

COVID-19 PARENTING

Mga tip para sa mga caseworker

para makilala ang mga pamilyang nasa panganib at magbigay suporta para sa pagpapalaki ng bata

Salamat sa patuloy na pag-kontak sa mga pamilya. Malaki ang tulong ng inyong suporta. Tuwing tumatawag kayo, alamin kung maaari silang makausap sa oras na iyon.

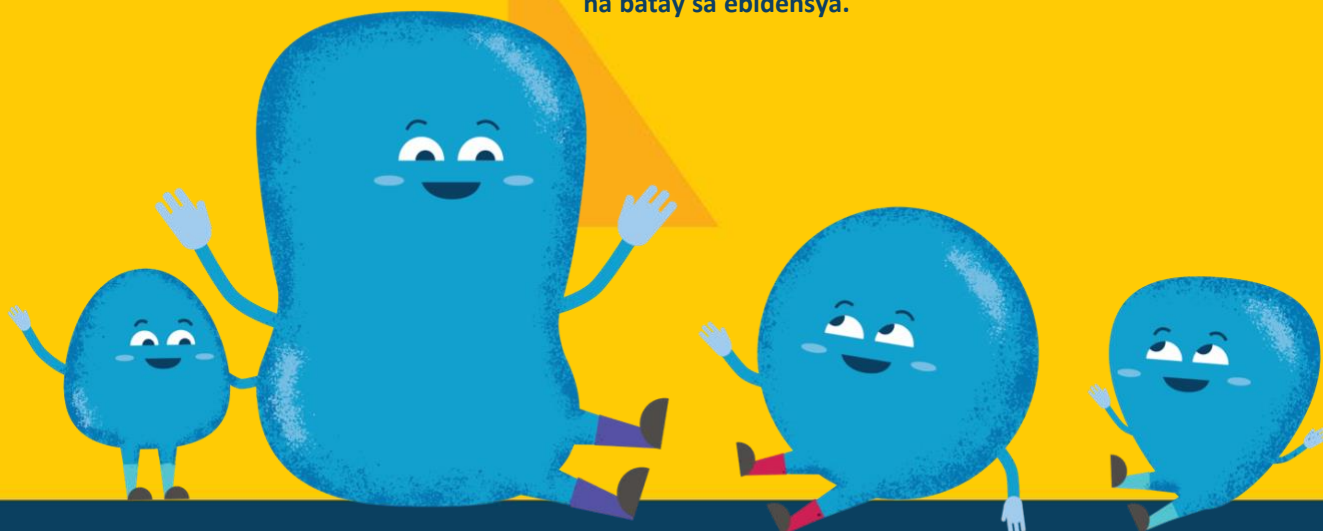
Ilang mga katanungan para malaman ang mga pamilyang nasa mataas na panganib

Ang sitwasyong ito ay nagdudulot ng stress sa mga pamilya. Maari mo bang sabihin sa akin kung gaano ka ka-stress sa pagpapalaki ng bata sa panahong ito? 0 – mabuting mabuti 10 – hindi ko nakakayanan	Mataas na panganib – 5 o mas mataas pa
Maraming pamilya ang nagkakaroon ng pagtatalo ngayong lockdown, o nararamdaman na ang kanilang anak ang sanhi ng kanilang galit. Ang mga ito ba'y nangyayari sa iyong tahanan? 0 – hindang hindi 10 – palagi	Mataas na panganib – 5 o mas mataas pa
Alalahanin – Ikaw ang nakakakilala sa iyong pamilya. Kung alam mong nasa mataas na panganib sila, sundin ang iyong kaalaman o kutob. Ikaw ang eksperto rito.	Mataas na panganib – sundin ang iyong kaalaman.

Para sa lahat ng pamilya: matutuwa ka ba kung makakatanggap ka ng mga libreng text para sa mga caregiver, o tagapangalaga, ngayong COVID-19?

[Kung OO] Idagdag ang kanilang numero sa text messaging system para sa parenting tips. [Magiging handa sa bandang dulo ng Mayo]

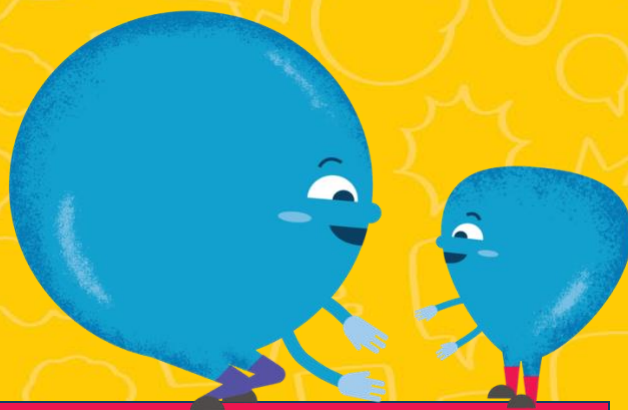
Mga sunod na hakbang: Mga suhestyon para sa iyong mga tawag, na batay sa ebidensya.



COVID-19 PARENTING

Mga tip para sa mga caseworker

Mga caseworker: Nararapat lang na purihin kayo!Salamat sa patuloy na pagsuporta sa mga pamilyang nangangailangan, lalo na sa panahong ito kung kailan tayong lahat ay nahihirapan. Kayo'y mga bayani.



Unang tawag

Bagong tip: Panandaliang Humpay	Ang panandaliang humpay ay nakakatulong lalo na kung nararamdaman mong stressed na stressed ka na, o nagagalit sa iyong anak. Kung nararamdaman mong baka mapasigaw ka o makapanakit, lumayo muna sa kanila at huminga nang malalim ng limang beses, hinga at buga, hinga at buga. <i>[Hilig ng ilan ang pagkanta--tulad ng mga kantang relihiyoso--sa kanilang isipan habang ginagawa ito].</i> Milyun-milyong tao ang nagsasabi na nakakatulong ito nang malaki. Subukan mo ito kahit isang beses ngayong araw at tingnan kung makakatulong ito sa'yo!
---	---

Ikalawang Tawag

Pagtanong tungkol sa huling tip	Nasubukan mo ba ang panandaliang humpay at huminga nang malalim ng limang beses? Nakatulong ba ito? [Kung OO] Magaling! Dapat ay ipagmalaki mo ang sarili mo! [Kung HINDI] Bakit ka nahirapan? Kaya ba natin itong solusyonan? <i>[Suhestyon: Tulungan silang magisip ng kanilang sariling solusyon, gamitin ang solusyon ng ibang pamilya, alamin ang mga hakbang, purihin sila kahit na sinubukan lang nila, buhayin ang loob nila para hindi sila sumuko.]</i>
--	---

One-2y-one
time

[illegible]

Ἰ-ῦ-2y3 ϕ-ῶ-3

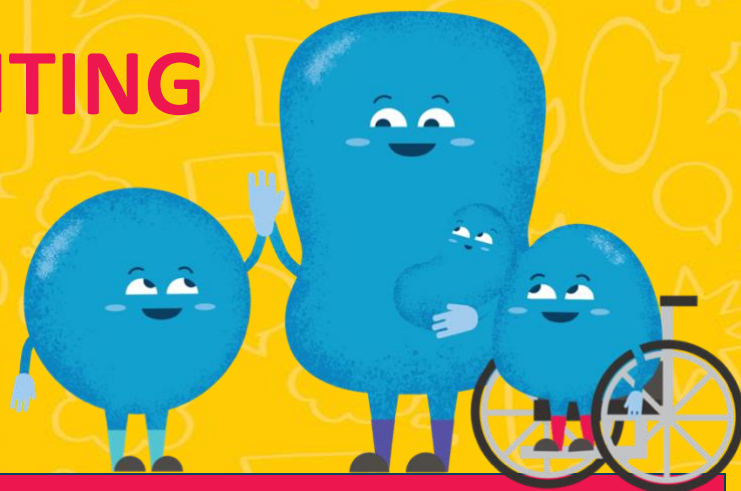
tI-3úl-y2y3 údzY3l2f ál- KdzfIy3 úLJ	bI- fI-fI-y fI-óI-y3 RÍ-fI-óI-YLJdzY3 Ylyáú2 y3 2ySπ2yπ2yS úAYS óI-óI-úI-fI-fI-óI- fI-áI-YI-fI-y3 lè2y3 I-yI- K óYdzY3 hh6 a I-Kdzál-èH a I-3I-fI-y3 I-y3 3I-yI-3I-óI-Y2 fI-Káú yI-YI-KANU-LJ I-y3 LJI-yI-K2Y'ngayon# tI-fI-y2 lJdzY3 sdzódzI-fI-Y2 I-y3 LJI-yI-yRÍ-fI-fI-y3 KdzY-LJ-èI- fI-LJ I-yI-fI-fI-YRÍ-YI-fI-Y2y3 naiinis o nagagalit ka? óYdzY3 I lb5L6 . I- áú áú2 YI-KANU-LJK YI-èI-óI-yI-úAY'áú2y3 á2fázè2yI-yK <i>[Suhestyon: Tulungan silang mag-isip ng kanilang sariling solusyon, gamitin ang solusyon ng ibang pamilya, alamin ang mga hakbang, purihin sila kahit na sinubukan lang nila, buhayin ang loob nila para hindi sila sumuko.]</i>
--	--

Bagong tip: 'Pansinin at Purihin'	Madalas, mas napapansin natin ang mga anak natin kapag hindi kanais nais ang kanilang kilos, at hindi natin napapansin kapag mabuti ang kilos nila dahil iniisip natin, "Ah sa wakas matutuloy ko na ang paghugas!" Pero kung papansinin natin ang kanilang mabuting kilos at PURIHIN sila, mas gugustuhin nilang muling makatanggap ng papuri at atensyon at mas dadalasan ang mabuting kilos. Kaya mo bang subukang purihin ang iyong anak isang beses kada araw ngayong linggo?
--	---

COVID-19 PARENTING

Mga tip para sa mga caseworker

Para sa mga caseworker: Salamat sa inyong dedikasyon at commitment na panatilihin ang pakikipagugnayan sa mga pamilya. Kami ay lubusang nagpapasalamat.



Ikaapat na tawag

Pagtanong tungkol sa huling tip	Napansin mo ba ang mabuting kilos ng iyong anak at pinuri siya sa paggawa nito? [Kung OO] Mahusay! [Kung HINDI] Paano ito naging mahirap? Kaya ba natin itong solusyonan? <i>[Suhestyon: Tulungan silang mag-isip ng kanilang sariling solusyon, gamitin ang solusyon ng ibang pamilya, alamin ang mga hakbang, purihin sila kahit na sinubukan lang nila, buhayin ang loob nila para hindi sila sumuko.]</i>
Bagong tip: Alagaan ang iyong sarili	Ano ang nararamdaman mo? Importanteng alagaan mo rin ang iyong sarili. Kapag tulog na ang mga anak mo, meron ka bang magagawa para sa sarili mo na ikatutuwag mo? Kaya mo bang bigyan ang iyong sarili ng ilang mga breaks o pahinga ngayong linggo? <i>[Suhestyon: maghanap ng kausap, kumanta, uminom ng tsaa]</i>

Ikalimang tawag

Pagtanong tungkol sa huling tip	Nakapagpahinga ka ba ngayong linggo? Ano ang ginawa mo? [Kung OO] Mahusay--deserve mo ito. Kumusta ang pagpuri sa iyong mga anak? [Kung HINDI] Paano ito naging mahirap? Kaya ba natin itong solusyonan? <i>[Suhestyon: Tulungan silang magisip ng kanilang sariling solusyon, gamitin ang solusyon ng ibang pamilya, alamin ang mga hakbang, purihin sila kahit na sinubukan lang nila, buhayin ang loob nila para hindi sila sumuko.]</i>
Bagong tip: Sabihin na ipagpatuloy imbes na sabihing itigil	Subukang sabihin sa iyong mga anak kung ano ang nais mong gawin nila—sa halip na kung anong ayaw mong gawin nila (ito ang mas madalas nating ginagawa!) Subukang sabihin, "Pakilinis" sa halip na "Huwag magkalat"

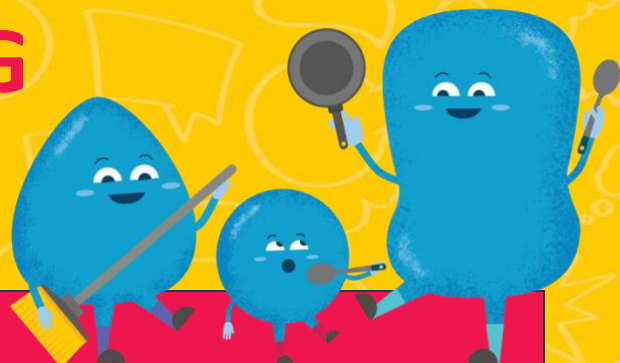
Ikaanim na tawag

Pagtanong tungkol sa huling tip	Nagawa mo bang sabihan ang iyong anak kung ano ang gusto mong gawin nila, sa halip na ang ayaw mong gawin nila? [Kung OO] Mahusay—ikwento mo sa akin ang isang pangyayaring ginawa mo ito! Humihinga ka ba nang malalim kapag ika'y naiinis o nagagalit? [Kung HINDI] Paano ito naging mahirap? Kaya ba natin itong solusyonan? <i>[Suhestyon: Tulungan silang magisip ng kanilang sariling solusyon, gamitin ang solusyon ng ibang pamilya, alamin ang mga hakbang, purihin sila kahit na sinubukan lang nila, buhayin ang loob nila para hindi sila sumuko.]</i>
Bagong tip: Pag-iwas sa pagkagalit	Nagagalit tayo sa ating mga anak. Pero madalas ang galit natin ay dahil din sa ating sitwasyon. Maraming magulang ang madalas nakakaramdam ng galit kapag sila ay gutom, pagod, o nalulumbay. Meron ka bang nagagawa na hindi nakakatulong sa iyong pagiging kalmado? Meron kaya tayong magagawa para solusyonan ito? <i>[Suhestyon: Makipag-usap sa iba kung nalulumbay, magpahinga.]</i>

COVID-19 PARENTING

Mga tip para sa mga caseworker

Para sa mga caseworker: Salamat sa patuloy na pakikipag-ugnayan sa mga pamilya. Alalahanin na alagaan din ang sarili ninyo. Kayo'y mga bayani.



Ikapitong tawag

Pagtanong tungkol sa huling tip

Alam mo ba kung kailan ka nagagalit, at kung ano ang nakakatulong?

[Kung OO] Mahusay--mabuti yan! Nabibigyan mo ba ang sarili mo ng ilang pahinga para makatulong sa stress?

[Kung HINDI] Paano ito naging mahirap? Kaya ba natin itong solusyonan?

[Suhestyon: Tulungan silang magisip ng kanilang sariling solusyon, gamitin ang solusyon ng ibang pamilya, alamin ang mga hakbang, purihin sila kahit na sinubukan lang nila, buhayin ang loob nila para hindi sila sumuko.]

Bagong tip: Gawing nakatutuwa ang paghugas ng kamay

Meron bang kanta na maaari ninyong kantahin nang sabay tuwing naghuhugas ng kamay? Para sa mga bata pwede itong maging nakakatawang kanta, o dagdagan ng mga bagong salita sa tono ng paboritong kanta ng mga teenager. Puwede ka ring sabayan ng mga kilos para ito'y maging nakatutuwa!

Ika-walong tawag

Pagtanong tungkol sa huling tip

Nasubukan mo ba ang pagkanta habang naghuhugas ng kamay?

[Kung OO] Mahusay ka! Napapansin mo ba tuwing mabuti ang asal ng iyong mga anak, at pinupuri mo ba sila? Nagagawa mo ba ito nang tuloy-tuloy?

[Kung HINDI] Paano ito naging mahirap? Kaya ba natin itong solusyonan?

[Suhestyon: Tulungan silang magisip ng kanilang sariling solusyon, gamitin ang solusyon ng ibang pamilya, alamin ang mga hakbang, purihin sila kahit na sinubukan lang nila, buhayin ang loob nila para hindi sila sumuko.]

Bagong tip: Gumamit ng kalmadong konsekwensya

Kapag hindi kaaya-aya ang kilos ng anak, kalmadong ibigay ang konsekwensyang akma sa kanilang kilos (tulad na lang ng panandaliang pagkuha ng kanilang laruan). Ito ay mas epektibo kesa pagsigaw o pagpalo sa kanila. Subukan ang mga hakbang na ito: 1) hayaan mong sundan ng anak ang iyong mga direksyon bago mo sila bigyan ng konsekwensya, 2) gumamit ng konsekwensya na akma sa kanilang ginawa 3) pagkatapos, bigyan mo ng pagkakataon ang iyong anak na gumawa ng mabuti, at purihin sila.

Ika-siyam na tawag

Pagtanong tungkol sa huling tip

Nakapagbigay ka ba ng kalmadong konsekwensya ngayong linggo? Kumusta naman ito?

[Kung OO] Maipagmamalaki mo ang sarili mo! Kumusta naman ang panandaliang humpay at malalalim na paghinga tuwing ika'y naiinis o nagagalit?

[Kung HINDI] Paano ito naging mahirap? Kaya ba natin itong solusyonan?

[Suhestyon: Tulungan silang magisip ng kanilang sariling solusyon, gamitin ang solusyon ng ibang pamilya, alamin ang mga hakbang, purihin sila kahit na sinubukan lang nila, buhayin ang loob nila para hindi sila sumuko.]

Pansinin muli

Napag-usapan na natin ang mga bagay na nakatulong sa mga tagapangalaga ng mga bata. Pangangalaga ng sarili, panandaliang humpay, one-on-one time kasama ang mga anak araw araw, papuri, pagsasabi ng kilos na nais makita, at pagbibigay ng kalmadong konsekwensya. Meron ka bang nais pag-usapan muli?

Tuwing may sasabihin kang positibo, o sa tuwing napipigilan mo ang sarili mo sa pagsigaw o pagpalo, nakakatulong ka sa pagdeblop ng utak ng iyong anak. Karapat-dapat kang purihin!