

PAGKAGINIKANAN SA PANAHON SA COVID-19

Mga tip alang sa mga caseworker

aron ma-ilhan ang mga pamilya nga nameligro ug makahatag suporta sa mga ginikanan

Salamat sa padayon nga pagkontak sa mga pamilya. Ang imong suporta makahimo og dakong kalahian. Sa dihang motawag ka, pangutan-a sila kung kanang higayon OK sila maka-istorya.

Mubo nga mga pangutana aron mailhan ang mga pamilya nga adunay taas nga risgo

Kini nga kahimtang nakapa-stress sa mga pamilya. Mahimo ba nimong isulti kung unsa ka-stress para nimo ang pagkaginikanan karon? 0 – Okay ra kaayo 10 – Dili makasugakod	Taas ang risgo – 5 o mas taas pa
Samtang naa sa lockdown, daghang mga pamilya ang adunay mga panaglalis, o abi sa mga ginikanan nga gituyo sa ilang mga anak na pasuk-on sila. Nahitabo ba ang bisan hain niini sa inyong panimalay? 0 – Wala gyud 10 – Sa tanan nga panahon	Taas ang risgo – 5 o mas taas pa
Hinumdomi – kaila ka sa imong mga pamilya. Kung nahibal-an nimo nga sila anaa sa taas nga peligro, sunda ang imong kahibalo o instinct bahin niini. Kamo ang mga eksperto bahin ani.	Taas nga peligro – sunda ang imong kahan-as.

Alang sa tanan nga mga pamilya: Ganahan ba mo nga makadawat og libre nga mga text message alang sa mga ginikanan o tig-atiman sa kining panahon sa COVID-19?

[Kung oo] Idugang ang ilang numero sa messaging system alang sa mga parenting tip.

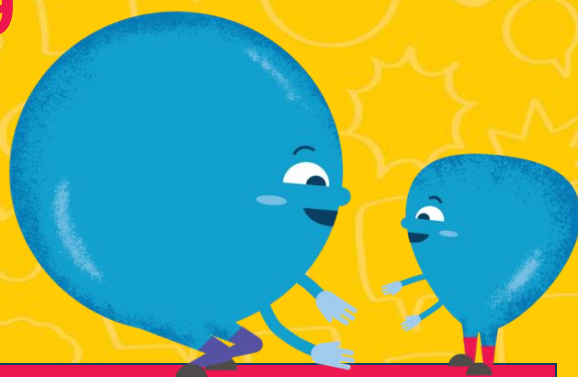
Sunod nga mga steps: Mga giya sa imong pagtawag sa mga pamilya nga base sa mga siyentipiko nga pagtuon



PAGKAGINIKANAN SA PANAHON SA COVID-19

Mga tip alang sa mga caseworker

Alang sa mga caseworker: Angayan gayud mo nga dayegun! Salamat sa padayon nga pagsuporta sa mga pamilya nga nanginahanglan, bisan sa niining lisud nga mga panahon. Mga bayani kamo.



Una nga Pagtawag

Bag-ong tip: Pahuway Kadiyot	Ang kadiyot nga pagpahuway makatabang sa diha nga ikaw na-stress o nasuko sa imong mga anak. Kung nabati nimo padulong ka musinggit o mamunal, pagpalayo kanila ug pagginhawa og lawom makalima ka beses. <i>[Ang ubang mga tawo gusto nga moawit og usa ka kanta - sama sa kanta sa ebanghelyo – sa huna-huna lang, kung kini ilang gibati].</i> Minilyon nga mga tawo ang nakakaplag kini nga makatabang kaayo. Sulayi kini kausa karong adlaw ug tan-awa kung makatabang ba kini kanimo!
---	---

Ikaduhang Pagtawag

Pagpangutana bahin sa niaging tip	Nakasulay ba ka og pagpahuway kadiyot nga adunay lima nga lawom nga pagginhawa? Nakatabang ba kini? [Kung oo] Maayo! Sakto ra nga ma-proud gayud ka sa imong kaugalingon! [Kung wala] Ngano nga lisud man kini? Masulbad ba nato kini? <i>[Mga Giya: Tabangi sila sa paghunahuna og kinaugalingon nga mga solusyon, tug-ani sila sa mga solusyon sa ubang mga pamilya, himoa kini nga ginagmay nga steps, dayega sila sa ilang pagsulay, awhaga sila nga dili madismaya ug muundang.]</i>
Bag-ong tip: One-on-one time	Kung makahimo ka og lig-on nga relasyon sa imong anak, maganahan na sila nga magtinarong. Mahimo ba nimo nga mugahin og 20 minuto kada adlaw nga muhatag og hingpit nga pagtagad kanila? Epektibo ni kung makapili sila kung unsa ilang buhaton uban nimo. Kung wala ka'y oras, mahimo nimong buhaton ang mga buluhaton sa pamilya sama sa panglimpyo o pagluto, ug pag-awit kauban nila! Pinaagi kini, mabati sa imong mga anak na sila importante ug gihigugma. <i>[Maayo usab nga pangutan-on: Ang uban ba sa imong mga anak hilomon? Usahay dili nato mahatagan igong pagtagad ang usa ka bata nga hilomon. Paggamit og one-on-one time aron suportahan sila – basin mas gusto nila nga mogamit og mga drowing o mga dula sa pagkomunikar.]</i>

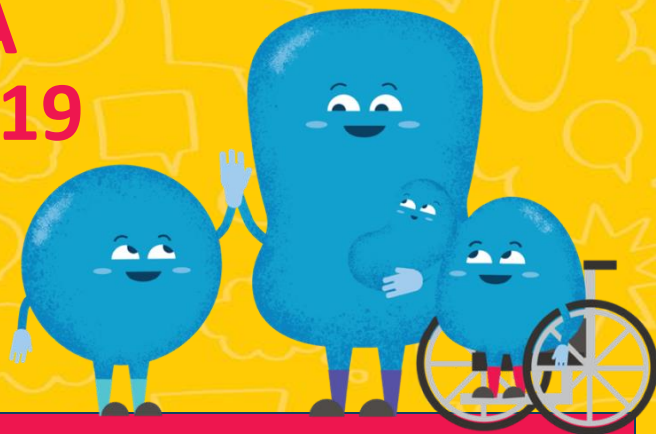
Ikatulong Pagtawag

Pagpangutana bahin sa niaging tip	Nahimo ba nimo nga mogahin og 20 minuto nga mag one-on-one time uban sa imong anak? [Kung oo] Maayo! Maayo ang imong gibuhad bisan niining lisud nga panahon. Unya, sa dihang mga panahon nga naguol o naglagot ka, nahimo ba nimong mohunong kadiyot ug muhinga og lawom? [Kung wala] Ngano kaha nga kini lisud? Masulbad ba nato kini? <i>[Mga Giya: Tabangi sila sa paghunahuna og kinaugalingon nga mga solusyon, tug-ani sila sa mga solusyon sa ubang mga pamilya, himoa kini nga ginagmay nga steps, dayega sila sa ilang pagsulay, awhaga sila nga dili madismaya ug muundang.]</i>
Bag-ong tip: 'Pangitaa ug dayega'	Kanunay natong gihatagan og atensyon and atong mga anak kung dili maayo ang ilang pamatasan, pero dili nato tagdon kung sila nagbinuotan tungod kay sa atong huna-huna, "O, karon makapadayon na gayud ko sa panglaba!". Apan kung nakita nato sila nga nagbinuotan ug GIDAYEG nato sila alang niini, mas maganahan ang mga bata nga dayegon ug tagdon sila ug makat-on sila na magbinuotan sa kanunay. Mahimo ba nimong sulayan ang pagdayeg sa imong anak makausa sa usa ka adlaw niining semanaha?

PAGKAGINIKANAN SA PANAHON SA COVID-19

Mga tip alang sa mga caseworker

Alang sa mga caseworker: Salamat sa imong dedikasyon ug padayon nga pagkontak sa mga pamilya. Salamat kaayo.



Ika-upat nga Pagtawag

Pagpangutana bahin sa niaging tip

Nakit-an ug gidayeg ba nimo ang mga maayong pamatasan sa imong mga anak?

[Kung oo] Maayo!

[Kung wala] Unsa kaha ang nakapalisud niini? Masulbad ba nato kini?

[Mga Giya: Tabangi sila sa paghunahuna og kinaugalingon nga mga solusyon, tug-ani sila sa mga solusyon sa ubang mga pamilya, himoa kini nga ginagmay nga steps, dayega sila sa ilang pagsulay, awhaga sila nga dili madismaya ug muundang.]

Bag-ong tip: Atimana ang imong kaugalingon

Kumusta? Unsa'y gibati nimo ron? Importante nga atimanon pud nimo ang imong kaugalingon. Kung natulog ang imong mga anak, aduna ba kay mahimo nga makapalipay sa imong kaugalingon? Mahimo ba nimong sulayan nga mupahulay panagsa sulod sa kining semana?

[Mga Giya: Pakig-istorya sa uban, pag-awit, inom og tsaa.]

Ikalimang Pagtawag

Pagpangutana bahin sa niaging tip

Nakapahulay ba ka karong semanaha? Unsa imong nabuhat?

[Kung oo] Maayo - angay nimo kini. Unya, kumusta ang pagdayeg sa imong mga anak?

[Kung wala] Unsa ang nakapalisud niini? Masulbad ba nato kini?

[Mga Giya: Tabangi sila sa paghunahuna og kinaugalingon nga mga solusyon, tug-ani sila sa mga solusyon sa ubang mga pamilya, himoa kini nga ginagmay nga steps, dayega sila sa ilang pagsulay, awhaga sila nga dili madismaya ug muundang.]

Bag-ong tip: Suportahan imbes nga pugngan

Sulayi nga isulti sa imong anak kung unsa ang gusto nimo nga ilang buhaton - kaysa sa dili nimo gusto nga buhaton nila (sa kasagaran, mao ni atong buhaton!). Sulayi ang pag-ingon, "Palihug panglimpyo" imbes nga, "Ayaw pagkalat".

Ika-unom nga Pagtawag

Pagpangutana bahin sa niaging tip

Nasultian ba nimo ang imong anak kung unsa ang gusto nimo nga buhaton nila, kaysa sa dili nimo gusto nga ilang buhaton?

[Kung oo] Maayo – istoryahi ko og isa ka higayon nga gibuhay nimo kini! Sa dihang mga panahon nga naglagot ka, ningpahuway ba ka kadiyot ug nihinga og lawom?

[Kung wala] Unsa ang nakapalisud niini? Masulbad ba nato kini?

[Mga Giya: Tabangi sila sa paghunahuna og kinaugalingon nga mga solusyon, tug-ani sila sa mga solusyon sa ubang mga pamilya, himoa kini nga ginagmay nga steps, dayega sila sa ilang pagsulay, awhaga sila nga dili madismaya ug muundang.]

Bag-ong tip: Pagpugong sa kasuko

Ang atong mga anak makapasuko kaayo nato, apan kasagaran kanang atong nabating kasuko mahitungod sa atong kahimtang. Daghan ang mga ginikanan nga mas posible nga masuko kung gigutom, gikapoy o nasubo. Aduna ba usa ka butang nga kanunay nakapalisod nimo nga makalma? Makahunahuna ba kita og mga pamaagi aron makatabang ni ini?

[Mga Giya: Pakigsulti sa uban kung gimingaw ka, pahuway.]

PAGKAGINIKANAN SA PANAHOON SA COVID-19

Mga tip alang sa mga caseworker

Alang sa mga caseworker: Salamat sa imong padayon nga pakigkomunikar sa mga pamilya. Hinumdomi nga atimanon usab ang imong kaugalingon. Kamo mga bitoon.



Ikapitong Pagtawag

Pagpangutana bahin sa niaging tip	Nahimo ba nimo nga pugngan imong kasuko, ug nakakita ba ka og butang nga makatabang kanimo? [Kung oo] Maayo! Gihatagan ba nimo ang imong kaugalingon og higayon para mupahuway aron maibanan ang stress? [Kung wala] Unsa ang nakapalisud niini? Masulbad ba nato kini? <i>[Mga Giya: Tabangi sila sa paghunahuna og kinaugalingon nga mga solusyon, tug-ani sila sa mga solusyon sa ubang mga pamilya, himoa kini nga ginagmay nga steps, dayega sila sa ilang pagsulay, awhaga sila nga dili madismaya ug muundang.]</i>
Bag-ong tip: Himua nga makalingaw ang paghugas og kamot	Aduna ba usa ka awit nga mahimo nimong kantahon samtang naghugas og mga kamot? Alang sa mga bata pwede kini kataw-anan og lingaw nga kanta, o pagdugang bag-ong mga pulong sunod sa tuno sa usa ka paborito nga kanta alang sa mga tin-edyer. Mahimo nimong dugangan og aksyon ug himoon kini nga makalingaw!

Ikawalong Pagtawag

Pagpangutana bahin sa niaging tip	Gisulayan ba nimo ang pagkanta samtang naghugas og kamot? [Kung oo] Maayo! Kumusta ang pagpangita sa maayong pamatasan sa imong anak ug pagdayeg kanila? Nakapadayon ba ka sa pagbuhat niini? [Kung wala] Ngano nga lisud kini? Masulbad ba nato kini? <i>[Mga Giya: Tabangi sila sa paghunahuna og kinaugalingon nga mga solusyon, tug-ani sila sa mga solusyon sa ubang mga pamilya, himoa kini nga ginagmay nga steps, dayega sila sa ilang pagsulay, awhaga sila nga dili madismaya ug muundang.]</i>
Bag-ong tip: Paggamit kalma nga konsikwensya	Kung ang mga bata nagbuhat og dili maayo, ang kalmado nga paghatag og konsikwensya sa ilang binuhatan (sama sa pagkuha sa usa ka dulaan sulod sa mubo nga panahon) mas epektibo kaysa sa pagsinggit o pagbunal kanila. Sulayi kini nga mga steps: 1) hatagi ang imong anak og higayon nga sundon ang imong panudlo una muhatag sa konsikwensya, 2) pagpili og konsikwensya nga reyalistik 3) pagkahuman, hatagi ang imong anak og higayon nga magbuhat og maayong butang, ug dayegon sila alang niini.

Ikasiyam nga Pagtawag

Pagpangutana bahin sa niaging tip	Nahimo ba nimong mogamit og kalma nga paghatag og konsikwensya sa kini nga semana? Unsa man ang nahitabo? [Kung oo] Maging proud sa imong kaugalingon! Unya, kumusta ang pagpahuway kadiyot ug paghinga og lawom sa mga higayon nga nalagot ka? [Kung wala] Unsa ang nakapalisud niini? Masulbad ba nato kini? <i>[Mga Giya: Tabangi sila sa paghunahuna og kinaugalingon nga mga solusyon, himoa kini nga ginagmay nga steps, dayega sila sa ilang pagsulay ug awhaga sila nga dili madismaya ug muundang.]</i>
Rebyo	Naghisgotanay kita bahin sa mga butang nga nakatabang sa ubang mga tig-atiman sa mga bata. Pag-amping sa imong kaugalingon, kadiyot nga pagpahuway, paggahin og oras sa atong mga anak matag adlaw, pagdayeg, pagpahibalo sa mga pamatasan nga gusto nato, ug kalma nga paghatag sa mga konsikwensya. Gusto ba nimong hisgutan pa'g usab ang bisan unsa niini? Sa matag higayon nga isulti nimo ang usa ka butang nga positibo, o nagpugong ka sa imong kaugalingon sa pagsinggit o pagbunal, imong nadugangan ang kalamboan sa utok sa imong anak. Takos ka nga modayeg sa imong kaugalingon!