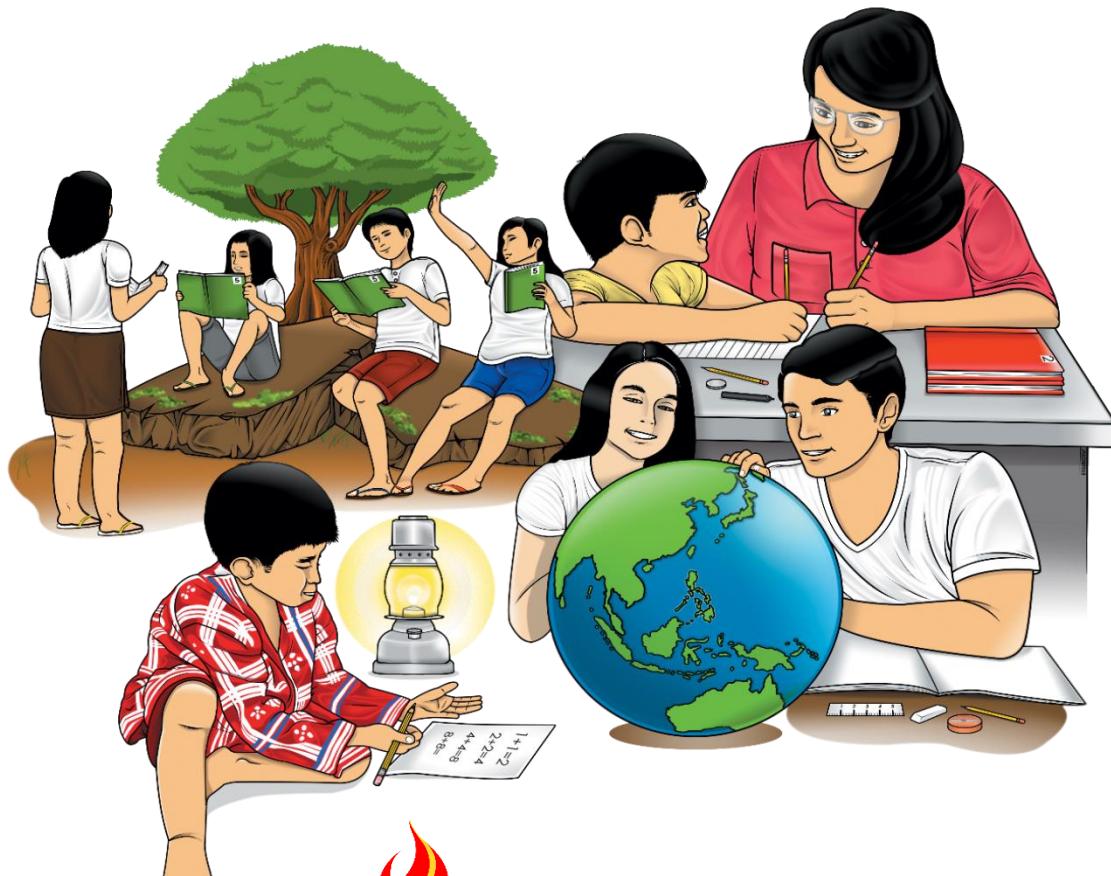


Edukasyon sa Pagpapakatao

Ikalawang Markahan – Modyul 27:
Emosyon: Katatagan at Kahinahunan



Edukasyon sa Pagpapakatao – Ikawalong Baitang
Alternative Delivery Mode
Ikalawang Markahan – Modyul 27: Emosyon: Katatagan at Kahinahunan
Unang Edisyon, 2020

Isinasaad sa Batas Republika 8293, Seksyon 176 na: Hindi maaaring magkaroon ng karapatang-sipi sa anumang akda ng Pamahalaan ng Pilipinas. Gayunpaman, kailangan muna ang pahintulot ng ahensiya o tanggapan ng pamahalaan na naghanda ng akda kung ito ay pagkakakitaan. Kabilang sa mga maaaring gawin ng nasabing ahensiya o tanggapan ay ang pagtakda ng kaukulang bayad.

Ang mga akda (kuwento, seleksyon, tula, awit, larawan, ngalan ng produkto o *brand name*, tatak o *trademark*, palabas sa telebisyon, pelikula, atbp.) na ginamit sa modyul na ito ay nagtagtaglay ng karapatang-ari ng mga iyon. Pinagsumikapang matunton ang mga ito upang makuhang pahintulot sa paggamit ng materyales. Hindi inaangkin ng mga tagapaglathala at mga may-akda ang karapatang-aring iyon. Ang anumang gamit maliban sa modyul na ito ay kinakailangan ng pahintulot mula sa mga oriinal na may-akda ng mga ito.

Walang anumang parte ng materyales na ito ang maaaring kopyahin o ilimbag sa anumang paraan nang walang pahintulot sa Kagawaran.

Inilathala ng Kagawaran ng Edukasyon
Kalihim: Leonor Magtolis Briones
Pangalawang Kalihim: Diosdado M. San Antonio

Bumuo sa Pagsusulat ng Modyul

Manunulat:	John Rey C. Clarion
Editor:	Emelinda L. Raza, Mark Lorenz C. Luib
Tagasuri:	Elizabeth M. Ysulan, Linda T. Geraldino, Junny D. Ramirez Rashiel Joy Lepaopao, Judith E. Ecoben, Jezzine F. Salar, Megie M. Lillo, Mark Lorenz C. Luib
Tagaguhit:	Alim V. Eviota, Mark Lorenz C. Luib, Merlinda W. Malimit, Jay S. Mateo, Adonis P. Umipig, Jubell C. Cababat
Tagalapat:	Nerissa G. Ga, Mark Lorenz C. Luib, May D. Olavides
Tagapamahala:	Francis Cesar B. Bringas Isidro M. Biol Jr. Maripaz F. Magno Josephine Chonie M. Obseñares Lope C. Papeleras Michael C. Paso Juan Jr. L. Espina

Inilimbag sa Pilipinas ng: _____

Department of Education - Caraga Region

Office Address: Teacher Development Center
J.P. Rosales Avenue Butuan City, Philippines 8600
Telefax No.: (085) 342-5969
Email Address: caraga@deped.gov.ph

8

Edukasyon sa Pagpapakatao

**Ikalawang Markahan – Modyul 27:
Emosyon: Katatagan at
Kahinahunan**

Paunang Salita

Ang Self-Learning Module o SLM na ito ay maingat na inihanda para sa ating mag-aaral sa kanilang pag-aaral sa tahanan. Binubuo ito ng iba't ibang bahagi na gagabay sa kanila upang maunawaan ang bawat aralin at malinang ang mga kasanayang itinakda ng kurikulum.

Ang modyul na ito ay may inilaang Gabay sa Guro/Tagapagdaloy na naglalaman ng mga paalala, pantulong o estratehiyang magagamit ng mga magulang o kung sinumang gagabay at tutulong sa pag-aaral ng mga mag-aaral sa kanilang tahanan.

Ito ay may kalakip na paunang pagsusulit upang masukat ang nalalaman ng mag-aaral na may kinalaman sa inihandang aralin. Ito ang magsasabi kung kailangan niya ng ibayong tulong mula sa tagapagdaloy o sa guro. Mayroon ding pagsusulit sa bawat pagtatapos ng aralin upang masukat naman ang natutuhan. May susi ng pagwawasto upang makita kung tama o mali ang mga sagot sa bawat gawain at pagsusulit. Inaasahan namin na magiging matapat ang bawat isa sa paggamit nito.

Pinapaalalahanan din ang mga mag-aaral na ingatan ang SLM na ito upang magamit pa ng ibang mangangailangan. Huwag susulatan o mamarkahan ang anumang bahagi ng modyul. Gumamit lamang ng hiwalay na papel sa pagsagot sa mga pagsasanay.

Hinbihikayat ang mga mag-aaral na makipag-ugnayan agad sa kanilang guro kung sila ay makararanas ng suliranin sa pag-unawa sa mga aralin at paggamit ng SLM na ito.

Sa pamamagitan ng modyul na ito at sa tulong ng ating mga tagapagdaloy, umaasa kami na matututo ang ating mag-aaral kahit wala sila sa paaralan.



Alamin

Alam mo ba na sa bawat pagharap sa iba't ibang sitwasyon at problema ay sinusubok ang kakayahan ng tao na mapamahalaan ang sariling emosyon at damdamin? Sa pamamagitan ng mga makukulay na karanasang ito ay nasasanay ang sarili sa tamang pamamahala ng emosyon upang magkaroon nang maayos na pagtugon o pagharap sa suliranin. Subalit hindi basta-bastang napamamahalaan o nakontrol ang emosyon tulad ng matinding pagkamuhi, kalungkutan, takot at galit. May mga bagay na dapat isaalang-alang at mga birtud na kailangang malinang ng tao sa kanyang sarili dahil ito ang magiging sandata sa anumang pagsubok sa buhay upang hindi makapaminsala sa sarili at maging sa kapuwa.

Sa pagtaglay ng mga birtud ay napamamahalaan nang maayos ang mga emosyong tinataglay ng bawat isa na magpauunlad sa sarili at pakikipagkapuwa.

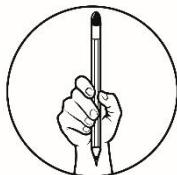
Sa modyul na ito ay malilinang ang kasanayang pampagkatuto na:

napangangatwiranan na

- a. ang pamamahala ng emosyon sa pamamagitan ng pagtaglay ng mga birtud ay nakatutulong sa pagpapaunlad ng sarili at pakikipagkapuwa.; at
- b. ang katatagan (*fortitude*) at kahinahunan (*prudence*) ay nakatutulong upang harapin ang matinding pagkamuhi, matinding kalungkutan, takot at galit. (**EsP8P-IIIf- 7.3**)

Inaasahang matatamo rin sa modyul na ito ang mga sumusunod na layunin:

1. nakahihinuha ng mga sitwasyong nagtaglay ng mga birtud na nakatutulong sa pagpapaunlad ng sarili at pakikipagkapuwa;
2. nakapagsisiyasat at nakapagpapaliwanag kung paano nakatutulong ang mga birtud upang harapin ang matinding emosyon na nararamdamian; at
3. napahahalagahan ang wastong pamamahala ng mga pangunahing emosyon sa pamamagitan ng mga birtud sa pagpapaunlad ng sarili at pakikipagkapuwa.



Subukin

Maraming Pagpipilian

Panuto: Basahing mabuti ang bawat tanong o situwasyon at piliin ang tamang sagot.

Titik lamang ang isulat sa sagutang papel.

1. Narinig ni Agatha ang masasakit na salita mula sa kaniyang mga kaibigan, sa halip na magalit ay kinausap niya ng mahinahon at naging maayos ang kanilang relasyon. Bakit ganito ang naging reaksiyon ni Agatha?
 - A. dahil sa matinding galit na naramdaman
 - B. dahil takot siya sa kaniyang mga kaibigan
 - C. dahil nagpadala ito sa idinidikta ng emosyon
 - D. dahil napamahalaan niya nang maayos ang kanyang emosyon
2. Bakit mahalagang mapamahalaan nang maayos ang matinding emosyon?
Ito ay upang _____.
 - A. makapaghiganti sa kapuwa
 - B. mailabas ang emosyong nararamdaman
 - C. maisagawa ang mga pansariling kagustuhan
 - D. magkaroon nang maayos na pagtugon sa mga problema
3. Bakit mahalagang pamahalaan ang emosyon sa pamamagitan ng mga birtud?
 - A. Ito ay nagpapataltho sa tao sa pagpapasiya.
 - B. Ito ay para maisalba ang sarili sa kahihianan.
 - C. Ito ay nagpapaunlad ng sarili at pakikipagkapuwa.
 - D. Ito ay para maiwasan ang alitan at bangayan sa kapuwa tao.
4. Paano nakatutulong sa pagpapaunlad ng sarili at pakikipagkapuwa ang pamamahala ng emosyon ng may katatagan at kahinahunan? Sa pamamagitan nito ay:
 - A. makikilala ng mabuti ng tao ang sarili
 - B. mapapatingkad ang pagging madamdamin ng tao
 - C. malalagpasan ang matinding galit, hinanakit, pighati at takot
 - D. magiging masaya, maayos at matiwasan ang pamumuhay ng tao
5. Bakit mahalagang magkaroon ng kahinahunan at katatagan ang tao sa pamamahala ng sariling emosyon? Upang _____.
 - A. makagawa ng kilos na labag sa paniniwala at prinsipyo ng tao
 - B. mapagtugumpayang harapin ang anumang negatibong emosyon
 - C. maging masama sa mata ng ibang tao at mapapaunlad ang relasyon sa kapuwa
 - D. maimpluwensiyan ang pagpapasiya ng tao at makagawa ng agarang pagtugon sa kilos

6. Sa paanong paraan makatutulong ang kahinahunan o *prudence* sa pagharap sa matinding pagkamuhi, matinding kalungkutan, takot at galit? Sa pamamagitan nito ay:
- mailalapat ng tao ang alituntuning moral na gagabay sa maingat na pagpapasiya
 - mapapatalas ang karunungan sa pagharap ng bagay na nakabubuti sa sarili lamang
 - magiging isang mahusay na pinuno na kayang humarap sa mga katiwalian ng lipunan
 - maaayos ng tao ang kanilang buhay at mga gawain o kilos sa pagkamit ng pansariling layunin
7. Ano ang maaaring kahihinatnan kung **hindi** mapamamahalaan nang maayos ang mga emosyon tulad ng: kalungkutan, pagkagalit, pagkamuhi at pagkapoot?
- uunlad ang buhay ng sarili at ng kapuwa
 - mapagtatagumpayan ang lahat ng pagsubok na darating
 - makasasakit ng damdamin at makasisira ng dignidad ng kapuwa
 - magdudulot ng kasamaan at kabutihan sa sarili maging sa kapuwa
8. Paano makatutulong ang katatagan o *fortitude* sa pagharap sa matinding pagkamuhi, matinding kalungkutan, takot at galit? Sa pamamagitan nito ay:
- makakayanan ang anumang uri ng pagpapasiya na gagawin sa buhay
 - malilinang ang kakayahang makilala ang sariling damdamin at epekto nito sa sarili
 - magkakaroon ng kamalayan sa sariling kalakasan at kahinaan sa pagtugon nang tama sa anumang pagsubok
 - mapahuhusay ang kakayahang mamuno at maging epektibo ang pakikiisa sa pagharap sa anumang suliranin
9. Natutong tumayo sa sariling mga paa si Mickey dahil maagang naulila sa mga magulang. Lahat ng mga problema at suliranin na kaniyang nararanasan ay nalalagpasan nang may katatagan. Bakit nananatiling matatag si Mickey sa kabilang paghihirap na naranasan?
- Pinapairal niya ang pagiging mayaman.
 - Siya ay may kamalayan tungkol sa sariling kalakasan at kahinaan.
 - Ginamit niya ang kakayahang maging mahinahon sa anumang pagsubok.
 - May kakayahan siyang maging kalmado sa lahat ng hirap na kaniyang naranasan.

10. Habang naglalakad sa masikip na pasilyo si Michael bigla siyang hinarang ni Tomas at pinilit na makipag-inuman. Sa halip na magalit ay pinapanatili nito ang pagiging mahinahon at masinsinang ipinaliwanag na bawal sa kanya ang uminom. Bakit ganito ang ipinakitang emosyon ni Michael sa situwasyon?
- A. Nagpadala siya sa kanyang emosyong pagkatakot.
 - B. Pinairal niya ang pagiging matatag sa pagdedesisyong.
 - C. Naimpluwensiyan siya ng kaduwagan sa pagpapasiya.
 - D. Napamahalaan niya nang wasto ang kanyang emosyon sa pagpapasiya.
11. Nagkasakit ang mga magulang ni Arniel at pinahinto siya ng pag-aaral. Sa halip na mawalan ng pag-asaya ay naghanap ito ng trabaho para matustusan ang pangangailangan ng mga magulang at umaasang balang araw ay makakapag-aral ulit. Anong katangian ang ipinamalas ni Arniel?
- A. matatag
 - B. mahinahon
 - C. matulungan
 - D. mabuting anak
12. Alin sa mga sumusunod na situwasyon ang nagpapakita ng katatagang-loob?
- A. Tinawan ni Olly ang problema at nagkibit-balikat na lamang.
 - B. Isinangguni ni Roberto sa mga kaibigan ang problema nito sa babaeng nililigawan.
 - C. Patuloy sa pag-aaral ang magkapatid na Angel at Lyca kahit napakahirap ng kanilang pamumuhay.
 - D. Hinihikayat ng Organisasyong Kilos Muna Bago Husga ang mamamayan ng Brgy. 143 Zone Kalipa St. na dumalo sa gagawing seminar.
13. Ang pagkamatay ng ama ang naging dahilan kung bakit hindi na masyadong nakikihalubilo si Aica sa kanyang mga kaibigan. Bumaba rin ang marka nito sa klase at malimit na hindi pumapasok sa paaralan. Bilang kaibigan ni Aica, ano ang nararapat na gawin upang manumbalik ang dating saya nito?
- A. pagagalitan nang husto
 - B. damayan at tulungan para makabangon
 - C. hayaan na lamang ito hanggang sa matauhan
 - D. isamang magliwaliw para makalimutan ang problema

14. Alin sa mga sumusunod na situwasyon ang nagpapakita ng kahinahunan sa gitna ng problema?
- A. Inuna ni Jash ang pansariling kapakanan bago ang pamilya.
 - B. Tinanggap pa rin ni Amiel ang kanyang anak sa kabilang ng mga kasalanan nito.
 - C. Nagbigay ng payo si Nathan sa kaibigang si Daniel na hindi nakapasa ng performance task.
 - D. Umalis si Inah kasama ang mga kaibigan na hindi nagpaalam sa mga magulang at pinagsisihan niya ito.
15. Masasakit na salita ang narinig ni Myrtel mula sa kaklase na di umano ay kinuha niya ang kuwaderno nito kahit hindi niya ginawa. Sa halip na makipagbangayan ay pinakalma niya ang sarili at kinausap niya ito na masinsinan kaya nagkabati silang dalawa. Anong katangian ang ipinamalas ni Myrtel?
- A. mahinahon
 - B. mapanghusga
 - C. matatag
 - D. mayabang

**Aralin
1**

Emosyon: Katatagan at Kahinahunan

“Huwag padadala sa emosyon ito ay panlilinlang lamang ng panahon.”

-Anonymous



Balikan

Ngayon, may inihanda akong gawain hinggil sa nakaraang modyul bilang tanda na may lubos kang pagkatuto. Alam kong kayang-kaya mo ito kaibigan! Ngayon pa lang ay binabati na kita.

Gawain 1: Krusigma

Panuto: Sagutan ang Krusigma. Ang sagot ay maaaring patayo at pahiga. Isulat ang sagot sa sagutang papel.

Patayo

1. tumutukoy sa damdamin ng tao
3. pagiging patas

Pahiga

2. maingat na panghuhusga ng isang bagay
4. pagbibigay pasya
5. pagpapahaba ng pasensiya

1.E					3.K					
2.	A			N				N		
S					T					
					4.P			U		A
N					N					
5.P			T		I			I		
					N					



Tuklasin

Gawain 2: Pag-unawa sa Kuwento

Panuto: Basahin at unawaing mabuti ang kuwento pagkatapos pagnilayan ang mga gabay na tanong.

Ryan ang Aking Pangalan ni John Rey C. Clarion

Matalinong bata si Ryan. Palaging aktibo sa klase at mga *extra-curricular activities*. Siya ang palaging pambato sa mga pandibisyon at panrehiyong patimpalak. Dahil sa taglay nitong kagalingan at katalinuhan, marami siyang tagahanga at kaibigan ngunit dumami rin ang naiingga sa kanya.

Iniisip ng kanyang ibang kaklase na pabida siya. Palagi siyang pinariringgan ng masasamang salita. Nalaman niyang ang kanyang pinakamatatalik na kaibigan ang nagpasimuno nang lahat. Subalit ipinagsawalang-bahala na lamang niya ito at nagpapanggap na walang narinig. Naging mahinahon siya at kinausap ang matalik na kaibigan.

Sinabi nito ang lahat ng kanyang nalaman lalo na ang pagpapakalat ng maling balita tungkol sa pagkamit niya ng mga matataas na marka sa klase at pagging sipsip. Humingi ng kapatawaran ang kaibigan at isinantabi ni Ryan ang galit at pinatawid ito.

Panandaliang naging tahimik ang isipan ni Ryan dahil nahinto na ang mga usap-usapan tungkol sa kaniya. Makalipas lamang ang isang buwan, nakarinig na naman siya ng balita na dinamay ang kanyang ina kung kaya ay nakaramdam siya ng matinding galit. Ipinagkakalat na siya ay nagsula sa masamang pamilya. Maliban sa pag-iwan sa kanila ng kaniyang ama, ang trabaho di-umano ng kanyang ina ay ang magnakaw. Hindi na nakontrol ni Ryan ang kanyang emosyon at dali-daling sinugod ang nagpakalat ng isyu.

Kahit na nag-uumapaw sa galit ang kaniyang kalooban, pinilit niyang maging mahinahon sa pakikipag-usap sa kaibigang si Mario. "Akala ko ba maayos na tayo Mario, sabi mo sa akin ititigil mo na ang pagpapakalat ng maling balita tungkol sa akin at sa aking pamilya. Ano bang pagkakamali ang nagawa ko sa iyo? Bakit para bang galit na galit ka?" naiiyak na sabi nito. "Wala kang kuwentang kaibigan! Pagkatapos mong sumikat, iniwan mo na ako. Wala ka ng oras at panahon sa pagkakaibigan natin. Lahat na lang ng atensyon ng guro at mga kaklase natin ay sa iyo nakatuon. Ikaw nalang parati ang bukambilig at nakakarindi na. Kaya sa halip na magagandang balita tungkol sa iyo ang maririnig ko, gumawa ako ng kuwento nang sa gayon masira ang imahe mo." sagot ni Mario.

“Masaya ka na ba Mario sa ginawa mo? Nasira na ang pangalan ko, pati mga magulang ko, dinamay mo pa.” napaiyak na tugon ni Ryan. “Alam mo bang naospital si inay dahil sa labis na depresyon sa mga balitang narinig niya sa kapuwa magulang kahapon sa pagpupulong?” dagdag nito.

“Ano? Anong nangyari kay tita?” tugon ni Mario. “Pasensya ka na Ryan, patawad, ngayon ko lang napagtantong mali ang ginawa ko, pinairal ko ang inggit at nagpadala sa aking emosyon. Patawad! Patawad kaibigan,” pakiusap ni Mario.

“Alam mo ang kuwento ng buhay ko dahil parang kapatid na kita. Iniwán kami ng aking ama at marami kaming pinagdaanang pagsubok. Si inay na lang ang pinagkukunan ko ng tibay ng loob upang ipagpatuloy ang buhay kahit hirap na hirap na ako. Bakit Mario? Bakit Mario?”

Bago ka gumawa ng isang desisyon timbangin mo muna sa iyong isipan kung ito ba ay nakabubuti o nakasasama sa kapuwa. Kung paííralin mo ang iyong emosyon nakagagawa ka ng maling desisyon na maaaring magpahamak sa iyo. Kapag nakagawa ka na ng isang desisyon mahirap na itong bawiin.

Gabay na mga tanong:

1. Paano naipakita ni Ryan ang tamang pamamahala ng kanyang emosyon kahit na ginawan siya ng masama ng kapuwa?
2. Bakit mahalaga ang pagiging matatag at kahinahunan ni Ryan sa pakikipagkapuwa sa kabilang paninira at pagsubok sa buhay?



Suriin

May iba't ibang uri ng emosyon na nakaiimpluwensiya sa kung paano tayo makipagsapalaran at makipag-ugnayan sa kapuwa. May mga pagkakataon na nakagagawa ang tao ng pasiya ayon sa idinidikta ng emosyon. Ang emosyon ay napatutungkol sa ugali, personalidad at pagpapasiya ng isang tao kung saan karaniwang nakikita sa pisikal na pagkakilangan nito, na kalimitang napapansin tuwing nagpapahayag ng matinding emosyon gaya ng pagkamuhi, matinding kalungkutan, takot at galit.

Ang emosyon ay katangian ng isang tao na binubuo ng mga damdamin na minsan ay tumataliwas sa kagustuhan ng isipan. Isang halimbawa nito ang kuwento ni Ryan sa bahaging **Tuklasin** na nagpapakita ng kahinahunan at katatagan upang mapamahalaan ang sariling emosyon at hindi agad magpadala sa bugso ng damdamin. Isinasantabi muna ang kanyang nararamdamang tinitimbang ang mga bagay-bagay bago gumawa pagpapasiya o kilos. Pinag-iisipan at pinagninilayang mabuti kung ano ang pinakamainam na gawin upang walang pagsisisihan sa bandang huli. Ang maingat na paghuhusga, pagiging matatag at mahinahon ay nagpapatingkad ng kabutihan ng isang tao. Ito ay nakatutulong sa pagharap sa anumang pagsubok, matinding pagkamuhi, kalungkutan, takot at galit. Patunay lamang ito na matagumpay na napamahalaan ni Ryan ang sariling emosyon kung kaya naisalba niya ang pagkakaibigan nila ni Mario.

Ang sumusunod ay mga birtud na nakatutulong sa pamamahala ng sariling emosyon upang mapaunlad ang sarili at pakikipagkapuwa batay sa pagpapakahulungan nina Sto. Tomas de Aquino at Feldman (2005).

1. Paghuhusga o Kahinahunan (*Prudence*)

Ang kahinahunan (*prudence*) ay birtud na humihikayat sa tao na alamin muna ang totoong nangyari bago gumawa ng isang desisyon o panghuhusga. Nangangahulugan ito na iniisip muna nang makailang beses ang bibitiwang mga salita at gagawing kilos.

Ang kahinahunan ay gumagabay sa emosyon sa pagpili ng tama o mabuti upang maging makatwiran sa lahat ng pagkakataon. Naipapakita at tinataya rin nito ang pagpapahalaga sa damdamin ng iba sapagkat iniisip muna ang magiging epekto kung nakabubuti o nakasasama ba ito sa sarili at sa kapuwa. Halimbawa ngayong may kinahaharap na pandemya ang mundo kailangang pairalin ng bawat isa ang kahinahunan upang malabanan ang labis na kalungkutan at takot.

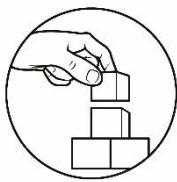
Sa pamamagitan ng pagtagtaglay ng birtud na ito ay siguradong madadaig ang matinding galit, hinanakit, pighati, padurusa at malilinang ang katatagan ng isang tao upang mapagtugyan ang anumang pagsubok.

2.Katatagan ng loob (*Fortitude*)

Ang katatagan (*fortitude*) ay tumutukoy sa paninindigan at paniniwala ng tao na kaya nitong harapin ang anumang pagsubok na darating. Mayroon siyang kamalayan tungkol sa sariling kalakasan at kahinaan na pinagsisikapang mapaunlad upang malagpasan ang iba't ibang pasanin, hirap at tukso na maaaring maranasan.

Ang paglaban sa masamang impluwensiya ng emosyon ay nakatutulong sa bawat isa upang maging matibay sa kabilang hirap na nararanasan. Mahalaga ito upang mapanatili ang magandang ugnayan sa kapuwa. Ang taong matatag ay hindi nawawalan ng pag-asa at handang humarap sa napakaraming hamon ng buhay. Halimbawa na lamang nito ang pagharap sa lumalaganap na pandemyang COVID-19. Ito ay isang gawi na nagpapakita ng kalakasan at katatagan ng tao.

Ang pgsasabuhay sa mga birtud na ito ay indikasyon ng pagkakaroon ng mabuting katangian. Isa itong biyaya sa sarili at kapuwa sapagkat malaki ang naitutulong nito sa pamamahala ng emosyon. Nakatutulong ito sa pagkamit ng tagumpay sa pakikipagkapuwa maging sa pag-abot ng mga layunin sa buhay.



Pagyamanin

Gawain 3: Pangatwiranan Mo!

Panuto: Isulat sa mga ulap ang mga kahihinatnan ng tamang pamamahala ng emosyon at pangatwiranan kung paano makatutulong ang mga birtud (katatagan at kahinahunan) sa pagharap sa kasalukuyang krisis (*COVID-19*) na nararanasan mo bilang mag-aaral. Isulat ang sagot sa sagutang papel.

Halimbawa:

Nakokontrol ang sarili na lumabas ng bahay dahil nais makatulong na mapigilan ang pagdami ng kaso ng *COVID-19*.

Pamamahala sa emosyon tulad ng matinding pagkamuhi, matinding kalungkutan, takot at galit

Rubrik sa Gawaing Pangatwiran Mo!

Pamantayan	Pinakamahusay (10 puntos)	Mas mahusay (8 puntos)	Mahusay (6 puntos)	Nangangailangan ng Pag-unlad (4 puntos)
Nilalaman	Nakalahad ng 4 karanasan na kakikitaan ng mabuting epekto ng tamang pamamahala ng sariling emosyon at napangatwiran an kung paano nakatulong ang mga birtud na katatagan at kahinahunan	Nakalahad ng 3 karanasan na kakikitaan ng mabuting epekto ng tamang pamamahala ng sariling emosyon at napangatwiran an kung paano nakatulong ang mga birtud na katatagan at kahinahunan	Nakalahad ng 2 karanasan na kakikitaan ng mabuting epekto ng tamang pamamahala ng sariling emosyon at napangatwiran an kung paano nakatulong ang mga birtud na katatagan at kahinahunan	Nakalahad ng 1 karanasan na kakikitaan ng mabuting epekto ng tamang pamamahala ng sariling emosyon at napangatwiran an kung paano nakatulong ang mga birtud na katatagan at kahinahunan

Gawain 4: Suri-Emosyon!

Panuto: Suriin at tukuyin ang angkop na emosyon sa bawat situwasyon. Piliin ang sagot na nasa kahon at isulat ito sa sagutang papel.

Situwasyon	Emosyon
1. Isang pagnanakaw sa palengke ang nasaksihan ni Aime. Sa kanyang pangamba agad siyang tumakbo pauwi ng bahay at inilihim niya ang nasaksihang pangyayari.	
2. Kinasusuklaman ni Gerold ang panlilinlang na ginawa ng kanyang kaibigan. Para sa kanya kailan man ay hindi niya ito mapapatawad.	
3. Ang pagkawala ng magulang ni Benabeth ang nagpaguho sa kanyang mundo. Palagi nalang siyang nagkukulong sa kuwarto at umiiyak ni hindi nakikipag-usap kanino man.	
4. Naalarmang mga mamamayan ng Sitio Malinawan nang mabalitaan ang patuloy na pagtaas ng bilang ng nagpositibo sa COVID19 kung kaya nabahala ang lahat at nag- <i>panic buying</i> .	
5. Nadatnan ni Ana na napakagulo ang bahay at dahil dito napagbuhatan niya ng kamay ang mga anak.	

Magagalitin Mapagkimkim ng galit	Natatakot	Magambalain Mahina ang loob
-------------------------------------	-----------	--------------------------------

Panuto: Sagutan ang mga sumusunod na mga katanungan.

1. Anong mga birtud ang kailangang malinang sa iyong sarili upang matulungan kang mapamahalaan nang maayos ang iyong emosyon?
2. Maglahad ng isang halimbawa ng karanasan na nagpapakita ng pamamahala sa emosyon tungo sa kaunlarang pansarili at pakikipagkapuwa.
3. Paano mo mapamahalaan nang maayos ang mga emosyon na ipinapahayag sa mga sitwasyon sa talahanayan?
4. Nakatutulong ba ang birtud na katatagan at kahinahunan sa pagharap ng mga nabanggit na sitwasyon sa talahanayan? Pangatwiran.

Pamantayan sa Pagmamarka

Pamantayan	Pinakamahusay (10 puntos)	Mas mahusay (8 puntos)	Mahusay (6 puntos)	Nangangailangan ng Pag-unlad (4 puntos)
Nilalaman	Nasagutan nang may kahusayan ang 4 na katanungan	Nasagutan nang may kahusayan ang 3 na katanungan	Nasagutan nang may kahusayan ang 2 na katanungan	Nasagutan nang may kahusayan ang 1 na katanungan

Gawain 5: Surii't Katuwiran!

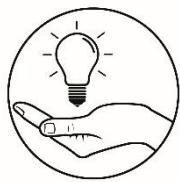
Panuto: Unawaing mabuti ang sitwasyon at sagutan ang mga gabay na tanong. Isulat ang sagot sa sagutang papel.

Kahit na nag-uumapaw sa galit ang kaniyang kalooban, pinilit niyang maging mahinahon sa pakikipag-usap sa kaibigang si Mario. “Akala ko ba maayos na tayo Mario, sabi mo sa akin ititigil mo na ang pagpapakalat ng maling balita tungkol sa akin at sa aking pamilya. Ano bang pagkakamali ang nagawa ko sa iyo? Bakit para bang galit na galit ka?” naiiyak na sabi nito.

1. Anong birtud ang ipinamalas ng tauhan sa siniping bahagi ng kuwento? Pangatwiran.

“Wala kang kuwentang kaibigan! Pagkatapos mong sumikat, iniwan mo na ako. Wala ka ng oras at panahon sa pagkakaibigan natin. Lahat na lang ng atensyon ng guro at mga kakklae natin ay sa iyo nakatuon. Ikaw nalang parati ang bukambilig at nakakarindi na. Kaya sa halip na magagandang balita tungkol sa iyo ang maririnig ko, gumawa ako ng kuwento nang sa gayon masira ang imahe mo.” sagot ni Mario.

2. Anong emosyon ang ipinakita ni Mario? Napamahalaan ba nito ang kanyang emosyon? Pangatwiran.



Isaisip

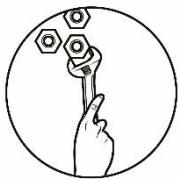
Gawain 6: Aral ng Karanasan, Ibahagi Mo!

Panuto: Magbigay ng tig-isang halimbawa ng sariling karanasan o naobserbahan na kakikitaan ng katatagan at kahinahunan pagkatapos ibahagi ang mga aral na natutunan mula rito. Isulat ang sagot sa sagutang papel.

Karanasan	Aral na Natutunan
1.Katatagan	
2.Kahinahunan	

Rubrik sa Aral ng Karanasan, Ibahagi Mo!

Pamantayan	Napakahusay (10 puntos)	Mahusay (7 puntos)	Nangangailangan ng Pag-unlad (5 puntos)
Nilalaman sa Karanasan	Nakapaglahad ng dalawang halimbawa ng sariling karanasan o naobserbahan na kakikitaan ng katatagan at kahinahunan na ang lahat ng nilalaman ay may kaangkupan.	Nakapaglahad ng isang halimbawa ng sariling karanasan o naobserbahan na kakikitaan ng katatagan at kahinahunan ngunit may iilang kakulangan sa nilalaman.	Nakapaglahad ng isang halimbawa ng sariling karanasan o naobserbahan na kakikitaan ng katatagan at kahinahunan ngunit may kakulangan sa nilalaman.
Nilalaman sa Aral na Natutunan	Nakapagtala ng dalawang aral na natutunan mula sa karanasang inilahad.	Nakapagtala ng isang aral na natutunan mula sa karanasang inilahad.	Nakapagtala ng sagot ngunit hindi ito ang inaasahang aral na matutunang ang mga aral na natutunan mula sa karanasang inilahad.
Kabuoang Puntos			



Isagawa

Gawain 7: Sulat-Sanaysay!

Panuto: Sumulat ng maikling sanaysay na nagpapakita ng tamang pamamahala ng emosyon gamit ang mga birtud na katatagan at kahinahunan. Ilahad kung paano ito nakatutulong sa sarili at kapuwa. Isulat ang sagot sa sagutang papel.

Rubrik sa Pagsulat ng Sanaysay

Pamantayan	Higit na inaabangan (10 puntos)	Nakamit ang inaabangan (7 puntos)	Bahagyang nakamit ang inaabangan (4 puntos)
Nilalaman	Angkop ang nilalaman ng sanaysay sa paksa.	Hindi masyadong angkop ang nilalaman ng sanaysay sa paksa.	Walang kaangkupan ang nilalaman sa paksa.
Organisasyong mga kaisipan	Napakalinaw at napakaayos na napapangatwiran an ang kaisipang inilahad sa sanaysay.	Malinaw at maayos na napapangatwiran ang kaisipang inilahad sa sanaysay.	Hindi malinaw at hindi maayos na napapangatwiran ang kaisipang inilahad sa sanaysay.
Kabuoang Puntos			



Tayahin

Maraming Pagpipilian

Panuto: Basahing mabuti ang bawat tanong o situwasyon at piliin ang tamang sagot.
Titik lamang ang isulat sa sagutang papel.

1. Nagkasakit ang mga magulang ni Arniel at pinahinto siya ng pag-aaral. Sa halip na mawalan ng pag-asaya ay naghanap ito ng trabaho para matustusan ang pangangailangan ng mga magulang at umaasang balang araw ay makakapag-aral ulit. Anong katangian ang ipinamalas ni Arniel?
 - A. matatag
 - B. mahinahon
 - C. matulungan
 - D. mabuting anak
2. Alin sa mga sumusunod na situwasyon ang nagpapakita ng katatagang-loob?
 - A. Tinawanan ni Olly ang problema at nagkibit-balikat na lamang.
 - B. Isinangguni ni Roberto sa mga kaibigan ang problema nito sa babaeng nililigawan.
 - C. Patuloy sa pag-aaral ang magkapatid na Angel at Lyca kahit napakahirap ng kanilang pamumuhay.
 - D. Hinihikayat ng Organisasyong Kilos Muna Bago Husga ang mamamayan ng Brgy. 143 Zone Kalipa St. na dumalo sa gagawing seminar.
3. Ang pagkamatay ng ama ang naging dahilan kung bakit hindi na masyadong nakikihalubilo si Aica sa kanyang mga kaibigan. Bumaba rin ang marka nito sa klase at malimit na hindi pumapasok sa paaralan. Bilang kaibigan ni Aica, ano ang nararapat na gawin upang manumbalik ang dating saya nito?
 - A. pagagalitan nang husto
 - B. damayan at tulungan para makabangon
 - C. hayaan na lamang ito hanggang sa matauhan
 - D. isamang magliwaliw para makalimutan ang problema

4. Alin sa mga sumusunod na situwasyon ang nagpapakita ng kahinahunan sa gitna ng problema?
- Inuna ni Jash ang pansariling kapakanan bago ang pamilya.
 - Tinanggap pa rin ni Amiel ang kanyang anak sa kabilang ng mga kasalanan nito.
 - Nagbigay ng payo si Nathan sa kaibigang si Daniel na hindi nakapasa ng *performance task*.
 - Umalis si Inah kasama ang mga kaibigan na hindi nagpaalam sa mga magulang at pinagsisihan niya ito.
5. Masasakit na salita ang narinig ni Myrtel mula sa kaklase na di umano ay kinuha niya ang kuwaderno nito kahit hindi niya ginawa. Sa halip na makipagbangayan ay pinakalma niya ang sarili at kinausap niya ito na masinsinan kaya nagkabati silang dalawa. Anong katangian ang ipinamalas ni Myrtel?
- mahinahon
 - mapanghusga
 - matatag
 - mayabang
6. Narinig ni Agatha ang masasakit na salita mula sa kaniyang mga kaibigan, sa halip na magalit ay kinausap niya ng mahinahon at naging maayos ang kanilang relasyon. Bakit ganito ang naging reaksiyon ni Agatha?
- dahil sa matinding galit na naramdaman
 - dahil takot siya sa kaniyang mga kaibigan
 - dahil nagpadala ito sa idinidikta ng emosyon
 - dahil napamahalaan niya nang maayos ang kanyang emosyon
7. Bakit mahalagang mapamahalaan nang maayos ang matinding emosyon? Ito ay upang _____.
- makapaghiganti sa kapuwa
 - mailabas ang emosyong nararamdaman
 - maisagawa ang mga pansariling kagustuhan
 - magkaroon nang maayos na pagtugon sa mga problema
8. Bakit mahalagang pamahalaan ang emosyon sa pamamagitan ng mga birtud?
- Ito ay nagpapatatalino sa tao sa pagpapasiya.
 - Ito ay para maisalba ang sarili sa kahihiiyan.
 - Ito ay nagpapaunlad ng sarili at pakikipagkapuwa.
 - Ito ay para maiwasan ang alitan at bangayan sa kapuwa tao.
9. Paano nakatutulong sa pagpapaunlad ng sarili at pakikipagkapuwa ang pamamahala ng emosyon ng may katatagan at kahinahunan? Sa pamamagitan nito ay:
- makikilala ng mabuti ng tao ang sarili
 - mapapatingkad ang pagiging madamdamin ng tao
 - malalagpasan ang matinding galit, hinanakit, pighati at takot
 - magiging masaya, maayos at matiwasa ang pamumuhay ng tao

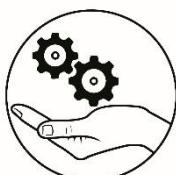
10. Bakit mahalagang magkaroon ng kahinahunan at katatagan ang tao sa pamamahala ng sariling emosyon? Upang _____.
- makagawa ng kilos na labag sa paniniwala at prinsipyong tao
 - mapagtugon ang anumang negatibong emosyon
 - maging masama sa mata ng ibang tao at mapapaunlad ang relasyon sa kapuwa
 - maimpluwensiyan ang pagpapasiya ng tao at makagawa ng agarang pagtugon sa kilos
11. Paano makatutulong ang katatagan o *fortitude* sa pagharap sa matinding pagkamuhi, matinding kalungkutan, takot at galit? Sa pamamagitan nito ay:
- makakayanan ang anumang uri ng pagpapasiya na gagawin sa buhay
 - malilinang ang kakayahang makilala ang sariling damdamin at epekto nito sa sarili
 - magkakaroon ng kamalayan sa sariling kalakasan at kahinaan sa pagtugon nang tama sa anumang pagsubok
 - mapahuhusay ang kakayahang mamuno at maging epektibo ang pakikiisa sa pagharap sa anumang suliranin
12. Natutong tumayo sa sariling mga paa si Mickey dahil maagang naulila sa mga magulang. Lahat ng mga problema at suliranin na kaniyang nararanasan ay nalalagpasan nang may katatagan. Bakit nananatiling matatag si Mickey sa kabilang paghihirap na naranasan?
- Pinapairal niya ang pagiging mayaman.
 - Siya ay may kamalayan tungkol sa sariling kalakasan at kahinaan.
 - Ginamit niya ang kakayahang maging mahinahon sa anumang pagsubok.
 - May kakayahahan siyang maging kalmado sa lahat ng hirap na kaniyang naranasan.
13. Habang naglalakad sa masikip na pasilyo si Michael bigla siyang hinaram ni Tomas at pinilit na makipag-inuman. Sa halip na magalit ay pinapanatili nito ang pagiging mahinahon at masinsinang ipinaliwanag na bawal sa kanya ang uminom. Bakit ganito ang ipinakitang emosyon ni Michael sa situwasyon?
- Nagpadala siya sa kanyang emosyong pagkatakot.
 - Pinairal niya ang pagiging matatag sa pagdedesisyon.
 - Naimpluwensiyan siya ng kaduwagan sa pagpapasiya.
 - Napamahalaan niya nang wasto ang kanyang emosyon sa pagpapasiya.

14. Sa paanong paraan makatutulong ang kahinahunan o *prudence* sa pagharap sa matinding pagkamuhi, matinding kalungkutan, takot at galit? Sa pamamagitan nito ay:

- A. mailalapat ng tao ang alituntuning moral na gagabay sa maingat na pagpapasiya
- B. mapapatalas ang karunungan sa pagharap ng bagay na nakabubuti sa sarili lamang
- C. magiging isang mahusay na pinuno na kayang humarap sa mga katiwalian ng lipunan
- D. maaayos ng tao ang kanilang buhay at mga gawain o kilos sa pagkamit ng pansariling layunin

15. Ano ang maaaring kahihinatnan kung **hindi** mapamamahalaan nang maaayos ang mga emosyon tulad ng: kalungkutan, pagagalit, pagkamuhi at pagkapoot?

- A. uunlad ang buhay ng sarili at ng kapuwa
- B. mapagtatagumpayan ang lahat ng pagsubok na darating
- C. makasasakit ng damdamin at makasisira ng dignidad ng kapuwa
- D. magdudulot ng kasamaan at kabutihan sa sarili maging sa kapuwa



Karagdagang Gawain

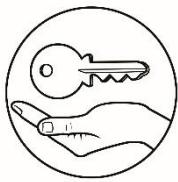
Gawain 8: Likha-Tula!

Panuto: Bumuo ng isang tula na may tatlong saknong na nagpapakita ng kahalagahan ng wastong pamamahala ng emosyon sa pamamagitan ng mga birtud sa pagpapaunlad ng sarili at pakikipagkapuwa. Isulat ito sa sagutang papel.

Rubrik sa Likha-Tula!

Pamantayan	Pinakamahusay (10 puntos)	Mas mahusay (8 puntos)	Mahusay (5 puntos)	Hindi Mahusay (2 puntos)
Nilalaman	Napakaayos ang paglalahad ng ideya at nakapaloob ang lahat ng mahahalagan	Maayos ang paglalahad ng ideya at may mahalagang kaisipang nakapaloob sa tula	Maayos ang paglalahad ng ideyang nakapaloob sa tula	Hindi maayos ang paglalahad ng ideya sa tula

	g kaisipan sa tula			
Organisasyon ng mga kaisipan	Napakalinaw at napakaayos ang pagpapahalagang inilahad sa tula	Malinaw at maayos ang pagpapahalagang inilahad sa tula	Hindi malinaw at hindi maayos ang pagpapahalagang inilahad sa tula	Walang nabanggit na pagpahalaga sa alinmang saknong ng tula
Kabuoang puntos				



Susi sa Pagwawasto

Taya hin	Pagyamani in	Subukin	Gawain 5	Balikan	Gawain 1	
1. A	1. Natatakot	1. Ang birtud na ipinamalas ng tauhan sa	1. Ang emosyon na ipinakita ni Mario ay	2. Ang emosyon na ngatayani sa kanayaan	1. Emosyon	
2. C	2. Mapagkikim kilm ng galit	2. Sintiping bahagi ng kuwentto ay ang	2. Ang emosyon na ngatayani sa kanayaan	3. Mahina at ng loob	3. Mahinahon	5. Pagtitimp
3. B	3. Magambalan	3. Magiging mahinahon dahlil kinuwasap niya	3. Mahinahon na ngatayani sa kanayaan	4. Magambalan	4. Pagtitimp	
4. C	4. Ma	4. Ang kabiligang si Mario ng masintiman	4. Ang kabiligang siya sa kabiligang	5. Magagagilitin	5. Magagagilitin	
5. B	5. A	5. Ang kabiligang siya sa kabiligang	5. Ang kabiligang siya sa kabiligang	6. D	6. D	
6. A	6. A	6. Ang kabiligang siya sa kabiligang	6. Ang kabiligang siya sa kabiligang	7. D	7. D	
7. C	7. C	7. Ang kabiligang siya sa kabiligang	7. Ang kabiligang siya sa kabiligang	8. C	8. C	
8. C	8. C	8. Ang kabiligang siya sa kabiligang	8. Ang kabiligang siya sa kabiligang	9. B	9. B	
9. B	9. C	9. Ang kabiligang siya sa kabiligang	9. Ang kabiligang siya sa kabiligang	10. D	10. D	
10. D	10. D	10. Ang kabiligang siya sa kabiligang	10. Ang kabiligang siya sa kabiligang	11. A	11. A	
11. A	11. A	11. Ang kabiligang siya sa kabiligang	11. Ang kabiligang siya sa kabiligang	12. C	12. C	
12. C	12. C	12. Ang kabiligang siya sa kabiligang	12. Ang kabiligang siya sa kabiligang	13. B	13. B	
13. B	13. B	13. Ang kabiligang siya sa kabiligang	13. Ang kabiligang siya sa kabiligang	14. B	14. B	
14. B	14. B	14. Ang kabiligang siya sa kabiligang	14. Ang kabiligang siya sa kabiligang	15. A	15. A	
15. A						

Sanggunian

Aklat

Bognot, Regina et.Al. 2014. *Edukasyon sa Pagpapakatao Modyul para sa mag-aaral.* 5th Floor Mabini Building. Meralco Avenue, Pasig City.

Para sa mga katanungan o puna, sumulat o tumawag sa:

Department of Education - Bureau of Learning Resources (DepEd-BLR)

Ground Floor, Bonifacio Bldg., DepEd Complex
Meralco Avenue, Pasig City, Philippines 1600

Telefax: (632) 8634-1072; 8634-1054; 8631-4985

Email Address: blr.lrqad@deped.gov.ph * blr.lrpd@deped.gov.ph