



CHILDREN'S
HOME
SOCIETY OF
CALIFORNIA
www.chs-ca.org

Para sa mga karagdagang materyal sa Programang Edukasyon ng Pamilya ng CHS, mangyaring tumawag sa (714) 712-7888. Para sa mga karagdagang impormasyon tungkol sa Mga Programa sa Maagang Pagkatuto at Edukasyon ng CHS, tumawag sa (888) CHS-4KIDS.

Ang mga materyal at podcast ng Programang Edukasyon ng Pamilya, at mga impormasyon sa mga programa ng CHS ay maaari ding matagpuan sa aming website na www.chs-ca.org.



Corporate Headquarters

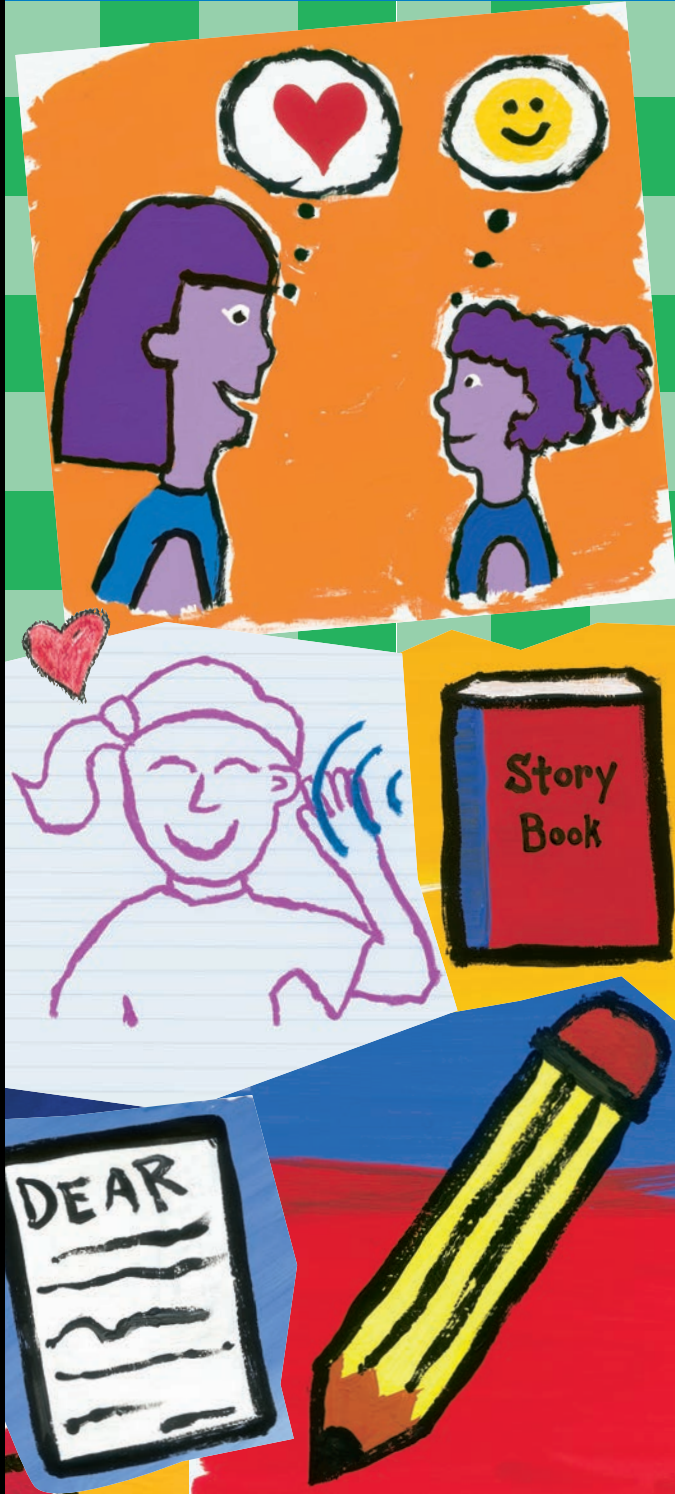
1300 West Fourth Street
Los Angeles, CA 90017
(213) 240-5900
(213) 240-5945 Fax

©2017 Children's Home Society of California

KOMUNIKASYON

POSITIBONG KOMUNIKASYON SA IYONG ANAK

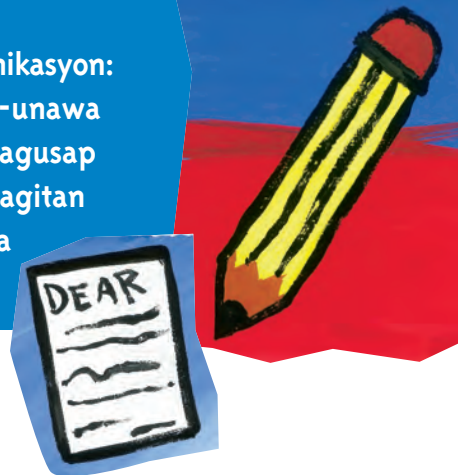
C H I L D R E N ' S H O M E S O C I E T Y O F C A L I F O R N I A



Ang komunikasyon ay ang pagpapahayag ng iyong mga saloobin, damdamin, at ideya. Ang isang mahalagang bahagi ng positibong komunikasyon ay ang pakikinig. Sa mga bata, ang positibong komunikasyon ay maaaring makatulong upang mas madali nilang masabi ang kanilang mga kaisipan at damdamin. Maaari din nilang matutunang gumalang ng mga opinyon, damdamin, at saloobin ng iba pang tao. Bilang tagapangalaga ng bata at matatanda, kaya mong gumawa ng mga takdang hakbang upang bumuo ng maayos na komunikasyon sa iyong mga anak.



May mga bagay na kailangan upang makabuo ng maayos na pag-komunikasyon: Ang pagkakaroon ng isang mapagmahal na saloobin, pakikinig, at pag-unawa kung ano ang sinasabi. Ang inyong anak ay maaaring matutong makipagusap sa positibong paraan sa pamamagitan ng iyong halimbawa. Sa pamamagitan ng pagsasanay ng positibong mga kasanayan sa komunikasyon, ang mga bata ay maaaring lumaking responsable at maalalahanin indibidwal.



★ MGA TIP PARA SA MAAYOS NG KOMUNIKASYON

Ang mga magulang at tagapag-alaga ay maaaring makatulong sa mga bata na ibahagi ang kanilang mga tanong, mga saloobin, damdamin, at mga ideya sa isang positibo at angkop na paraan sa pamamagitan ng:

- Matiyagang pakikinig: Maaring hindi maunawaan ng iyong anak ang kanyang kilos o ang inaasahan o naaangkop na pag-uugali. Tulongan mo siyang maintindihan sa paraan ng pakikinig sa kanyang sinasabi bago ito iwasto.
- Klarohin: Ulitin mo sa iyong anak kung ano ang kanyang sinabi. Siguraduhin kung nauunawaan mo siya ng tama. Ito ay makakatulong upang malaman ng iyong anak na pinakikinggan mo siya.
- Payagan ang mga bata na lutasin ang kanilang sariling problema: Malumanay na gabayan ang inyong anak upang matuklasan ang kanyang sariling mga solusyon sa pamamagitan ng pagtanggap ng kanyang mga saloobin at mga pagkilos. Tumugon ng maiikling sagot, tulad ng "Oo" o "Talaga?" Nanghihikayat ito sa inyong anak na ipahayag at sabihin ang kanilang nararamdaman makita at solusyon sa kanilang problema. Ang pagtatanong sa iyong anak ng buksan ang natapos na mga katanungan ay nakakatulong makahanap ng mga sagot, halimbawa, "Ano ang mararamdaman mo kung sa iyo nangyari iyon?"
- Ang pagsasalita sa marahan at marespetong paraan: Ito ay makakatulong sa iyong anak na matutunang makinig at magsalita ng naaayon. Ang malakas at pasigaw na boses ay maaring magdulot sa bata ng takot o ayaw makinig.
- Ang pagpili ng pinakamahusay na mga oras na makipag-usap tungkol sa mga mahahalagang isyu: Kung ang iyong anak ay gutom o pagod, mahirap para sa kanya ang makinig o pamahalaan ang kanyang mga damdamin.
- Ang paggamit ng positibong pananalita: Iwasan ang mga negatibong salita katulad ng, "Wala akong pakialam sa sinabi mo," o, "Hindi mo ginagawa ang binilin ko."
- Pagtutok sa ugali, hindi sa karakter: Sa halip na sabihing, "Ikaw ay isang masamang bata dahil hindi mo nililigpit ang iyong laruan," sabihin mo, "Magiging makalat kung hindi mo aayusin ang mga laruan mo."
- Maging tukoy sa tagubilin: Malilimitahan ang pagkakataon magkamili ang iyong anak at ang iyong pagkabigo. Halimbawa, sa halip na sabihin mong, "Linisin mo ang iyong kuwarto," sabihin mo nalang, "Paki-pulot ng iyong mga libro at ilagay ito sa lalagyanan sa iyong kuwarto."
- Role-paglalaro: Kung ang iyong anak ay nahihirapang umintindi kung bakit siya ay dinidisciplina, pwede kang mag-role-play para matulungan niyang makita ang sitwasyon mula sa ibang anggulo. Halimbawa, kung ang iyong anak ay nananakit ng ibang bata, gumamit ng puppets o ibang laruan para ulitin ang naging sitwasyon.



Turuan mo ang iyong anak na hindi masama ang tumaggi, turuan mo rin ang tamang paraan ng pagpapahayag ng kanyang opinyon.

Magkaroon ng kamalayan sa iyong sariling damdamin at tulungan ang iyong anak na ipahayag ang kanyang mga emosyon sa paggamit ng mga salita sa halip na pagalit na pagkilos laban sa iyo o sa iba.

Sabihin at ipakita sa iyong mga anak na mahal mo sila.

★ **MGA PAGKAKATAON UPANG MAKIPAG-USAP**
Bilang mga magulang at mga tagapangalaga ng bata, maaari kang lumikha ng pagkakataon upang makipag-usap sa iyong mga anak at maging kasangkot sa kanilang pang-araw-araw na buhay sa pamamagitan ng:

- Pagbabasa kasama Ang mga anak. Magtanong tungkol sa istoryang binasa o kung paano nila gagawin ang natatanging sitwasyon sa itsorya.
- Pagiging kasangkot sa paaralan sa pamamagitan ng pagdalo sa mga mahahalagang kaganapan tulad ng mga magulang/guro conference, pagtatanghal, at atletiko mga kaganapan o isports; boluntaryong sumama at tumulong sa mga lakbay aral; o pagtulong sa mga proyekto ng paaralan.
- Ang pagtatanong ng buksan ang natapos na mga katanungan tungkol sa pang-araw-araw na gawain kaya ang iyong anak ay tumugon na may higit sa "oo" o "hindi." Halimbawa, "Ano ang ginawa ninyo ng mga kaibigan mo kanina sa recess?" o "Ano ang pinakagusto mo tungkol sa hapunan ngayong gabi?"
- Pagkakaroon ng mga gabi para sa pamilya, mga paglabas, at mga pagbiyahe upang magkaroon ng oras na magkakasamasama.
- Paghahanap ng oras para malaro ang mga bata.
- Pagkakaroon ng lingguhan o buwanang pagpupulong ng pamilya nang makapamahagi ng impormasyon at talakayin ang mga mahalagang isyu sa pamilya.
- Maging sangkot sa mga proyektong pang-iskwelahan o mag-boluntaryo sa mga kaganapan sa iskwelahan.
- Hanggat maaari, sabayang kumain upang magusap usap ang bawat isa at magkamustahan.

Pakinggan ang iyong anak ng walang pag-aabala, pang-huhusga, o pag-puna. Hayaan mo ang iyong anak na ihiwatig ng buo ang kanyang sarili.



★ **KOMUNIKASYON SA MAS MALILIIT NA BATA**
Habang natututong magsalita ang iyong sanggol, maaari kang bumuo ng positibong komunikasyon sa iyong anak sa pamamagitan ng:

- Hawakan ng malapit ang sanggol habang kinakausap.
- Pagtingin sa mata habang kinakausap.
- Paggamit ng marahan at malumanay na pagsasalita.
- Pagsasalita ng malinaw.

★ **PANGMATAGALANG EPEKTO**

Ang pagsanay ng maayos na komunikasyon sa mga bata ay magdudulot ng positibong epekto sa kanilang buhay:

- Paghihikayat ng maayos na relasyon, ipaalam sa kanila na pwede ka nilang kausapin kahit sila'y natatakot o nagagalit.
- Pagpapalaki ng responsable at independent na mga bata sa pagtuturo sa kanila ng pagpili ng tama at ang kahihinatnan ng kanilang mga aksyon.
- Pagpapatatag ng kanilang kumpiyansa na ipahayag ang kanilang mga sarili.
- Pagtulong sa kanila na bumuo ng kakayahan upang mas madaling makasalimuha ang iba.



Bagamat ang mga bata ay hinihikayat na sabihin ang kanilang iniisip at saloobin, importante sa mga magulang ang protektahan at magsalita sa ngalan ng kanilang mga anak kung sila'y nasasaktan. Ang mga bata ay magkakaroon ng tiwala sa sarili upang makapagsalita para sa kanilang sarili.

PARA SA DAGDAG NA KAALAMAN

MGA LIBRO PARA SA MGA BATA

THE WAY I FEEL

Janan Cain

WHAT MAKES ME HAPPY?

Catherine & Laurence Anholt

LOTS OF FEELINGS

Shelley Rotner

MGA LIBRO PARA SA MGA MATATANDA

BECOMING THE PARENT YOU WANT TO BE

Laura Davis & Janis Keyser

HOW TO TALK SO KIDS WILL LISTEN AND LISTEN SO KIDS WILL TALK

Adele Faber & Elaine Mazlish