

Ako at ang Aking Anak

Isang manwal para sa mga magulang



幼兒篇

(菲律賓文版)



國立空中大學健康家庭研究中心 編印

教育部 發行

Ako at ang Aking Anak

Isang manwal para sa mga magulang



Ukol sa manwal

Ito ay isang manwal para sa mga magulang na may mga anak na nasa kindergarten. Ang manwal na ito ay nahahati sa apat na aspeto: pag-unlad ng bata, papel ng magulang, pakikipag-ugnayan ng magulang at anak, at buhay sa campus. Maaaring suriin ng mga magulang ang kanilang personal na karanasan sa sarili nilang buhay bago mag-refer sa mga pamamaraan na ibinigay sa manwal.

Ang pilosopiya ng disenyo ay :

1

Harapin ang mga katanungan na maaaring gumugulo sa isipan ng mga magulang.

- Ang manwal na ito ay may kaugnay na impormasyon na inihanda sa pakikipagtulungan ng mga magulang ng kindergarten, mga guro, mga bihasa sa pagsusuri at mga bihasa sa larangan ng edukasyong pang pamilya.

Ukol sa manwal

2

Sa pamamagitan ng mga pananaw sa sarili, sa mga anak, at sa pakikisama sa mga anak, maaaring maunawaan ng isang magulang ang pangangailangan ng edukasyong pang-magulang.

3

Madaling matuto ang mga magulang ng tamang kaalaman at tamang pagsasanay sa pamamagitan ng simpleng paliwanag.

- Ang magkasamang pinaghirapan na paniniwala ay—
Matulungan at mabigyan ng mas maraming inspirasyon ang mga magulang sa pagiging magulang upang mabigyan ng ligaya at lusog sa pag-laki ang mga bata.

TALAN NG NILALAMAN

1. Pag-unlad ng anak

Bakit kailangan kong malaman ang naiibang katangian 12 sa pag-unlad ng anak ko?	12
Anong dapat kong gawin kung palaging "ayaw ko" ang 15 sinasagot sa akin ng anak ko?	15
Paano kung mapili sa pagkain ang anak ko? 18	18
Ano ang dapat kong gawin kung palaging mabagal 21 kumilos ang anak ko?	21
Dapat na bang sanayin ang bata, sa munti nyang edad, 24 na maging responsible? (Dapat bang sanayin ang bata simula sa munting edad na maging responsible?)	24
Ano ng dapat kong gawin kung walang pasensya ang 27 anak ko?	27
Paano sanayin ang anak ko na maging magalang? 30	30
Anong dapat kong gawin kung palaging may hidwaan 33 ang magkakapatid?	33

2. Tungkulin ng Magulang

Paano ko gagampanan ang tungkulin ng pagiging 38 mabuting magulang?	38
Paano ako makipag-usap o makipagtulungan sa guro? 40	40
Anong dapat kong gawin kung pagod na sa trabaho, 43 pagod pa sa pamilya?	43
Paano ko pangasiwaan ng wasto ang aking emosyon? 46	46
Paano ako maging mabuting halimbawa para sa mga 49 bata?	49
Paano kung iba ang pananaw ng asawa ko sa pagpapalaki 52 sa mga bata?	52

TALAN NG NILALAMAN

3. Interaksyon ng magulang at anak

Paano kung sa palagay ng anak ko na may itinatangi ako?	58
Paano ang mga bata kung gusto kong mamahinga kapag walang pasok?	61
Paano ako makipag-usap sa mga munting bata?	64
Paano kung minsan hindi ko na alam ang pagkaka-iba ng respeto at pagpapaubaya?	67
Anong dapat kong gawin kung palaging hindi (sumusunod) sa kasunduan ang bata?	70
Paano ako makitungo sa bata?	73
Anong dapat kong gawin kung palaging nangungulit ang bata para gamitin ang cellphone o tablet?	76

4. Sa Loob ng Paaralan

Paano ako pipili ng nararapat na paaralang pang-kindergarten para sa anak ko?	82
Paano na kung ayaw ng anak kong pumasok sa paaralan?	85
Anong dapat kong gawin kung hindi marunong makisama sa ibang bata ang anak ko?	88
Dapat bang matutong magtanggol ng sarili ang bata?	92
Paano ko matutulungan na maging handa ang anak para sa susunod na yugto?	94

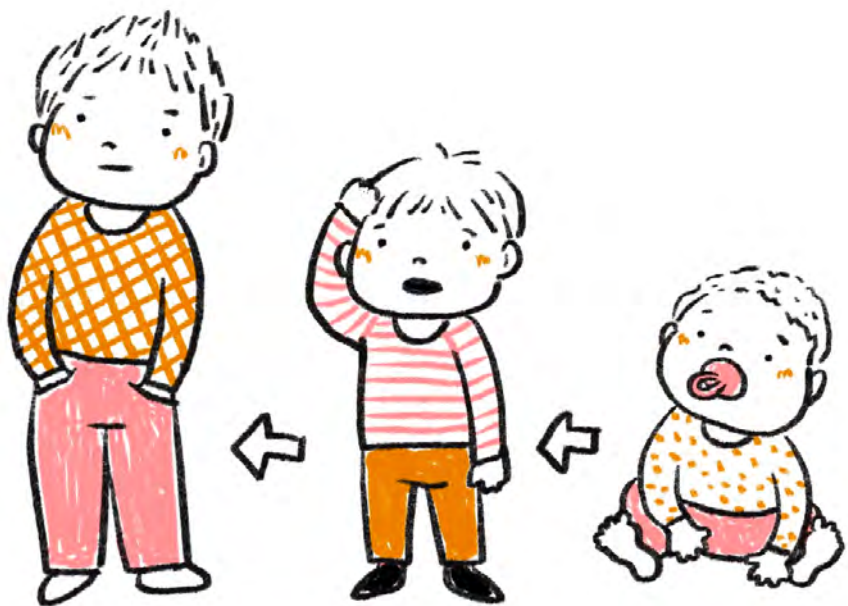
PAG-UNLAD NG ANAK

Pinakamabilis at pinaka-halata ang pag-unlad ng mga bata sa maagang yugto ng pagkabata. Bagaman ang pagdating ng isang bata ay ang pinakamalaking kasiyahan sa puso ng maraming mga magulang, ang responsibilidad ng magulang na dala ng pagsilang at pagpapalaki ng bata ay maging isang pangunahing isyu na kailangan nilang harapin. Ang pagkakaunawa at pagbibigay ng naaangkop na tulong sa bata sa yugto ng kanilang pinakamabilis na pag-unlad ay dapat alalahanin ng mga magulang.

Minsan lang ang paglaki ng mga anak, ang panimulang punto ng mga magulang ay palaging "para sa bata". Ngunit, bakit maselan sa pagkain ang bata, ayaw nyan, ayaw nito, palaging nagsasabing "ayaw ko". Mabagal kumilos sa lahat ng bagay. Sa mga bagay- bagay na hindi inaasahan ng mga magulang, anong nararapat gawin ng magulang?



Bakit kailangan kong malaman ang naiibang katangian sa pag-unlad ng anak ko?



Habang sila ay munti pa, ang kanilang paglaki ay masasabing "sa isang iglap". Ngunit, minamahal kong magulang, alam mo ba kung anu-ano ang mga yugto sa paglaki ng inyong munting anak?

Alamin ang tungkol sa paglaki ng mga bata sa bahay sa maagang pagkabata (tinatayang 5-6 taong gulang) mula sa mga sumusunod na sitwasyon:

- 1. Hindi pa marunong gumamit ng kubyertos sa oras ng kainan ang bata.
- 2. Hindi pa marunong gumamit ng gunting o (butones) ang bata.
- 3. Hindi pa marunong tumalon sa isang paa or maglaro ng luksong lubid ang bata.
- 4. Hindi pa marunong magkubeta mag-isa ang bata.
- 5. Hindi makatuon ang bata sa kanyang kausap, o kaya ay mayroong pabigla-biglang pagkilos.
- 6. Madalas na kinakausap ng bata ang kanyang sarili, at paulit-ulit niyang sinasabi ang isang bagay.

Kung mayroon kang natsekan sa mga pagpipilian sa itaas, dapat mong bigyan pansin ang pag-unlad ng iyong anak.

Ang pag-unlad ng mga bata mula 5 hanggang 6 na taong gulang ay buong-buo, kabilang ang: pisikal, kilusan, katalusan, wika, panlipunan, emosyonal at iba pang mga aspeto. Kung maiintindihan ng mga magulang ang mga katangian ng pag-unlad ng bata, maiiwasan nilang maging labis na kinakabahan, at maari rin nilang aktibong matulungan ang positibong pag-unlad ng bata.

● **Suriin mo ang mga pinagpilian sa itaas, dapat mong ayusin at baguhin ang sariling pag-uugali.**

- ① Dapat maunawaan at makabisado ng mga magulang ang mga aspeto sa pag-unlad ng kanilang mga anak, at gumamit ng sari-saring pamamaraan tulad ng paglalaro, pagbabasa o pag-eehersisyo upang matulungan ang pag-unlad ng kanilang mga anak.
- ② Maari ding gamitin ng magulang ang pang-araw-araw na pamumuhay na pwedeng gawin ng bata, upang maitaguyod ang katawan, sikolohikal, kaalaman at emosyonal na pag-unlad.
- ③ Dapat gamitin ng mga magulang ang "Child Development Checklist" (Taipei City Government Health Bureau) upang maobserbahan at maunawaan ang pag-unlad ng kanilang mga anak.
- ④ Ang bawat bata ay may kanya-kanyang kakaiibang katangian, at ang pag-unlad at bilis ng pag-unlad ng bawat isa ay naiiba din.
- ⑤ Para sa malusog na paglaki ng bata, kapag may katanungan ang magulang ukol sa anak, pwedeng magbasa, magtanong sa bihasa, magtanong sa guro ng kindergarten o kaya ay dalhin sa ospital para masuri, at maagang maliwanagan ang katanungan.

Ang bawat anak ay may kanya-kanyang panahon sa pag-unlad. Kailangan may pasensyang kaakibat ng magulang habang lumalaki ang bata.

Anong dapat kong gawin kung palaging "ayaw ko" ang sinasagot sa akin ng anak ko?



Unti-unting lumalaki ang bata, lalo pag dating sa 2-3 taong gulang, palaging nagsasabi ng "ayaw ko". Minsan nakakasanayan ng bata na sa bawat sagot ay "ayaw ko" - "ayaw ko". Sakit sa ulo ng mga magulang (ang ganitong sagot). Sa mga panahon na ito, ano ba talaga ang pwedeng gawin? Paano sya tuturuan?

Kapag sinagot ka ng bata ng "ayaw ko", alin sa mga sumusunod ang nasa inyong saloobin at asal?

- 1. Ganap na hindi pinansin, at tinapos ang dapat tapusin sa sariling paraan.
- 2. Huwag makipagkompromiso o sabihan ang bata na sumunod sa utos.
- 3. Hindi na makontrol ang emosyon at nawalan ng pasensya na pinagalitan ang bata.
- 4. Tinakot, pinagbantaan at pinarusahan ang bata.
- 5. Mas lalong hinigpitan ang patakaran at kontrolin ang asal ng bata.

Kung mayroon kang natsekan sa mga pamimili sa itaas, dapat mong ayusin at baguhin ang iyong pag-uugali

● Ang mga sumusunod na paraan ay sanggunian para sa mga magulang, upang matulungan nila ang anak na malagpasan ang panahon ng "ayaw ko":

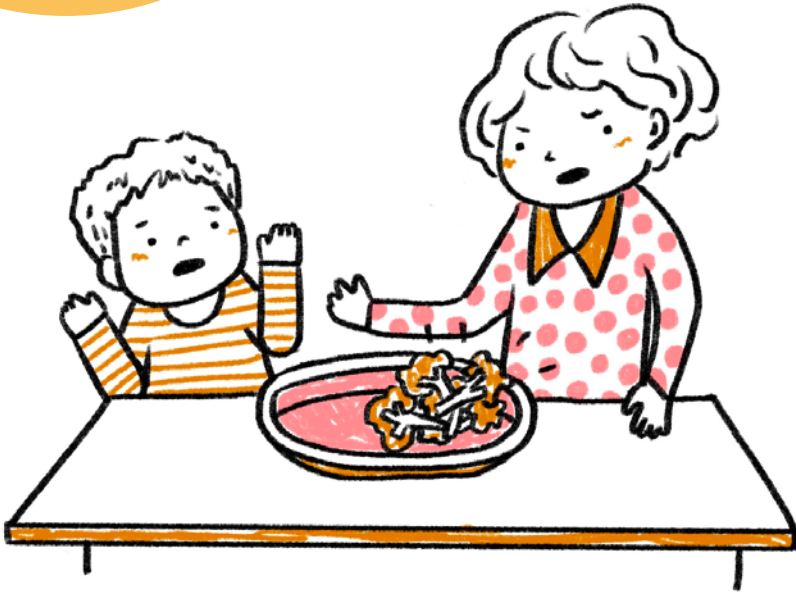
- ① Kapag nagsabi ang anak ng "ayaw ko" ang gustong paratingin ng anak ay ang pansariling desisyon. Alamin muna ng magulang kung ano ang nasa kalooban at ano ang iniisip ng anak, bago sabihin sa anak kung anong nararapat na paraan ng pahiwatig.
- ② Sa nararapat na panahon at sa ligtas na sitwasyon, hayaan ang anak na matuto na maging responsable para sa kanyang desisyon at pagsabi ng "ayaw ko".

- ③ Maaring gumamit ang mga magulang ng pagbibigay ng mga pagpipilian upang ang mga bata ay maaring pumili ng paraang gusto nila, halimbawa, kung nais mong kumain muna ng "beans" o "broccoli", sa halip na tanungin kung nais nilang kainin ang mga ito.
- ④ Bigyan ng pagkakataong matuto ang anak. Gawin siyang munting katulong sa bahay. Sa ganitong paraan, ang pakikilahok ng bata sa mga gawain ay mas magpapahusay sa kanyang mga kakayahan.

Sa yugtong ito ng munting bata, nagsisimulang magkaroon ng pansariling palaisipan. Sa pamamagitan ng pagsabi ng "ayaw ko" ipinapakita nila na marunong siyang magdesisyon para sa sarili. Maaring ginawa rin nila ito upang pansinin siya, o kaya'y samahan siya ng mga magulang. Nararapat lang na gumamit ng mahabang panahon at kaisipan ang magulang upang samahan at maunawaan ang anak.



Paano kung mapili sa pagkain ang anak ko?



Ang aking mga anak ay mapili sa pagkain. Palagi nilang inaayawan ang mga pagkain na inihahanda ko. Sanhi ito ng sakit sa ulo ngunit wala rin akong magagawa. Bilang isang magulang, hindi maiiwasang mag-alala na nakakaapekto ito sa pag-unlad ng katawan at kaisipan ng bata sa pangmatagalang panahon, o maging sanhi ng maraming mga problema dahil sa hindi balanseng nutrisyon. Ano ang dapat kong gawin kung ang aking anak ay palaging mapili?

Tingnan natin kung anu-ano ang mga ugali na pinapakita ng bata habang kumakain:

- 1. Habang kumakain, kakain lang ng dalawang subo, ayaw nang kumain.
- 2. Paborito lang ang iilang pagkain, ayaw ng kainin ang ibang pagkain.
- 3. Kinakain lang ang kilala niya or nakasanayan niyang pagkain, tinatanggihan ang ibang di niya kilalang pagkain.
- 4. Tinitingnan ang panlabas na anyo at amoy ng pagkain, doon siya nagdedesisyon kung gusto o ayaw niya.
- 5. Palaging nakabuntot ang magulang upang subuan ang bata ng pagkain.

Kapag ang ilang sitwasyon sa itaas ang nangyayari sa iyong anak, dapat bigyang pansin ang bata habang kumakain o ano ang sitwasyon habang kumakain, upang hindi maging mapili ang bata sa pagkain.

● **Tulungan makakain ng iba't ibang pagkain upang mabalanse ang nutrisyon. Ang mga sumusunod ay pwede mong gawin!**

- ① Bawasan ang mga sanhi ng pagkagambala sa mga bata sa tuwing sila'y kumakain, tulad ng: kumakain habang naglalaro, o kumakain habang nanonood ng TV.
- ② Baguhin ang hugis o anyo ng pagkain na hindi gusto ng bata, baguhin ang pagkabalot nito o ilagay ito sa nakatutuwang lagayan.
- ③ Pwedeng ilagay sa ibang lalagyan ang pagkaing ayaw ng bata, o kaya'y haluan ng ibang pagkain para matakpan ang tunay na lasa o amoy ng pagkain o kaya'y ay ibahin ang istilo sa pagluto.

- ④ Maaari ring imbitahan ang bata na makilahok sa paghanda ng pagkain. Hayaang masiyahan ang bata sa paghanda at pagluto ng pagkain, para rin hindi magkaroon ng pagkakaibang pakiramdam sa mga sangkap, Sa ganitong paraan ay maaaring mabawasan ang pagpili sa pagkain.
- ⑤ Maliit lang ang sikmura ng bata, kung kaya't dapat tamang dami at sa tamang oras lamang ang pagkain ng meryenda o chichirya.
- ⑥ Kumain kasama ang ibang mga kasapi ng pamilya, at pasanayin ang ating anak na umupo at kumain sa isang nakapirming upuan.
- ⑦ Maging magandang halimbawa sa bata. Huwag din maging mapili sa pagkain ang magulang. Iwasan din na maging mapagpintas sa pagkain sa harap ng bata para maiwasan na maging negatibo ang pag-iisip sa naturang pagkain.
- ⑧ Maging halimbawa sa ating anak. Huwag maging mapili sa mga pagkain, at iwasan ang pagpuna sa kalidad ng pagkain sa harap ng bata, upang mabawasan ang negatibong kaugnayan ng bata sa pagkain.

Sikapang gawing kaaya-aya at masaya ang paligid habang kumakain, upang mabawasan ang kaba at pakikipaglaban ng bata, at ganahang kumain ang bata.

Anong dapat kong gawin kung palaging mabagal kumilos ang anak ko?



"Paki bilisan naman ang kilos mo!" pamilyar sa pandinig ang mga salitang ito! Siguradong palagi itong sinasabi ng mga magulang dahil palaging mabagal kumain ang bata, babagal-bagal din magsuot ng damit, ang bagal din gumuhit ng larawan, inaabot ng kalahating araw. Halatang masyado nang nahuhuli, bakit ba ang bagal pa rin ng bata?! Bigo at kawalan ng paraan ang nararamdaman ng mga magulang. Ano ba ang dapat gawin?!

Kapag ‘mabagal kumilos’ ang bata, ito ba ang mga palaging nangyayari?

- 1. Palaging pinagsasabihan ang bata sa umaga ang bilisan ang kilos at bumangon nang maaga.
- 2. Palaging balisa na pinagmamadali: ‘Bilisan mo ang kumilos, mahuhuli na naman tayo!’
- 3. Habang naghihintay, mapag-angal at walang tigil na pinagsasabihan ang bata.
- 4. Sumisigaw at galit na galit sa bata, ang bata naman ay napapagod na at naiinis sa naririnig at walang magawa.
- 5. Nawalan ng pasenya sa kahihintay sa bata, kung kaya't lahat ay ako na lang ang gumagawa.

Kung meron kang naranasan sa mga sitwasyon na nakasaad sa itaas, kailangang ayusin at baguhin ang inyong iskedyul at ang inyong pakikisama sa inyong anak.

● Kapag nagsalubong ang agresibong magulang at ang babagal-bagal na bata, pwedeng sumangguni sa mga sumusunod na paraan:

- ① Ayusin ang pang-araw-araw na gawain ng pamilya, alalayang matulog ang bata nang maaga at bumangon nang maaga, at bawasan ang oras na paglabas sa susunod na umaga.
- ② Pagkatapos ng klase, dalhin ang bata sa parke o maglaro sa palaruan upang mailabas ang labis na lakas ng bata upang matulungan ang bata sa oras ng pagtulog.
- ③ Sa yugtong ito ng munting buhay ng bata, hindi pa sapat ang kaalaman nila ukol sa oras, ang magulang ang dapat nagpapa-alala sa bata, at bigyan sila ng sapat na oras upang mapaghandaan ang susunod na gagawin.

- ④ Sa maagang yugto ng pagkabata, ang konsepto ng oras ay hindi pa rin sapat. Maaaring paalalahanan ng mga magulang ang mga bata nang maaga, tulad ng: mahusay na paggamit ng countdown function ng mobile phone, upang ang bata ay makapaghanda para sa susunod na bagay sa takdang oras. Kapag nakumpleto na ng bata ang gawain sa loob ng takdang oras, bigyan siya ng napapanahong paghihikayat.
- ⑤ Hindi masyadong sanay sa aksyon o kaya ay kulang sa kakayahan na maaaring makadulot ng pagkabagal sa kilos ng bata, maaaring iakma ng mga magulang ayon sa mga pangyayari o kakayahan ng bata ang tulin. Tulad ng: dami ng pagkain at kung paano kinakain.
- ⑥ Maaring gabayan ng mga magulang, at ipakita ang paraan ng paggawa ng mga bagay upang mapabuti ang kahusayan ng anak.
- ⑦ Maging magandang halimbawa ang magulang. Gumawa ng trabaho ukol sa paraan, hindi yung kinakaladkad ang gawain.

Bigyan ng angkop na pagpuri at sapat na pampatibay loob, upang mas makasanayan ng bata ang gawain, magkaroon ng tiwala sa sarili at maging kusang matuto.

Dapat na bang sanayin ang bata, sa munti nyang edad, na maging responsible?



Ang bawat kakayahan ng bata ay nagsisimula sa paunti-unti at dahan-dahan nitong pagsasanay. Lahat ng bagay sa buhay maliit man o malaki, ay mabuting aralin para sa pagsasanay sa bata na maging responsible. Ang responsableng bata ay may mahusay na pangangalaga sa sarili at mahusay din sa aralin.

Isipin kung alin sa mga sumusunod ang tugma sa sitwasyon mo at ng iyong anak:

1. Paulit-ulit na sinasabihan ang bata na iligpit ang mga laruan.

- 2. Palaging sinasabi ng guro na ang anak mo ay makalat sa paaralan.
- 3. Kadalasan ay nakakalimutang gampanan ng bata ang pinagbilinan ng mga magulang dahil abala sila sa kalalaro.
- 4. Kapag hindi nagawa ng bata ang iyong utos, binabale wala lang ito.
- 5. Natatakot kang mas masahol pa kung bata ang gagawa, kaya ikaw na lang ang gumawa para mas mabilis.
- 6. Munti pa ang bata, hindi niya magagawa, kaya magulang na lang ang gagawa para sa bata.

Kung ang iyong anak ay mayroong nasa itaas na 1 hanggang 4 na kalagayan, dapat mong subukang linangin ang bata upang malaman na maging responsible para sa kanyang sarili; kung mayroon kang 5 hanggang 6, dapat mong subukang hayaan ang iyong anak na matutong lumago sa pamamagitan ng mga karanasan sa buhay.

● Ang mga sumusunod ay maaring gawin upang sanayin ang pagiging responsible ng bata:

- ① Huwag ipagkait sa bata ang mga oportunidad sa pag-aaral dahil sa takot sa abala. Hayaang masanay magbahala ang mga bata ng kanilang pang-araw-araw na mga kagamitan sa paaralan, at mga kagamitan na ipinagtapat ng guro, tulad ng mga communication notebook, takdang-aralin, mga baunan, at iba pa.
- ② Huwag mong maliitin ang kakayahan ng bata. Iwasan din ang sobrang pag-alala at proteksyon upang hindi masanay ang bata na umasa sa mga magulang upang tapusin ang isang gawain.

- ③ Magsimula sa pagbibigay ng simpleng trabaho o ng simpleng gawain ang bata, tulad ng: pagligpit ng mga laruan, pagpunas ng lamesa at upuan, pagbalik sa pinagkunan ang mga gamit, atbp. Unti-unting dagdagan ang trabaho o gawain alinsunod sa kanyang edad.
- ④ Huwag maging mikropono ng iyong anak. Kung mayroon kang dapat iparating sa guro ng iyong anak, subukang hayaan ang bata na gawin ito, at isulat lamang sa communication notebook upang bigyang-pansin ng guro.
- ⑤ Hayaang maging responsable ang bata sa kanyang pag-uugali. Hayaang maranasan niya ang resulta ng kaniyang desisyon, tulad ng hindi pagsunod sa usapan na ililigpit ang mga laruan; itago ng panandalian ang kanyang mga laruan, huwag siyang paglaruin. Dapat niyang matutunan na mawawalan siya ng karapatan bilang resulta ng hindi niya sinunod ang pinag-usapan.

Ang kakayahan ng bata ay naiipon mula sa pang araw-araw na buhay at mula sa kaniyang mga pagkakamali. Kailangan na may pasensya ang magulang at kailangang bigyan ng pagkakataon at panahon ang bata na matuto nang husto.

Ano ng dapat kong gawin kung walang pasensya ang anak ko?



"Gutom na ako, bakit wala pa yung pagkain?" \ "Pwede na ba? Itay, Inay, bilisan ninyo, ayaw ko nang maghintay!" Naniniwala akong pamilyar sa inyong tenga ang mga usaping ito. Sa maraming lugar na kailangang maghintay, palagi na lang hindi makatiis o nawawalan siya ng pasensyang maghintay at umiiyak, o kaya naman interesado lang sa umpisa sa kahit anong bagay. Sumasakit ang ulo ng mga magulang, hindi na talaga alam kung paano tuturuan ang bata.

Isipin mo kung alin sa mga sumusunod ang pinapakitang ugali ng bata kapag hindi na siya makatiis o nawawalan na siya ng pasensya.

- 1. Kapag inumpisahan ang isang bagay o trabaho kadalasan ay hindi natatapos.
- 2. Umiiyak kapag hindi nasunod ang kagustuhan o hindi nasunod ang inaasahan.
- 3. Kapag maranasan ang kaunting hirap ay sumusuko agad o kaya'y agad-agad na humingi ng tulong sa ibang tao.
- 4. Palaging papalit palit ng laruan habang naglalaro o kaya'y panay ang palit ng libro habang nagbabasa.
- 5. Hindi makatuon na makinig sa akin o sa guro habang kausap sya.

Kung meron natsekan sa mga pinagpilian sa itaas, kailangang bigyan ng pansin at samahan ng magulang ang bata na matutong magtiis at maghintay.

● Ang mga sumusunod ay pwedeng gawin ng magulang kapag nawalan ng pasensya o hindi makatiis ang bata:

- ① Kapag ang munting bata ay hindi makatuon, kulang sa pagpupursigi o maiksi ang pasensya, ang mga magulang ay maaaring lumikha ng mga pagkakataon para sa mga bata na maghintay, upang matutunan niyang magtiis.
- ② Mabigay ng isang klaseng laro na madaling makamit at magkaroon ng pakiramdam ng tagumpay. Umpisahan sa simpleng laro na madaling matapos, bago mo bigyan ng medyo komplikadong laro, para maitaguyod ang pagtitiwala sa sarili at umpisa ng pakiramdam ng tagumpay.

- ③ Kung ang bata ay umiiyak at naninigaw dahil sa kahirapan ng takdang gawain, maaring samahan ng mga magulang ang bata upang makumpleto ito, sa halip na pagbigyan at hayaan ang bata na hindi ito kumpletuhin, o hilingin sa bata na tapusin ito sa pamamagitan ng paghahampas at pagsasaway.
- ④ Kapag naglalaro o abala sa isang aktibidad ang bata, subukang alisin ang pagkagambala mula sa ibang kapaligiran, maglaro lamang ng isang laro, o basahin ang isang libro, at subukang hayaang makumpleto ng bata mula simula hanggang katapusan, pagkatapos ay pwede nang baguhin ng iba pang laro o babasahin.
- ⑤ Tamang paggamit ng kasangkapan upang matutunan ng bata ang konsepto ng oras, matutong magtuloy-tuloy at maghintay, bigyan ng hourglass, timer at iba pang biswal na sanggunian ang mga halimbawa.
- ⑥ Kapag ang asal ng bata ay umayos, dapat syang bigyan ng panghihikayat o konkretong paninindigan, upang makamit ng bata ang tagumpay at kumpyansa sa sarili, ng dahil dyan, sya ay magbibigay pa ng mas maraming pagtitiis upang tapusin ang gawain.

Ang pagtitiis ay maaaring pag-aralan at matutunan. Habang ang bata ay nagsasanay ng pagtitiis, dapat dagdagan ng mga magulang ang kanilang pasensya.

Paano sanayin ang anak ko na maging magalang?



Nais nating mga magulang na ang ating mga anak ay magalang, marunong kusang mangumusta ng ibang tao. Subalit ang anak ay hindi sumusunod sa utos ng magulang. Kahit anong turo, hindi tumutugon. Kahit sa sitwasyon na ang matatanda ay nagtatanong, binabale-wala o kaya ay hindi sinasagot ng bata. Paano turuan o sanayin ang anak ko na maging magalang?

Maari mo munang obserbahan kung ang iyong anak ay may sumusunod na sitwasyon:

- 1. Mahiyain ang bata, hindi palakibo.
- 2. Hindi alam ng bata kung ano ang itatawag sa nakakasalubong.
- 3. Ang bata ay madalas na hindi marunong maipahayag ang sarili, at nahirapang bumati sa iba.
- 4. Ang bata ay nagdamdam ng pagkabalisa at na-istress kapag nakikipag-ugnay sa iba.
- 5. Wala sa pang araw-araw na buhay ng bata ang salitang "paki, salamat, paumanhin".
- 6. Hindi nakasanayan ng bata ang kusang pagbabati sa ibang tao.
- 7. Hindi tumitingin sa mata ng kausap ang bata habang kausap ito.

Kung mayroong kang natsekan sa mga sitwasyon na nakasaad sa itaas, kailangan ng umpisahan na tulungan at sanayin ang bata na maging magalang at palawakin ang kanyang pakikipag-ugnayan sa ibang tao.

● Mga paraan upang sanayin na maging magalang ang bata:

- ① Dapat bigyang-pansin ng mga magulang ang sarili sa pagiging magalang at wastong pag-aasal sa kanilang pang araw-araw na buhay. Isang mabuting halimbawa para sa mga bata na palaging gamitin ang salitang "paki, salamat, paumanhin".
- ② Sa unang pagkasalubong ng bata sa taong nakatatanda o hindi kilala, dapat ipakita o gabayan ng mga magulang ang paraan ng pagbati sa isang napapanahong paraan.
- ③ Dapat ipaalam sa bata na maraming klase ng pagbati, tulad ng pagtango, pag-ngiti o pag-kaway at marami pang ibang paraan.

- ④ Sa pamamagitan ng paggamit ng panglarawang aklat, kwento ng sitwasyon o dula-dulaan, upang maturuan ng bata ang importansya ng pagiging magalang at pagpapahayag.
- ⑤ Sa pamamagitan ng laro, pwedeng paulit-ulit na pagsasanay, upang masanay sa pagiging magalang.
- ⑥ Kapag nagpakita ng magalang na asal ang bata, dapat bigyan ng panghihikayat o pagtitibay na magalang na asal.
- ⑦ Bagamat, tanggapin kung ang bata ay nagiging nerbiyos tuwing siya ay pinagpabati, at iba pang pang-araw-araw na paggalang, at maunawaan ang mga dahilan.

Ang pagsasanay na maging magalang ay nasa pang araw-araw na kabuhayan. Ang pagsasanay ng magalang na bata ay nagsisimula sa halimbawa ng magulang.



Anong dapat kong gawin kung palaging may hidwaan ang magkakapatid?



Kapag nakikita ko ang mga anak ng ibang tao, pinapangalagaan nila ang isa't isa, mapagmaha. Bakit ang mga anak ko palaging nag-aaway, at paano ko sila matutulungang maging maayos makisama sa bawat isa?

Suriin natin ang sitwasyon mo at ng mga bata!

- 1. Kapag may hidwaan ang mga bata, ang palaging napapagalitan ay ang nakatatandang kapatid.
- 2. Palaging binibigyan ng awtoridad ang nakatatandang kapatid para mamahala sa mga nakababatang kapatid.

- 3. Kapag nagkaroon ng hidwaan ang mga bata, hayaan lamang sila makipag-ayusan at lutasin ang problema.
- 4. Kapag may hidwaan ang mga bata, kahit ano mang kadahilanan, pinaparusahan silang lahat.

Mangyaring bigyan pansin, ang mga nabanggit na sitwasyon na maaaring maging dahilan ng hidwaan sa mga magkakapatid.

● Tulungan magsanay ang mga bata ng mabuting kapatiran. Maaari mong gawin ang mga sumusunod:

- ① Kapag may hidwaan ang magkakapatid, dapat pakinggan ng magulang ang saloobin o opinyon ng mga bata at huwag hatulan kung sino ang mali at sino ang tama.
- ② Dapat tulungan ng mga magulang ang mga bata lutasin ang dahilan ng hidwaan at sa tamang pagkakataon turuan na pag-usapan kung paano lutasin ang hidwaan.
- ③ Maaari din sa pamamagitan ng kwento o panglarawang aklat, talakayin ng magulang kung paano turuan ang mga bata lutasin ang hidwaan, at kung paano ibalik ang dating damdamin pagkatpos malutas ang hidwaan.
- ④ Sa pamamagitan ng laro, sanayin ang magkapatid na matutong gamitin ang yaman ng kapatiran at magtulungan, tulad ng pagbuo ng puzzle at ng bloke.
- ⑤ Kailangan din may galang at respeto sa pagitan ng magkakapatid sa pang araw-araw na buhay. Palaging magsambit ng salitang "paki", "salamat", "paumanhin".

Kailangang tanggapin ng mga magulang na natural lamang ang munting hidwaan sa magkakapatid. Sa oras na nahaharap ang magkapatid sa hidwaan, turinging isang magandang pagkakataon na matutunan ng magkakapatid kung paano lutasin ang problema.

Katungkulan ng mga Magulang

Naging sakit ba sa ulo mo kung paano mo gagampanan ang iyong tungkulin sa pagiging isang mabuting magulang? Na kung minsan ay mayroon kang naiibang pag-iisip sa iyong asawa o pamilya tungkol sa pag-aaruga ng anak, at hindi mo alam kung paano makipag-usap sa inyong pamilya, lalo na kung parehong pagod sa gawaing bahay at trabaho, at lalong dumadami ang inyong iniisip? Hindi ninyo na alam kung ano ang dapat gawin?

Sabay tayong pumasok sa ating paksa. Matutulungan kang kilalanin ng lubos ang sarili at kung paano makisama sa asawa at sa pamilya. Upang maging mas positibo ang pag-uugali, pag-aaral at pagiging handa sa magiging tungkulin ng magulang.



Paano ko gagampanan ang tungkulin ng pagiging mabuting magulang?



Kasunod sa kapanganakan ng isang sanggol, nag-uumpisa ang paghamon sa sarili ng mga magulang at kung paano maging isang mabuting magulang. Upang hindi mataranta at mapabayaang ang tungkulin bilang magulang, suriin muna natin ang ating sariling sitwasyon.

- 1. Hindi ko alam kung paano dagdagan ang aking kaalaman.
- 2. Madalas ay dahil sa dami ng trabaho ay wala akong oras para sa aking anak.
- 3. Tuwing may problema ang aking anak, madalas ang asawa ko o kaya ang ibang myembro ng pamilya ko ang nag-aayos ng problema niya.

- 4. Madalas hindi ko maintindihan ang personalidad at emosyon ng aking anak.
- 5. Ang aking asawa o kaya ang ibang myembro ng pamilya ko ang nag-aalaga sa aking anak.

Kapag nangyari na ang mga sitwasyon na makikita sa itaas, panahon na upang pag-aralan ang katungkulan ng pagiging isang mabuting magulang.

● Mga maaari kong gawin sa pagiging isang mabuting magulang:

- ① Maglaan ng higit sa 15 minuto araw-araw at samahan ang anak para sa mga aktibidad na maari ninyong gawin.
- ② Makisama sa mga aktibidad ng anak sa kanilang paaralan, upang malaman ang pangaral nila at pag-unlad sa lipunan.
- ③ Bigyan ng oportunidad ang bata na matuto, sanayin siyang tumayo sa sariling paa, tulungan ang bata depende sa sitwasyon.
- ④ Maging isang mabuting modelo sa mata ng mga anak.
- ⑤ Pamahalaan ang sariling mga emosyon, at matutong mapawi ang stress ng pagiging magulang.
- ⑥ Makipag-usap sa ibang myembro ng pamilya o asawa na iisa ang istilo ng pagtuturo sa bata, respetuhin at suportahan ang positibong diskarte ng ibang myembro ng pamilya o asawa sa kanilang pamamalacad.
- ⑦ Makipagtulungan sa asawa o ibang myembro ng pamilya sa pag-papangaral at pagsasama sa mga anak.

Paano ako makipag-usap o makipagtulungan sa guro?



Sa pagpapalaki sa mga bata, nagkaroon ba kayo ng mga palaisipan na hindi mo alam kung paano iparating at paano sabihin sa guro? Bago ang lahat, suriin natin ang pakikisama mo sa mga guro ng anak mo sa paaralan.

- 1. Hindi ako kusang lumalapit sa guro upang alamin ang kalagayan ng anak ko sa paaralan.
- 2. Dahil sa lubhang abala sa trabaho, madalas hindi ako makadalo sa mga aktibidad sa kindergarten.
- 3. Respetuhin ang pagiging propesyonal ng guro, hindi ko pinaparating sa kanila ang aking pananaw.
- 4. Hindi ko pinaparating sa guro ang kalagayan ng anak ko sa bahay.
- 5. Hindi ko iniintindi ang mga aktibidad ng anak ko sa kindergarten, pati na rin ang mga pagkain nila at iba pa.

Kung mayroon kang napili kahit isa sa mga sitwasyon sa itaas, maaaring hindi mo natanggap ang importanteng mensahe ng kindergarten para sa mga magulang, at maaaring dahil hindi nakikipag-usap ng maiigi sa mga guro, kung kaya't hindi mo alam ang sitwasyon ng kanilang paglaki.

● Mga maari kong gawin sa pakikipag usap at pagtulong sa guro:

- ① Pumili ng isang naaangkop na oras at pamamaraan upang makipag ugnayan sa guro, halimbawa, sa pamamagitan ng communication notebook ng guro; o, nang hindi nakakaapekto sa pang-araw-araw na gawain ng kindergarten, gumawa ng appointment sa guro para sa harap-harapang komunikasyon.
- ② Iba't-iba ang inaasahan ng mga magulang mula sa kani-kanilang mga anak, maari mong kausapin ng malumanay ang guro tungkol sa iyong pangangailangan at inaasahan. Makipagtalakayan sa guro ang paraan at istrategiya ng pagtutulongan ng pamilya at kindergarten.

- ③ Ang pagkakaisa sa pagitan ng mga magulang at guro ay dapat batay sa pagtitiwala at pag-aalaga. Huwag magbigay ng puna sa guro sa harap ng mga bata. Anumang bagay na kailangang linawin ay dapat na mapatunayan at talakayin kasama ang guro, hindi sa pagcocoaching sa guro.
- ④ Makipag-kaibigan sa guro at makipag-tulungan sa guro upang unawain ang sariling anak, sa unang pag pasok ng mag anak sa paaralan, maaring tulungan ng magulang ang guro upang lalong maunawaan ang ugali ng mga anak sa pamamaraan ng pag dalo sa asosasyon ng magulang at guro, sa contact notebook, sa pag hatid sundero sa anak, o kaya sa komunidad sa internet.

Ang magandang pakikipag-usap ng magulang at guro, ay makakatulong sa positibong pag-unlad at pag-aaral ng anak.



Anong dapat kong gawin kung pagod na sa trabaho, pagod pa sa pamilya?



Sa pagtaas ng proporsyon ng mga pamilyang parehong nagtrabaho ang dalawang magulang, mas malamang na magkasalungatan dahil sa trabaho at mga tungkulin ng pamilya pagkatapos na ipanganak ang bata. Nakita mo ba ang mga sumusunod na sitwasyon na madalas na nangyayari sa sariling buhay?

- 1. Kailangan kong magmadali upang ihatid sunder ang bata sa oras ng aking pag-pasok at pag-uwi sa trabaho.
- 2. Pag uwi galing sa trabaho, kailangan kong alagaan ang aking anak, kailangan magluto, maglaba, at marami pang gawaing bahay na hindi matapos- tapos.
- 3. Dahil madami akong dapat asikasuhin, wala na akong oras maka-usap ng solo ang aking asawa o ibang myembro ng pamilya.
- 4. Matagal na rin akong walang oras para sarili kong hilig.
- 5. Kung minsan mahirap mag- paalam na hindi papasok sa trabaho, dahil gusto ko ring sumali sa mga aktibidad ng anak, kaya mahirap mag desisyon.

Kung nangyayari sa iyo ang mga nasa itaas, kailangan mong umpisahan gumawa ng pagbabago upang maging maayos ang trabaho at pamilya.

● Ibahagi ang mga gawaing bahay sa ibang myembro ng pamilya, gamitin ang mga sanggunian sa paligid upang maging magaan ang pamumuhay!

- ① Sanayin ang batang matutong tumayo ng sarili.
- ② Huwag asahan maging perpekto ang bawa't bagay.
- ③ Maging positibo at ibahin ang paningin. Makakatulong ito sa pagbabago ng inyong kalooban.
- ④ Isama ang asawa o ibang myembro ng pamilya sa pagtapos sa mga gawaing bahay.
- ⑤ Bigyan ng oras ang sarili upang magpahinga kasama ang iyong asawa o ibang myembro ng pamilya.
- ⑥ Gamitin ang mga sanggunian o kaalaman sa iyong paligid.

Gamitin ang mga mapagkukunan sa paligid mo, tulad ng ipinakita sa talahanayan sa ibaba.

Sanggunian	Mga tulong na maibibigay	Resulta
Sanggunian o pasilidad sa day care center	Yaya, day care center o kindergarten	bahagi ng pangangalaga
Makisakay sa magulang ng ibang bata	Hatid-sundo sa mga bata	Makihati sa katungkulan ng paghatid- sunder ng bata ng ibat't ibang pamilya
Kaibigan, kapitbahay at kamag-anak	Emerhensyang kamag-anak pangangalaga hatid- sunder	Mabawasan ang presyon sa pag-aalaga sa mga bata
Malinis na restoran	Lugar na may mapagkainan ng hapunan kung kinakailangan	Hindi na mag-aapura
Serbisyo sa pagtulong sa gawaing bahay	Paglinis at pag-ayos sa bahay, pagluto at iba pa	Hindi na mapapagod, at madagdagan ang oras na makasama ang mga bata
Mga pang pamilyang panukala	Nababagay na oras ng trabaho	Balanse ang trabaho at pamilya
iba pang mapagkukunan	Halimbawa:gumamit ng online shopping o paghahatid ng mga bilingin upang makatipid ng oras sa pagbili, at iba pa.	

Ibahagi ang mga gawaing bahay sa ibang myembro ng pamilya, at gamitin ang mga sanggunian sa paligid upang maging magaan ang pamumuhay!

Paano ko pangasiwaan ng wasto ang aking emosyon?



Lahat ng tao ay may emosyon. Walang tama o maling pakiramdam, ngunit ang hindi angkop na emosyonal na pagpapahayag ng mga magulang ay maaaring makaapekto sa mga ugnayan ng magulang at anak, at maging ang ugnayan ng pamilya. Una sa lahat, suriin natin ang sarili nating emosyon, ang mga sumusunod na sitwasyon ay mapapagalit sa iyo at maging sanhi ng mapagalitan ang iyong anak at parusahan rin ng pisikal.

- 1. Abalang-abala na ako, hindi pa rin humihinto ang aking anak sa kakaingay, nakakagalit na talaga!
- 2. Ang bata ay hindi nakikinig sa payo, nakikipagtatalo pa sa mga kapatid o kaibigan, nakakainis na!
- 3. Kapag ang bata ay umiiyak at ayaw makinig sa ating payo, ngunit hindi ito pinapansin ng asawa o mga kasapi ng pamilya, sasabog na ang aking ulo!
- 4. Nakakainis talagang makita na ang mga laruan ng mga bata ay nakakalat lamang sa bahay, at hindi sila nakabalik sa kanilang takdang lugar.
- 5. Nakakapagod sa akin tuwing nakakalimutan ng aking anak na sumunod sa napagkasunduang oras at mga panuntunan kapag siya ay naglalaro.

Kung mayroon kang napiling isa sa mga sitwasyon sa itaas, kailangan mo ng maghanap ng lunas o pamamaraan para sa iyong emosyon.

● Ang mga maari kong gawin upang mapagbuti ang pangangasiwa ng aking emosyon:

- ① Pagmasdan at tanggapin ang sariling emosyon. apag masama ang loob, ipaalam muna sa mga anak, sa asawa o ibang kasapi ng pamilya, upang maintindihan nila ang sitwasyon. Halimbawa: "Masama ang loob ko ngayong araw, pwede bang magpahinga na muna ako".

- ② Sa ilalim ng ligtas na kalagayan, magbigay-alam sa mga anak o asawa o iba pang kasapi ng pamilya na kailangan mong pansamantalang lumayo ng saglit sa kalagayan kung saan mataas ang presyon upang mahinahon at pag-ayusin ang sariling emosyon. Pagkatapos, ipahayag ang sariling naramdaman upang maunawaan ng anak at matutunan kung paanong tumugon. Halimbawa: "Kanina habang nakikipag-agawan kayo ng laruan, galit na galit ako."
- ③ Pag-aralan at hanapin ang mga paraan na babagay sa sarili upang maayos at mapawi ang emosyon. Tulad ng pag-ehersisyo, panonood ng sine, pakikinig ng musika, pagguhit, pagpapahinga at iba pang aktibidad upang mapawi ang emosyon.
- ④ Gamitin ang sistema ng suporta. Kapag nabalisa ang damdamin, maaring makipag-usap o magtanong sa ibang tao upang mapawi ang emosyon.

Maaring pag-aralan ang pangangasiwa ng emosyon, hanapin muna ang nababagay na paraaan sa sarili sa pagpawi ng emosyon.

Paano ako maging mabuting halimbawa para sa mga bata?



Ang tahanan ay ang unang kinagisnan at kinalakihan ng bata. Ang mga magulang ang pinaka-una, pinakadirekta at pinakatiyak na pwedeng tularan ng bata. Samakatuwid, mahalaga ang pagtatakda ng mabuti at magandang halimbawa ng pag-aaral para sa mga bata.

Suriin ang sariling pinapakitang ugali sa pang araw-araw:

- 1. Sabihin sa mga bata na ituon ang pansin sa pagkain, ngunit ang ibang mga kasapi ng pamilya ay madalas na nanonood ng mga mobile phone at TV habang kumakain.
- 2. Sinasabi lagi sa mga bata na maganda sa ating kalusugan ang maagang matulog at maagang gumising, ngunit madalas ay hating gabi na hindi pa tayo natutulog.
- 3. Hiling natin sa mga bata na batiin ang mga nakakasalubong na kakilala, ngunit madalas natin balewalain ang mga nakakasalubong na kakilala natin.
- 4. Nakalimutan ang ipinangako sa mga bata, at hindi rin gumagawa ng paraan upang makabawi.
- 5. Pinapagalitan ang mga batang nag-aaway, ngunit nag-aaway din kayong mag-asawa o ibang miyembro ng pamilya sa harapan ng mga bata.

Ang mga nakasaad sa itaas ang mga hindi magandang ugali. Ang mga magulang ay parang mga salamin ng bata, gagayahin ng mga bata ang kanilang mga magulang, at makikita mo rin ang sarili mong anino sa mga bata.

● Upang makapagtakda ng mabuti at magandang halimbawa para sa mga bata, maaaring gawin ang ilan sa mga sumusunod na prinsipyo:

- ① Habang itinutuwid ang ugali ng mga bata, maaring hilingin sa sarili na umayos, upang maiwasan na isipin ng bata ang mga matatanda ay madalas iba ang sinasabi sa ginagawa.
- ② Ang magandang pag-kilos at pag-uugali ng mga magulang ay nakakaimpluwensya sa mga bata dahil sa palaging nakikita at naririnig at natural na maging isang magandang kaugalian.

- ③ Sundin ang mga itinatag na patakaran. Dapat pantay-pantay ang bawat bata. Kung may pagkakaiba, dapat ipaliwanag.
- ④ Kapag bumitiw ng isang salita, tuparin ang mga pangako sa bata. Maitatatag ang kahalagahan ng inyong salita, at maitatatag din ang tiwala ng bata sa magulang.
- ⑤ Lumikha ng isang mahusay na kapaligiran sa pag-aaral at gabayan ang mga bata upang iwasto ang mga konsepto at nagbibigay-malay na pag-aaral. Kapag nais mong magkaroon ng balanseng nutrisyon ang iyong anak, dapat kang pumili ng mga pagkain na may sapat na nutrisyon.

Upang makapagtakda ng mabuti at magandang halimbawa ng pag-aaral para sa mga bata, magsimula sa mga bagay-bagay sa ating pang araw araw na kabuhayan.



Paano kung iba ang pananaw ng asawa ko sa pagpapalaki sa mga bata?



Ngayon na may anak na, Kapag hindi parehas ang pananaw ng pagpapalaki ng mag asawa sa mga bata, madalas ito ang nagiging dahilan ng pagtatalo o hidwaan ng mag-asawa. Ito rin ay sanhi ng madaling humantong sa pagkalito ng bata: hindi niya alam kung sino ang dapat sundin.

Pagpapalaki sa bata, madalas ba mangyari sa inyo ang mga sumusunod na sitwasyon?

- 1. Ipinapakita ng iyong asawa sa harap ng bata na di sya sang-ayon sa iyo.
- 2. Pinangangaralan mo ang pagkakamali ng mga bata, at ang asawa mo nama'y pinanganangaralan ka sa iyong kamalian.
- 3. Madalas nagkakaroon ng pagtatalo dahil sa magkaibang paraan sa pagdisiplina sa bata.
- 4. Madalas ay napapansin mo na ipinalalaki lang ng iyong asawa ang reaksyon niya sa pag-uugali ng bata.
- 5. Kapag nasa bahay, nagsasabihan kaming mag-asawa ng: "Sige, ikaw na ang pinakamagaling, ikaw na ang magturo at magpalaki ng anak!"

Kung may napili kang sagot sa mga nabanggit sa itaas, kailangan nyo nang baguhin ang paraan ng pagpapalaki sa mga bata.

● Kapag hindi pareho ang pananaw ng mga magulang sa paraan ng pagpapalaki sa bata, ito ang maari mong gawin:

- ① Tuklasin ang pagkakaiba ng paraan ng pagpapalaki ninyong mag-asawa. Daanan ito sa maayos na komunikasyon at koordinasyon, bago ninyo harapin ang mga bata ng parehas ang saloobin.
- ② Maging-isa ang mag-asawa upang malaman ng bata kung ano ang dapat sundin.

- ③ Kapag nagkaroon ng pagtatalo sa pagpapalaki, gumamit muna ng isang paraan, saka na ninyo pag-usapan mag-asawa sa tamang panahon. Iwasan ang mag-away sa harapan ng bata; ito ay magiging dahilan ng pagkalito ng bata.
- ④ Magtulungan ang mag-asawa sa pagpapalaki. Kapag kailangan parusahan ang bata, dapat sang-ayon ang asawa sa pagparusa. Tandaan na isa sa inyo ang tagapag-parusa at ang isa naman ay ang taga-alo.
- ⑤ Maghanap ng masasangunian at makakatulong sa inyong mag-asawa para mabawasan ang alitan, kagaya ng mga tulong at serbisyo na makukuha sa mga Sentro ng edukasyon pang pamilya (edukasyon para sa pamilya sa buong bansa pangkonsulta at hotline 412-8185).

Ang mga magulang ay maaaring ganap at epektibong makipag-ugnayan sa isa't isa, nagtutulungan sa pagpapalaki sa bata. Ito ang pinakadakilang kaligayahan ng bata.



Pakikipag –ugnayan ng magulang sa anak

Sa maagang yugto ng pagkabata, ang pakikipag –ugnayan ng mga magulang sa mga anak ay maaaring unti-unting makakatulong sa mga bata na umangkop sa bawat isa, pag –unawa sa panlabas na kapaligiran, at makakatulong din sa mga bata na umangkop sa pagpasok sa kindergarten sa hinaharap. Subalit paano ako makikisama sa kanya? At paano ako makikipag-usap sa kanya? Ang mga bata ay madalas samahan ng magulang, subalit kailangan din ng magulang na magkaroon ng oras para sa sarili. Ang mga bata ay madalas na hindi sumusunod sa mga kaugalian, kaya ako ay nakakaramdam ng pagkiling. Ano ang dapat gawin?



Paano kung sa palagay ng anak ko na may itinatangi ako?



Mula sa maagang pagkabata, ang pakikipag-ugnayan ng pamilya o magulang at anak ay maaaring makatulong sa mga bata na unti-unting magsimulang makipag-ugnay at maunawaan ang malawakang kapaligiran, at tulungan ang mga bata na umangkop sa kindergarten sa hinaharap. Kahit na ang bata ay napakabata pa, paano dapat siya pinapakisamahan? Paano siya kinakausap? Ang bata ay nangangailangan ng sapat na samahan ng mga magulang, ngunit ang mga magulang ay nangangailangan din ng kanilang sariling oras! Ang bata ay madalas na hindi sumusunod sa mga pamantayan at nag-iisip na may pinapabor ako. Ano ang dapat kong gawin?

Ingnan natin ang mga sumusunod kung nararamdaman ng iyong mga anak na may mas pinapaboran ka!

- 1. Madalas ikumpara sa ibang bata.
- 2. Naglalaan ng mas maraming oras sa natatanging anak.
- 3. Mas may pasensya sa natatanging anak.
- 4. Laging sinsabi na : " Ikaw ang kuya (o ate), kaya nararapat mong pagbigyan ang mas nakababatang mong kapatid na lalaki (o mas nakababatang mong kapatid na babae)."
- 5. Mas maraming paghihikayat at pagpuri sa isang anak.
- 6. Sinasabihan ang isang anak sa harap ng kanyang mga kapatid.

Ang lahat na nakasaad sa itaas ay madaling magdulot sa anak na makaramdam na ikaw ay hindi patas o kaya'y ikaw ay may mas pinapaboran.

● Ito ang mga magagawa ko upang bawasan ang reklamo sa hindi patas na pagturing:

- ① Mag-ukol ng oras sa bawat isa sa mga anak araw- araw. Iparamdam sa bawat anak ang pagmamahal sa kanila sa panahong magkasama.
- ② Iwasan ang pagkukumpara ng mga anak, para maiwasan ang hindi kanais- nais na kompetisyon o hindi pagkakasundo.
- ③ Huwag sabihin sa anak “Ikaw ang kuya (o ate), kaya dapat mong pagbigyan...” talakayin lamang kung anong nangyayari, upang mabawasan ang pagsalungat sa pagitan ng mga bata.

- ④ Pakinggan ang sinasabi ng mga anak, intindihin ang kanilang pag-unawa sa "paboritismo" amitin ito ng magulang na batayan para ayusin ang pakikipag-ugnayan sa mga anak.
- ⑤ Makipag-ugnayan sa asawa o ibang miyembro ng pamilya para pag-usapan ang pag-aalaga at pagtuturo sa mga bata, para ipadama sa bawat anak ang pagmamahal at pag-aalaga ng magulang.

Bawat anak ay natatangi, unawain ang katangian ng bawat anak, at samahan sa paraan na gusto nila at ipadama sa anak ang lubos na pagmamahal.

Paano ang mga bata kung gusto kong mamahinga kapag walang pasok?



Ang mga bata ay tila hindi nauubusan ng enerhiya, kadalasan ako ay pagod sa trabaho, at kung minsan sa araw ng bakasyon ko ay gusto ko lamang magpahinga, ngunit hinihiling ng mga bata na samahan siya sa labas upang maglaro. Ano ang dapat gawin?

Suriin muna ang sitwasyon ng bakasyon natin:

- 1. Palagi akong naghahanap ng dahilan para hindi lumabas kahit gusto ng aking anak na samahan ko siyang lumabas para maglaro.
- 2. Hindi maganda ang kaugalian ng ibang mga bata, nag-aalala ako na magkakaproblema ako kapag dinala ko siya lumabas.
- 3. Sa karaniwang araw ako ay abala, kung kaya't ako ay madalas na tanghali na nagigising kapag araw ng bakasyon ko.
- 4. Sa araw ng aking bakasyon ay kailangan kong magtrabaho o mag-obertaym, hindi ko mailalabas ang mga bata.
- 5. Madalas ay maraming mga tao tuwing bakasyon, kaya ayaw kong ilabas ang mga anak ko.

Kung ang sitwasyon sa itaas ay kadalasang nangyayari sa iyo, maaaring isaayos ang oras upang tutugma ito para maging nababagay at hango ang oras, upang maiwasan na mabawasan ang magandang relasyon ninyo ng anak mo!

● Upang ayusin ang buhay bakasyon ng mga bata, magagawa ko ang mga ito:

- ① Kailangang maunawaan na ang pakikipag-ugnayan ng pamilya ang pinakamahalaga, at huwag hayaang unahin ang trabaho, o gawing dahilan ang pagiging abala o pagkapagod.
- ② Sabay maglakbay kasama ang ibang pamilya, para magkaroon ng kalaro ang mga bata.
- ③ Ang paggamit ng mga likas na yaman ng komunidad, parehong makakamit upang maitaguyod ang epekto ng relasyon ng magulang at anak.

- ④ Anyayahan ang mga bata na sama-samang makipagplano ng mga gagawin tuwing bakasyon, at pumili ng mga aktibidad na parehong nais lumahok ng mga magulang at mga anak, na hindi lamang nagtataguyod ng ugnayan ng magulang at anak, ngunit nililintang din ang interes ng mga bata.
- ⑤ Gumawa ng isang mahusay na kaugalian ng mga bata, para hindi mag alala kapag lumabas sila.

Ang pagsasama ay isa sa pinakamahalagang regalo ng mga magulang sa mga bata, huwag kalimutang samantalain ang bakasyon na magkasama.



Paano ako makipag-usap sa mga munting bata?



Sa kapanganakan, ipinapahayag ng mga sanggol ang kanilang mga damdamin sa pag-iyak, at unti-unting ipinahayag nila ang kanilang mga saloobin sa mga salita at pagkilos. Gayunpaman, ang mga anak ko ay bata pa, madalas hindi malinaw ang gustong sabihin, at hindi ko alam kung paano niya nauunawaan ang sinasabi ko. Paano ako makikipag-usap sa mga munting bata?

Ang pakikipag-ugnayan ba sa aking anak ay mayroon sa mga sumusunod?

- 1. Ako ay abala, kaya wala akong panahong kausapin ang aking anak.
- 2. Madalas hindi maintindihan ng bata kung ano ang sinasabi ko.
- 3. Madalas itanong ng mga bata ang "bakit" o sabihing "ayaw ko". Nawawalan na ako ng pasensya.
- 4. Inuulit ng bata kahit sinabi ko sa kanya na huwag gawin.
- 5. Madalas hindi ko alam kung bakit umiiyak ang bata.

Sa mga nakasaad na sitwasyon sa itaas, dapat tayong gumawa ng ilang pagsasaayos sa komunikasyon at pakikipag-ugnayan sa mga bata.

● **Upang mapabuti ang kakayahang makipag-usap sa mga bata, maaari kong gawin ito:**

- ① Bago makipag-usap sa anak, patatagin ang iyong emosyon.
- ② Matiyagang turuan ang anak na madali niyang mauunawaan, at bigyan ng isang indikasyona sa bawat pagtuturo.
- ③ Makinig sa tinig ng bata. Tanggapin at igalang ang ideya ng bata.
- ④ Huwag isipin na ang mga bata ay maliit pa at hindi pa nakakaintindi, humugin ang magandang kasanayan na makipag-usap sa bata, na siyang magiging batayan para sa pagtatatag ng komunikasyon ng magulang at anak.

- ⑤ Matutong ipahayag ang iyong pangangalaga at damdamin, tulad ng: "Kapag umakyat ka sa sofa, mag-aalala ako baka bumagsak at masaktan ka."
- ⑥ Gumamit ng mahusay na pakikiramay at makipag-usap nang mas maayos, tulad ng: "Nais mo talagang makipaglaro sa mga batang diyan, ngunit hindi ka nila pinapasali sa laro nila. Nalulungkot ka at hindi nasisiyahan, hindi ba?"
- ⑦ Sa halip na mamintas ay patnubay at positibong paghimok ang ipalit, halimbawa, pagkatapos ninyo ng anak mong magligpit ng laruan: pwede mong sabihin "Ang galing mo naman, nailigpit mo na ang lahat ng nilaro mong laruan." Iwasang magsabi ng "Marunong ka lang maglaro ng laruan, hindi ka naman marunong magligpit."

Ang mga bata ay lumalaki na kasama ang mga magulang, dadagdagan ang panahon ng pakikipag-ugnayan sa bata, upang higit na mauunawaan habang nakikipag-ugnayan sa bata, dahil dito mapapaganda ang komunikasyon ng magulang at anak!



Paano kung minsan hindi ko na alam ang pagkaka-iba ng respeto at pagpapaubaya?



Pinakamamahal ng magulang ang mga anak, ngunit kung paano tantyahan ang dibisyon ng pag-disiplina sa kanila, ito ang paksang nagpapasakit sa ulo ng mga magulang.

Mangyaring alamin kung mayroong alinman sa mga sumusunod na sitwasyon sa iyong sariling tahanan?

- 1. Maliit pa ang bata, kaya natural lang kung umiyak ng walang katwiran.
- 2. Upang maiwasan ang abala, gagamit ako ng pera, regalo o paglalaro ng mga mobile phone bilang pansuhol.
- 3. Susubuan ko ang aking mga anak upang makatipid ng oras o para hindi madumihan.
- 4. Hangga't hindi ko naibibigay ang gusto ng mga bata, gagawin ng bata ang lahat ng pinakamahusay na paraan, at sa wakas ay kailangan kong sumuko.
- 5. Sa tuwing pakakainin ko o patutulugin ang mga bata ay kailangang makipag-tawaran at inuubos ang aking lakas.

Ang mga sitwasyong nasa itaas ay mga simula ng batang pinaubaya. Dapat namalayan ng mga magulang na ang lahat na mga ito ay maaaring maging sanhi ng mga batang labis na umaasa, pinalayaw, o hindi maayon ang pakikipag-ugnayan sa iba, akala'y mga "maliliit na hari".

● Ang mga sumusunod ay nagbibigay ng sanggunian sa mga magulang kapag sila ay "narerespeto ngunit hindi paubaya".

- ① Dapat bigyan ng mga magulang ng alituntunin na naaangkop sa edad upang malaman ng mga bata kung ano ang maaaring gawin at ano ang mga hindi maaaring gawin, matutunan galangin ang sarili at ang ibang tao.
- ② Hayaan ang mga bata na matutunan ang maayos na pagpapahayag ng kanilang mga pananaw, at ang mga magulang ay dapat magbigay ng positibong tugon upang maiwasan ng mga bata ang umiiyak na paraan upang ipahayag ang kanilang sarili.

- ③ Maaaring gumamit ang mga magulang ng naaangkop na oras upang malinaw na ipaliwanag ang mga posibleng epekto ng hindi tamang pag-uugali sa kanilang sarili o sa ibang tao.
- ④ Ang mga magulang ay gumugol ng mas maraming oras sa kanilang mga anak. Huwag madala sa damdamin ng pagkukulang sa mga anak kung kaya't naging sanhi ng laissez faire.

Ang angkop na pag-uugali at paraan ng pagtuturo ng pag-aaral at paggamit, ay makakatulong sa mga magulang at mga anak na pakikipag-ugnayan at positibong pagkatao at maging magandang kasanayan.



Anong dapat kong gawin kung palaging hindi sumusunod sa kasunduan ang bata?



Masunurin ang kapitbahay naming si Hua-Hua, sumusunod sa lahat ng panuntunan, kabaligtaran naman ang aking Xiao Ming, bakit maraming problema? Ayaw din makinig kahit pagsabihan!

Ang mga sumusunod na sitwasyon, madalas bang nangyayari sa sariling mga tahanan?

- 1. Ang aming mga anak ay nagiging magulo kapag may maraming tao. Kahit ilan beses pagbilinan at pagsabihan ay bale-wala.
- 2. Madalas ay naglalaro ang mga bata sa kusina, sa salas, at iba pang gusali. Nagkalat ngunit hindi marunong magligpit.
- 3. Madalas ginagamit ng mga bata ang pag-iyak o pa-cute na paraan, at hindi nila sinusunod ang patakaran sa kaugalian na itinakda sa bahay.
- 4. Kapag lumabas ang mga bata ay palaging takbo rito, takbo roon at hindi makontrol.
- 5. Ang mga bata ay hindi sumusunod sa mga alituntunin sa kindergarten. Kadalasan ay hindi nakikinig sa mga guro.

Paalala sa iyo, ang pagtanya ng pagmamahal at pagpalayaw sa bata ay isang puwang lamang ang layo.

● **Upang gabayan ang mga bata na sumunod sa mga pamantayan, magagawa ko ito:**

- ① Ang usapan ng magulang at anak ay dapat isagawa upang mabuo ang mga tuntunin ng pamilya at maunawaan ang mga pangangailangan ng mga bata at pagsasaayos ayon sa sitwasyon (tulad ng edad), isinasaalang-ala ang mga pangangailangan ng mga bata at mga magulang.
- ② Gumamit ng malumanay at matatag na tono ng komunikasyon, at gumamit ng wika na maiintindihan ng mga bata, upang ipaliwanag ang mga napagkasunduang bagay o mga alituntunin sa bata.
- ③ Sa pagpapatupad ng mga pamantayan, ito ay dapat sunod-sunod at unti-unti upang mabigyan ang mga bata ng isang buong pag-unawa at pagkakataon magsanay.

- ④ Mahusay na paggamit ng mga pagkakataon sa buhay, makipagtulungan sa kindergarten, magtaguyod ng pareparehong detalye, turuan ang mga bata na sundin ang mga patakaran, nang maging mas madaling umangkop sa hinaharap na buhay kindergarten o panlipunan.
- ⑤ Gamitin ang mga pagkakataon sa buhay upang turuan ang mga bata na sumunod sa alituntunin, upang madali siyang umangkop sa hinaharap na buhay sa kindergarten o buhay panlipunan.

Ang pagsunod sa mga alituntunin o regulasyon ay makatutulong sa mga bata na magkaroon ng paraan sa paggawa ng pang araw-araw na gawain sa buhay, matutong tumayo sa sariling paa at maging responsible.



Paano ako makitungo sa bata?



Alam ko na mahalaga na makasama ang mga bata, ngunit napakamunti pa nila at hindi ko alam kung anong pwedeng gawin kapag kasama sila. Ano ang dapat kong gawin upang matulungan ang pag-unlad ng aking anak?

Isipin kung ano ang gingawa kapag magkasama kayo ng iyong anak?

- 1. Panoorin ang TV, mobile phone, tablet o kompyuter kasama ang iyong mga anak.

- 2. Habang binabantayan ang mga bata na naglalaro ng laruan, nasa tabi naman ako naglalaro ng cellphone ko.
- 3. Basta't hindi nag-iingay ang bata, hindi pinapansin ang ginagawa ng bata.
- 4. Paulit-ulit na salita, paalala nito, paalala noon.
- 5. Pagwasto ang pag-uugali ng mga bata, inuungkat ang mga nagawang kamalian nung mga nakaraan.

Ipinakita ng mga pananaliksik na ang pakikipag-ugnayan ng magulang at anak na may positibo at emosyonal na komunikasyon ay maaaring magsulong ng pagpapaunlad ng mga bata at positibong pag-unawa sa sarili at kumpiyansa.

● Kapag kasama mo ang iyong anak, dapat mong iwasan ang maging nandyan pero wala ang puso't isipan, bigyan ng pinakamataas na kalidad ang inyong pag-uugnayan. Magagawa mo ito:

- ① Makinig sa iyong anak tuwing siya'y nagbahagi kung anong mga aktibidad ang ginawa nila sa kindergarten o buhay sa araw na iyon, higit mong maiintindihan ang sitwasyon ng iyong anak, makakatulong ka pa sa pagpapahayag ng iyong anak, lalo mo pang maunawaan ang buhay sa kindergarten ng iyong anak.
- ② Samahan mo ang iyong anak sa pagbabasa ng mga libro, tulad ng pagbabasa ng mga kwento sa iyong mga anak o humiling sa iyong anak na magkwento sa mga kasapi ng pamilya gamit ang kanilang sariling pamamaraan, pwera sa pagiging mapalapit kayo sa isa't isa, ngunit magagamit din ang mga detalye ng kuwento ng mga libro upang mapahusay ang pag-uunlad ng wika ng mga bata at turuan sila ng wastong konsepto sa pang-araw-araw na buhay.

③ Samahan ang anak na magbasa ng aklat ng larawan, bukod pa sa magiging malapit ang magulang at bata, pupwede rin sa pamamagitan ng kuwento sa aklat ng larawan upang maitaguyod ang pag-unlad ng wika ng mga bata at turuan ang mga bata ng tamang konsepto ng pang-araw-araw na buhay.

④ Sa panahon ng bakasyon, iplano ang pagpapalakas o gumamit ng mga mapagkukunan malapit sa bahay upang makisali sa mga aktibidad ang magulang at anak, tulad ng samahan ang iyong anak na sumakay ng bisikleta sa parke, mag-camping sa mga suburb, o pumunta sa palaruan ng mga bata, zoo, parent-child centers, o silid-aklatan upang mapagbubuti ang kalidad ng pakikipag-ugnay ng magulang at anak.

Ang mga bata ay natututo at lumalaki sa buhay, kaunti pang pasensya, kaunti pang samahan, matatamasa mo ang matamis na sandali ng magkasama ang magulang at anak.

Anong dapat kong gawin kung palaging nangungulit ang bata para gamitin ang cellphone o tablet?



Ang paglitaw ng "phubber generation" ang nagpabago sa buhay ng mga pamilya. Sa kanilang pang araw-araw na buhay, madalas nilang makita ang kanilang mga anak na gumagamit ng mga produktong 3C at "kontrolin" ang kanilang mga magulang, at humihiyaw kapag hindi pinagbigyan. Nababahala ka ba sa epekto ng labis na paggamit ng mga bata sa pagunlad ng kanilang pangangatawan at pag-iisip?

Isipin ang mga sumusunod na sitwasyon kung saan ginagamit ang mga produktong 3C sa bahay?

- 1. Kapag ginamit mo o kaya'y ang iyong asawa ng produktong 3C, nakikinuod din ang iyong anak.
- 2. Bilang isang tulong sa pag-aaral, mahabang panahon ng paggamit ng mobile phones o tablets.
- 3. Walang oras samahan ang mga bata, produktong 3C ang pansamantalang tagapag-alaga.
- 4. Kapag ang bata ay nag-iingay na gustong gumamit ng celfon o tablet, para mapatahimik ang bata ay pumapayag sa paggamit ng produktong 3C.
- 5. Bilang gantimpala kapag mahusay ang pagganap ng mga bata.

Kung may napili sa mga pagpipilian sa itaas, dapat mong simulan ayusin o palitan ang mga kasanayang ninyo sa paggamit ng produktong 3C.

● Mga posibleng epekto ng sobrang paggamit ng mga produktong 3C sa mga bata:

- ① Makakaapekto sa pag-unlad ng paningin, at posibleng "pagsira" ng paningin sa murang edad.
- ② Makakaapekto sa pag-aaral at pagkontrol ng emosyon.
- ③ Kawalan ng pakikipag-ugnayan sa ibang tao. Nakakaapekto sa pakikipag-ugnayan at pag-unlad ng panlipunan at wika.
- ④ Nasanay sa istimulasyon sa panunuod at pandinig, hindi na makapag-focus sa tahimik na aktibidad.

● **Dapat bigyan ng pansin ng mga magulang ang mga sumusunod na panuntunan kapag ang mga anak ay humihiling ng celfon o tablet.**

- ① Maaaring gumawa ng mga patakaran ang mga magulang sa paggamit ng produktong 3C, tulad ng oras sa bawat paggamit, ano ang mga nilalaman, saan lugar sa bahay maaaring gamitin o hindi maaaring gamitin.
- ② Ang mga magulang ay dapat maging mga modelo. Itago ang celfon upang samahan ang mga bata sa paglalaro, pagbabasa o panlabas na aktibidad.
- ③ Samahan pa ang iyong mga anak, obserbahan ang kanilang mga interes o libangan, at gamitin ang kanilang mga interes o libangan bilang premyo sa halip na mga 3C na produkto bilang gantimpala.
- ④ Kapag ang mga bata ay nagiging emosyonal, dapat mong subukan na unawain ang mga pangangailangan ng mga bata o kundisyon, upang matulungan ang mga bata na magkaroon ng tamang pagpahayag na emosyonal at hindi ang pagpayag sa pagamit ng mga produktong 3C bilang isang pansamantalang tagapag-alaga.

Sa panahon ng mabilis na pag-unlad ng teknolohiya, hindi natin ganap na mapigilan ang mga bata na gumamit ng mga produktong 3C. Ang importante ay kung paano ito gamitin ng maayos.

Buhay sa loob ng Paaralan

Ang kindergarten ay ang kauna-unahang paaralan ng bata, kung kaya't malaki ang epekto sa bata. Kasabay sa paglaki ng bata ay ang pakikipag-ugnayan sa ibang tao at sa lipunan, bagama't magkakaroon ng maraming kaka-ibang pagbabago at komplikasyon.

Kailangan na kaakibat ng magulang ang bata habang lumalaki, ngunit sa lawak ng kapaligiran ng kindergarten, bukod sa pakikisama ng magulang, kailangan din ng wastong patnubay ng mga magulang upang matutunan ng batang maka-angkop habang lumalaki. Humaharap sa nakakasilaw na mga kindergarten, paanong pumili ang magulang ng naangkop na kindergarten na babagay sa bata? Paano kung ayaw pumasok sa paaralan ang bata? Paano sya makisama sa ibang bata?



Paano ako pipili ng nararapat na paaralang pang-kindergarten para sa anak ko?



Sa isang iglap, napapanahon ng ipasok sa paaralan ang bata. Naniniwala akong maraming magulang ang nahihirapan mamili ng angkop na paaralan para sa kanilang anak? Paano bang husgahan kung babagay ba ang paaralan na napili nila para sa kanilang anak?

Bago pumili ng isang kindergarten, suriin kung handa na ang iyong anak na pumasok sa kindergarten.

- 1. Kaya ng bata na pangalagaan ang kanyang sarili, tulad ng: marunong bang uminom ng tubig mag-isa, marunong bang kumain mag-isa at iba pa.
- 2. Nakakaintindi ang bata sa mga utos ng magulang, tulad ng iligpit ang mga laruan, uminom ng tubig, gumamit ng banyo.
- 3. Kaya ng bata ang ipahiwatig ang sarili niyang pangangailangan, tulad ng : gusto kong pumunta sa kubeta, gutom na ako, gusto kong uminom ng tubig, at iba pang mga kailangan sa pang araw-araw na kabuhayan.
- 4. Kaya ng batana m akipaglaro o gustong makipaglaro sa ibang bata.
- 5. Kaya ng bata na gumawa para sa kanyang sarili, at gawin ito ng sampung minuto na may konsentrasyon.
- 6. Nasa tamang oras ang laro at pagpahinga ng bata, may lakas ang bata na kaya niyang maglaro at sumali sa kalahating araw na mga aktibidad.

Kung ang bata ay tugma sa halos lahat ng sumusunod na sitwasyon, ibig sabihin handa na ang batang pumasok sa kindergarten at pwede ng maghanap ng paaralan ang magulang.

● Ang mga sumusunod ay mga dapat bigyan pansin ng mga magulang habang namimili ng kindergarten:

- ① Para makapili ng legal at nakarehistro na kindergarten, maaaring tignan sa website ng Kagawaran ng Edukasyon sa inyong distrito.
- ② Bigyan importansya ang transportasyon. Piliin ang kindergarten na malapit sa bahay o sa trabaho upang maging maginhawa ang paghatid-sundo ng bata sa kindergarten. Ang Kagawaran ng Edukasyon ay nagtatag ng pambansang impormasyon na network ng edukasyon. Ang website ay (<http://www.ece.moe.edu.tw/>). May mayaman at praktikal na impormasyon kaugnay sa edukasyon na makikita dito.
- ③ Suriin at siguraduhin ang katangian sa pagtuturo ng kindergarten ᎀ nilalaman ng pagtuturo at pagtuturo ᎀ oras ng pagbukas ng paaralan ᎀ paraan ng pagbayad sa matrikula ᎀ proporsyon ng guro at ng estudyante ᎀ kwalipikadong guro ᎀ seguridad ng kapaligiran at propesyonal na kalidad at iba pa ᎀ upang matiyak na ang mga bata ay mabigyan ng mabuting pangangalaga at proteksyon.
- ④ Dalhin ang bata upang bisitahin ang kindergarten o kaya ay subukan mag-aral ang bata sa kindergarten.
- ⑤ Maaaring sumangguni sa antas ng pagtanggap at kagustuhan ng mga bata. Talakayin kasama ang bata upang maitasa bago magpasya.

Sa buhay ng bata, ang pangkaisipan at pag-uugali ay dapat ipaghandaan. Ito ay para tulungan siyang maka-angkop sa buhay kindergarten.

Paano na kung ayaw ng anak kong pumasok sa paaralan?



Kailangan ng pumasok sa kindergarten ang bata, ngunit laging ayaw bumangon sa kanyang higaan, o kaya ay nakikipagtalos muna kung papasok o hindi sa kindergarten, o kaya naman ay umiiyak habang naglalakad sa daan papuntang kindergarten. Sa mga araw-araw na pangyayari, sumasakit ang ulo ko at galit na ako. Ano ang dapat kong gawin kung ayaw na ng anak kong pumasok sa paaralan?

Sa pagkakataong nagsabi ang bata na ayaw na niyang mag-aral, paano ka tumugon? Tignan natin kung alin sa mga sumusunod ang mga pangyayari:

- 1. Hindi bibigyan-pansin ang kalooban at nararamdaman ng bata. Patuloy pa rin syang pag-aralin.
- 2. Gumamit ng seryosong tono habang sinasabihan ang bata ng tulad ng:"Lahat ng bata ay dapat pumasok sa paaralan!"
- 3. May banta ang tono ng boses sa pagsabi ng:"Kapag hindi ka pa pumasok sa paaralan, ayoko na sayo !"
- 4. Madalas sinasabihan ang bata ng:"Kapag ayaw mong pumasok sa paaralan, paparusahan kitang tumayo nang matagal!"
- 5. Palaging may rason ang bata na hindi pumasok sa paaralan dahil may "magandang kapalit" o kaya naman ay mas maraming benepisyo kapag hindi pumasok at manatili sa loob ng bahay, tulad ng maaaring manuod ng telebisyon ng mag-isa, maglaro ng gadgets, o kaya'y kumain ng meryenda kung kailan niya gusto.

Kapag ayaw ng batang pumasok sa paaralan, huwag na huwag ninyong gagawin ang alin mang nakasaad sa itaas!

● Kapag ayaw ng batang pumasok sa paaralan, huwag na huwag nyong gagawin ang alin mang nakasaad sa itaas !

- ① Pakinggan ang sinasabi ng bata, maging mapasensya at matimtiman na unawain ang rason ng bata kung bakit ayaw niyang pumasok sa paaralan.
- ② Tingnan ang sitwasyon sa kinatatayuan ng bata at makiramay sa kanyang nararamdaman at damdamin, tulad ng: "Alam kong inaantok ka pa at gusto mo pang matulog."

- ③ Tulungan ang bata na masanay at maiangkop ang buhay sa loob ng kindergarten. Hayaang ipabahagi ng bata ang masasayang nangyayari sa kindergarten o kaya ay bigyan ng pagpuri kung naging maganda ang asal ng bata sa kindergarten.
- ④ Tulungan ang mga bata na makahanap ng takdang mga kalaro o kaibigan, tulad ng mga kamag-anak at kaibigan, anak ng kapitbahay, o mga kamag-aral sa kindergarten, at anyayahan silang umuwi o maglakbay nang sama-sama.
- ⑤ Sa katapusan ng linggo, magkakasunod na bakasyon o bakasyon sa taglamig at tag-init, hangga't makakaya, subukang mapanatili ng takdang iskedyul ang iyong mga anak upang mabawasan ang kahirapan sa pag-aangkop sa muling pasukan o kaya'y tuluyang ayaw nang pumasok sa paaralan pagkatapos ng bakasyon.
- ⑥ Ang mga magulang ay maaari ding ipabahagi ang mga pangyayari sa trabaho o sa paaralan upang magabayan at mahikayat ang bata na abangan ang pagpasok sa paaralan.
- ⑦ Maki-usap sa guro upang matulungan ang bata, obserbahan at gabayan ang bata na iangkop ang buhay sa paaralan.

Gawing regular at araw-araw ang pagkinig sa mga ibinabahagi ng bata na pangyayari sa loob ng kindergarten. Bigyan ng tamang kasiguraduhan at pagpuri upang mas magustuhan ng bata na pumasok sa paaralan!

Anong dapat kong gawin kung hindi marunong makisama sa ibang bata ang anak ko?



Sabi ng anak ko: "Walang gustong makipaglaro sa akin sa kindergarten." Sabi ng guro na ang anak ko ay lagi na lang nakatingin sa mga kamag-aral na naglalaro, ayaw niyang kusang lumapit at makipaglaro. Ano ang dapat kong gawin upang matulungan ang anak ko na matutong makihalubilo?

Suriin natin ang pakikipag-ugnayan ng bata sa ibang tao:

- 1. Sa oras ng mga aktibidad, ang bata ay palaging malayo sa ibang bata.
- 2. Bhirang nababanggit ang ibang kamag-aral o kung paano ang kanilang pakikisalamuha.
- 3. Hindi nakikibahagi sa kanyang mga laruan, hindi rin ibig magkaroon ng bagong kaibigan.
- 4. Hindi kusang sumasali sa mga laro or aktibidad ng ibang bata.
- 5. Hindi marunong kusang tumulong o mangumusta sa ibang bata.

Ang mga pakikipag-ugnayang pansarili ay maaaring makaapekto sa pag-aaral, kalooban at kalusugan ng isang tao. Maaari mong samahan ang iyong mga anak na malusutan ang mga paghihirap at matulungan silang bumuo ng mahusay na mga kasanayan sa pakikipag-ugnay sa lipunan. Ngunit tandaan na bigyan ang iyong mga anak ng mas maraming oras upang umangkop at magsanay.

● **Maaaring tulungan ang bata na magtatag ng mabuting pakikipag-ugnayan. Pwede mong gawin ang sumusunod:**

- ① Hanapin ang kadahilanan na nagpapahirap sa bata kung paano makipag-ugnayan, tulad ng katangian ng ugali, kakulangan ng pagsasanay sa lipunan o kakulangan ng karanasan.
- ② Kung kalikasan sa bata na maging mahiyain, maaari mong bigyan ng pagkakataon na makipag-ugnayan sa ibang bata, tulad ng pagpunta sa palaruan, bulwagan para sa magulang at anak. Palakihin ang pagkakataon na matutong makipag-ugnayan.

- ③ Tulungan ang bata upang magkaroon ng permanenteng kalaro o kaibigan, tulad ng anak ng kamag-anak, anak ng kaibigan, anak ng kapit-bahay, o kamag-aral sa kindergarten, maaaring imbitahan sila sa bahay o magkasamang maglakbay; ang mga magulang ay maaari ding maging halimbawa sa bata kung paano makipagkaibigan.
- ④ Sa pamamagitan ng pangguhit na aklat o kaya ay dula-dulaan, maaaring gabayan ang bata sa tuwid na panlipunang pag-uugali. Itaguyod ang oras ng pakikipag-ugnayan ng bata at ng kanyang kamag-aral, upang magkaroon ng naangkop na pag-uugali at asal.
- ⑤ Bigyan agad ng pagpuri at kasiguraduhan kapag tumuwid ang pag-uugali at asal ng bata; para sa negatibong panlipunang pag-uugali ng bata, dapat nating ihinto agad at ituro ang tamang pag-uugali at asal.

Ang pakikipag-ugnayan ay maaaring maka-impluwensya sa pag-aaral, emosyon, kalusugan ng isang tao. Maaari mong samahan ang bata upang malutasan ang mahirap na kalagayan. Tulungan ang bata na maitaguyod ang mabuting pakikisalamuha.



Dapat bang matutong magtanggol ng sarili ang bata ?



Upang maging ligtas at mapayapang lumaki ang bata, turuan ang bata na importante na matutong ipagtanggol ang sarili. Ngunit paano ito gagawin?

Suriin natin ang mga bata kung may kakayahan silang ipagtanggol ang sarili tulad ng mga sumusunod:

- 1. Hindi matandaan ng bata ang tirahan at telepono ng magulang.
- 2. Nakikipag-usap ang bata sa hindi kilalang tao.
- 3. Sa tuwing naglalaro ang bata, hangga't gusto ang nilalaro ay nababalewala ang kaligtasan.
- 4. Mag-isang lumalabas ng bahay ang bata.
- 5. Ginagalaw ng bata ang hindi pamilyar na bagay.
- 6. Kapag nagkahiwalay sa pamilya, hindi marunong humingi ng tulong o saklolo ang bata.
- 7. Tumatanggap ng laruan at pagkain ang bata mula sa hindi kilalang tao.

Kapag ang bata ay may sitwasyon tulad ng mga nakasaad sa itaas, dapat nang umpisahang turuan ang bata kung paano niya maipagtanggol ang sarili!

● Kapag hindi pa sapat ang kakayahan ng bata upang ipagtanggol ang sarili, maaaring sa tulong ng mga sumusunod ay maturuan ng magulang ang bata ng mga kaugnay na kaalaman:

- ① Turuan ang bata na huwag lumabas nang mag-isa, huwag lalayo sa hindi na matanaw ng pamilya.
- ② Kapag napahiwalay sa kasama, dapat matutong humingi ng tulong sa awtoridad o kaya ay huwag aalis sa kinatatayuan, upang mahanap muli kapag binalikan ng kasama.

- ③ Turuan ang bata na huwag makipag-ugnayan sa hindi kilalang tao, huwag makipag-usap, huwag tumanggap ng pagkain, inumin o laruan.
- ④ Turuan ang bata na huwag magpapahipo sa ibang tao.
- ⑤ Sabihan ang bata na dapat bigyang-pansin ang kanyang bawat kilos at pananalita.
- ⑥ Sa ordinaryong araw, bigyan ng pagkakataon sanayin ng bata ang tumawag sa bahay o sa telepono ng magulang.
- ⑦ Sabihan ang bata na huwag basta-bastang hihipo ng hindi kilalang bagay upang hindi mapanganib.
- ⑧ Turuan din ang bata na kapag basa ang kamay ay huwag hahawak sa kung ano mang kuryente o saksakan; huwag din tumakbo kapag may na matalim na gamit tulad ng lapis o gunting.
- ⑨ Kapag may kakaiba sa kapaligiran, ay sabihan agad ang nakatatanda.

Kailangang alalahanin ang mga sumusunod sa buhay kindergarten.

- 1. Huwag basta-bastang iwanan ang silid aralan. Sundin nang mabuti ang guro kapag siya'y nagtuturo sa labas ng paaralan, at huwag basta-bastang iwanan ang kopyon o ang paningin ng guro.
- 2. Kung nakakita ka ng isang taong hindi mo kilala sa loob ng paaralan, maaari mong sabihin sa guro; kahit sa paaralan, hindi ka maaaring umalis kasama ang isang taong hindi mo kakilala.

Paano ko matutulungan na maging handa ang aking anak para sa susunod na yugto?



Papasok na sa unang baitang ang anak ko! Ito ay isang bagong yugto sa buhay ng bata. Ngunit alam ba ng mga magulang at ng bata? Bago pa man pumasok sa unang baitang, kung ang trabaho at pahinga, mga kasanayan sa pang araw-araw ng buhay at ugali sa pag-aaral ay nakahanda, naniniwala akong mabilis nang masanay ang bata sa buhay sa unang baitang!

Tignan natin ang mga sumusunod na punto kung nakahanda na ba ang bata mula sa buhay sa kindergarten tungo sa unang baitang?

- 1. Hindi makabangon ng maaga ang bata sa tuwing umaga.
- 2. Hindi pa marunong magpunta sa kubeta, magsuot ng damit, medyas at sapatos mag-isa ang bata.
- 3. Hindi pa maihanda ng bata ang susuutin na uniporme o mga gagamitin kinabukasan sa kindergarten.
- 4. Hindi pa kayang magpahiwatig ng kanyang iniisip nang tama o may kusa.
- 5. Hindi alam ng bata na walang meryenda sa unang baitang.
- 6. Hindi alam ng bata ang gawain, kasanayan o oras ng klase at pahinga.

Kung hindi pa alam ng bata ang mga nakasaad sa itaas na sitwasyon, dapat nang umpisahan tulungan ang bata na maging handa para sa buhay mula kindergarten tungo sa unang baitang!

● Kung ang bata ay hindi pa nagagawa o hindi pa nya kayang gawin ang mga nakasaad sa itaas, maaaring gamitin ang mga sumusunod na paraan upang matulungan at masamahan ang bata magsanay:

- ① Tulungan ang bata at ang sarili na baguhin ang pang araw-araw na kasanayan. Gawing magandang ugali ang matulog at magising ng maaga.
- ② Hayaang matuto ang bata magsuot ng damit at sapatos mag-isa at matutong suriin ang pananamit.
- ③ Turuan ang mga bata na gumamit ng banyo, at marunong maghugas at panatiliing malinis ito pagkatapos pumunta sa banyo.

- ④ Sanayin ang bata makipag-usap sa guro at mga kamag-aral, upang matuto syang tumanggap at magpasa ng tagubilin.
- ⑤ Alamin at kabisaduhin ang sariling pangalan, sariling mga damit at kagamitan sa paaralan, at isang araw bago mag pasukan, hayaang maghanda ang iyong anak ng mga damit at mga gamit na isusuot.
- ⑥ Maaaring bigyan ng sariling espasyo sa pag-aaral ng bata upang sya ay makatuon sa kanyang basahin, pagguhit o aralin.
- ⑦ Dalhin ang anak at ipakilala ang magiging bagong kapaligiran niya sa pasukan. Ipaintindi sa bata ang kaibahan ng kindergarten at unang baitang, pagkakaiba sa gawain, at sa oras ng klase.

Sanayin ng maaga ang bata sa mabuting pangangalaga sa sarili at tamang oras ng gawain at pahinga, paunlarin ang interes sa pag-aaral, kakayahang makipag-usap sa ibang tao. Itong lahat ay may tulong upang masanay ang bata sa buhay sa unang baitang.

Ako at ang Aking Anak Isang manwal para sa mga magulang 幼兒篇 (菲律賓版)

總編輯：唐先梅、陳若琳
 主編：周麗端、高淑清、陳富美
 總策畫：林立維、汪威銘
 編撰人員：李青芬、林立維、施惠玲、許瑜珍、戴麗娟
 (依姓氏筆畫為序)

封面設計、插畫：陳建霖、鹹水文化製作

發行機關：教育部

地址：臺北市中正區中山南路 5 號

網址：<http://www.edu.tw>

電話：02-7736-6666 (代表號)

編撰單位：國立空中大學健康家庭研究中心

地址：新北市蘆洲區中正路 172 號

出版年月：111 年 1 月

版次：111 年 1 月二版一刷

其他類型出版品說明：本書同時登載於教育部網站 / 終身教育司 / 出版品

定價：新臺幣 100 元

展售處：五南文化廣場

地址：臺中市中區中山路 6 號，電話：04-22260330 # 820、821

國家書店松江門市 (秀威資訊科技公司)

地址：臺北市中山區松江路 209 號，電話：02-25180207 # 17

國家教育研究院教育資源及出版中心

地址：臺北市大安區和平東路一段 181 號，電話：02-33225558 # 173

三民書局

地址：臺北市中正區重慶南路一段 61 號，電話：02-23617511 # 114

教育部員工消費合作社

地址：臺北市中正區中山南路 5 號，電話：02-77366054

GPN：1011100173

ISBN：978-626-7106-25-9(平裝)

著作財產權人：教育部



本著作係採用創用 CC" 姓名標示 - 非商業性 - 禁止改作 "3.0 版

台灣授權條款釋出。此授權條款的詳細內容請見：

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>

孩子的成長只有一次，稍縱即逝， 親子互動時光是無可取代的！

幼兒階段的孩子是人生中發展最為快速且明顯的時期，隨著孩子成長所帶來的教養責任，將是家長即刻要面對的一大課題。如何在孩子的幼兒階段裡，了解並提供孩子所需，給予適當的協助？孩子那麼小，到底該如何與他相處？又要如何跟他溝通呢？

讓我們一起進入手冊的主題中，協助你更了解自己以及孩子，進而對家長的角色有更正向的態度、學習和準備。



教育部 發行
臺北市中正區中山南路 5 號

國立空中大學健康家庭研究中心 編撰
新北市蘆洲區中正路 172 號

ISBN 978-626-7106-25-9



9 786267 106259 >

GPN 1011100173
定價 NT \$100 元