

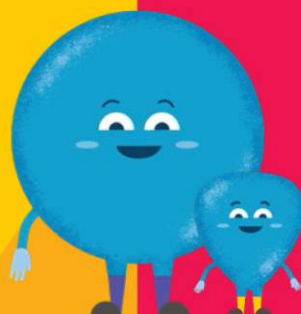
1 COVID-19 PARENTING One-on-One Time

Hindi makapasok sa trabaho? Sarado ang mga paaralan? Nag-aalala tungkol sa pera? Normal lang na makaramdam ng stress.

Ang pagsasara ng paaralan ay isang pagkakataon para magkaroon ng mas maayos na relasyon sa iyong mga anak. Ang One-on-One time ay libre at masayang gawin. Sa One-on-One time, mararamdaman ng anak na siya ay ligtas, mahalaga, at minamahal.

Maglaan ng oras para sa bawat anak.

✓ Maaaring 20 minuto lamang ito o higit pa - depende ito sa iyo. Maaring gawin sa takdang oras sa bawat araw, para asahan ito ng iyong mga anak.



Tanungin ang iyong anak kung ano ang gusto niyang gawin

✓ Ang pagpili ng gawain ay nakakatulong sa pagbuo ng kanilang tiwala sa sarili. Kung may gusto silang gawin na hindi ayon sa social distancing, pwede itong maging daan para pag-usapan ito. (tingnan ang sunod na leaflet)

Mga maaring gawin kasama ang sanggol/mas batang anak

- Gayahin ang kanilang mukha o expression at mga binibigkas na tunog
- Kumanta, gumawa ng musika gamit ang simpleng bagay tulad ng kaldero at kutsara
- Pagpatung-patungin ang mga tasa o blocks
- Magkwentuhan, magbasa ng libro, o magpakita ng mga larawan



Patayin ang TV at cellphone. It ay virus-free time

Mga maaring gawin kasama ang teenager

- Makipagusap tungkol sa mga hilig nila: sports, music, TV, artista, mga kaibigan
- Maglakad - sa labas o sa paligid ng bahay
- Mag-ehersisyo nang magkasama sa kanilang paboritong kanta

Mga maaring gawin kasama ang batang anak

- Magbasa ng libro o tumingin ng mga larawan
- Maglakad - sa labas o sa paligid ng bahay
- Sumayaw o kumanta!
- Gumawa ng mga gawaing bahay nang magkasama - gawing laro ang paglilinis at pagluluto!
- Tulungan sa paggawa ng homework

Makinig sa kanila, tingnan sila habang nakikinig. Ibigay sa kanila ang iyong buong atensyon. Maging magiliw!

I-click ito para sa mas marami pang parenting tips!

Parenting tips from WHO

Parenting tips from UNICEF

In worldwide languages

EVIDENCE-BASE



The mark "CDC" is owned by the US Dept. of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents Hub, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, UNICEF, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, WHO, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ilifa Labantwana, Rand Merchant Bank Fund, the ApexHi Charitable Trust, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.

2 COVID-19 PARENTING Manatiling Positibo

Marahirap manatiling positibo kapag magugulo ang ating mga anak. Madalas nauuwi tayo sa pagsabi ng "Itigil mo yan!" Ngunit mas susunod ang mga bata kung bibigyan natin sila ng positibong direksyon at papuri sa mga ginawa nilang tama.

Sabihin ang kilos na gusto mong makita

Gumamit ng positibong salita kapag sinasabi sa anak ang kanyang gagawin; halimbawa "Pakitago ang mga damit mo" Sa halip na "Huwag kang magkalat!"

Lahat iyan ay nasa paraan ng pagsasabi

Ang paninigaw sa anak ay mas makakastress at makakagalit sa iyo at sa kanya. Tawagin sa pangalan ang anak upang makuha ang kanyang atensyon. Makipag-usap gamit ang iyong mahinahon na boses.

Purihin ang anak kapag kumikilos siya nang maayos

Purihin ang mga anak sa magandang bagay o kilos na nagawa nila. Maaring hindi agad makita, ngunit uulitin nilang gawin ang magandang bagay na iyon na pinuri mo. Magbibigay din ito ng kapanatagan sa kanila na sila ay pinapansin at binibigyan ng aruga.



Magpakatotoo

Kaya ba ng anak mo ang hinihingi o pinapagawa mo sa kanya? Mahirap sa bata ang tumahimik sa loob ng bahay buong maghapon, pero baka kaya niyang tumahimik sa loob ng 15 minuto habang may kausap ka sa telepono.

Tulungan ang anak na teenager na manatiling konektado

Kailangan ng mga teenager na manatiling konektado sa kanilang mga kaibigan. Tulungan siya na makakonekta sa pamamagitan ng social media at iba pang ligtas na paraan habang ginagawa ang social distancing. Maari rin itong gawin nang magkasama.



I-click ito para sa mas marami pang parenting tips!

Parenting tips
from WHO

Parenting tips
from UNICEF

In worldwide
languages

EVIDENCE-BASE



The mark "CDC" is owned by the US Dept. of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents Hub, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, UNICEF, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, WHO, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ilifa Labantwana, Rand Merchant Bank Fund, the ApexHi Charitable Trust, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.

3 COVID-19 PARENTING

Pananatili ng Istruktura at Regular na Gawain

Nang dahil sa COVID-19, nawala ang pang-araw-araw na gawain sa bahay, sa trabahao at paaralan. Mahirap ito para sa mga anak at para sa iyo. Makatutulong ang pagsagawa ng bagong regular na gawain o routine.

Gumawa ng mga regular na pang-araw-araw na gawain na consistent ngunit flexible

- Gumawa ng schedule para sa iyo at sa mga anak na nakatakda para sa regular na gawain at para sa libreng oras. Makakatulong ito upang mapanatag ang bata na may kaayusan ang kanilang mundo at aayos din ang kanilang kilos.
- Maaring tumulong ang anak sa pagplano ng regular na gawain - tulad ng paggawa ng schedule sa gawaing bahay. Mas masusunod ito ng mga bata kung katulong sila sa paggawa.
- Maglaan ng oras sa pag-ehersisyo araw-araw - makakatulong ito sa paglabas ng mataas na enerhiya ng bata at panlaban din sa stress.



Ikaw ay modelo para sa pag-uugali o pagkilos ng iyong anak

- Kung ginagawa mo nang tama ang social distancing at kalinisan sa katawan, at nagpapakita ng pakikiramay sa iba, lalo na sa may sakit o mahina - matututo mula sa iyo ang iyong mga anak.

Turuan ang iyong anak kung paano gawin ang social distancing

- Kung OK at pinapayagan sa inyong komunidad, ilabas ang mga bata.
- Pwede ring magsulat at gumuhit ng mga larawan para ibahagi sa ibang tao. Ilagay ang mga ito sa labas ng bahay para makita ng iba.
- Mapapanatag ang loob ng mga anak sa pakikipagusap tungkol sa paano kayo mananatiling ligtas. Pakinggan ang kanilang mungkahi at seryosohin ang mga ito.

Gawing masaya ang paghuhugas ng kamay at panatili ng kalinisan sa katawan.



Gumawa o gumamit ng kanta na tatagal ng 20-segundo para sa paghuhugas ng kamay. Bigyan ng puntos at purihin ang anak para sa regular na paghuhugas ng kamay.



Gawing laro ang pag-iwas sa paghipo sa mukha. Halimbawa, yung humipo sa mukha nang pinaka-konting beses ay may premyo.

Sa pagtatapos ng bawat araw, maglaan ng ilang sandali para isipin ang nangyari sa araw na iyon. Sabihin sa anak ang isang positibo o masayang bagay na kanilang ginawa. Purihin ang sarili para sa anumang maayos o magandang nagawa ngayon. Mahusay ka!



I-click ito para sa mas marami pang parenting tips!

Parenting tips from WHO

Parenting tips from UNICEF

In worldwide languages

EVIDENCE-BASE



The mark "CDC" is owned by the US Dept. of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents Hub, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, UNICEF, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, WHO, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ilifa Labantwana, Rand Merchant Bank Fund, the ApexHi Charitable Trust, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and WellSpring Advisors.

4 COVID19 - PARENTING Negatibong Kilos

Lahat ng bata ay nakagagawa ng hindi mabuting asal o kilos. Normal ito kapag ang bata ay pagod, gutom, takot, o natututong maging independent. At maaring nakakabaliw ito kapag nasa loob lamang ng bahay!

Subukang ibaling ang atensyon ng iyong anak

- Bago pa mangyari ang negatibong kilos, ibaling na agad ang atensyon mula negatibong kilos patungong positibong kilos.
- Pigilan na ito bago pa man magsimula! Kapag nagsisimula nang maglikot ang anak, maaring ibaling ang atensyon sa mas masayang gawain: "Halika, maglaro tayo!"

Panandaliang Humpay

- Gusto mo nang sumigaw? Bigyan ang sarili ng ilang sandali o mga 10 segundo. Humingang paloob at dahan-dahang humingang palabas nang limang beses. Tapos subukang sumagot nang mas kalmado.
- Milyun-milyong magulang ang nagsasabi na nakakatulong ito nang malaki.

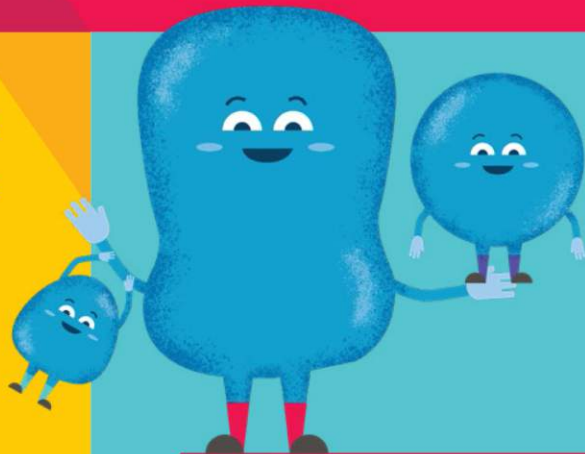
Gumamit ng mga konsekwensa

Ang pagbibigay ng mga konsekwensya o consequences ay nakatutulong turuan ang mga anak na maging responsable sa kanilang mga kilos. Ito ay mas kontroladong pagdidisiplina at mas epektibo ito kaysa sa pamamalo o paninigaw.

Ipagpatuloy gamitin ang Tips 1-3

- Ang One-on-One time, pagpuri sa maayos o magandang kilos, at pagiging consistent sa regular na gawain ay makakabawas sa negatibong kilos ng anak.
- Bigyang ang anak ng mga simpleng responsibilidad. Siguraduhin lamang na kaya nilang gawin ang mga ito. At purihin sila kapag nagawa nila!

- Bigyan ang iyong anak ng pagkakataon na sundin ang iyong direksyon bago ibigay ang konsekwensya.
- Subukang manatiling kalmado habang binibigay ang konsekwensya.
- Siguraduhing kayang sundin ang ibibigay na konsekwensya. Halimbawa, ang pagkuha sa cellphone ng teenager sa loob ng isang linggo ay mahirap ipatupad. Ang pagkuha ng cellphone sa loob ng isang oras ay mas makakayanan.
- Kapag natapos na ang konsekwensya, bigyan ng pagkakataon ang iyong anak na makagawa ng maayos o magandang kilos, at purihin siya dito.



I-click ito para sa mas marami pang parenting tips!

Parenting tips from WHO

Parenting tips from UNICEF

In worldwide languages

EVIDENCE-BASE



The mark "CDC" is owned by the US Dept. of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents Hub, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, UNICEF, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, WHO, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ilifa Labantwana, Rand Merchant Bank Fund, the ApexHi Charitable Trust, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and Wellspring Advisors.

5 COVID-19 PARENTING

Manatiling Kalmado at Pangasiwaan ang Stress

Talagang stressful ang panahon na ito. Ingatan ang sarili upang makapagbigay ng suporta sa mga anak.

Hindi ka nag-iisa

Milyun-milyong tao ang nakararamdam ng pangamba tulad natin. Humanap ng makakausap tungkol sa iyong nararamdaman. Makinig sa isa't isa. Iwasan ang social media na nakadaragdag ng pangamba o takot.

Magpahinga

Kailangan nating lahat magpahinga. Habang tulog ang anak, gumawa ng bagay para sa sarili na nagdudulot ng saya o ginhawa. Gumawa ng listahan ng mga bagay na nais mong gawin.

Pakinggan ang iyong mga anak

Maging bukas at pakinggan ang mga anak. Naghahanap sila ng suporta at kapanatagan. Pakinggan sila kapag nagbahagi sila ng kanilang nararamdaman. Tanggapin ang kanilang nararamdaman, kahit na negatibo, at bigyan sila ng ginhawa.



Panandaliang Humpay

Ito ay 1-minutong gawin na maaring makatulong sa tuwing nakakaramdam ng stress o pangamba.

Step 1: Paghahanda

- Umupo nang komportable, nakalapat ang paa sa sahig, ang mga kamay ay nakapatong sa hita.
- Ipikit ang mata kung komportable.

Step 2: Isip, damdamin, katawan

- Tanungin ang sarili, "Ano ang iniisip ko ngayon?"
- Pinapansin ang iniisip, pinapansin kung ang mga ito ay negatibo o positibo.
- Pinapansin ang mga damdamin, pinapansin kung masaya o hindi ang iyong nararamdaman.
- Pinapansin ang pakiramdam ng katawan, pinapansin ang mga parte ng katawan na may sakit o tensyon.

Step 3: Pagbigay pokus sa paghinga

- Pakinggan o damhin ang iyong paghinga habang pumapasok at lumalabas ang hangin.
- Pwedeng ilapat ang kamay sa tiyan at damhin ang paggalaw ng tiyan kasabay ng paghinga.
- Maaring sabihin sa sarili na "Okay lang ito. Kung ano man ito, okay lang ako."
- Ibalik ang atensyon sa pagdaloy ng paghinga.

Step 4: Pagbabalik

- Pinapansin ang nararamdaman ng buong katawan.
- Pinapakinggan ang mga tunog sa loob ng kwarto.

Step 5: Pagninilay

- Pinapansin "Nag-iba ba ang pakiramdam ko?"
- Kapag handa, buksan ang mga mata.

Ang Panandaliang Humpay ay makakatulong din kapag nakakaramdam ng pagka-irita sa iyong anak o kung may nagawa siyang negatibo. Binibigyan ka nito ng pagkakataong maging mas kalmado. Kahit ilang malalim na paghinga o pagpansin sa nararamdaman ay magdudulot ng ibang pakiramdam. Maari ring gawin ang Panandalian Humpay kasama ang iyong anak!

I-click ito para sa mas marami pang parenting tips!

Parenting tips
from WHO

Parenting tips
from UNICEF

In worldwide
languages

EVIDENCE-BASE



6 COVID-19 PARENTING

Pakikipag-usap Tungkol sa COVID-19

Maghandang makipag-usap sa anak. May mga narinig na ang mga bata. Ang pananahimik o di-pagpansin ay hindi makakatulong sa anak. Ang pagiging tapat at bukas ang makakatulong. Isipin kung paano mo maipapaliwanag sa paraang maiintindihan nila. Kilala mo sila!

Maging bukas at makinig

Hayaang magsalita nang malaya ang iyong anak. Tanungin at alamin kung ano ang kanilang alam.

Maging tapat

Laging sagutin nang totoo ang kanilang mga tanong. Isaalang-alang ang kanilang edad at ang kanilang kakayahang makaunawa.

Magbigay ng suporta

Maaring takot o nalilito ang anak. Bigyan sila ng espasyo upang ibahagi ang kanilang nararamdaman at ipaalam sa kanila na naroon ka para sa kanila.

Okay lang kung hindi mo alam ang sagot sa mga tanong

Okay lang sabihin na "Hindi natin alam, pero gumagawa tayo ng paraan"; o "Hindi natin alam, pero pag-iisipan natin." Gamitin ang pagkakataon na ito upang mas makilala ang anak!



Bayani, hindi bully

Maraming balita ang kumakalat

Maaring totoo ang iba. Siguraduhing mapagkakatiwalaang ang pinagmulan:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>
and

<https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19>
from WHO and UNICEF.

Ipaliwanag sa anak na ang COVID-19 ay walang kinalaman sa hitsura, pinanggalingan, o pananalita ng isang tao. Idiin sa anak na kailangang damayan ang mga taong may sakit at ang mga taong nag-aaruga sa mga ito.

Maghanap ng mga magandang balita tungkol mga taong tumutulong upang solusyunan ang krisis at ang mga nag-aaruga sa mga may sakit

Magtapos sa positibong paraan

Siguraduhing OK ang pakiramdam ng iyong anak. Paalalahanan silang inaalagaan mo sila at maari silang makipag-usap sa iyo anumang oras. Gumawa ng masayang bagay pagkatapos.

I-click ito para sa mas marami pang parenting tips!

Parenting tips
from WHO

Parenting tips
from UNICEF

In worldwide
languages

EVIDENCE-BASE



The mark "CDC" is owned by the US Dept. of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents Hub, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, UNICEF, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, WHO, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ilifa Labantwana, Rand Merchant Bank Fund, the ApexHi Charitable Trust, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPFAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and WellSpring Advisors.