



A Book for Parents (Philippines)



教育部 發行

國立空中大學

健康家庭研究中心 編印



Ako at ang Aking Anak

Isang manwal para sa mga magulang

Ukol sa manwal

Ang manwal na ito ay inihanda para sa mga magulang ng bata sa kindergarten, ang konsepto ay nakadiseno para:

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

Ang magkasamang pinaghirapan na paniniwala ay—

Matulungan at mabigyan ng mas maraming inspirasyon ang mga magulang sa pagiging magulang. Para mabigyan ng ligaya at lusog sa pag-laki ang mga bata.



TALAN NG NILALAMAN

PAG-UNLAD NG ANAK



Bakit kailangan kong malaman ang naiibang katangian sa pag-unlad ng anak ko?8



Anong dapat kong gawin kung palaging 「ayaw ko」 ang sinasagot sa akin ng anak ko? 11



Paano kung mapili sa pagkain ang anak ko?14



Anong dapat kong gawin kung palaging mabagal kumilos ang anak ko?17



Dapat na bang sanayin ang bata, sa munti nyang edad, na maging responsible?20



Ano ng dapat kong gawin kung walang pasensya ang anak ko?23



Paano sanayin ang anak ko na maging magalang?.....26



Anong dapat kong gawin kung palaging may hidwaan ang magkakapatid?29



Tungkulin ng Magulang



Paano ko gagampanan ang tungkulin ng pagiging mabuting magulang?.....34



Paano ako makipag-usap o makipagtulungan sa guro?.....36



Anong dapat kong gawin kung pagod na sa trabaho, pagod pa sa pamilya?39



Paano ko pangasiwaan ng wasto ang aking emosyon?42



Paano ako maging mabuting halimbawa para sa mga bata?45



Paano kung iba ang pananaw ng asawa ko sa pagpapalaki sa mga bata?.....48



Interaksyon ng magulang at anak



Paano kung sa palagay ng anak ko na may itinatangi ako?54



Paano ang mga bata kung gusto kong mamahinga kapag walang pasok?57



Paano ako makipag-usap sa mga munting bata?.....59



Paano kung minsan hindi ko na alam ang pagkaka-iba ng respeto at pagpapaubaya?62



Anong dapat kong gawin kung palaging hindi (sumusunod) sa kasunduan ang bata?65



Paano ako makitungo sa bata?68



Anong dapat kong gawin kung palaging nangungulit ang bata para gamitin ang selfon o tablet?71



Sa Loob ng Paaralan



Paano ako pipili ng nararapat na paaralang pang-kindergarten para sa anak ko?76



Paano na kung ayaw ng anak kong pumasok sa paaralan?80



Anong dapat kong gawin kung hindi marunong makisama sa ibang bata ang anak ko?83



Dapat bang matutong magtanggol ng sarili ang bata?86



Paano ko matutulungan na maging handa ang aking anak para sa kasunod ?89



MEMO





PAG-UNLAD NG ANAK

Sa yugtong ito sa buhay ng isang munting bata, ang pinakamabilis at pinakamabuluhan. Ang pagdating ng mga anak sa buhay ng mga magulang ay isang pinakamaligayang panahon. Kasunod ng pagkapanganak sa bata ay ang responsibilidad ng pagiging magulang. Sa maikling panahon, ay nahaharap sa isang malaking pagsubok ang mga magulang. Kung paano matugunan ng mga magulang ang lahat ng pangangailangan ng bata sa pag-unlad sa kanilang pinakamabilis na yugto ng buhay. Ang mabigyan ng angkop na tulong ang bata, ang syang higit sa lahat na ina-alala 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?

Mula sa mga sumusunod, alamin natin kung ano ang sitwasyon habang lumalaki ang bata:

- 1.Hindi pa marunong gumamit ng kubyertos sa oras ng kainan ang bata.
- 2.Hindi pa marunong gumamit ng gunting o agbutones 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.



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

Habang munti ang bata, kasama ang mga sumusunod sa kanyang paglaki: katawan, galaw, kaalaman, wika, sosyal at emosyon. Kung kaya't kapag alam ng magulang ang kakaibang katangian ng anak, ay maaaring maiwasan ang pangamba, at maaaring matulungan ang kanilang anak sa positibong pag-unlad.



Maaring gamitin ng mga magulang ang mga sumusunod, upang matulungan ang anak.

1. Dapat maunawaan at makabisa ng magulang ang 「kritikal na panahon」 sa paglaki ng bata, sa pamamagitan ng paggamit ng laro, pagbasa at ibang paraan upang matulungan ang pag-unlad ng anak. 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. Maaaring gamitin ng magulang ang 「tseklis sa pag-unlad ng bata」 (<http://health.gov.taipei/Default.aspx?tabid=411>) para makapagmasid at maunawaan ng pag-unlad ng 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.
- 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. 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 nawala ang 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 malagpasan ang panahon ng **【Ayaw-Ayaw】:**

1. Kapag nagsabi ang anak ng 「ayaw」 ang gustong paratingin ng anak ay ang pansariling desisyon, alamin muna ng magulang kung anong 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 responsible para sa kanyang desisyon at pagsabi ng 「ayaw ko」.
3. Pwedeng gamitin ng mga magulang na pagpiliin ang bata kung anong paraan ang gusto nila.



4. Bigyan ng pagkakataon matuto ang anak, gawin syang munting katulong sa bahay, sa ganitong paraan, ang pagpayag ng bata na makilahok sa mga gawain ay mas pinahusay ang kanyang mga kakayahan.

Sa yugtong ito ng munting bata, nagsisimulang magkaroon ng pansariling palaisipan. Sa pamamagitan ng pagsabi ng 「ayaw ko」 para ipakita na marunong syang magdesisyon pansarili. Para din pansinin sya o kaya ay samahan sya 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?



Mapili sa pagkain ang anak ko. Kung hindi ayaw kumain, ay hindi nya gusto ang pagkain. Sumasakit ang ulo at walang magawa ang magulang. Bilang isang magulang, hindi maiwasan na mag-alala sa paglaki ng anak, dahil sa pangmatagalan na hindi pagkain ng wasto, nadadamay ang intelektwal na pag-unlad, dahil din sa hindi husto at hindi balanse ang nutrisyon na maaring sanhi ng maraming problema. Kapag mapili sa pagkain ang anak, anong dapat kong gawin?

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

- 1. Habang kumakain, kakain lang ng dalawang subo, ayaw ng kumain.
- 2. Paborito lang ang iilang pagkain, ayaw ng kainin ang ibang pagkain.



- 3. Kinakain lang ang kilala nya or nakasanayan nyang pagkain, tinatanggihan ang ibang di nya kilalang pagkain.
- 4. Tinitingnan ang panlabas na anyo at amoy ng pagkain, doon sya nagdedesisyon kung gusto o ayaw nya.
- 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 na pwede mong gawin!

1. Pwedeng palitan ang mga itsura at balot panlabas ng mga pagkain na ayaw nyang kainin. Palitan ang panlabas na anyo o balot at ilagay sa cute na plato.
2. Pwedeng ilagay sa ibang lalagyan ang pagkaing ayaw ng bata, o kaya haluan ng ibang pagkain para matakpan ang tunay na lasa o amoy ng pagkain o kaya ay ibahin ang istilo sa pagluto.



3. Maaari ding imbitahan ang bata na makilahok sa paghanda ng pagkain, bayaang masiyahan ang bata sa paghanda at pagluto ng pagkain, para rin hindi sya may pagkakaibang pakiramdam sa mga sangkap, maaaring mabawasan ang pagpili sa pagkain.
4. Maliit lang ang sikmura ng bata, kung kaya't dapat tamang dami at sa tamang oras lamang sa pagkain ng meryenda o chichirya.
5. Bigyan ng maraming aktibidad pang pisikal para maubos ang enerhiya o calories, maaaring maging mas maganang kumain ang bata.
6. Maging magandang halimbawa sa bata, huwag din mapili sa pagkain ang magulang. Iwasan din na maging mapintas sa pagkain sa harap ng bata para maiwasan na maging negatibong pag-iisip sa naturang pagkain.

Kaaya-aya at masaya ang paligid habang kumakain. Upang mabawasan ang kaba at pakikipaglaban ng bata, para 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 ng nahuhuli, bakit ba ang bagal pa rin ng bata?! Bigo at kawalan ng paraan ang nararamdaman ng mga magulang, ano bang dapat gawin?!

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

- 1. Palaging pinagsasabihan ang bata sa umaga ang bilisan kumilos at bumangon ng maaga.
- 2. Palaging balisa na pinagmamadali: ‘bilisan mong 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 oras ng laro at trabaho sa pang-araw araw, pagpahingahin ng maaga ang bata, upang maging sapat ang oras ng tulog.
- 2.Kailangan ding ayusin ng magulang ang sariling tulin sa buhay, dagdagan ang pasensya sa paghihintay at magparaya, para magkaroon kayo ng katanggap-tanggap na balanse ng bata.



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. 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.
5. Ang mga magulang ay maaaring gabayan at ipakita ang paraan ng paggawa ng mga bagay upang mapabuti ang kahusayan ng mga gawain ng anak.
6. 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 kusana 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, ito 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. Palaging nalilimutan ng bata ang utos mo dahil sya ay naglalaro.
- 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 nya magagawa, kaya magulang na lang ang gagawa para sa bata.

Kung ang may tumugma na 1 hanggang 4 na sitwasyon, dapat mong pag-aralan na sanayin ang bata maging responsable; kung may tumugma na 5 hanggang 6 na sitwasyon, dapat matuto ang magulang na bayaan ang anak na umunlad mula sa kanyang mga nadanasan. Mas maraming ginagawa ang magulang para sa bata, mangyayari nyan, palaging aasa ang bata sa magulang.



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

1. Dahil takot ka sa problema ay hindi mo ibibigay ang pagkakataon na matuto ang bata.
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. Mula sa pagbigay 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. Walang sinuman ang kayang perpektuhin ang isang bagay sa unang pagkakataon. Ngunit kailangan hikayatin ang bata na magkaroon ng tiwala at lakas ng loob upang ituloy ang pagsubok.
5. Hayaan maging responsable ang bata sa kanyang pag-uugali, pasanin ang resulta ng kanyang desisyon, tulad ng hindi pagsunod sa usapan na ililigpit ang mga laruan; itago ng panandalian ang kanyang mga laruan, huwag syang paglaruin. Dapat nyang matutunan na mawawalan sya ng karapatan bilang resulta ng hindi nya pagsunod sa usapan.

Ang kakayahan ng bata ay naiipon mula sa pang araw-araw na buhay at mula sa kanyang mga pagkakamali. Kailangan na may pasensya ang magulang at kailangan bigyan ng pagkakataon at panahon ang bata na matuto ng 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 nyo, ayaw ko ng 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 sya makatiis o nawawalan na sya ng pasensya.

- 1. Kapag inumpisahan ang isang bagay o trabaho kadalasan hindi natatapos.
- 2. Hindi pwedeng mandaya o umiyak kapag hindi nasunod ang kagustuhan o hindi nasunod ang inaasahan.



- 3. Kapag maranasan ang kaunting hirap ay sumusuko agad o kaya ay agad-agad na humingi ng tulong sa ibang tao.
- 4. Palaging papalit palit ng laruan habang naglalaro o kaya ay 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, kailangan bigyan 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 nyang 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. Kapag ang bata ay naglalaro o kaya ay nakikilahok sa aktibidades, subukang tanggalin ang mga kaguluhan ng kapaligiran, isang klaseng laro sa isang pagkakataon o magbasa ng isang babasahin lamang.
4. 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.
5. 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?

Maaari 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. Hindi alam ng bata kung paano magpahayag, ang pakiramdam ay napakahirap bumati.
- 4. Di mapalagay at mabigat sa kalooban ng bata makipaghalubilo sa ibang tao.



- 5. Wala sa pang araw-araw na buhay ng bata ang salitang 「paki」, salamat, paumanhin’.
- 6. Hindi nakasanayan ng batang kusang bumati 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.



Sanayin na maging magalang ang bata, eto ang mga paraan:

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, palaging gamitin ang salitang 「paki, salamat, paumanhin」.
2. Sa unang pagkakataon nakilala ang ibang tao o ang nakakatanda, dapat maunang magpakita ng halimbawa o patnubay ang magulang.
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.

Ang pagsasanay na maging magalang ay nasa pang araw-araw na kabuhatan, 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, mapagmahal, bakit ang mga anak ko palaging nag-aaway, 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. Sa tuwing nagkakahidwaan ang magkakapatid, madalas silang magkakapatid ang naglulutas, hayaang silang magsakitan.



4. Kapag may hidwaan ang mga bata, kahit ano mang kadahilanan, pinaparusahan silang lahat.

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



Tulongan 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 tulongan 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 sa pagitan ng magkapatid sa pang araw-araw na buhay, galang at respeto, palaging magsambit ng salitang 「paki, salamat, paumanhin」.

Munting hidwaan sa magkapatid ay natural lamang, kailangan ito ay tanggapin ng mga magulang, at sa oras na nahaharap ang magkapatid sa hidwaan, isang magandang pagkakataon na matutunan ng magulang kung paano lutasin ang problema.





MEMO





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 a bahay at trabaho, at lalong dumadami ang inyong iniisip, Hindi nyo 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 nyong 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. Ipamahala ng mabuti ang sariling emosyon, at pag-aralan na mapawi ang mga presyon 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 pamamalakad.
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 natatanggap 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.



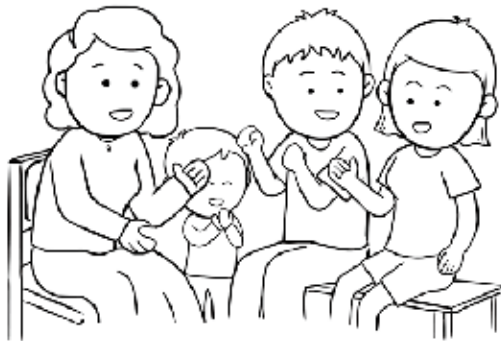
Mga maari kong gawin sa pakikipag usap at pagtulong sa guro:

1. Piliin ang tamang oras at paraan ng pakikipag-usap sa guro, halimbawa, sa pamamagitan ng pag-gamit ng contact notebook o kaya makipag-usap sa guro habang wala pa silang klase, o kaya ay magtakda ng oras at harap-harapan na makipag-usap sa guro .
2. Iba-iba ang inaasahan ng mga magulang mula sa kani-kanilang anak, maari mong kausapin ng malumanay ang guro tungkol sa iyong pangangailangan at inaasahan, makipagtalakayan sa guro ang paraan at istratehiya ng pagtutulongan ng pamilya at kindergarten.
3. Ang pundasyon ng kooperasyon ng magulang at guro ay tiwala at pagmamalasakit, iwasan ang pagkomento tungkol sa guro sa harapan ng anak, kung mayroong kailangang linawin, maaring kausapin ang guro mismo upang malinawan ang lahat.



4. Kailangan ang pagtitiwala at pag aalaga sa isa' t isa sa pakikitungo ng magulang at guro, iwasan ang pagkomento tungkol sa guro sa harapan ng anak, kung anu mang duda ang nagmula maaring kausapin ang guro mismo upang linawin ang lahat.
5. Pakikipag kaibigan sa guro at pagtulong 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 sunda 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?



Kasabay ng pagtaas ng antas ng edukasyon para sa mga kababaihan, lumalaki ang proporsyon ng mga pamilyang may trabaho ang bawat magulang, nagiging karaniwan na lumabas at magtrabaho, nangyari ito pagkasilang ng bata, nagsasalungat ang tungkulin bilang isang magulang at isang empleyado, napupuna mo ba ang mga sumusunod na sitwasyon sa iyong pang-araw-araw na kabuhayan:

- 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 sayo 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.



Sanggunian	Mga tulong na maibibigay	Resulta
Sanggunian o pasilidad sa day care center	Yaya, day care center o kindergarten	Mabawasan ang oras ng pag biyahe
Makisakay sa magulang ng ibang bata	Hatid-sundo sa mga bata	Makihati sa katungkulan ng paghatid- sundo ng bata ng ibat't ibang pamilya
Sanggunian	Mga tulong na maibibigay	Resulta
Kaibigan, kapitbahay at kamag-anak	Emerhensyang pangangalaga , hatid- sundo	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 paghain ng pagkain at iba pa	Hindi na mapapagod at madagdagan ang oras para makasama mga bata
Mga pang pamilyang panukala	Nababagay na oras ng trabaho ng empleyado sa kindergarten	Balanse ang trabaho at pamilya
Iba pang sanggunian		

Ibahagi ang mga gawaing bahay sa ibang myembro ng pamilya, 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 mali sa nararamdaman, ngunit kapag nagkamali ka ng pagpapahayag ng emosyon, ito ay magkakaroon ng epekto sa relasyon ng magulang at anak, pati ang relasyon ng buong pamilya. Una sa lahat, suriin muna natin ang ating sariling emosyon, sa ibaba makikita ang mga sitwasyon na makakapagpagalit sa iyo at papagalitan o paparusahan mo ang bata:

- 1. Marami na akong pinagkaka-abalahan, at nag-iingay pa ang bata.
- 2. Ayaw makinig sa kapatid o nakikipag-away sa kalaro.
- 3. Madalas umiiyak at pasaway ang bata.
- 4. Nakakalat sa buong bahay ang mga pinaglaruan at hindi ibinalik sa dapat na kinalalagyan.
- 5. Hindi sumusunod sa napagkasunduan oras at patakaran kapag naglaro na.



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 ng sariling emosyon, kapag masama ang loob, ipaalam muna sa mga anak, sa asawa o ibang myembro ng pamilya, upang maintindihan nila ang sitwasyon. Halimbawa:
「Masama ang loob ko ngayong araw, pwede bang magpahinga na muna ako」.
2. Magpaalam sa mga anak, sa asawa o kapamilya na iwas ka muna ng ilang sandali sa kasalukuyang mataas na presyon na sitwasyon, huminahon at ayusin ang sariling emosyon. Saka mo ipaalam sa kanila ang iyong nararamdaman, upang maintindihan ng mga bata ang emosyon ng mga magulang at matuto silang intindihan ang mga magulang. Halimbawa: 「galit na galit ako dahil nag-aagawan kayo ng laruan」.



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 ng kalamnan 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 paraan 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 pinaka-tiyak 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. Pinagsasabihan ang mga bata na ituon ang isip pagkain, ngunit madalas ginagawa ng mga magulang ang kumain habang hawak ang selfon o habang nanonood ng telebisyon.
- 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 myembro 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. Magkaroon ng isang salita, tuparin ang mga pangako sa bata, maitatag ang kahalagahan ng may isang salita, at maitatag din ang tiwala ng bata sa magulangu.
5. Lumikha ng maayos na kapaligiran ng pag-aaral at gabayan ng tamang pag-unawa at nagbibigay malay na pag-aaral, , kung gusto nyong kumain ng tama ang mga bata, maghanda ng mga pagkain na may balanseng nutrisyon.

Upang makapagtakda ng mabuti at magandang halimbawa ng pag-aaral para sa mga bata, nagsisimula 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, madaling humantong sa pagkalito ng bata, hindi nya 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 reaksiyon nya 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 ng baguhin ang paraan ng pagpapalaki sa mga bata.



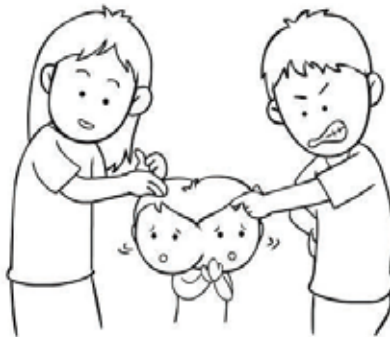
Kapag hindi pareho ang pananaw ng mga magulang sa paraan ng pagpapalaki sa bata, ito ang maari mong gawin:

1. Tuklasin ang pagkakaiba ng paraan ng pagpapalaki ninyong mag-asawa, maayos na komunikasyon at koordinasyon, bago nyo 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 nyo na 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, aluin ng asawa ang bata, 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.





MEMO





MEMO





Pakikipag –ugnayan ng magulang sa anak

Sa maagang yugto ng pagkabata, ang pakikipag –ugnayan ng mga magulang sa mga anak ay maaaring unting unti 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 sariling 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 anak ko na may itinatangi ako?



Sa aking palagay ay patas ang pagtingin ko sa mga anak ko, sa pagturing, sa pamimili o kaya sa pamamahagi ng mga bagay ay madalas ko din isinasaalang-alang ang kanilang pangangailangan. Subalit madalas nilang sabihin na 「 May mas pinapaboran ka 」, Ano ang dapat gawin?

Tingnan 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 .At 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”. At gamitin 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 mga bata, nag-aalala ako na magkakaproblema ako kapag dinala ko siya lumabas.
- 3. Sa karaniwang araw ako ay abala, 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 at tutugma ito upang 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. Dapat maintindihan na mahalaga ang pakikipag-ugnayan ng pamilya at hindi dapat ibukod sa trabaho.
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 magplano ng mga aktibidad sa bakasyon nang maaga.
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 panahon 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. Gamitin ang empatya para mas maayos ang usapan, tulad ng: 「Gusto mong makipaglaro sa mga bata, ngunit hindi ka nila pinapayagan makisali sa kanila, nalulungkot ka ba? 」 "



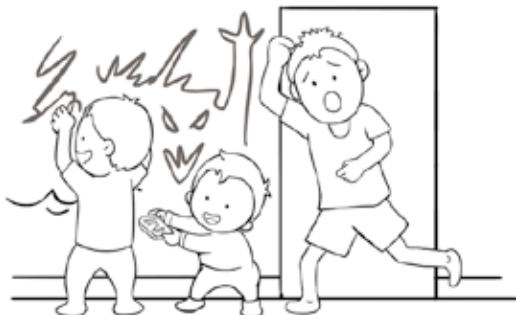
7. Sa halip na mamintas ay patnubay at positibong paghimok ang ipalit, halimbawa, pagkatapos ninyo ng anak mong magligpit ng laruan: pwede mong sabihin 「Ang galing mo naman, nailigpit mo na ang lahat ng nilaro mong laruan」. Iwasang magsabi ng "Marunong ka lang maglaro ng laruan, hindi ka naman marunong 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





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



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

Mangyaring maintindihan kung may alinman sa mga sumusunod sa bahay?

- 1. Maliit pa ang bata, kaya natural lang kung umiyak ng walang katwiran.
- 2. Upang maiwasan ang problema, gagamitin ko ang pera, regalo, o maglaro ng computer bilang gantimpala, upang sumunod ang mga bata sa mga patakaran.
- 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 sitwasyon sa itaas ay ang simula ng pagpapabaya o pagpaparaya. Dapat bigyan pansin ng mga magulang ang mga ito na maaaring maging sanhi na ang mga bata ay masyadong umaasa, sobra sa layaw, o maging mapang-api at hindi maganda ang pakikisama sa ibang tao na.



Ang mga sumusunod na punto ay upang maunawaan ng mga magulang kung paano tantyahin ang 「 paggalang ngunit hindi pagpaparaya 」

1. Dapat bigyan ng mga magulang ng angkop na 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.



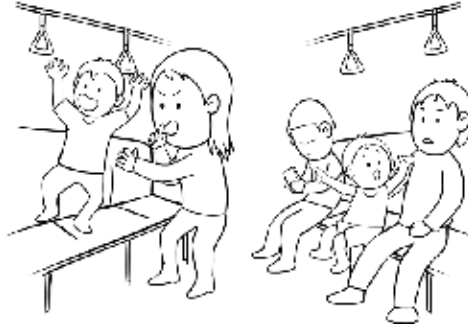
3. Dapat gamitin ng mga magulang ang nararapat na pagkakataon upang ipaliwanag ang posibleng mga epekto ng masamang asal ng bata sa kanilang sarili o sa iba. Kung ang bata ay hindi kumain ng tanghalian, siya ay magugutom sa hapon; ang mga bata ay maaaring makaranas ng isang "natural na resulta" ng pagiging gutom, sa susunod marahil hindi na nya palalagpasin ang kumain ng tanghalian.
4. Ang mga magulang ay dapat gumugol ng maraming oras sa kanilang mga anak, imbis na magparaya sa mga anak para punuan at pagtakpan ang mga pagkukulang.

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 si 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 madaming tao Kahit ilan beses pagbilinan at pagsabihan ay bale-wala.
- 2. Madalas ay naglalaro ang mga bata sa kusina, sa salas, 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 pagtantya 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-alang 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. Sa pamamagitan ng pagsasanay na mga gawain sa pang-araw-araw na gawi sa buhay, mababawasan ang pagiging pabaya at walang ingat na paguugali.



5. Gamitin ang mga pagkakataon sa buhay upang turuan ang mga bata na sumunod sa alituntunin, upang madali syang umangkop sa hinaharap na buhay sa kindergarten o buhay sa 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. Nanood ng sariling telebisyon, sariling celfon, sariling ipad ang bata at may sarili din ako.
- 2. Habang binabantayan ang mga bata na naglalaro ng laruan, nasa tabi naman ako naglalaro ng celfon 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. Pakinggan ang bata araw –araw upang ibahagi ang araw niya sa kindergarten o mga aktibidad, hindi lamang upang maunawaan ang sitwasyon ng bata, kundi pati na rin upang matulungan ang mga bata na magpahiwatig sa pamamagitan ng pananalita.
2. Ang laro ay maaaring makapagpapasaya sa mga bata, ito din ang pinakamabilis na paraan para maging malapit ang magulang at anak, tulad ng: sabay maglaro ng building blocks, paglalaro ng mga puzzle, paglalaro ng mga board game at pagsasagawa ng dula-dulaan ... at iba pang mga laro.
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 araw ng bakasyon, pwedeng mag-iskedyul ng isports o mga panlabas na aktibidad, tulad ng pagbibisikleta kasama ang bata, kamping, o sa parke na pambata, pagpunta sa zoo, pagpapahusay ng kalidad ng pakikipag-ugnayan 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 naagungulit bata para gamitin ang selfon 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. Madalas gumamit ng mga selfon o tablet bilang mga pantulong sa pag-aaral.
- 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 pag-gamit 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. Hangga't maaari ay payagan ang mga bata na magkaroon ng iba pang mga interes o libangan.
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.



MEMO





Buhay sa loob ng Paaralan

Ang kindergarten ay ang kauna-unahang paaralan ng bata, kung kaya ay malaki ang epekto sa bata. Kasabay sa paglaki ng bata ay ang pakikipag-ugnayan sa ibang tao at sa lipunan, 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? Ayaw pumasok sa paaralan ng bata, paano sya makisama sa ibang bata, anong dapat gawin?





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 mamili ng kindergarten, alamin muna kung nakahanda na ba ang iyong anak pumasok sa paaralan?

- 1. Kaya ba 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 ba ng utos sa nakakatanda ang bata, tulad ng: pagligpit ng mga laruan, kusang pag-inom ng tubig, kusang pag-ih.



- 3. Kaya ba 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 ba ng batana m akipaglaro o gustong makipaglaro sa ibang bata.
- 5. Kaya ba 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 aktibidades.

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.



Mahirap suriin ang kindergarten kung talagang angkop para sa bata o hindi, pero maaaring maghanap ng mga impormasyon at publisidad upang maging tama ang paghatol.



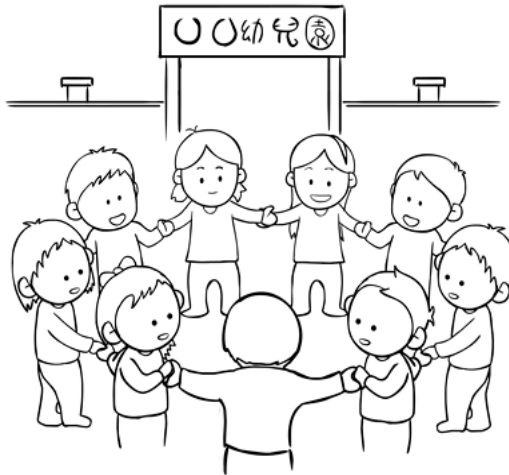
Ang mga sumusunod ay mga dapat bigyan pansin ng mga magulang habang namimili ng kindergarten:

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 sunder ng bata sa kindergarten. Ang Kagawaran ng Edukasyon ay nagtatag 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 · nilalaman ng pagtuturo at pagtuturo · oras ng pagbukas ng paaralan · paraan ng pagbayad sa matrikula · proporsyon ng guro at ng estudyante · kwalipikadong guro · seguridad ng kapaligiran at propesyonal na kalidad at iba pa · 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 bigyan ng paghahanda , ito ay para tulungan siyang na 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 nakikipagtalo 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 nyang 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 ng matagal! 」 .
- 5. Palaging may rason ang bata na hindi pumasok sa paaralan dahil may 「 magandang kapalit 」 o kaya naman ay mas maraming benepisyong kapag hindi pumasok at manatili sa loob ng bahay, tulad ng maaaring manuod ng telebisyon mag-isa, maglaro ng gadgets, o kaya kumain ng meryenda kung kelan nya gusto.

**Kapag ayaw ng batang pumasok sa paaralan ,
huwag na huwag nyong 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.



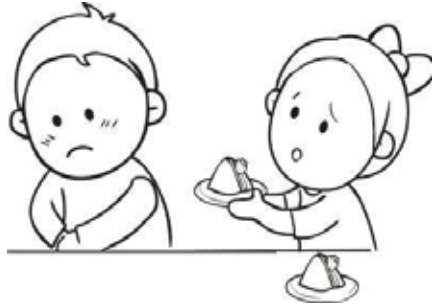
2. Tingnan ang sitwasyon sa kinatatayuan ng bata at makiramay sa kanyang nararamdaman at damdamin, tulad ng : alam kong inaantok ka pa at gusto mo pang matulog.
3. Tulungan ang bata na masanay at maiangkop ang buhay sa loob ng kindergarten, hayaang ipabahagi ng bata ang masasayang nangyayari sa kindergarten o kaya ay bigyan ng pagpuri kung naging maganda ang asal ng bata sa kindergarten.
4. 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.
5. Maki-usap sa guro upang matulungan ang bata, obserbahan at gabayan ang bata na iangkop ang buhay sa paaralan.

Gawing regular 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 nyang kusang lumapit at makipaglaro. Ano ang dapat kong gawin upang matulungan ang anak ko na matutong makihalobilo?

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

- 1. Sa oras ng aktibidades, 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 aktibidades ng ibang bata.
- 5. Hindi marunong kusang tumulong o mangumusta sa ibang bata.



Kung ang bata ay mayroon sa mga sumusunod na sitwasyon sa itaas, maaaring may problema siya na makipag-ugnayan sa ibang tao!



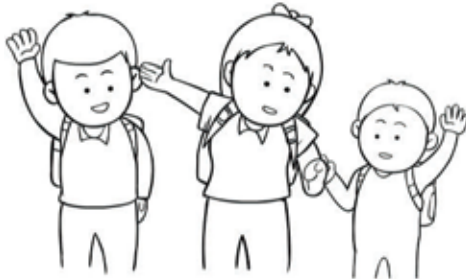
Maaaring tulungan ang bata na magtatag ng mabuting pakikipag-ugnayan, pwede mong gawin ang sumusunod:

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 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. Napansin ng bata na sinusundan na sya, hindi alam ng bata kung kanino hihingi ng saklolo.
- 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 ng umpisahang turuan ang bata kung paano nya 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 ng 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 bigyan 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 hawak o kaya ay hawak ang gunting.
9. Kapag may kakaiba sa kapaligiran, ay sabihan agad ang nakatatanda.

Sa pagsasanay ng bata na matutong ipangtanggol ang sarili, huwag kalimutan ipaalam sa bata na mayroon pa ring mga mabubuting tao at bagay; at magandang bagay sa lipunan.



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



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 ng 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 mag-isa, 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 tama o ng kusa ang bata ng kanyang iniisip.
- 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. Bayaang matuto ang bata magsuot ng damit at sapatos mag-isa at matutong suriin ang pananamit.
3. Turuan ang bata ng tamang pagpunas pagkatapos magkubeta.
4. Sanayin ang bata makipag-usap sa guro at mga kamag-aral, upang matuto syang tumanggap at magpasa ng tagubilin.



5. Turuan ang bata ihanda ang mga gagamitin kinabukasan tulad ng damit at mga gamit.
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 nya sa pasukan. Ipaintindi sa bata ang kaibahan ng kindergarten at unang baitang, pagkakaiba sa gawain, at sa oras ng klase.

Maagang sanayin 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.





MEMO





MEMO





我和我的孩子：A Book for Parents (Philippines) 幼兒篇

出版機關：教育部

發行人：姚代理部長立德

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）

總編輯：唐先梅、陳若琳

總策畫：林立維

編撰單位：國立空中大學健康家庭研究中心

編撰人員：周麗端、李青芬、林立維、施惠玲、許瑜珍、戴麗娟

地址：新北市蘆洲區中正路 172 號

電話：02-2282-9355

封面設計、插畫：陳建霖

初版：107 年 06 月

其他類型出版品說明：本書同時登載於教育部家庭教育專網/出版品資源/親職教育類

定價：新臺幣 100 元

展售處：五南文化廣場

地址：400 臺中市中山路 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：104 臺北市松江路 209 號，電話：02-25180207#17

國家教育研究院資源及出版中心

地址：106 臺北市和平東路一段 181 號，電話：02-33225558#173

三民書局

地址：100 臺北市重慶南路一段 61 號，電話：02-23617511#114

教育部員工消費合作社

地址：100 臺北市中山南路 5 號，電話：02-77366054

CPN：1010700802

ISBN：9789860559873

(平裝附光碟)

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 3.5 臺灣」授權條款釋出。此授權條款的詳細內容請見：<http://creativecommons.tw/license>