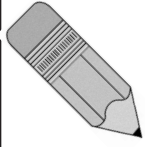


Handouts & Refrigerator Notes

***Programa 9, Bahagi 1, Ang Kahalagahan ng Masinsin
Pagtingin ng Magulang***

Mga Gawain sa Bahay



Talaan: Mga Espesyal na Panahon

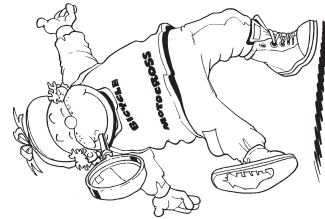
Itala ang mga panahong iniukol sa iyong anak ano ang ginawa mo at ang mga pag-babagong napuna sa iyong sarili o sa iyong anak.

Petsa	Ginugol na Panahon	Gawain	Tugon ng Anak	Reaksiyon ng Magulang

Talaan sa Reprigereytor

Mga bagay na dapat tandaan sa mahalagang oras na iniukol sa iyong anak

- Sundin ang mungkahi ng iyong anak sa mga interes na nais niyang gawin.
- Iwasan ang magbigay ng madaming utos.
- Huwag makipag-kumpetensiya sa iyong anak.
- Purihin at hikayatin ang pagkamalikhain ng iyong anak; huwag punahin.
- Maging maingat at mapag-pahalagang taga-pakinig.
- Pansinin ang mga nagawa ng iyong anak at ipadama ang kanilang kahalagahan.
- Iwasan ang iyong sarili na magbigay ng sobrang tulong; hikayatin siyang lutasin ang suliranin.
- Magpakitang sigla sa mahalagang panahon na iniuukol sa kanya.
- Tumawa at magsaya.



Talaan sa Reprigereytor

Mga bagay na dapat tandaan sa mahalagang oras na iniukol sa iyong anak

- Sundin ang mungkahi ng iyong anak sa mga interes na nais niyang gawin.
- Iwasan ang magbigay ng madaming utos.
- Huwag makipag-kumpetensiya sa iyong anak.
- Purihin at hikayatin ang pagkamalikhain ng iyong anak; huwag punahin.
- Maging maingat at mapag-pahalagang taga-pakinig.
- Pansinin ang mga nagawa ng iyong anak at ipadama ang kanilang kahalagahan.
- Iwasan ang iyong sarili na magbigay ng sobrang tulong; hikayatin siyang lutasin ang suliranin.
- Magpakitang sigla sa mahalagang panahon na iniuukol sa kanya.
- Tumawa at magsaya.



Mga Gawain sa Bahay sa Loob ng Isang Linggo



Mga Gagawin

- **GAWING MAHALAGA ANG PANAHON** (halimbawa: magbasa, makipaglaro, magluto, lumikha ng palaisipan at iba pa) na kasama ang iyong anak sa higit di kumulang 10-15 minuto araw-araw. Itala ang mga oras na ito sa isang Talaan: Mga Espesyal na Panahon.
- **BASAHIN** ang mga Hand-awts.



Babasahin:

- Hand-awts at Kabanata 1 –Papaano Makipaglaro sa Iyong Anak sa “Incredible Years”

Karaniwang Alituntunin

Ilang katandaan ang nakahanap ng kapakipakinabang na gawain sa kanilang mahalagang panahon araw-araw. Isa pang magagamit na paraan ay huwag gumamit ng telepono upang malaman ng mga bata na ang panahong ginugugol ninyong magkasama ay mahalaga.

Mga Gawain sa Bahay sa Loob ng Isang Linggo

Mga Gagawin

- **GAWING MAHALAGA ANG PANAHO**N (halimbawa: magbasa, makipaglaro, magluto, lumikha ng palaisipan at iba pa) na kasama ang iyong anak sa higit di kumulang 10-15 minuto araw-araw. Itala ang mga oras na ito sa isang Talaan: Mga Espesyal na Panahon.
- Magplano ng mahabang proyekto kasama ang iyong anak.
- **BASAHIN** ang mga Hand-awts.



Babasahin:

- Hand-awts at Kabanata 1 –Papaano Makipaglaro sa Iyong Anak sa “Incredible Years”

Karaniwang Alituntunin

Ilang katandaan ang nakahanap ng kapakipakinabang na gawain sa kanilang mahalagang panahon araw-araw. Isa pang magagamit na paraan ay huwag gumamit ng telepono upang malaman ng mga bata na ang panahong ginugugol ninyong magkasama ay mahalaga.

Pag-iisip ng mga magulang Tulad sa isang Siyentipiko



Mga Suliranin



Mga Layunin

Mga Lakas ng Bata





**LISTAHAN PARA SA PAGSUSURI NG ESPESYAL NA MGA
PANAHON NG PAKIKIPAG-UGNAYAN**

A. Kung nakikipag-ugnayan ka sa iyong anak, gaano mo kadalas pinalalakas ang kanyang loob

	Halos Palagi	Paminsan Minsan	Halos Hindi
1. Subuking lutasin ang problema?	_____	_____	_____
2. Mag-isip nang sarili?	_____	_____	_____
3. Maging malikhain at mapag-imbento?	_____	_____	_____
4. Magpahayag ng damdamin at mga ideya?	_____	_____	_____
5. Magpumilit sa mga nakakainis na gawain?	_____	_____	_____
6. Humingi ng tulong?	_____	_____	_____

B. Kung gumagawa ka ng espesyal na panahon na kasama ang iyong anak, gaano kadalas mong:

1. Idirekta o buuin ang aktibidad?	_____	_____	_____
2. Likhain ang mga panuntunan ng aktibidad?	_____	_____	_____
3. Punain at ituwid ang pagkakamali ng iyong anak?	_____	_____	_____
4. Pilitin ang iyong anak na tapusin ang proyekto?	_____	_____	_____
5. Mainis sa pagwawalang bahala at pagiging mapusok ng iyong anak?	_____	_____	_____
6. Mawala ng gana sa ipinakikitang takot at pagka walang pag-asa?	_____	_____	_____
7. Makipagpaligsahan sa iyong anak?	_____	_____	_____

LISTAHAN PARA SA PAGSUSURI NG ESPESYAL NA PANAHON NG PAKIKIPAG-UGNAYAN, Pahina 2

	Halos Palagi	Paminsan Minsan	Halos Hindi
8. Ibhos sa iyong sariling mga ideya at huwag pansinin ang mga ideya ng iyong anak?	_____	_____	_____
9. Magtanong ng maraming katanungan?	_____	_____	_____
10. Magpataw ng iyong sariling mga ideya?	_____	_____	_____
11. Magbigay ng masyadong maraming tulong?	_____	_____	_____
12. Ipagbawal ang malikhaing ideya?	_____	_____	_____
13. Humiling ng kaganapan?	_____	_____	_____
14. Bigyang diin ang tunay na hantungan ng paglalaro kaysa sa pagsisikap?	_____	_____	_____

- C. Anong humahadlang sa iyong kakayahang makipag-ugnayan sa iyong anak?
Gaano ka kadalas na makipag-usap sa iyong anak ng nag-iisa?
Nadama mo ba na mahalaga itong espesyal na panahon?**

Ang masugid na pagsusuri sa iyong mga tugon sa mga bagay na nakasulat dito ay nagtatampok ng ilan sa mga paraan na maari mong mapabuti sa iyong pakikipag-ugnayan sa iyong anak. Halimbawa, kung minarkahan mo ang “Halos Hindi” sa ilan sa mga bagay sa Bahagi A, dapat mong sikaping hikayatin ang mga pag-uugaling ito sa hinaharap.

Kung minarkahan mo ang “Halos Palagi” o “Paminsan-minsan” sa mga Bahagi B, dapat mong alisin ang mga pag-uugaling ito. Ang mga tugon mo sa Bahagi C ay maaring magpahiwatig na kailangan mong maglaan ng oras ng pakikipaglaro sa iyong anak o kinakailangang baguhin ang iyong pananaw na humahadlang sa iyong kakayahang sumali sa mga espesyal na panahon.

KAGYAT NA IDEYA

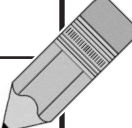
MGA SARILING PANANAW TUNGKOL SA LARO AT ESPESYAL NA PANAHON



Bago magpatuloy, pag-isipan itong dalawang katanungan:

1. Ano ang malamang na mga pakinabang para sa iyong anak kung makipaglaro ka sa kaniya o sa mga espesyal na panahong iuukol mo sa kaniya?
2. Anong makahahadlang sa iyong paggawa ng espesyal na panahon sa iyong anak?

Isulat ang mga pakinabang sa pakikipaglaro at pagkakaroon ng espesyal na panahon sa iyong anak at ang mga balakid sa paggawa nito. Tingnan kung makakahanap ka ng paraan sa mga balakid upang maka-paglaro sa iyong anak.

Mga pakinabang sa aking pakikipaglaro at paggugol ng panahon para sa aking anak.	Mga kahirapan ng Paggawa Nito
	

Layunin:

Ipasiya kong makipaglaro o magkaroon ng espesyal na panahon sa aking anak _____ beses sa linggong ito ng _____ minutos.

Handouts & Refrigerator Notes

***Programa 9, Bahagi 2, Panlipunan, Emosyon, at
Pagtitiyaga sa Pagsasanay***

Pangangasiwa sa Mga Damdamin ng Bata: Mga

Magulang Bilang Mga “Tagapagsanay ng Damdamin.”



Ang pagsasa-larawan sa mga damdamin ng bata ay isang mahusay na paraan upang mapalakas ang emosyonal na karunungan. Kapag ang mga bata ay mayroon ng wikaing emosyonal, magagawa na nilang mahusay na kontrolin ng mas mabuti ang kanilang sariling emosyon dahil masasabi na nila sa iyo ang kanilang nadarama. Ang mga sumusunod ay listahan ng mga emosyon na maaaring tingnan

kapag nag-gugol ng espesyal na panahon sa iyong anak. Gamitin ang listahang ito para sanaying ilarawan ang mga emosyon ng iyong anak, ganoon din ang sa iyo.

Damdamin/Emosyonal na Karunungan		Mga Halimbawa
___ masaya	___ mapagpatawad	“Iyan ay nakakainis ngunit ikaw ay nananatiling mahinahon at sinusubukan mong muli na malaman ito.”
___ mahinahon	___ maaruga	“Mukhang pinagmamalaki mo ang iyong ginuhit.”
___ mayabang	___ mausisa	“Ikaw ay tiwala sa kalagayan at mga tauhan ng kuwentong iyon.”
___ tuwang-tuwa	___ interesado	“Ikaw ay mapag-pasensiya. Kahit patuloy na gumuguho ito, patuloy mo pa ring sinusubukan upang makita kung paano mo gagawing mas maayos ito. Nararapat lamang na matuwa ka sa iyong sarili sa pagiging matiyaga.”
___ malungkot	___ napahiya	“Mukhang masaya ka sa paggugol mo ng panahon na kasama ang iyong kaibigan at tila natutuwa siya na gawin ito na kasama ka.”
___ matulungin	___ nabigo	“Ikaw ay napakatiyaga. Sinusubukan mo ang lahat ng paraan na magagawa mo upang ito ay umubra.”
___ mainggitin	___ magiting	“Mapagpatawad ka sa iyong kaibigan sapagkat alam mo na ito ay pagkakamali.”
___ matapang	___ walang lubay	“Napakausisa mo at nagtatanong ng mga mabubuting katanungan.”
___ mapagmahal	___ nagsasaya	
___ mahiyain	___ nagtitiwala	
___ natatakot	___ naiinis	
___ sabik	___ nag-aalala	
___ nagagalit	___ matiyaga	
___ napopoot	___ nalulugod	

Paghubog at Pakikibahaging Damdamin

“Ipinagmamalaki kita sa paglutas mo ng problemang iyan.”

“Talagang nalulugod akong kasama ka.”

“Kinabahan ako para sa iyo noong nagtanghal ka, subalit ikaw ay matiyaga at may tiwala sa sarili kaya ang iyong pinakita ay naging mahusay.”

“Nalulungkot ako ngayon tungkol diyan, pero magiging mabuti rin ang pakiramdam ko sa ilang sandali.”

Pangangasiwa ng Tulong sa Panlipunang Pag-aaral ng mga Bata: Mga Magulang Bilang mga “Tagapaghubog ng mga Panlipunang Kasanayan”



Ang pag-uudyok at paghihikayat sa palakaibigang pag-uugali ng mga bata ay isang malakas na paraan para mapatibay ang panlipunang kasanayan ng mga bata. Ang panlipunang kasanayan ay mga unang hakbang sa paggawa ng matibay na pakikipagkaibigan. Ang mga sumusunod ay listahan ng mga panlipunang kasanayan na maari kang magkumento kapag gumugugol ng mga espesyal na panahong kasama ang iyong anak o ilang mga bata. Gamitin ang listahan para sanayin ang iyong panlipunang kasanayan sa pagtuturo.

Mga Kasanayan sa Panlipunang Pakikipagkaibigan	Mga Halimbawa
<ul style="list-style-type: none"> _____ Tumutulong _____ Nakikibahagi _____ Kapit-bisig _____ Paggamit ng palakaibigang tinig (tahimik, magalang) 	<p>“Napakabait mo. Ibinahagi mo iyan sa iyong kaibigan at naghintay ka ng iyong pagkakataon.”</p> <p>“Kapuwa kayong gumagawa ng magkasama at bawat isa ay nagtutulungan na parang isang koponan.”</p>
<ul style="list-style-type: none"> _____ Nakikinig ka kung anong sinasabi ng isang kaibigan _____ Naghahalinhinan _____ Nagtatanong _____ Nakikipagpalitan _____ Naghihintay 	<p>“Nakinig ka sa hiling ng iyong kaibigan at sinunod ang kaniyang mungkahi. Iyan ay napakamagiliw.”</p> <p>“Naghintay ka at nagtanong muna kung maaring mong gamitin iyon. Ang kaibigan mo ay nakinig sa iyo at nakikibahagi sa iyo.”</p> <p>“Naghahalinhinan kayo. Iyan ang ginagawa ng magkakaibigan sa isa’t isa.”</p>
<ul style="list-style-type: none"> _____ Sumasang-ayon sa mungkahi ng isang kaibigan _____ Gumagawa ng mungkahi _____ Nagbibigay ng papuri _____ Gumagamit ng malumanay na ugnayan _____ Humihingi ng pahintulot na gumamit ng mga bagay na mayroon ang isang kaibigan _____ Paglutas ng problema _____ Mapagkaisa _____ Pagiging mapagbigay _____ Isinasali ang iba _____ Humihingi ng patawad 	<p>“Nagbigay ka ng magiliw na mungkahi at ang iyong kaibigan ay sumang-ayon sa iyo. Napakamagiliw iyan.”</p> <p>“Tinutulungan mo ang iyong kaibigang gumawa ng kaniyang modelo.”</p> <p>“Ikaw ay nakikipagtulungan sa pamamagitan ng pakikipagbahagi at pagtulong.”</p> <p>“Kapuwa ninyo nalutas ang suliranin. ”</p> <p>“Talagang inisip mo ang damdamin ng iyong kaibigan at naging mapagbigay ka.”</p>

TALA: Ang mga nakatatandang kabataan ay maaring mapahiya kung minsan sa mga ganitong mga pagpupuna kung nasa harap ng kanilang mga kaibigan. Kung ito ang kaso, maari mong ipaalaala sa kanila ang kanilang mga gawaing magkakaibigan pagkatapos, o papurihan din ang kanilang kaibigan dahil sa magiliw na pag-uugali at maiibsan nito ang bigat sa iyong anak.

Matutularang Pag-uugali sa Pakikipagkaibigan

Ang mga magulang ay maaring huwaran sa pagpapakita ng paghintay, paghalinhinan, pagtulong, at pagbibigay papuri na nakapagtuturo rin sa mga bata nitong mga panlipunang kasanayan

- “Ako’y magiging matulungin at makibahagi ng kompiyuter sa iyo.”
- “Pagkakataon mong pumili ng programa sa TV ngayong gabi dahil pinanood natin kagabi ang aking napili.”

Pangangasiwa sa Akademikong Aralin ng Mga Bata: Mga Magulang bilang “Akademiko at Matiyagang Tagasanay”



Ang pagsasanay ay isang mahusay na paraan upang mapalakas ang mga kakayahang pang-akademiko ng mga bata at kakayahang manatili sa isang mahirap na gawain. Ang sumusunod ay listahan ng mga konseptong pang-akademiko at mga pag-uugali na maaring punahin kapag gumagawa ng mga gawaing pang-paaralan. Gamitin ang listahan para sanayin ang paglalarawan ng mga konseptong pang-akademiko.

Kakayahang Pang-Akademiko	Halimbawa
<ul style="list-style-type: none"> _____ Nagsusumikap _____ Nagtutuon, tumutuon _____ Pagtitiyaga, pagpapasensiya _____ Pagpaplano 	<p>“Ikaw ay nagpapa-kahirap sa proyektong iyan at iniisip mo kung paano itatag ito.”</p> <p>“Ikaw ay nagpapasensiya at patuloy na sinusubukan ang lahat ng paraan upang magawa ito.”</p> <p>“Ikaw ay nainis dahil ito ay mahirap buuin, ngunit ikaw ay palaging mahinahon”</p> <p>“Plinano mo talagang mabuti at inisip mo ang lahat ng bagay na kinakailangan mo para sa proyektong iyan.”</p>
<ul style="list-style-type: none"> _____ Sumunod sa mga direksiyon ng guro _____ Paglutas ng suliranin _____ Muling pagsubok _____ Kasanayan sa pag-iisip _____ Pakikinig _____ Nagsusumikap/pinakamahusay na gawa _____ Kalayaan 	<p>“Ikaw ay nag-iisip nang husto kung papaano lulutasin ang suliranin at kung papaano magkakaroon ng kalutasan sa suliraning iyan.”</p> <p>“Naisip mo iyan ng sa sarili mo lamang.”</p> <p>“Ikaw ay talagang matiyagang nagtatrabaho kasama ang iyong kaibigan upang maisip ninyo kung papaano ito gagana”</p> <p>“Nagtrabaho ka nang husto upang magkaroon ka ng pinakamahusay mong sulat-kamay sa papel na iyan.”</p> <p>“Hindi mo alam ang salitang iyan kaya hinanap mo ito sa talasalitaan.”</p>



Mga Gawain sa Bahay sa loob ng isang Linggo



Mga Gagawin

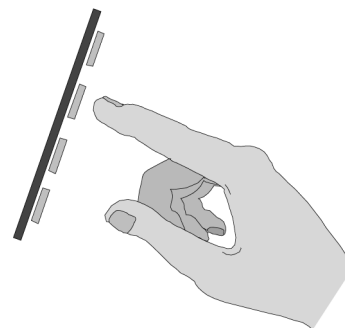
- Ipagpatuloy ang espesyal na panahon at ugaliin ang sosyal, emosyonal at tiyagang pagsasanay sa iyong anak na hindi bababa sa 10 hanggang 15 minutos araw-araw. Subaybayan ang mga oras na ito at isulat sa Talaan: Espesyal na Panahong Hand-awt.
- Basahin ang mga hand-awts.
- Sa dalawang 30 minutos sa loob ng isang linggo, subaybayan ang iyong paggamit ng papuri. Isulat sa Talaan ng Papuri ang mga salitang ginagamit mo kapag pumupuri at gaano kadalas kang pumupuri sa iyong anak.
- Tawagan ang iyong kaibigan at magtanong tungkol sa laro at mga espesyal na panahon.
- Gumawa ng isang listahan ng mga pag-uugaling nais mong higit pang makita sa iyong anak sa isang Talaan at dalhin sa susunod na sesyon.



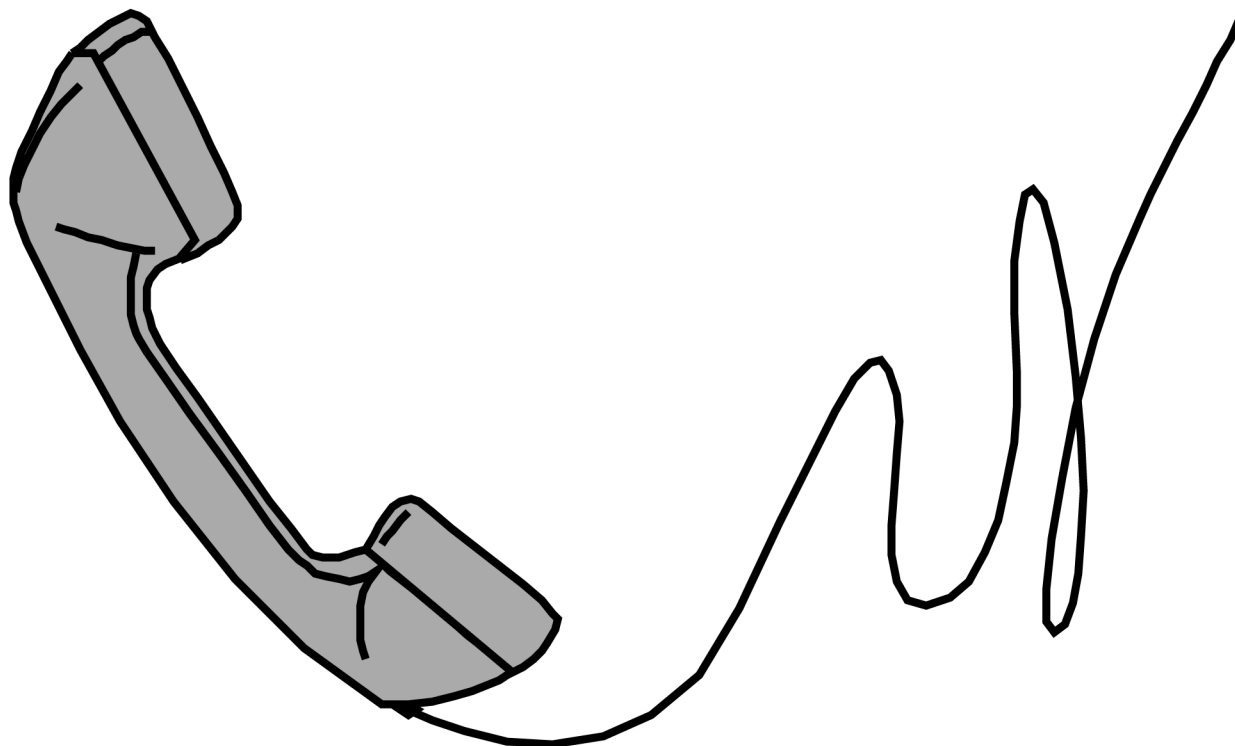
Babasahin

- Hand-awts at Kabanata 2. Pagpupuri sa “Incredible Years” at kung may panahon, Kabanata 10 - Pagtuturo sa mga Bata ng Kasanayan sa Pakikipag-kaibigan.

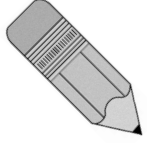
Pagtawag sa Iyong Kaibigan



Mga ilang beses sa Kurso ng Magulang na hihilingan ka upang tawagin ang isang tao mula sa iyong grupo – mas mabuting iba’t ibang tao sa bawat oras. Ang layunin ng mga pagtawag na ito ay upang magbahagi ng mga ideya at magandang “tip” tungkol sa mga gawain sa bahay katulad ng kung ano ang ginawa mo para sa espesyal na panahon, paano mo sinimulan ang iyong sistema sa pagbibigay ng etiketa,, anong gantimpala ang ginamit mo o mga kinalabasan na nakita mong mabisa kung inaasikaso mo ang isang partikular na pag-uugaling may problema. Ang mga pagtawag na ito ay hindi kailangang tumagal sobra sa 5 minutos at maaaring i-iskedyul sa panahong maluwag ka at kumbinyente rin sa iyong kaibigan.



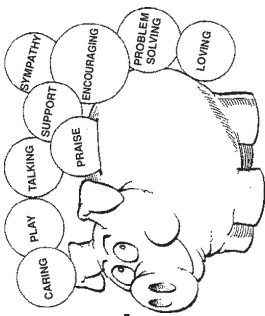
Mga Gawain sa Bahay



Talaan: Mga Espesyal na Panahon

Itala ang mga panahong ginugol mo sa iyong anak, anong ginawa mo, at anumang reaksiyon ang napansin mo sa iyong sarili o sa iyong anak.

Petsa	Ginugol na oras	Gawain	Tugon ng Anak	Reaksiyon ng Magulang



Remember to Build Up Your Bank Account

Mga Gawain sa Bahay		Talaan: Pagpuri			
Petsa	oras	Bilang ng mga Pagpuri at Halimbawa ng Pahayag ng mga Pagpuri	Mga Uri ng Pag-uugali ng Bata	Tugon ng Bata sa iyong Pagpuri	

Hand-awt
Listahan ng Pag-uugali

Mga pag-uugaling gusto kong higit na makita.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

Pagsasanay sa Mga Bata sa kanilang pagkakaisang Paglalaro Kasama ang Kanilang mga Kababata

Sumali sa mga bata at sa kanilang mga kaibigan at “sanayin” sila sa pagkaka-isang pagsisikap,

Paggawa ng Mungkahi: “Wow, iyan ay napakamatulunging mungkahi sa iyong kaibigan.”

Pagpapahayag ng mga Positibong damdamin: “Iyan ay isang palakaibigang paraan upang ipakita kung ano ang iyong nararamdaman.”

Paghihintay: “Mahusay! Naghintay ka at hinayaan mo siyang mauna kahit gusto mong mauna.”

Paghingi ng Pahintulot: “Iyon ay napakamagalang na pagtatanong sa kaniya kung gusto niyang gawin muna ito.”

Pagbibigay ng Papuri: “Napakahusay na pagpuri. Nakikita kong nadarama niyang mabuti ang tungkol diyan.”

Paghahalinhan: “Hinayaan mo siyang maka-halili—napakamatulungin mo.”

Pagbabahagi: “Ginagawa ninyo ito na magkasama. Nakikita ko na kayo ay koponan kung maglaro.”

Kasunduan: “Sumang-ayon ka sa kaniyang mungkahi—iyan ay napaka-palakaibigang Gawain.”

Pagiging Maingat: “Napaka-ingat mo sa kaniyang bisikleta. Iyan ay napaka-maalalahanin.”

Paghingi ng Tulong: “Wow! Hiniling mo na tulungan ka—iyan ang ginagawa ng mabuting magkakaibigan para sa isa’t isa”

Pag-aaruga: “Nakikita ko na talagang ikaw ay nagmamalasakit tungkol sa kaniyang mga ideya at pananaw. Ikaw ay mabait na tao.”

Paglutas ng Suliranin: “Pareho kayong lumutas ng suliranin sa isang mahinahong paraan. Tila mabuti ang pakiramdam ng bawat isa sa inyo.”

Pagiging Magalang: “Ikaw ay magalang na humiling na hintayin ka—iyon ay maka-kaibigan.”

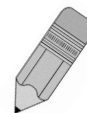
Handouts & Refrigerator Notes
Programa 9: Bahagi 3, Mabisang Papuri



Pala-isipan

Pag-isipan ang mga pananalitang gagamitin mo upang purihin ang iyong anak. Isulat ang mga ito sa ibaba.

Mga salitang papuri na gagamitin:



Gusto ko ito kung ikaw ay...

Wow! Kahanga-hanga ang nagawa mong paglilinis sa kuwarto ng pamilya.



Layunin:

Ipinangako ko na dadamihan ang mga papuring ibibigay ko sa aking anak ng _____ kada oras. Ang mga pag-uugaling pupurihin ko ay kasama ang: (halimbawa, pakikibahagi). _____

Pala-isipan

Ihayag ang mga posibleng positibong sariling pagpapahayag na maari mong gamitin upang himukin ang iyong sarili bilang isang magulang. Isulat ang mga pahayag na ito sa inyong "note pad".



Mga Positibong Pagpapahayag sa Sarili



Maari akong manatiling mahinahon... siya ay nanunubok lamang.

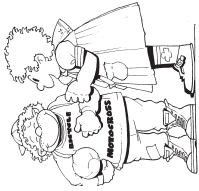
Ako ay nagtatrabahong mabuti bilang isang magulang.



Layunin:

Ipapangako ko ang pagtigil sa pagpuna sa sarili ko at tumingin sa mga bagay na nagawa kong mahusay bawat araw bilang isang magulang.

MGA TALA SA REPRIGEREYTOR TUNGKOL SA PAGPURI SA IYONG ANAK

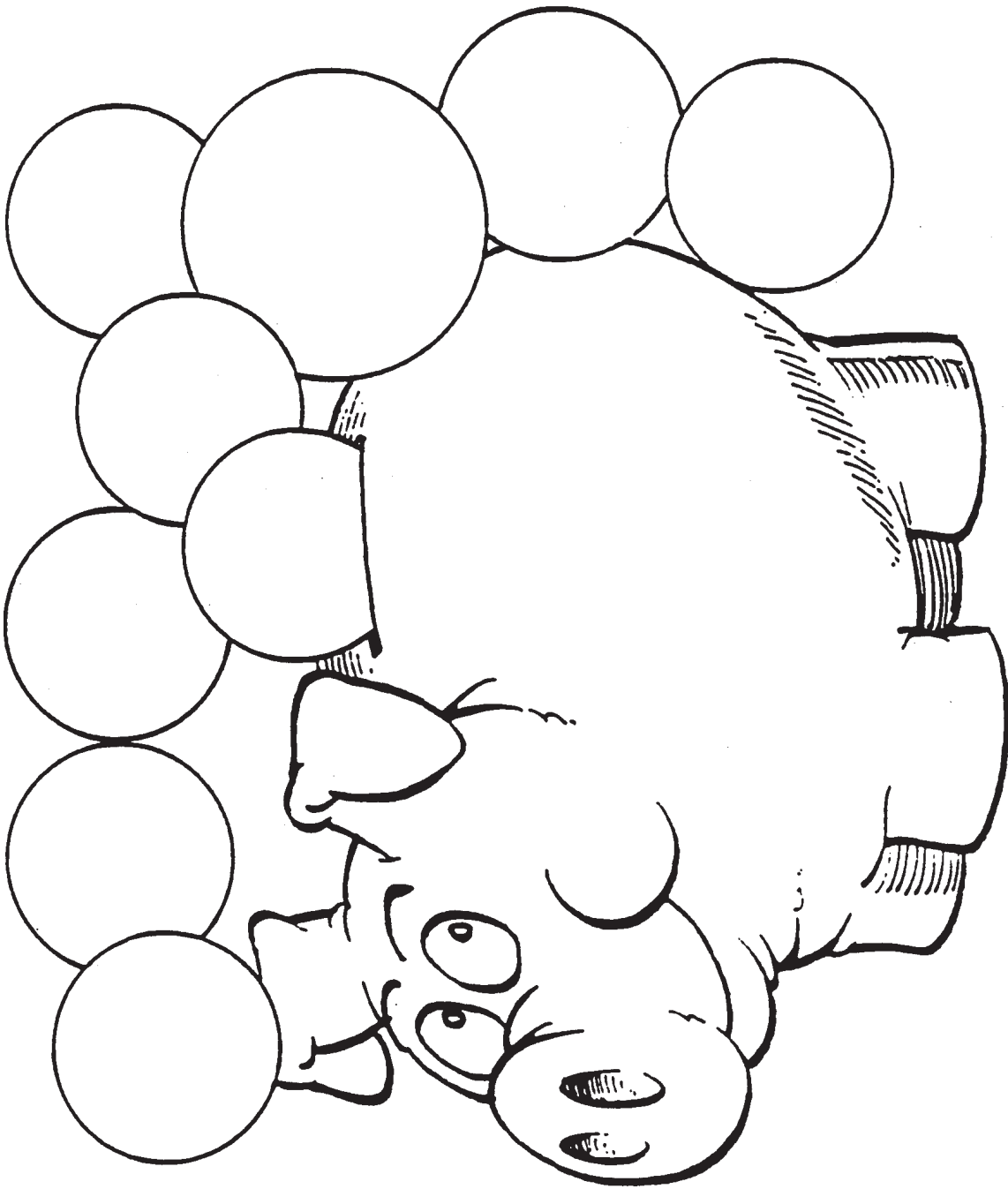


- Hulihin ang iyong anak sa pagiging mabuti. Huwag tipirin ang papuri sa ganap na pag-uugali.
- Huwag mag-alala na pinapalayaw mo ang iyong anak dahil sa iyong papuri.
- Dagdagan ang papuri sa mga mahirap pakisamahang mga bata.
- Ipakita ang papuri sa sarili.
- Magbigay ng sapat at tumpak na papuri.
- Gawin na ang papuri ay nababatay sa pag-uugali.
- Pumuri ng may ngiti, tumingin sa mata, at masigla.
- Magbigay ng positibong papuri.
- Kaagad pumuri.
- Magbigay ng mga tapik, yakap at halik kasama ng pagpuri.
- Gumamit ng papuri palagi.
- Purihin sa harapan ng ibang tao.
- Purihin at palakasin ang loob sa paraan ng pagkatuto ng bata, hindi lamang dahil sa natapos na produkto.
- Itaguyod ang pagpapahalaga sa pagbabago at pagsulong ng iyong anak.
- Maging tumpak sa mga damdamin ng bata tungkol sa kaniyang mga personal na nagawa.

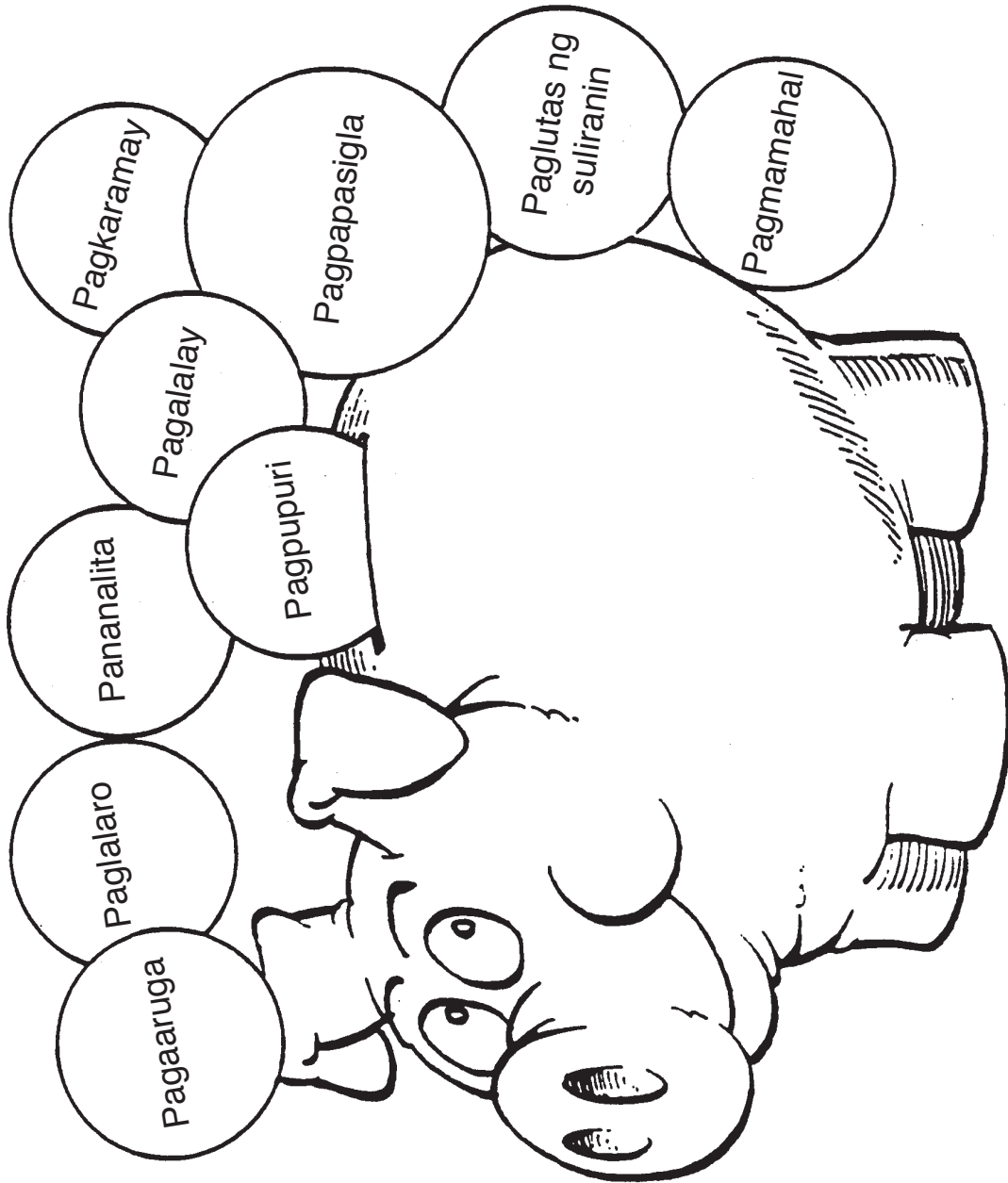
MGA TALA SA REPRIGEREYTOR TUNGKOL SA PAGPURI SA IYONG ANAK



- Hulihin ang iyong anak sa pagiging mabuti. Huwag tipirin ang papuri sa ganap na pag-uugali.
- Huwag mag-alala na pinapalayaw mo ang iyong anak dahil sa iyong papuri.
- Dagdagan ang papuri sa mga mahirap pakisamahang mga bata.
- Ipakita ang papuri sa sarili.
- Magbigay ng sapat at tumpak na papuri.
- Gawin na ang papuri ay nababatay sa pag-uugali.
- Pumuri ng may ngiti, tumingin sa mata, at masigla.
- Magbigay ng positibong papuri.
- Kaagad pumuri.
- Magbigay ng mga tapik, yakap at halik kasama ng pagpuri.
- Gumamit ng papuri palagi.
- Purihin sa harapan ng ibang tao.
- Purihin at palakasin ang loob sa paraan ng pagkatuto ng bata, hindi lamang dahil sa natapos na produkto.
- Itaguyod ang pagpapahalaga sa pagbabago at pagsulong ng iyong anak.
- Maging tumpak sa mga damdamin ng bata tungkol sa kaniyang mga personal na nagawa.



Sumulat ng mga pahayag na papuri na magagamit mo sa
iyong anak.



Tandaan na Palaguin ang Iyong Naipong Ulat na Kasama ang Iyong Anak



Tandaan na Palaguin ang Iyong Naipong Ulat na Kasama ang mga Ibang Kasapi ng Pamilya

Mga Gawaing Bahay sa Loob ng Isang Linggo



Mga Gagawin

- Maglaro o gumawa ng ilang mga gawain sa espesyal na panahon (halimbawa: magbasang magkasama, maglakad o magbisikleta, magsimulang gumawa ng modelo o proyekto} kasama ang iyong anak araw-araw sa loob ng 10 minutos. Sanaying gumamit ng mabisang papuri at iba pang mga pagsasamahang gantimpala sa panahong espesyal na ito.
- Pumili ng isang pag-uugaling gusto mong makitang gawin ng iyong anak na mas madalas, at maparaang papurihan siya bawat pagkakataong nangyayari ito sa susunod na linggo; halimbawa: naglalarong tahimik, natutulog na kung pinakikiusapan, pinupulot ang mga laruan, at nakikibahagi sa iba.
- Doblehin ang bilang ng mga papuri na karaniwan mong ibinibigay at bantayan ang bisa nito sa bata. Subaybayan ang mga resulta sa Talaan: Hand-awt ng Papuri.
- Ilista ang mga pag-uugali na gusto mong makita nang higit pa roon sa nakalista sa Hand-awt ng Talaan ng Pag-uugali.
- Basahin sa mga hand-awt ang mga halimbawa ng papuri, at mga pag-uugaling pinupuri.
- Tawagan ang iyong kaibigan at tanungin siya tungkol sa papuri at mga espesyal na panahon.



Babasahin:

- Mga hand-awts ng mga halimbawa ng papuri, mga pag-uugaling pinupuri at Kabanata 3 – Mga Gantimpalang Maaasahan--sa aklat na “Incredible Years”

MGA HALIMBAWA NG MGA PARAAN SA PAGBIBIGAY NG PAPURI AT PAMPASIGLA

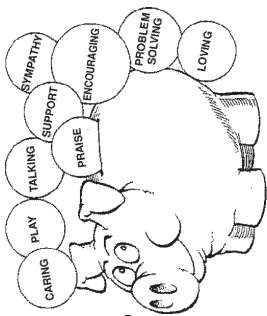
- “Ang galing mo sa...”*
- “Ikaw ay bumuti sa ...”*
- “Gusto ko kapag ikaw ay ...”*
- “Mabuti para sa iyo dahil sa...”*
- “Mabuting ideya para sa...”*
- “Magaling mong nagawa ang...”*
- “Tingnan kung papaano si _____ bumuti sa ...”*
- “Mahusay ang ginagawa mo.”*
- “Tingnan mo kung gaano kahusay ang ginawa niya...”*
- “Iyan ay ganap na paraan ng ...”*
- “Wow, anong kamanghamanghang trabaho ang ginawa mo sa...”*
- “Tama iyan, iyan ang ganap na paraan sa ...”*
- “Masaya ako na ikaw...”*
- “Talagang nalulugod ako kapag ikaw ay ...”*
- “Napakahusay mong ginawa ang...”*
- “Mahangang pagsisikap sa...”*
- “Salamat sa iyo sa ...”*
- “Ang ganda ng trabaho mo sa ...”*
- “Oy, talagang matalas ka...”*
- “Ang galing, ito ay talagang mukhang ...”*
- “Ginawa mo talaga ang hiniling kong gawin mo.”*
- “Naku, mahusay kang nakinig.”*
- “Naku! Iyan... ay napakamaalalahanin.”*
- “Ipinagmamalaki kita sa ...”*
- “Labis kitang ipinagmamalaki ...”*
- “Maganda! Mabuti! Magaling! Marilag! Napakahusay!”*
- “Napakamaalalahanin mo upang ...”*

Mga Gantimpalang Pisikal

- Tapik sa braso o balikat
- Yakap
- Pagdampuin ang mga palad
- Okey ‘yan
- Pagbibigay ng halik

Mga Halimbawa ng mga Papuri at Magpasigla ng Pag-uugali

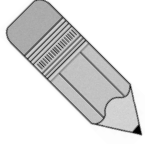
- Nagbabahagi
- Magalang na pananalita at mapitagan
- Sumusunod sa mga kahilingan
- Mabuting asal sa pagkain sa hapunan
- Natutulog sa napag-kasunduang oras
- Gumagawa ng “araling pang-paaralan” bago manood ng TV(Telebisyon)
- Naglulutas ng isang problema
- Pahinain ang TV o tugtugin
- Gumagawa ng mga gawaing bahay
- Umuuwi sa bahay mula sa paaralan sa tamang oras
- Bumabangon agad sa umaga
- Nagliligpit ng bisikleta o nagsusuot ng helmet
- Nag-aayos ng kama
- Nagliligpit ng mga damit o naglalagay ng labada sa basket
- Nagtatakda ng hangganan ng oras sa paglalaro sa kompiyuter.
- Nananatiling mahinahon kapag naiinis
- Tumutulong sa nakababatang kapatid
- Tumutulong sa paghugas ng pinggan pagkatapos ng hapunan
- Pagiging maalalahanin
- Nagiging mapagpasensiya
- Pagiging mabait sa ibang bata o sa mga nakakatanda
- Pinaalam sa magulang kung nasaan sila kung wala pa sa bahay
- Sumasangguni sa magulang kung ang pinagkasunduang mga balak ay binago



Remember to Build Up Your Bank Account

Mga Gawain sa Bahay

Talaan: Papuri



Petsa	Oras	Bilang ng Pagpuri at mga Halimbawa ng mga Pahayag ng Papuri	Mga Uri ng mga Pag-uugaling Pinapurihan para sa Bata	Tugon ng Bata

Hand-awt
Listahan ng Pag-uugali

Mga Pag-uugaling gusto kong higit na makita

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

Handouts & Refrigerator Notes
Programa 9, Bahagi 4 Pag-udyok sa mga Bata
ng Maaasahang mga Gantimpala

Pala-isipan

Isulat sa patlang sa ibaba ang ilang walang halaga o di-inaasahang gantimpala para gamitin sa iyong anak.



Walang halaga o kusang maaasahang gantimpala na gagamitin sa aking anak.

Nakikipaglaro ng soccer sa aking anak

Ang bata ay may kaibigang makakalaro

Ang bata ay magpapasiya sa kaniyang panghimagas

Ang magulang ay may dagdag na panahong magbasa kasama ang anak

Ang bata ay may dagdag na kalahating oras para sa TV

Layunin:

Ipasiya kong magbibigay ng diinaasahang gantimpala para sa _____ na pag-uugali.



Pala-isipan

Gantimpalaan ang Iyong Sarili



Pag-isipan mong gantimpalaan ang iyong sarili. Gumamit ka na ba ng nagpapasiglang paraan para gantimpalaan ang iyong sarili sa nagawa mong mahirap na mga gawain, katulad ng pagbuo ng isang mahirap na proyekto o masinop na pagtrabaho bilang isang magulang. Isipin ang mga paraan na maari mong gantimpalaan ang iyong sarili dahil sa iyong kasipagan bilang magulang.

Mabuting pampasigla para sa akin

Paglalakad sa parke

Tsaa/kape kasama ang isang kaibigan

Maligamgam na paligo

Bumili ng isang mabuting aklat para sa sarili

Layunin:

Ipasiya ko na gagawa ako ng positibong gawain para sa aking sarili ngayong linggo. Kasama dito ang _____

_____.

Paggamit ng mga Programang May Tiyak na Maasahang Gantimpala Upang Turuan ang Iyong Anak ng mga Bagong Asal

“Ganyakin ang Inyong Mga Anak”

Mga Gawain sa Bahay para sa Isang Linggo



Mga Gagawin

- Patuloy na Gumawa ng Espesyal na Panahong kasama ang iyong anak araw-araw kahit man lang 10 minutos, at dagdagan ang bilang ng papuri na ibinigay sa iyong anak.
- Mula sa listahan ng mga pag-uugali na gusto mong makita nang higit pa (Ang Hand-awt ng Listahan ng Asal), pumili ng isang asal na gagawin at kasama ang isang tsart o sistema ng pagpupuntos.
- Ipaliwanag sa iyong anak ang sistema sa tsart para sa asal na gusto mong himukin. Gumawa ng tsart na kasama siya at dalhin ang tsart sa susunod na pagpupulong.
- Tawagan ang iyong kaibigan sa grupo at ibahagi ang iyong mga ideya tungkol sa mga gantimpala.
- Kapag ang iyong anak ay nagkakaproblema sa paaralan, magsaayos ng isang programang nagsasaad ng mga maaasahang “mabuting asal” na may kasamang tala galling sa mga guro. (Kausapin ang mga guro ng iyong anak tungkol sa pagpapadala ng mga ito pag-uwi ng bahay).
- Ibahagi sa mga guro kung anong insentibo ang nakapagpapaganyak sa iyong anak.



Babasahin

Mga Hand-awts at Kabanata 4 – Limitahan ang Pagtatakda na nasa aklat “Incredible Years”.

Mga tala sa Repridyeytor Tungkol sa Maaasahang Mga Gantimpala



- Magtakda ng malinaw na angkop na asal ng bata.
- Gawing maliit ang mga hakbang.
- Unti-unting dagdagan ang hamon.
- Huwag gawing nakalilito ang mga programa – pumili ng isa o dalawang asal na pagsisimulaan.
- Ituon sa mga positibong asal.
- Pumili ng mga murang gantimpala.
- Magbigay ng mga gantimpala bawat ilang mga araw.
- Isangkot ang iyong anak sa pagpili ng mga gantimpala.
- Kunin muna ang nararapat na asal, isunod ang gantimpala.
- Gantimpalaan ang mga nakamit araw-araw.
- Unti-unting palitan ang mga gantimpala ng sosyal na pagsang-ayon.
- Maging maliwanag at tiyak tungkol sa mga gantimpala.
- Magkaroon ng iba't-bang putahe.
- Ipakita sa iyong anak na inaasahan mo ang tagumpay.
- Huwag ihalo ang mga gantimpala sa parusa.
- Palaging subaybayan ang programang pagbibigay ng gantimpala.

Mga tala sa Repridyeytor Tungkol sa Maaasahang Mga Gantimpala



- Magtakda ng malinaw na angkop na asal ng bata.
- Gawing maliit ang mga hakbang.
- Unti-unting dagdagan ang hamon.
- Huwag gawing nakalilito ang mga programa – pumili ng isa o dalawang asal na pagsisimulaan.
- Ituon sa mga positibong asal.
- Pumili ng mga murang gantimpala.
- Magbigay ng mga gantimpala bawat ilang mga araw.
- Isangkot ang iyong anak sa pagpili ng mga gantimpala.
- Kunin muna ang nararapat na asal, isunod ang gantimpala.
- Gantimpalaan ang mga nakamit araw-araw.
- Unti-unting palitan ang mga gantimpala ng sosyal na pagsang-ayon.
- Maging maliwanag at tiyak tungkol sa mga gantimpala.
- Magkaroon ng iba't-bang putahe.
- Ipakita sa iyong anak na inaasahan mo ang tagumpay.
- Huwag ihalo ang mga gantimpala sa parusa.
- Palaging subaybayan ang programang pagbibigay ng gantimpala.

MGA HALIMBAWA NG MGA ASAL UPANG GANTIMPALAAN NG MGA PUNTOS AT STIKER

- Naghahanda para sa paaralan na nasa oras
- Dumarating sa bahay galing sa paaralan na nasa oras
- Nag-aayos ng kama sa umaga
- Maging maawain sa kapatid ng isang oras
- Natutulog nang kawili-wili
- Sumusunod sa isang pakiusap
- Nagbabahagi sa iba
- Gumagawa ng araling pang-paaralan bago maglaro ng mgalaro sa kompiyuter
- Nagbabasa sa loob ng 30 minutos
- Nagsasara ng TV o kompiyuter pagkatapos ng isang oras
- Naghahanda ng mesa
- Tumutulong na maglinis sa kuwarto ng mag-anak
- Gumagawa ng mga gawaing bahay
- Tumatawag sa mga magulang upang ipaalam sa kanila kung nasaan sila kapag wala sila sa paaralan

Hand-awt

Listahan ng Asal

Mga Pag-uugaling gusto kong higit na makita

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____