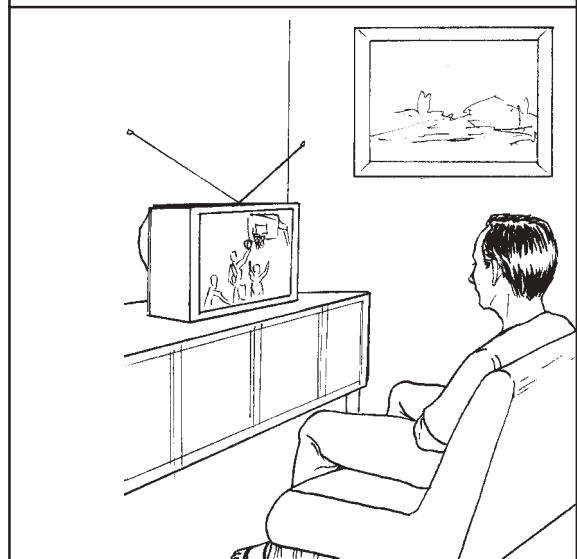


Basahin Natin Ito

Ito si Dong Mallare. Anak siya ni Mang Damian na nagmamay-ari ng isang tindahang sari-sari.



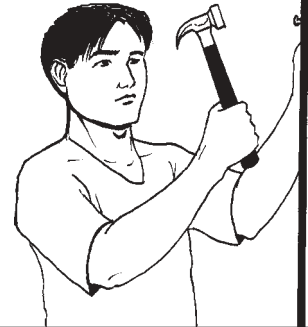
Mahilig manood ng basketball si Mang Damian pagkagaling sa trabaho.



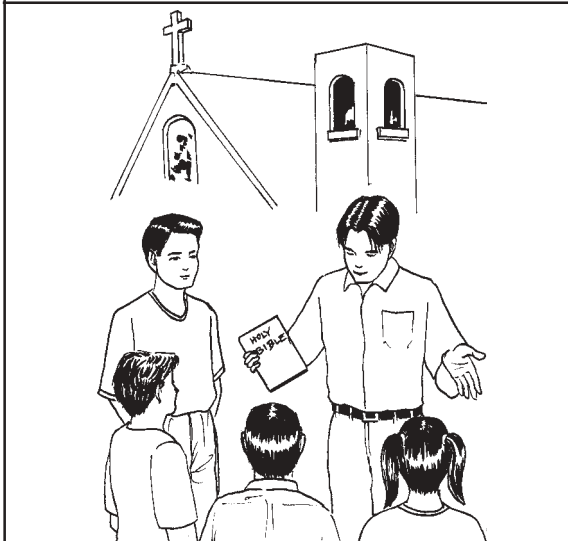
Mahilig din sa basketbol si Dong. Pero sa halip na manood siya at surali sa koponan ng basketbol sa paaralan ay pinipili pa nitong magbasa ng kanyang mga aklat.



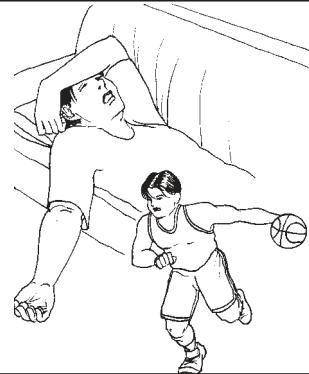
Bawa't taon, nakakukuha ng matataas na marka si Dong hanggang sa siya ay makatapos ng pag-aaral. Siya ay tumutulong din sa bahay.



Maging sa simbahan sa kanilang pamayanan ay aktibong kasapi rin si Dong.



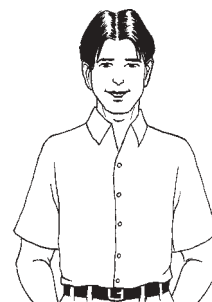
Dati ay hindi ganoon si Dong. Hindi siya mahilig mag-aral at ni hindi rin maka-Diyos. Madalas ay nakikipaglaro siya ng basketbol sa kanyang mga kaibigan at hindi man lamang niya binubuklat ang mga aklat niya. Kapag nasa bahay siya, maghapon siyang nagtututulong at hindi tumutulong sa mga gawaing bahay. Hindi rin siya sumasama sa kanyang mga magulang upang magsimba kung Linggo.



Nangungupit din ito ng paninda mula sa tindahan ng kanyang Tatay. Minsan ay nahuli siya ni Mang Damian. Pinagalitan siya at pinagpapalo ni Mang Damian.



Mula noon, nagbago na siya at heto na nga siya ngayon.





Magbalik-aral Tayo

Sagutin ang mga sumusunod na katanungan tungkol sa kuwento ni Dong:

1. a. Anong mga halagahan at katangian mayroon si Dong dati?

- b. Ang mga kaugalian ba niya dati ay mabuti o masama?

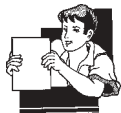
2. a. Ano ang mga halagahan o katangian ni Dong ngayon?

- b. Masama o mabuti ba ang kanyang mga halagahan o katangian ngayon?

3. Paano siya nagbago?

4. Ano ang nakapagpabago sa kanya?

Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pp. 50–51.



Alamin Natin

Hindi nauunawaan ng mga sanggol ang kanilang katangian o halagahan. Natututuhan nila unti-unti ang mga ito habang sila ay lumalaki at nagkakaisip. Dahil sa kanilang mga karanasan na naiiba sa mga karanasan ng ibang tao, walang dalawang tao na lumalaking magkatulad.

Ikaw man ay may halagahan at mga katangian. Maari pang magbago ang mga ito kahit na ikaw ay may edad na. Mapapaunlad pa ang mga ito. Dapat ay kilalanin mo muna ang iyong sarili. Kailangan tanggapin mo kung sino ka, kung ano ang iyong mga kahinaan at lakas. Dapat ay alamin mo kung anu-ano ang iyong mga katangian at pagpapahalaga.

Dapat ay alamin mo kung paano maisasaayos ang iyong mga halagahan upang makamit mo ang mga pagbabagong gusto mo para sa iyong sarili. Narito ang mga kategorya o aspeto sa buhay kung paano maisasaayos ayon sa pangkat ang mga halagahan: personal, sosyal, pang-ekonomiya, politikal at panrelihiyon.

1. **Halagahang personal** – ito ang mga katangiang mahalaga sa iyo bilang isang tao; mga halagahan kailanman ay hindi matutumbasan ng kahit na ano; mga pagpapahalang pinaninindigan mo. Mga halimbawa nito ay ang katapatan, pagpupursige, pagtitiyaga sa trabaho, pagiging masunurin sa magulang atbp.
2. **Halagahang panlipunan** – ito ang mga natututuhan mo sa pakikihalubilo sa ibang tao sa pamayanan. Halimbawa ng pagpapahalagang ito ay ang pagkamakabansa, pagkakapantay-pantay ng mga tao, liberasyon ng mga kababaihan, malasakit sa kapaligiran, sa kalayaan, hustisya atbp.

Ang halagahang panlipunan ay nahahati sa apat: mga kaugaliang salinlahi, *mores*, *institutional ways*, at *taboos*.

- a. **Mga kaugaliang salinlahi** – ito ang mga pagpapahalagang galing sa mga bagay na nakaugalian na. Naisasalin ito sa bawat henerasyon. Halimbawa nito ay ang *mañana habit* o ang ugaling ipagpabukas ang mga bagay na maari namang magawa na ngayon.
- b. **Mores** – ito ang batayan ng mga tao ng tama at mali. Ito ang mga prinsipyo at halagahang moral. Idinidikta ito ng iyong konsensiya. Nalalaman mo ang tama at mali dahil sa iyong konsensiya.

- c. **Institutional Ways** – mga kaugalian itong batay sa mga alituntunin, patakaran o batas na ipinatutupad ng mga organisasyon o ng bansa mismo.
 - d. **Taboos** – ito ang mga restriksiyon o pinagbabawal ng isang pamayanan. Ito ang mga “dapat” at “hindi dapat” sa lipunan.
3. **Halagahang pang-ekonomiya** – May kinalaman ito sa pera, sa pagkakakitaan, at sa mga bagay na ikauunlad ng pamumuhay. Makikita ito sa katatagan ng ekonomiya, mabuting pakikipagkalakalan, pag-aari ng negosyo o *entrepreneurship*, balanse ng *supply* at *demand* at marami pang iba.
 4. **Halagahang politikal** – ito ay mga halagahang hinggil sa pag-aaral ng pamahalaan, katulad halimbawa ng mga eleksiyon, katapatan sa bayan, sa panguluhan at mga pagdinig ng senado at mababang kapulungan, atbp.
 5. **Halagahang panrelihiyon** – ito ay patungkol sa pagsasamba, pagdarasal at kung anumang bagay na may kinalaman sa Poong Maylikha.

Sa pamamagitan ng kaalaman mo sa mga halagahang ito, malalaman mo kung anong aspeto mo ang kailangan ng pagbabago.



Magbalik-aral Tayo

Pagbalik-aralan ang kuwento ni Dong na matatagpuan sa pahina 17 at 18 at ang mga halagahang nasa pahina 20 at 21. Pagkatapos ay sagutin ang mga sumusunod na katanungan:

1. Anu-ano ang mga aspekto ng buhay ni Dong ang nagbago?

2. Ano ang nakapagpabago sa kanya?

3. Ano sa palagay mo ang mga bagay na nakatulong sa kanya upang magbago?

Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pp. 51–52.



Basahin Natin Ito

Dati si Dong ay maraming masasamang ugali. Siya ay tamad, may-bisyo, nangungupit sa kanilang tindahan, at dinadaya pa ang sariling ama. Ipinagwalang bahala niya nang tuluyan ang mga pagpapahalagang tungo sa magandang kinabukasan. Pinili niya pa ang maglakwatsa kaysa sa mag-aral. Natigil ang kaunlarang pang-isperituwal.

Sa kabilang banda, ang Tatay naman niya ay isang mabuting manggagawa. Nakakapaglibang lamang siya sa pamamagitan ng panunuod niya ng kanyang paboritong laro pagkagaling sa trabaho. Tulad din ng ibang ama, gusto ni Mang Damian na lumaking responsableng mamamayan ang kanyang anak, isang taong makatutulong sa pagpapaunlad ng kabuhayan ng mag-anak at ekonomiya ng bansa. Isipin mo ang pagkabigo ni Mang Damian habang nakikita niya ang kanyang anak na nagwawalang-bahala at walang ginagawa.

Galit na galit si Mang Damian nang mahuling nangungupit si Dong. Ito ay kanyang pinagalitan at pinagpapalo upang magtanda. Dahil sa pangangaral ni Mang Damian, naliwanagan si Dong at ginawa niya ang lahat ng makakaya upang magbago.



Pag-aralan at Suriin Natin Ito

Anu-ano ang mga aspekto sa buhay ni Dong ang nabago?

Unang una, ang kanyang halagahang personal at mga katangian ay nabago. Hindi na siya katulad ng dati na walang kuwentang anak pagkatapos ng insidente kung saan nahuli siya ng kanyang Tatay na nangungupit. Mula noon, naging matapat, at palaaral na siya.

Pangalawa, ang kanyang halagahang panlipunan ay nabago din. Napagdesisyunan niyang baguhin ang mga maling gawi niya. Napag-isipan niya na dapat ay tuparin muna niya ang mga tungkulin niya bilang isang anak at isang mag-aaral bago makisama sa kanyang mga kaibigan. Napaliwanagan siya ng kanyang Tatay sa kanyang mga maling gawain.

Pangatlo, ang kanyang halagahang panrelihiyon ay nabago rin. Naging malapit siya sa Diyos, ngayon.

Anu-ano ang mga bagay na nagamit ni Dong upang makatulong sa kanyang pagbabago?

Nabago ni Dong ang masamang ugali niya dahil ito ay kagustuhan niya. Ang kagustuhang ito ang nakapag-udyok sa kanya upang magbago. Maaring isa ang Tatay niya sa mga dahilan ng kanyang pagbabago. Determinado rin siyang magtagumpay. Pinangako niya sa kanyang sarili na tutuparin niya ang pagbabagong kanyang hinahangad.

Upang makuha ang pagbabago, mahalagang gusto mo talagang magbago. Gawin mo ang lahat upang makamit ito nang hindi sinasakripisyo ang mga mabubuting halagahan mo. Kailangang matibay ang iyong determinasyong magbago. Kailangan din ng pera upang makamit ang pagbabagong gusto mo pero hindi lamang ito ang bagay na magagamit mo. Magagamit mo rin ang iyong mga aklat para sa karagdagang pag-aaral.

Ang pinakamahalaga ay ang mga taong susuporta sa iyo. Ang mga taong ito ang makatutulong sa iyo sa panahong ikaw ay nabibigatan na. Kasama sa mga taong ito ang iyong mga:

1. **Pamilya** – ang mga kasapi ng iyong pamilya ang mga taong pinakamalapit sa iyong puso. Maibibigay nila ang suportang kailangan mo dahil kilalang kilala ka nila. Alam nila ang mga kahinaan at lakas mo. Madali silang malapitan upang suportahan ka para sa karagdagang kagalingan, determinasyon at edukasyon.
2. **Mga kaibigan at ang pamayanan** – dahil sa iyong mga kaibigan, mayroon kang balikat na maiiyakan pagdating ng oras. Ang mga kapitbahay mo na matagal mo nang kilala ay makatutulong din upang makamit mo ang ninanais mong pagbabago.
3. **Mga kasamahan sa trabaho** – Sila ang kasa-kasama mo buong araw sa trabaho. Maari mong ibahagi sa kanila ang iyong mga suliranin at matutulungan ka nila sa paglutas ng mga ito.

- 4. Professional counselors** – ito ang mga taong may sapat na kaalaman sa ganitong uri ng mga sitwasyon. Ang mga sikolohista at iba pang mga propesyunal na tagumpay ay kasama sa kategoriyang ito.



Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan

- I. Piliin sa Hanay B ang titik ng halagahang inilalarawan sa Hanay A.

Hanay A

Hanay B

- | | |
|--|-------------------|
| _____ 1. Matapat na kaibigan si Meding. | a. Personal |
| _____ 2. Nagsisimba si Charo tuwing umaga dahil siya ay deboto ng isang santo. | b. Sosyal |
| _____ 3. Nangangampanya si Roger para sa kanyang paboritong kandidato. | c. Pang-ekonomiya |
| _____ 4. Si John ay nag-iimpok ng pera upang magamit niya sa negosyo. | d. Politikal |
| _____ 5. May nakapagsabi kay Ian na hindi siya dapat magsuot ng maong sa opisina. | e. Panrelihiyon |
| _____ 6. Si Myra ay isang Intsik. Tutol ang kanyang mga magulang na makapag-asawa siya ng Pilipinong walang dugong Intsik. | |
| _____ 7. Ipinaglalaban ni Ginny ang mga karapatan ng kababaihan. Sabi niya pantay lamang ang mga karapatan ng babae at lalaki. | |
| _____ 8. Maayos na nakatiklop ang mga damit ni Rachel sa kanyang aparador. | |

- _____ 9. Gusto ng tagapamahala ng kompanya na sila ay magkaroon ng mga hakbang upang makapag-impok.
- _____ 10. Sina Mohammad at Nasser ay nangingilin dahil ipinag-uutos ito sa kanilang relihiyon.

II. Basahin ang sitwasyon at sagutin ang mga katanungang sumusunod:

Si Norma ay isang inang namamasukan. Napakahalaga sa kanya ang kanyang trabaho. Kinaiinggitan siya sa opisina dahil siya ay matalino, maganda at may dedikasyon sa kanyang trabaho. Ang kanyang kabiyaq naman ay tagapamahala ng isang kilalang kumpanya. Ang kinikita nito ay higit pang pangtustos sa mga pangangailangan ng kanilang pamilya. Mayroon silang tatlong mga anak na nagkakaedad ng siyam, pito at anim na taon. Pumapasok si Norma mula ika-8 ng umaga hanggang ika-5 ng hapon. Hinahatid ito ng kanyang kabiyaq sa trabaho. Mayroon silang katulong na siyang naghahanda ng baon ng mga bata sa paaralan, nagpapaligo at nagbibihis sa kanila, at siya ring naghahanda ng kanilang agahan at hapunan. Pag-uwi ni Norma ay pagod na siya at kahit sa mga araw ng Sabado at Linggo ay nagpapahinga na lamang siya. Hindi siya malapitan ng kanyang mga anak upang hingan ng tulong sa kanilang mga takdang aralin dahil wala siyang panahon at tiyaga para dito. At kung minsan kahit na nakikita niyang nag-aaway na ang kanyang mga anak ay wala siyang ginagawa. Isang araw, ipinatawag si Norma ng punong guro ng paaralan upang ipaalam sa kanya na bumabagsak ang mga grado ng kanyang siyam na taong gulang na anak. Ito ay dahil hindi siya nakapag-aaral ng kanyang mga aralin. Sinabi rin ng punong guro na ang kanyang anim na taong gulang na anak ay masususpindi dahil ito ay nakipag-away sa kanyang kamag-aral.

- a. Anu-ano ang mga katangiang kinaiinggitan kay Norma ng mga kaopisina niya?

- b. Sa palagay mo ba may mga bagay na kailangang mabago ni Norma? Bakit?

- c. Sinu-sino ang mga taong makatutulong at susuporta sa kanyang pagbabago? Ano ang magagawa nila upang makatulong?

Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa mga pp. 52–53.



Tandaan Natin

- ◆ Ang bawat tao ay may iba't ibang katangian at halagahan. Ang isang bagay na mahalaga sa isang tao ay maaring hindi mahalaga sa iba.
- ◆ May limang kategoriya kung saan nabibilang ang mga halagahan: personal, sosyal, pang-ekonomiya, political at panrelihiyon.
- ◆ Ang mga halagahang panlipunan ay nahahati sa apat: mga kaugaliang salinlahi, mga kustumbre, mga gawaing institusyonal, at *taboos*.
- ◆ Upang makamit ang pagbabago kailangang gustuhin mong magtagumpay sa pagkamit nito. At gawin ang lahat ng posibleng bagay na makatutulong sa iyo at huwag isasakripisyo ang iyong pagpapahalaga. Dapat malakas ang iyong motibasyon at determinasyong magbago.
- ◆ Kailangan mo ng isang grupong aalalay sa iyo. Ang pangkat na ito ay maaaring kinabibilangan ng isa o higit pa sa mga sumusunod: pamilya, mga kaibigan at pamayanan, mga kasamahan sa trabaho, at *professional counselors*.

Pagbabawas ng Iyong mga Kahinaan at Pagpapaunlad ng Iyong mga Kalakasan

Lahat ng tao ay may kahinaan. Ang mga kahinaang ito ay mga personal na kakulangan, mga kasalanan at kabiguan. Kailangang matukoy mo ang mga kahinaang ito upang ito ay maging lakas. Lahat ng tao ay may kani-kaniyang mga lakas. Ang kalakasan mo ang pinanggagalingan ng iyong kagalingan, at kahusayan.

Pagkaraang pag-aralan ang araling ito, dapat ay magawa mo ang mga sumusunod:

- ◆ matukoy ang iyong mga lakas at kahinaan; at
- ◆ matalakay ang mga bagay na dapat gawin sa iyong mga kahinaan upang makamit ang personal na pagbabago.



Basahin Natin Ito

Basahin natin ang sumusunod na mga sitwasyon. Habang nagbabasa itala ang mga pagpapahalaga at katangian ng bawat tauhan.

Ang Mahiyaing si Dulce

Si Dulce ay napakamahiyaing tao. Hangga't maaari, hindi siya nakikipag-usap sa mga tao lalung lalo na sa mga hindi niya kakilala. Maging ang pagsagot ng telepono ay kinatatakutan niya.

Katatapos lamang ni Dulce ng kayang dalawang taong kurso sa *computer secretarial*. Siya ay nagprisinta bilang isang sekretarya sa isang malaking kumpanya. Masipag siyang mag-aral nung siya ay isang mag-aaral pa lamang kung kaya naipasa naman niya ang pagsusulit. Masayang masaya ito nang malaman niya ang resulta ng kanyang pagsusulit.

Pinapupunta siya sa kumpanya kinabukasan para siya ay mainterbyu. Hindi niya malaman kung ano ang gagawin. Kinatatakutan nito ang mga interbyu.

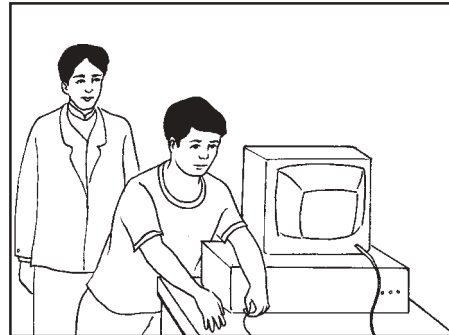


Kinabukasan nang tawagin ang pangalan ni Dulce, walang Dulce na nagpakita.

Ang Makakalimutin at Marusing na si Bart

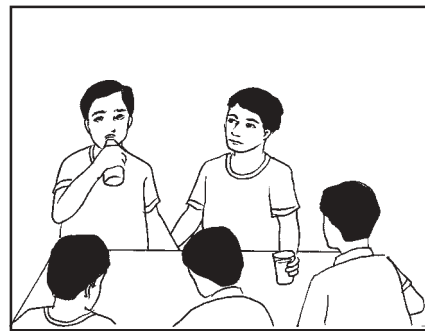
Sa kanilang bahay, ang mga gamit ni Bart ay laging nakakalat. Dahil dito, hindi niya makita ang iba niyang kagamitan. Lagi siyang sinasabihan ng Nanay niya na ayusin ang kanyang mga gamit.

Maging sa trabaho ay ganundin si Bart. Siya ay tagakumpuni ng kompyuter sa isang malaking kumpanya. Isang araw, ipinaayos sa kanya ng kanyang boss ang kompyuter dahil ito ay may mahahalagang sulat na sasagutin at panukala na gagawin. Subalit kahit anong gawin ni Bart ay hindi niya mahanap ang kanyang sisidlan ng gamit. Pinaghintay niya ang kanyang boss hanggang sa ito ay naubusan ng pasensiya. Muli ipinatawag ng boss si Bart at sinabihan na maghanap na lamang siya ng panibagong trabaho dahil may mga bagay na hindi nito dapat pinaghihintay.



Ang Responsableng si Bojo

Papauwi na si Bojo sa kanyang trabaho nang madaanan niya ang tindahan ni Aling Concha kung saan nakaistambay ang kanyang mga kasing-edad. Ang mga ito ay magulo na dahil ika-tatlo pa lamang ng hapon ay nag-iinuman na ang mga ito. Binibiro ng mga ito ang bawat taong mapadaan doon. Maging si Bojo ay hindi nakaligtas sa kanilang pagbibiro. Hindi sila pinansin ni Bojo nang tawagin siya ng mga ito at yayaing uminom ng gin. Madalas itong tanggihan ni Bojo at sa halip ay dumidiretso na lamang siya pauwi.



Si Aling Nina, nanay ni Bojo, ay galit na galit sa mga kabataang iyon. Sinabi niya na nagsasayang lamang ang mga ito ng panahon sa pag-iistambay sa tindahan. Nagagalak siya at malayo sa kanila si Bojo.

Si Bojo ay isang mekaniko na palaging abala sa trabaho. Kapag siya ay tapos na sa kanyang gawain, tinutulungan nito ang kanyang mga kasamahan sa trabaho, o kaya ay pumupunta siya sa kanilang kapatás upang tingnan kung mayroon pang gawain.

Halos tuwing hapon pagkatapos ng trabaho, niyayaya siya ng kanyang mga kasamahan na makipag-inuman sa kanila. Lagi naman niya itong tinatanggihan dahil alam niyang bawal uminom sa lugar ng trabaho kahit na tapos na ang takdang oras ng mga gawain. Isang araw pagpasok ni Bojo ay may nabasa siyang memo. Nakasulat dito na apat sa kanyang mga kasamahan ay nasuspindi sa trabaho dahil nahuling umiinom ang mga ito sa kanilang pinapasukan.



Pag-aralan at Suriin Natin Ito

Pag-isipan ang mga sitwasyong nabanggit. Mayroon ka bang kakilala na katulad ng isa sa kanila? Sino sa kanila ang may mga kahinaan subalit walang ginawa para mabago ito? Sino sa kanila ang hindi bumigay sa kanyang kahinaan?

Sinabi mo ba na si Dulce ba ay may kahinaan at walang ginawa para mabago ito? Tama ka!

Ngunit bakit? Alam ni Dulce ang kanyang mga kahinaan pero lagi siyang bumibigay dito. Hindi niya ito nilalabanan. Siya ay tinatalo ng kanyang kahinaan. Wala siyang lakas upang ito ay mapaglabanan.

Tinatanong mo, “Madaig ba ni Dulce ang kanyang kahinaan?” Aba, oo! Lahat ng tao ay kayang gawing lakas ang kanyang mga kahinaan.

Sa kaso ni Dulce, hindi na lamang siya nagpakita nung interbyu. Maaring siya ay kumuha muna ng mga kursong pampaunlad ng personalidad bago siya nagprisintang magtrabaho dahil alam naman niya ang kanyang mga kahinaan. Kung wala man siyang perang panustos sa ganung klaseng kurso, dapat sana ay lumapit siya sa kanyang mga kaibigan o kamag-anak na nagdaan na sa mga ganitong interbyu para siya matulungan. Maaari niyang tanungin kung anu-ano ba ang mga kadalasang tanong sa mga aplikante kapag may interbyu. Maaari din niyang itanong kung ano ang mga dapat na isagot sa mga katanungang iyon. Kapag siya ay hindi nagbago, kailanman ay hindi siya makahahanap ng trabaho. Kapag hindi niya ito ginawan ng paraan, mananatili siyang ganun habambuhay—mahiyain.

Dapat tanungin ni Dulce ang kanyang sarili kung bakit siya mahiyain. Mayroon bang kinalaman ito sa kanyang panlabas na anyo? O nahihiya ba siya dahil siya ay hindi marunong ng tamang pananamit? O siya ba ay nahihiya dahil natatakot siyang hindi niya masasabi ang tamang bagay na dapat sabihin at mapagtawanan siya ng mga tao?

Sa ganitong pagkakataon, maaaring humingi ng tulong si Dulce sa ibang tao. Maaaring humiling siya sa kanyang mga kapamilya na alalayan siya upang madaig niya ang pagiging mahiyain. Mabibigyan siya ng lakas ng loob at tataas pa ang pagtingin niya sa kanyang sarili. Maaari niyang kunin ang pagsusulit sa ibaba upang malaman kung siya ay may mabuting pagtingin sa kanyang sarili o wala. Kung wala, may mga bagay na dapat niyang gawin upang magustuhan niya ang kanyang sarili.



Subukan Natin Ito

Lagyan ng tsek (3) ang patlang kung ikaw ay sang-ayon, hindi sang-ayon o hindi alam ang isasagot sa mga sumusunod na pangungusap.

	Sang-ayon	Hindi Sang-ayon	Hindi Alam
1. Magaling ako kahit papaano sa dalawang bagay.	_____	_____	_____
2. Marami akong mga kaibigan.	_____	_____	_____
3. Handa akong tumulong sa taong nangangailangan.	_____	_____	_____
4. Handa akong makipagtulungan sa mga tao upang magawa ang mga bagay na dapat gawin.	_____	_____	_____
5. Masaya ako sa kung ano ako.	_____	_____	_____
6. Ako ay responsableng tao.	_____	_____	_____
7. Marami akong mga talento.	_____	_____	_____
8. Ako ay may kakayahang magpatawa.	_____	_____	_____
9. Gustung-gusto ako ng mga kaibigan ko.	_____	_____	_____
10. Gusto ko ang aking sarili.	_____	_____	_____
11. Ako ay espesyal. Wala akong katulad.	_____	_____	_____

	Sang-ayon	Hindi Sang-ayon	Hindi Alam
--	-----------	-----------------	------------

- | | | | |
|---|-------|-------|-------|
| 12. Mahal ako ng pamilya ko. | _____ | _____ | _____ |
| 13. Gusto ko ang paraan ng pagtrato sa akin ng aking pamilya. | _____ | _____ | _____ |
| 14. Madali akong pakibagayan. | _____ | _____ | _____ |
| 15. Maraming taong nagmamahal sa akin. | _____ | _____ | _____ |

Kung ikaw ay sang-ayon sa 11–15 mga pangungusap, mataas ang pagtingin mo sa iyong sarili. Wala kang dapat ikabahala.

Kung ikaw ay sang-ayon sa 6–10 pangungusap, kailangan mo pang pagtibayin ang pagtingin mo sa iyong sarili.

Kung ikaw ay sang-ayon sa 1–5 pangungusap lamang, kailangan may gawin ka para sa iyong sarili. Napakababa ng pagtingin mo sa iyong sarili.



Pag-isipan Natin Ito

Magbalik-tanaw tayo sa mga sitwasyon sa pahina 25. Talakayin natin ang mga kahinaan ni Bart.

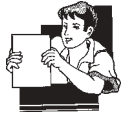
Katulad ni Dulce, si Bart ay may mga kahinaan din. Madali niyang nakakalimutan kung saan niya nailalagay ang kanyang mga gamit. Madalas ay pinaaalalahanan siya ng kanyang nanay na maging maayos sa mga gamit upang pagdating ng oras na kakailanganin niya ang mga ito ay madali niyang makikita.

E si Bojo, anong palagay mo sa kanya? May kahinaan din ba siya?

Siyempre mayroon din. Lahat tayo ay may kahinaan. Ang kaibahan ni Bojo sa ibang tauhan ay hindi siya nagpadaig sa kanyang kahinaan. Maaaring may kahinaan siya sa pag-inom o pakikibarkada, pero hindi siya nagpadaig dito. Pinanindigan niya ang mga bagay na alam niyang tama.



Kahit pa siya maging tampulan ng tukso ng mga manginginom niyang kapitbahay, hindi niya pinansin ang mga ito. Nakinig siya sa kanyang nanay dahil alam niyang tama ito sa pagsasabing pag-aaksaya lamang ng panahon ang ginagawa ng mga taong nasa istambayan. Hindi rin siya nagpahila sa mga kasama niya sa trabaho. Alam niya ang kalalabasan ng kanilang ginagawa. At tama nga, sila ay nasuspindi nang mahuling umiinom sa lugar ng trabaho.



Alamin Natin

Lahat ng tao ay may kani-kaniyang kahinaan. Ang mga **kahinaan** ay mga pagkukulang, depekto o kagustuhang gawin ang bagay na hindi matanggihan. Halimbawa, ikaw ay may kahinaan sa tsokolate, gustong gusto mo ito at hindi mo matanggihan. Ang kagustuhang ito minsan ay maaaring makasama na sa iyo. Hindi ka makatanggi kapag may nag-alok sa iyo nito. Kung ang kahinaan ng iyong kaibigan ay pagkain, siya ay hindi tumatanggi sa pagkain. Isa pang halimbawa ang kahinaan sa matematika, ibig sabihin ay hindi ka magaling sa matematika. O maaari rin itong maging kabaliktaran, paborito mo ang matematika at magaling ka dito, bukod dun ay kumuha ka pa ng kursong may kinalaman sa matematika.

Kahit na may mga kahinaan ang mga tao, huwag mabahala dahil ang mga kahinaanang ito ay maaaring maging lakas. Lahat ng tao ay mayroon ding lakas. Halimbawa, ikaw ay natanong sa isang interbyu kung anu-ano ang iyong mga lakas, ano ang sasabihin mo? Maaari mong sabihin sa taga-interbyu ang mga katangian mong magaganda na alam mong makatutulong sa iyo upang ikaw ay matanggap.

Ang iyong lakas ay iyong kapangyarihan. Dito ka magaling, ito ang magpapanalo sa iyo kung ikaw ay lalaban. Ito ang nagtutulak sa iyo para magpatuloy. Halimbawa kung ang iyong lakas ay ang pagiging malikhain mo, ibig sabihin dito ka magaling. Nakalilikha ang iyong mga kamay ng maraming bagay at nakakaisip ka ng maraming iba't ibang paraan ng paggawa ng parehong bagay.



Subukan Natin Ito

Ngayong alam mo na ang iyong mga lakas at kahinaan, gumawa ng talaan ng mga sumusunod:

1. Mga lakas mo at mga dahilan kung bakit mo nasabing ito ay lakas mo.

2. Mga kahinaan at kung bakit mo nasabi na ang mga ito ay iyong kahinaan.

Ngayong naitala mo na ang iyong mga lakas at kahinaan, sagutin ang sumusunod na mga katanungan:

3. Paano magiging lakas ang iyong mga kahinaan?

4. Sino ang tutulong sa iyo upang magawa mo ang mga bagay na ito?

Nasagutan mo na ba lahat? Ipakita ito sa iyong *NFE Instructional Manager*. Maaaring talakayin ang mga bagay na kung saan ikaw ay mahina.



Basahin Natin Ito

Narito ang mga halimbawa ng mga pagkakataon kung saan kailangan ng tao ang personal na pagbabago. Ang personal na pagbabago ay makatutulong sa iyo upang galangin mo ang iyong sarili at igalang ka ng ibang tao.

Marahas magsalita si Rene. Kadalasan ay masama ang tabas ng kanyang pananalita maging sa kanilang bahay at naririnig pa siya ng kaniyang mga anak.

Mga walang kuwentang kapitbahay! Mga saksakan ng tamad na mga demonyo!

Rene tama na. Naririnig ka ng mga bata.



E ano ngayon? Anong gagawin nila? Gagayahin nila ako? Bayaan mo sila.

Naiintindihan na ng mga anak natin ang mga pinagsasabi mo. May mga isip na sila.

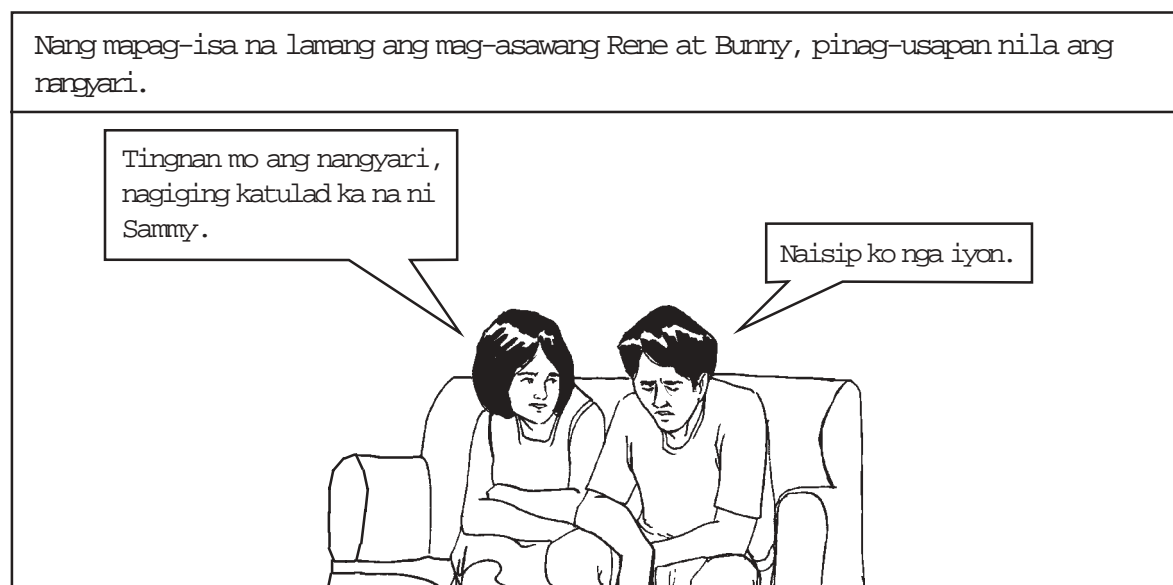


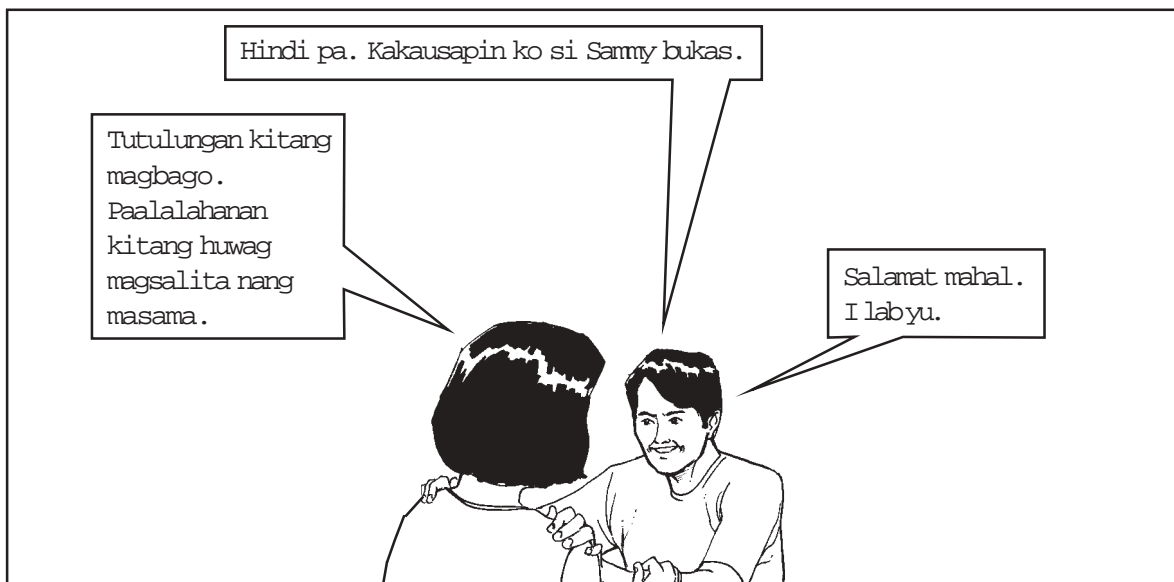
Isang araw, pagkagaling ni Rene sa trabaho, narinig niyang nagsisigawan ang mga anak na sina May at Sammy.



Nang hindi na makaya ni Rene ang mga narinig niya ay nagpakita siya sa kanyang mga anak.





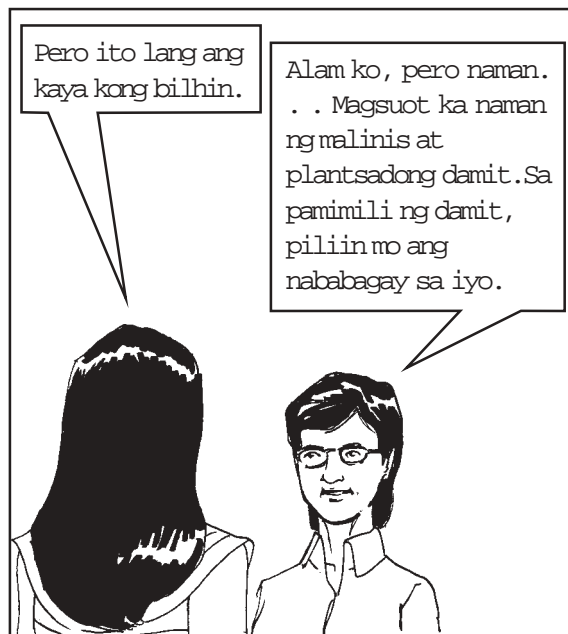


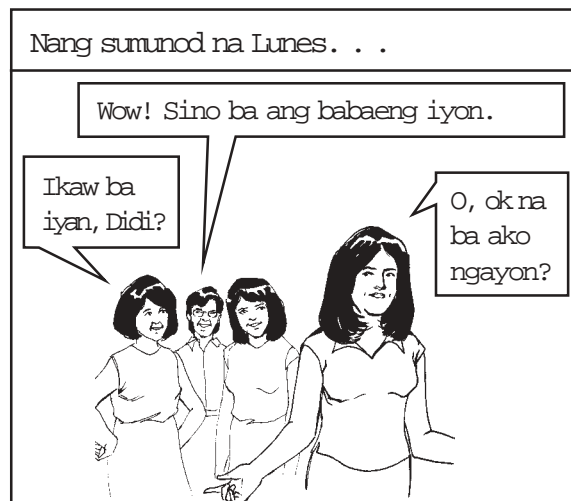
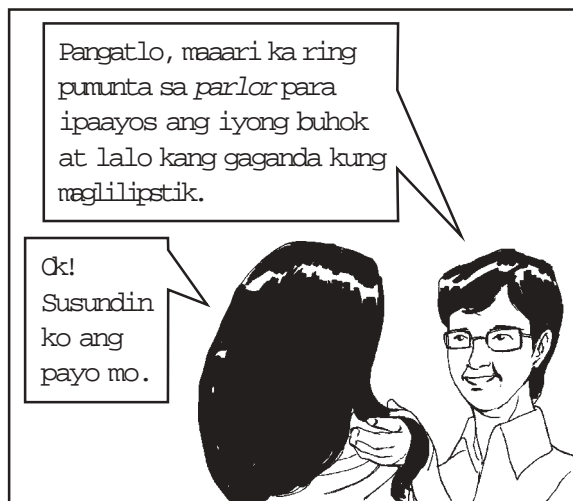
Ang personal na pagbabago ay laging para sa ikabubuti ng isang tao. Kung ikaw ay mahusay manamit, dapat ay maging mas mahusay ka pa. O kung ikaw ay hindi magaling sa Agham, dapat ay mag-aral ka pang mabuti upang maging mas mahusay.

Mapapaunlad natin ang ating sarili kung gugustuhin lamang natin. Basahin ang halimbawa sa ibaba:

Hindi nirerespeto si Didi ng mga tao kahit pa siya ang sekretarya ng kapitan ng baranggay. Palagi siyang pinagtatawanan ng kanyang mga kasamahan sa trabaho.

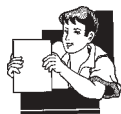






Sa mga halimbawang naibigay, pinili ni Rene na magbago ng pag-iisip at pananalita. Ayaw niyang matulad sa kanya ang kanyang mga anak. Sa kaso naman ni Didi, gusto niyang mabago ang pagtingin sa kanya ng mga tao sa pamamagitan ng pagsuot ng damit na makapagpaparespeto sa kanya.

Nakikita mo na ba ang kaibahan ng maliliit na pagbabago?



Alamin Natin

Anu-ano ang mga bagay na dapat gawin sa kahinaan ng isang tao upang makamit ang personal na pagbabago? Narito ang ilan sa mga pangkalahatang batayan upang mabago mo ang iyong kahinaan.

1. Dapat ay tanggapin mo muna ang iyong mga kahinaan. Dapat ay aminin mo sa iyong sarili na ang iyong personal na ugali o halagahan ay hindi mabuti. Aminin mong ang mga kahinaang ito ang dahilan kung bakit ikaw ay hindi umuunlad bilang isang tao.
2. Kapag kilala mo na ang iyong sarili, bumuo ng isang programang para sa pansariling pagpapabuti na may mga layunin na madali namang makamtan. Ang isang layunin ay magbago ng pananamit pagsapit ng Lunes. Dahan-dahan lang ang pagbabago. Iwasang magtakda ng mga layuning mahirap tuparin.

3. Palitan ang mga paniniwala na hindi naman nakatutulong sa iyo. Halimbawa, ang paniniwala na kahit ano ay puwede mong isuot sa trabaho basta ito ay disente. Hindi iyon laging tama. Maaaring mayroong panuntunan sa pananamit sa iyong pinagtatrabahuhan. O dili kaya, ang mga damit na iniisip mong disente ay maaaring hindi disente sa paningin ng iyong boss o mga kasamahan sa trabaho. Dapat isaalang-alang mo rin ang mga alituntunin at regulasyon na makakaapekto sa iyong paniniwala.
4. Makinig ka sa mga tao sa paligid mo, lalo na sa mga taong tunay na nagmamalasakit sa iyo. Makinig sa iyong pamilya, mga kaibigan at mga kasamahan sa trabaho. Ngunit mag-iingat ka rin. Dapat mo ring suriin kung ang kanilang sinasabi ay makasasama o makabubuti sa iyo. Pag-isipang mabuti ang mga sinasabi nila. Hindi rin lahat ng naririnig mo ay dapat mong paniwalaan. Gamitin ang tamang pagpapasiya. Kung ikaw ay hindi sigurado, kumunsulta sa isang eksperto sa inyong komunidad.
5. Humingi ng payo sa mga taong makatutulong sa iyo.
6. Pag-ibayuhin ang iyong kaalaman. Magbasa ng mga aklat, magasin, o diyaryo. May mga impormasyon dito na makatutulong sa iyo upang makamit ang mga pagbabagong hinahangad.
7. Kapag natupad mo ang ninanais mong pagbabago, magtiwala ka sa iyong sarili. Magkaroon ng paniniwala sa iyong sarili.



Magbalik-aral Tayo

Sagutin ang mga sumusunod na katanunagn:

1. Anu-ano ang iyong mga kahinaan?

2. Anu-ano ang iyong mga lakas?

3. Halimbawa, ang kahinaan mo ay ang madalas mong pagkalimot sa pangangalaga ng mga personal na gamit mo. Ano ang dapat mong gawin upang magbago?

Ihambing ang mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 54.



Tandaan Natin

- ◆ Lahat tayo ay may kani-kanyang kahinaan at lakas.
- ◆ Ang lakas ay mga bagay na kung saan ikaw ay magaling. Ito ang pinagkukunan mo ng lakas at ang iyong lakas ay iyong kapangyarihan.
- ◆ Ang mg kahinaan ay mga pagkukulang, depekto o di-karaniwang pagkagusto o paghahangad gawin sa mga bagay na hindi mo kayang tanggihan.
- ◆ Ang mga kahinaan ay maaaring maging lakas.
- ◆ Narito ang ilan sa mga patnubay upang madaig mo ang iyong kahinaan:
 - Dapat ay tanggapin mo muna ang iyong mga kahinaan.
 - Kapag kilala mo na ang iyong sarili, magkaroon ng programa para sa pansariling ikabubuti sa pamamagitan ng pagbuo ng mga layunin na madali namang makamtan.
 - Palitan ang mga paniniwalang hindi naman nakatutulong sa iyo.
 - Makinig ka sa mga tao sa paligid mo, lalo na sa mga taong tunay na nagmamalasakit sa iyo.
 - Humingi ng payo sa mga taong makatutulong sa iyo.
 - Pag-ibayuhin ang iyong kaalaman. Magbasa.
 - Magtiwala sa iyong sarili.



Ibuod Natin

- ◆ Bilang isang tao nais mo ng personal na pagbabago sa buhay mo upang ikaw ay magtagumpay. Nais mong mapaunlad ang iyong mga halagahang personal at katangian upang mapagitaw ang pinakamahusay na persona na nasa sa iyo.
- ◆ Ang pagpapahalaga ay mga modelo o layunin ng personal na kaugalian ng isang tao. Ito ay karaniwan na sa mga kasapi ng iba't ibang pangkat sosyal. Ito ay mga konseptong maaring isipin ng mga tao na kanais-nais o hindi, tama o mali, masama o mabuti, ang mga pakahulugan ng mga tao sa mga bagay-bagay.
- ◆ Ang mga katangian ang namana mo sa iyong mga magulang o ng iyong mga magulang sa mga ninuno mo. Ito ay nagbibigay sa iyo ng katangiang naiiba sa ibang tao. Ito rin ay napauunlad ng pakikihalubilo mo sa ibang tao.
- ◆ Mga patnubay sa pagkamit ng personal na pagbabago:
 - Gamitin ang huwaran sa ibaba upang matukoy ang personal na katangian o pagpapahalaga na dapat paunlarin:
Sana _____
Dahil _____
 - Gumawa ng talaan ng mga idea, kaisipan at kasagutan sa mga ito upang mabalikan ito uli.
 - Pagtuunan ng pansin ang isa o ilang bagay lamang sa loob ng isang takdang panahon.
 - Bigyan ng sapat na panahon ang sarili upang mabago ang kaugalian, katangian o halagahang gusto mong baguhin.
 - Tiyakin na ang mga bagay na naitala mo ay nagagawa mo.
- ◆ May limang aspekto sa buhay ng tao na maaaring mangailangan ng pagbabago: personal, sosyal, pang-ekonomiya, politikal at pangrelihiyon.

- ◆ Maaari kang humingi ng tulong sa pangkat na aalalay sa iyo. Ang pangkat na ito ay kinabibilangan ng mga sumusunod: pamilya, mga kaibigan at pamayanan, mga kasamahan sa trabaho at mga propesyonal na tagapayo.
- ◆ Ang mga kahinaan ay mga personal na kakulangan, kamalian o kahinaan. Dapat malaman mo ang iyong mga kahinaan upang ito ay mabago at maging lakas mo.
- ◆ Ang lakas ay ang mga bagay na kung saan ikaw ay magaling. Dito ka mahusay.
- ◆ Pangkalahatang patnubay upang madaig mo ang iyong kahinaan:
 - Dapat ay tanggapin mo muna ang iyong mga kahinaan.
 - Kapag inamin mo na ang iyong mga kahinaan at kilala mo na ang iyong sarili, bumuo ng pansariling programa ng pagpapakabuti sa pamamagitan ng pagtatakda ng mga layunin na madali namang makamtan.
 - Palitan ang mga paniniwala na hindi naman nakatutulong sa iyo.
 - Makinig ka sa mga tao sa paligid mo, lalo na sa mga taong tunay na nagmamalasakit sa iyo.
 - Humingi ng payo sa mga taong makatutulong sa iyo.
 - Magbasa ng mga aklat, magasin at diyaryo.
 - Kapag nakamit na ang inaasam na mga pagbabago, magtiwala ka sa iyong sarili.



Anu-ano ang mga Natutuhan Mo?

I. Basahin ang sumusunod na sitwasyon at sagutin ang mga katanungan:

Pagkagaling sa paaralan ay naglaro na si Gabby. Tinanong siya ng kanyang nanay kung siya ay nakapag-aral na para sa kanyang pagsusulit kinabukasan. Sinabi niya, “Opo Nanay.” Habang kumukuha ng pagsusulit kinabukasan, hindi mapakali si Gabby. Panay ang katok ng kanyang lapis sa kanyang mesa. Pagkaraan ng isang Linggo, nakuha ni Gabby ang mga bagsak niyang marka sa pagsusulit.

1. Anu-ano ang mga pagpapahalaga o ugali na dapat baguhin ni Gabby?

2. Isipin mong ikaw si Gabby. Sa pamamagitan ng huwaran natin, banggitin ang mga pagpapahalaga o katangiang dapat mong baguhin.

3. Paano niya mababawasan ang mga halagahan o ugaling gusto niyang baguhin?

4. Anu-anong mga aspeto ng kanyang buhay ang nangangailangan ng pagbabago?

5. Anu-ano ang mga kakailanganin niyang bagay na makatutulong sa kanya upang makamit niya ang mga pagbabago?

6. Anu-ano ang mga kahinaan niya?

7. Ano pa ang ibang bagay na maaari niyang gawin upang magawa ang mga pagbabago?

Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pp. 54–56.

Sa palagay mo, nakuha mo ba lahat ng tamang kasagutan?

Kung ang tamang sagot mo ay:

- | | |
|-------|---|
| 7 | Napakagaling! Maaari ka nang mag-umpisa sa susunod na modyul. |
| 6 – 4 | Pagbalik-aralan ang mga bagay sa modyul na hindi mo naintindihan. |
| 3 – 0 | Pag-aralan ulit ang modyul. |



Batayan sa Pagwawasto

A. Anu-ano na ang mga Alam Mo? (pp. 2–4)

- A. 1. **T** Ito ay mga pagpapahalagang hindi mo maipagpapalit sa kahit anupa man katulad ng katapatan, pagpupursige, atbp.
2. **M** Upang makamtan ang pagbabago, mahalagang may mga taong aalalay sa iyo. Ang mga kasapi ng iyong pamilya ang mga taong pinakamalapit sa iyo. Sila ay agad mong malalapitan para umalalay sa iyo. Ang mga kaibigan ay makapagbibigay ng balikat na iyong maiiyakan at masasandalan.
3. **M** Ang iyong mga halagahan at ugali ay maaari pang mabago at malinang kahit na ikaw ay may edad na. Kailangang kilalanin mo ang iyong sarili, tanggapin kung ano ka at alamin kung ano ang iyong gusto.
4. **T** Ang mga katangiang katulad ng katapatan, pagiging masipag, pagiging masunurin atbp. ay magagandang halimbawa ng halagahang na maituturing mong importante. Ito ay mga halagahang walang katumbas, mga halagahang pinaninindigan mo.
5. **T** Bilang isang tao, gusto mong baguhin ang iyong buhay upang lalo kang magtagumpay. Gusto mong linangin ang iyong personal na pagpapahalaga upang gumitaw ang pinakamahusay na ikaw.
6. **M** Lahat ng tao ay may kani-kanyang kahinaan at lakas. At kahit na may kahinaan ang mga tao, maaari itong maging lakas.
7. **T** Ang mga taong maaaring umalalay sa iyo upang makamit mo ang personal na pagbabago ay ang mga kapamilya, mga kaibigan, kapitbahay, mga kasama sa trabaho at mga *professional counselor*.
8. **T** Upang manaig ka sa iyong mga kahinaan, magtiwala ka muna sa iyong sarili. Alamin ang iyong mga lakas. Kilalanin ang sarili at tanggapin ang mga kahinaan na siyang pumipigil sa iyong pag-unlad bilang isang tao. Magtiwala kang maaari mo pang paunlarin ang iyong sarili kung gugustuhin mo.

9. **M** Kung tatakasan mo ang iyong kahinaan at hindi mo ito lalabanan, hindi na ito mababago kailanman. Kung ang iyong kahinaan ay ang pagiging mahiyain, habambuhay ka nang mahiyain. Tanggapin ang iyong kahinaan at gawan ng paraan upang ito ay mabago.
 10. **T** Palawakin ang kaalaman. Magbasa ng mga aklat, magasin at diyaryo. May mga impormasyon kang makukuha na makatutulong sa iyo upang makapagbago.
- B. 1. Kasipagan sa Pag-aaral
2. Relihiyoso
 3. Katapatan
 4. Pagkamahiyain
 5. Pagkamakabayan

B. Aralin 1

Magbalik-aral Tayo (pahina 6)

1. Nais ni Emmang baguhin ang ilang halagahang personal at ugali niya. Maraming bagay siyang gustong matutuhan, maging mapagtiis at mabait na katulad ng kanyang nanay. Nais din niyang maging mahusay sa matematika.
2. Oo. Una, kailangang tukuyin ni Emma ang mga halagahan o katangiang gusto niyang paunlarin. Dapat niyang itala ang lahat ng ito. Dapat niyang pagtuunan ng pansin ang isa o ilan lamang sa mga bagay na ito sa loob ng isang takdang panahon. Dapat niya ring bigyan ng panahon ang kanyang sarili upang magawa ang mga bagay na ito. Dapat niyang tiyaking ang kanyang talaan ay nasusunod.
3. Bawat mag-aaral ay inaasahang magbibigay ng iba't ibang kasagutan. Narito ang halimbawa ng sagot:

Ako ay matapat, maalalahanin, magalang at may tiwala sa sarili.
4. Dapat isagot ng mag-aaral ay oo dahil lahat ay nangangailangan ng pagbabago sa kanyang kilos, ugali at halagahang personal.

Magbalik-aral Tayo (pp. 13–14)

1. Gusto ni Gilda maging makintab at makinis ang kanyang buhok katulad nung sa pinapanuod nilang kalahok. Gusto rin niyang maging balingkinitan ang kanyang katawan. Upang makamit ang kanyang layunin. Siya ay nangangailangan ng panahon. Dapat ay magkaroon siya ng determinasyon at motibasyon kung talagang gusto niyang magtagumpay.
2. Ang kanyang mga kaibigan ay maaaring makatulong sa kanya upang makamit ang pagbabagong hangad niya. Maaalalayan siya at mabibigyan ng lakas ng loob ng mga ito. Mapapalawak din niya ang kanyang kaalaman sa pamamagitan ng pagbabasa ng aklat o magasin upang makakalap ng tamang impormasyon o mabuting tip sa pagdidiyeta at pag-aayos ng buhok.
3. Ang pagkakaroon ng propesyon ay isang seryosong bagay. Kung gusto ni Nilong magtagumpay at magkaroon ng sariling palaisdaan, kailangan niyang magtiyaga at maging responsable. Dapat niyang palawakin ang kanyang kaalaman tungkol sa palaisdaan. Maaari siyang magbasa ng mga aklat tungkol sa pangangalaga ng palaisdaan o kaya ay magtanung-tanong sa mga taong may sariling palaisdaan. Matuturuan siya ng mga ito ng tamang gawain o kung anumang pagsasanay na kakailanganin niya.
4. Magiging matagumpay ang isang tao sa kung anumang bagay na gugustuhin niya kung siya ay susuportahan ng kanyang pamilya at mga kaibigan. Ang iba pang bagay na makatutulong kay Nilo ay pera at pagpapalawak ng kaalaman.

Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan (pahina 16)

1. May suliranin si Art sa matematika dahil hindi niya pinag-aaralang mabuti ang kanyang mga aralin. Sa halip na mag-aral ay nagbabasa siya ng kanyang mga nobelang aklat, o kaya ay nakikipaglaro siya sa kanyang mga kaibigan.
2. a. Dapat niyang tukuyin ang pagpapahalagang gusto niyang baguhin. Halimbawa: Sana maging mahusay ako sa matematika.

Dahil hindi na ako puwedeng makapag-aaral sa kolehiyo lalo na kung ang Matematika ay kailangan ko sa aking kursong kukunin.

Dahil babagsak ako sa matematika kapag ipinagpatuloy ko ang aking pagbabasa ng mga aklat na nobela bago pag-aralan ang aking mga aralin.

- b. Dapat gumawa si Art ng kanyang talaan upang ito ay masundan niya.

Kailangang kong isaulo ang mga pormula sa matematika.

Dapat akong magtanong sa aking guro kapag mayroon akong hindi naiintindihan sa matematika.

Dapat ay mag-aral muna ako ng aralin ko bago magbasa ng talagang gusto ko o kaya ay makipaglaro sa aking mga kaibigan.

Pagkagaling ko sa paaralan ay pag-aaralan ko na agad ang aking mga aralin.

- c. Kung halimbawa, gusto ni Art na maging mahusay sa matematika, at gusto niya ring maging mahusay sa iba niya pang asignatura, dapat siyang gumawa ng talaorasan upang hindi magkagulo ang mga aralin niya. Pagkagaling niya sa paaralan, pag-aaralan niya ang matematika ng 5:00-6:00, at Agham tuwing 6:00-7:00, etc. Sa ganitong paraan ang kanyang pokus ay isang asignatura lamang sa isang takdang oras.
- d. Dapat magtakda ng 21 araw si Art upang mabago niya ang kanyang ugali. Dapat niyang panindigan ang kanyang itinakdang plano upang mapaunlad nito ang kanyang asal. Maaari niyang hingin ang tulong ng kanyang magulang sa superbisyon ng kanyang pag-aaral.
- e. Dapat niyang siguruhing ang mga isinulat niya sa kanyang talaan ay nasusunod niya.

C. Aralin 2

Magbalik-aral Tayo (pahina 19)

- 1. a. Tamad si Dong. Mas pinipili pa nitong maglakwatsa at makipaglaro ng basketbol sa kanyang mga kaibigan kaysa sa mag-aral. Ayaw niyang sumama sa kayang magulang kapag nagsisimba ang mga ito. Niloloko niya ang kanyang Tatay sa pamamagitan ng pangungupit ng kanilang paninda o perang pinagbentahan ng tindahan.

- b. Ang mga pagpapahalaga ni Dong ay hindi mabuti. Hindi siya tumutulong sa gawaing bahay. Hindi siya nag-aaral ng aralin niya at hindi rin nagsisimba. Gusto niya ng magandang buhay pero hindi niya ito pinaghihirapan. Hindi uunlad ang kanyang buhay dahil sa masasamang katangian at pagpapahalagang iyon.
2.
 - a. Kahit na gusto niyang manood at maglaro ng basketbol ay pinipili pa niyang pag-aralan ang kanyang mga leksiyon. Naging aktibo siyang miyembro ng simbahan at tumutulong na rin siya sa gawaing-bahay.
 - b. Ngayon, ang mga pagpapahalaga ni Dong ay mabubuti na.
3. Mula sa mga masasamang ugali niya ay nagawa niyang ayusin ang kanyang mga halagahan at katangian. Nabago niya ang kanyang sarili. Makatutulong na rin siya sa pamayanan dahil siya ay nagtapos na sa kanyang pag-aaral. Maaari na siyang maghanap ng trabaho. Pagkaraan ng ilang taon, kapag kaya na niya, maaari na siyang mag-asawa.
4. Nagbago siya dahil napagalitan siya at napalo ng kanyang Tatay. Ayaw na niyang mapagalitan o maparusahan. Ang mga salita ng kanyang Tatay ang nakagising sa kanya. Nagbago din siya dahil sa kagustuhan niya. Mula noon hindi na niya binigyan ng sama ng loob ang kanyang Tatay.

Magbalik-aral Tayo (pp. 21–22)

1. Mga aspeto sa buhay ni Dong na nabago:

Personal – Siya ay naging palaaral, matapat at responsable. Ginagawa muna niya ang kanyang mga obligasyon bago siya makipaglaro sa kanyang mga kaibigan.

Sosyal – Sinunod niya ang mga alituntunin at regulasyon na gusto ng kanyang tatay, na bilang isang mamamayan at magulang, na sundin niya.

Panrelihiyon – Naging aktibong miyembro siya ng simbahan.

2. Nagbago si Dong dahil gusto niyang maging mabuting tao. Kahit na may kinalaman ang kanyang tatay sa kanyang pagbabago, siya lamang ang responsable at dapat bigyan ng kredito sa kanyang mga pagbabago.

3. Ang mga bagay na nakatulong kay Dong sa kanyang pagbabago ay ang mga sumusunod:

- ◆ ang kanyang pamilya na gumabay sa kanya;
- ◆ ang kanyang mga kaibigan na umalalay at nagmalasakit sa kanya;
- ◆ ang kanyang guro na nagturo sa kanyang mga aralin;
- ◆ mga kamag-aral na tumulong sa kanya sa mga gawain sa paaralan at mga pangkatang proyekto; at
- ◆ ang pari at mga kaibigan niya sa simbahan.

Nakatulong din sa kanya ang pera at mga materyales katulad ng mga aklat upang siya ay magtagumpay.

Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan (pp. 24–26)

- I. 1. **(a)** ay tama dahil ang pagiging matapat sa kanyang mga kaibigan ang mahalagang katangian para kay Meding bilang isang tao.
2. **(e)** ay tama. Ang pagmimisa o pagbisita sa simbahan ay pagpapahalagang panrelihiyon.
3. **(d)** ay tama. Ang pangangampanya sa isang kandidato ay isang politikal na gawain.
4. **(c)** ay tama. Pagtatayo ng negosyo ay may kinalaman sa pananalapi at paghahanapbuhay.
5. **(b)** ay tama dahil nilabag ni Ian ang isang kaugalian ng organisasyon.
6. **(b)** ay tama dahil ang mga Intsik ay naniniwalang ang pagpapakasal sa isang tao na hindi nila kalahi ay *taboo*.
7. **(b)** ay tama dahil ang pagiging bukas-isip (*liberation*) ng kababaihan ay tungkol sa mga karapatang sosyal ng mga babae.
8. **(a)** ay tama. Ang pagiging maayos at malinis sa tahanan ay kasama sa mga halagahang personal ni Rachel.
9. **(c)** ay tama. Ang pag-iimpok ay isang halagahang pang-ekonomiya.

10. (e) ay tama. Ang pangingilin ay isang kaugaliang panrelihiyon ng mga Muslim.
- II. a. Kagandahan, katalinuhan at dedikasyon sa kanyang trabaho ang mga katangiang kinaiiinggitan ng mga tao kay Norma .
- b. Oo. Maaaring nasa kanya na ang mga katangian ng isang mabuting manggagawa pero kulang siya ng katangian ng isang mabuting ina. Mas pinagtutuunan niya ng pansin ang kanyang trabaho na nakalimutan na niya ang kanyang mga obligasyon sa pamilya. Kailangan ng tatlong anak niya ang kanyang pagmamahal, pagkalinga at panahon. Nagkakaroon sila ng suliranin sa paaralan dahil hindi niya nagagabayan ang mga ito. Marahil kailangan niyang baguhin ang mga kaunahan niya sa kanyang buhay. Malinaw na kailangan niyang baguhin ang kanyang sarili. Kailangan niyang maging lalong matiyaga sa kanyang mga anak. Kailangang gampanan niya ang kanyang mga tungkulin bilang ina sa pamamagitan ng pagtuturo at paggabay sa kanyang mga anak upang maging mabuti silang mamamayan sa kanilang paglaki.
- c. Ang kanyang pamilya ang pinakamalapit sa puso niya. Kilala siya ng mga ito at tanggap nila ang kanyang mga kahinaan. Masisiguro ng kanyang kabiya na hindi na niya kailangang magtrabaho upang matustusan ang pangangailangan ng kanilang pamilya dahil ito ay may sapat namang kinikita. Pero kung gusto ni Norma na magpatuloy sa kanyang trabaho, kailangang magampanan din niya ang kanyang mga tungkulin sa pamilya. Pagkagaling sa trabaho ay makapagpahinga siya ng sandali at marahil pagkaraan ng ilang sandali matulungan na niya ang kanyang mga anak sa kani-kanilang mga takdang-aralin. Kung hindi man, maaaring magsalitan silang mag-asawa sa pagtuturo ng aralin ng kanilang mga anak. Makatutulong din kay Norma ang paghingi nito ng payo sa kanyang mga kaibigan kung paano niya mapauunlad ang sarili bilang isang ina. Maaari rin siyang makipag-usap sa mga guro ng mga anak upang malaman kung ano na ang kalagayan ng mga ito sa paaralan. Makatutulong din sa kanya ang pagpunta sa *professional counselors* upang malaman niya kung ano ang hangad niya sa buhay at ang mga bagay na dapat niyang gawin upang matamo ang mga ito.

D. Aralin 3

Magbalik-aral Tayo (pp. 41–42)

1. Ang mga kahinaan ay ang pagkukulang, depekto o di-karaniwang pagkagusto o paghahangad sa mga bagay na hindi natin matanggihan.
2. Ang mga lakas ay ang mga bagay na kung saan ka magaling o mahusay.
3. a. Itala ang lahat ng mga ideyang pumasok sa isip mo tungkol sa pangangalaga ng personal na kagamitan. Maaari mong ayusin ang mga gamit mo sa araw na libre ka.

Ilagay ang mga bagay na magkakatulad sa isang lalagyan o kahon at lagyan ito ng *label* katulad halimbawa ng gamit sa buhok, atbp.

Sa mga susunod na araw magtakda ng oras ng pag-aayos ng mga gamit, halimbawa 20 minuto bawat araw. Sa ganitong paraan, masisinop mo at maaayos ang iyong mga kagamitan.

Gumawa ng talaan ng mga kahon at mga laman nito upang madali mong makita ang iyong mga gamit kung kailangan mo na ito.

Magpatulong sa isang tao upang paalalahanan ka palagi na mga-ayos ng gamit hanggang maging natural na lang ito sa iyo. Gawin ito palagi hanggang sa makasanayan mo na ito.

E. Anu-ano ang mga Natutuhan Mo? (pp. 45–46)

1. Dapat baguhin ni Gabby ang mga sumusunod na halagahan o katangian:
 - a. pagiging sinungaling
 - b. katamaran sa pag-aaral
2. a. Sana matigil ko na ang pagsisinungaling dahil masama ito at dinadaya ko lamang ang aking sarili sa tuwing ako ay nagsisinungaling.
- b. Sana maging masipag ako sa pag-aaral dahil gusto kong magkaroon ng matataas na marka sa klase.

3. a. Dapat siyang gumawa ng talaan ng mga idea at mga bagay na magagawa niya upang mapigilan ang pagsisinungaling at maumpisahan ang pag-aaral.

Halimbawa itatala niya ito: Kapag ako ay nagsinungaling ako lamang ang magdurusa, at wala ng iba pa.

Hindi ako matututo.

Hindi ko puwedeng dayain si Nanay dahil sarili ko rin ang nadadaya.

Sa halip na magsinungaling, pag-uwi ng bahay sa hapon, tatapusin ko na muna ang aking mga takdang aralin.

Pagbabalik-aralan ko ang aking mga aralin ngayon.

Babasahin ko muna ang aking mga tala sa mga lektyur ng aking guro bago maglaro at manood ng telebisyon.

4. Ang mga aspeto sa kanyang buhay na kailangan ng pagbabago:
- a. Halagahang personal – dapat niyang tigilan ang pagsisinungaling at maging masipag siya sa kanyang pag-aaral.
 - b. Mga kaugaliang sosyal – dapat magbago siya sa kanyang mga maling gawain.
 - c. Halagahang pangrelihiyon – dapat ay magkaroon siya ng tamang pag-uugaling pangrelihiyon. Ang kanyang takot sa Diyos ang tutulong sa kanya upang magpakabuti.
5. Ang mga bagay na makatutulong sa kanya upang magbago:
- a. Mga kuwaderno, aklat at iba pang mga gamit na kailangan niya sa pag-aaral.
 - b. Panahon/oras – dapat siyang magtakda ng oras para sa kanyang pag-aaral.
 - c. Ang kanyang nanay – para magpaalala sa kanya na mag-aral ng leksiyon.
6. Ang kanyang kahinaan – nagsisinungaling siya, tamad siyang mag-aral.

7. a. Dapat niyang aminin na siya ay nagsisinungaling at hindi nag-aaral ng kanyang mga aralin kung kaya siya ay bumagsak.
- b. Dapat siyang magtakda ng layunin. Maaaring itakda niya ang mga sumusunod na layunin:

Dapat ay magkaroon ako ng markang 85 sa lahat halos ng mga subjects ko sa katapusan ng pasukan.

Dapat maipasa ko ang lahat ng asignatura ko at magkaroon ng matataas na marka.

- c. Dapat niyang baguhin ang mga maling paniniwala niya: Dapat niyang sabihin sa kanyang sarili na masama ang pagsisinungaling, at kapag hindi siya nag-aral, babagsak siya. At kapag siya ay bumagsak, inaaksaya lamang niya ang pera ng kanyang mga magulang.
- d. Dapat makinig siya sa magulang niya pag sinasabi ng mga ito na hindi siya magtatagumpay sa buhay kung siya ay hindi nag-aaral.
- e. Kapag mayroon siyang hindi naiintindihan sa kanyang mga leksiyon, dapat niyang lapitan ang kanyang guro o mga kamag-aral upang siya ay matulungan.
- f. Dapat siyang mag-aral ng iba pang aklat na may kinalaman sa kanyang mga aralin kahit na walang nagsasabi sa kanya. Makakukuha pa siya ng mga bagong impormasyon sa pamamagitan ng pagbabasa.
- g. Dapat siyang magtiwala na maipapasa niya ang lahat ng kanyang mga eksamen at mga asignatura.



Mga Sanggunian

- Campbell, David, Ph.D. *If You Don't Know Where You're Going, You'll Probably End Up Somewhere Else*. Niles, Illinois: Argus Communications, 1974.
- Crowell, Al. 1999. *The New School of Relationship*. Available online at <<http://www.alcrowell.com/chapseven.html>>. November 21, 2000, date accessed.
- Edler, Anthony L., Lt. Col. (USAF-Ret.). 1994. *High School Prep, Lesson Number 6: Self-Image*. Available online at <<http://www.militaryorder.org/HSPrep/lessons/6.sel/asell.html>>. October 20, 2000, date accessed.
- Huitt, W. May 1998. *Self-Concept and Self-Esteem*. Available online at <<http://www.valdosta.edu/~whuitt/psy702/regsys/self.html>>. October 20, 2000, date accessed.
- Scott, Cynthia D., Ph.D., M.P.H., and Dennis T. Jaffe, Ph.D. *Managing Personal Change: Handling Change in a Positive and Productive Way*. California: Crisp Productions, Inc., 1989.
- United States Marine Corps. Marine Corps University. *User's Guide to Marine Corps Values*. Available online at <<http://www.mcu.usmc.mil/core/chap04.PDF>>. October 20, 2000, date accessed.
- University of Missouri. *Leadership: Getting It Done*. Available online at <<http://www.ssu.missouri.edu/faculty/rcampbell/Leadership/chapter4.html>>. October 20, 2000, date accessed.