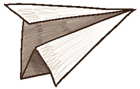
FAMILY BOOKLET

LITTLE EXPRESS

PAMBUNGAD



Ang pag-aalaga sa isang bata ay hindi lang tungkulin ng magulang. Kasama rito ang buong pamilyang nagmamahal at gumagabay sa kanya. Araw-araw ay may mga pagkakataon para magtulungan, mag-unawa, at magbigay ng suporta sa isa't isa.

Ang librong ito ay ginawa upang tulungan kayo sa pang-araw-araw na pakikisalamuha sa bata. Makikita dito ang mga simpleng paraan para mas maging mahinahon sa pakikipag-usap, mas malinaw sa pagtuturo, at mas maayos sa pagbuo ng routine sa bahay. Layunin nitong maging kasangga ninyo upang maging mas mapayapa at mas maunawain ang inyong tahanan.

Nawa'y magsilbi itong gabay habang sabay-sabay ninyong tinutulungan ang bata na matuto, magpahayag, at magtagumpay sa kanya-kanyang bilis. Maaaring maging hamon ang ilang araw, ngunit nagiging mas magaan ang lahat kapag nagkakasama at nagkakaunawaan ang pamilya.

GABAY NG MGA KULAY

- Kabanata 1: Para sa Pamilya
- Kabanata 2: Pag-unawa sa Bata
- Kabanata 3: Pagbuo ng Routine
- Kabanata 4: Pakikipag-usap
- Kabanata 5: Pagiging Consistent

1 Para sa Pamilya

Ang pagiging bahagi ng pamilya ay puno ng pagmamahal, tiyaga, at pagkatuto. Minsan masaya, minsan nakakapagod, at minsan nakakalito kung tama ba ang ginagawa mo. Lahat ng kapamilya o tagapag-alaga ay may mahalagang tungkulin sa pag-unawa at pag-aalaga ng bata.

Ang Pagiging Pamilya

Bilang bahagi ng pamilya, natural na unahin ang iniisip mo sa iba. Pero mahalaga rin na alagaan ang sarili mo.

Kapag inaalagaan mo ang sarili, mas kaya mong maging mahinahon at may malasakit sa iba.

Subukan mong huminga saglit at pakinggan ang nararamdaman mo.

Masaya? Malungkot? Galit?

Kapag alam mo ang emosyon mo, mas malinaw ang paraan ng pakikitungo mo sa pamilya.

Natututo rin ang ibang miyembro kung paano natin pinoproseso ang damdamin natin, hindi lang sa salita.

Kahit sandali lang na pahinga o tahimik na oras ay nakakatulong. Kung kailangan mo ng tulong, huwag mahihiyang humingi. Kapag may nagawa kang maganda ngayong araw, i-celebrate kahit ang maliliit na bagay.

Bilang miyembro ng pamilya, may paraan tayo para mas mapalapit sa isa't isa at mas maintindihan ang sarili at ang iba. Kahit sa maliliit na kilos at salita, napapakita natin ang pagmamahal at suporta sa bawat isa.

Tandaan:

Kahit ikaw ay kapatid, magulang, o kaibigan, mahalaga ang tulong mo.

Lahat ng effort mo ay mahalaga. Hindi kailangang maging perpekto.

Ok lang magpahinga. Kahit sandali lang, mahalaga ang oras para sa sarili mo.

Sa bawat araw, kahit maliit o ordinaryong sandali, ramdam ng bata ang suporta at pagmamahal mo. Hindi mo kailangan baguhin ang hinaharap. Sapat na ang pagiging naroroon sa ngayon.

Gawain 1

Kamusta Ako Ngayon?

Isulat kung ano ang nararamdaman mo ngayon, kung ano ang nagpasaya sa iyo, at isang paraan para maalagaan ang sarili mo ngayong linggo.

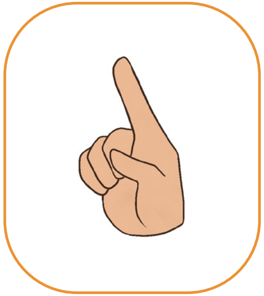
2 Pag-unawa sa Bata

Ang bawat bata ay may sariling paraan ng pagdama, pag-iisip, at pakikipag-usap. Iba-iba sila kung paano nag-e-express ng feelings o thoughts, at normal lang iyon. May batang madaldal, may tahimik, may mas expressive sa kilos o drawing, at may iba na kailangan ng kaunting tulong para mas makapagsalita o makaintindi.

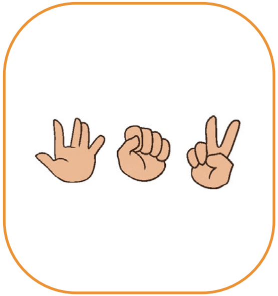
Pagkilala sa Bata

Maaari ninyong mas makilala ang bata sa pamamagitan ng pag-obserba sa mga sumusunod:

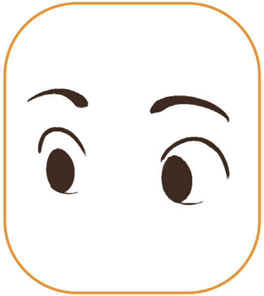
Ekspresyon
(Expression)



Pagtuturo
(Pointing)



Gesture



Tingin ng mata
(Eye Gaze)

Obserbahan ang Bata
Tingnan ang tono, kilos, at ekspresyon ng mukha. Ang batang nahihirapan magsalita ay nagpapakita ng emosyon sa ibang paraan.

Ilarawan ang Nakikita
Sabihin kung ano ang nangyayari o kung ano ang nakikita mo. Nakakatulong ito para marinig ang tamang salita nang hindi pressured.
Halimbawa: "Ang sarap ng pandesal!"

Magbigay ng Malinaw na Pagpipilian
Huwag masyadong malawak ang tanong.
Halimbawa: "Anong gusto mong gawin mamaya? Tulog o laro?"

Bigyan ng Oras ang Bata
Hintayin matapos magsalita bago sumagot. Ipakita na mahalaga ang bawat salita niya.

Kapag pinapansin natin ang maliliit na senyales at kilos ng bata, mas naiintindihan natin kung ano ang iniisip o nararamdaman niya at mas matutulungan natin siyang makipag-komunika.

Gawain 2

Aking Pamilya

Hayaan ang bata na pumili ng laro o aktibidad para sa araw. Maaaring simple lang ito tulad ng pagbuo ng blocks o pagguhit ng paborito nilang superhero.

Pwede ka ring magbigay ng mga ideya batay sa alam mong hilig nila, o diretso mo silang tanungin kung ano ang gusto nilang gawin.

"Ano gusto mo gawin ngayon?

Kung nahihirapan: Bigyan ng 2-3 pagpipilian o ipakita muna ang laro bago subukan nila.

"Gusto mo bang maglaro o mag-drawing?"

Nakakatulong ito sa bata na maging malikhain at matutong gumawa ng sariling desisyon, habang nararamdaman nilang mahalaga ang kanilang gusto.

3 Pagbuo ng Routine

Ang routine o schedule ay nagbibigay ng structure sa araw-araw. Para sa mga batang natututo pa lang magsalita o makipag-communicate, malaking tulong ang predictable routine. Kahit simpleng "bangon, kain, ligo, laro, tulog," mas madali nilang maintindihan ang bawat gawain at nagkakaroon ng confidence.

Visual Schedule

Ang visual schedule ay isang paraan para makita at maunawaan ng bata ang pagkakasunod-sunod ng mga gawain sa araw.

Maaari itong gawin sa pamamagitan ng mga larawan, simpleng drawing, o nakasulat na listahan ng daily routine, tulad ng toothbrush para sa "toothbrushing time" o libro para sa "story time." Nakakatulong ito lalo sa mga batang visual learner o nahihirapan sa verbal instructions.

Halimbawa:

Oras	Gawain	Larawan
7:00	Bangon	☀
8:00	Kain	🍴
9:00	Laro	🏀
10:00	Ligo	🚿

Ipaliwanag ang Susunod na Gawain
Kapag may iskedyul, mas madaling maipaliwanag sa bata kung ano ang susunod na gagawin. Halimbawa, "Pagkatapos maglaro, maghuhugas tayo ng kamay at kakain tayo." Nakakatulong ito para ma-practice ang pag-intindi ng pagkakasunod-sunod ng pangyayari, isang mahalagang skill sa wika at pagkatuto.

Gawing Mas Interactive
Kaya itong gawin sa pamamagitan ng pagkanta, pagkukuwento, o pagtatanong. Halimbawa, habang nagluluto, maaari mong itanong, "Ano ang kulay ng gulay?" o "Ano ang susunod nating ilalagay?" Habang ginagawa ang routine, nagkakaroon siya ng language practice sa natural na paraan.

Hindi kailangang mahigpit ang schedule. Ang mahalaga ay consistent at malinaw. Kapag nasanay ang bata, mas nagiging kalmado siya at mas nakakapag-focus sa pakikinig at pagsasalita.

Subukan ang Little Express' visual schedule.
Maaari mo ring gamitin ang
libre online template sa aming website!

Gamitin ang QR code sa huling pahina!

Gawain 3

Araw Namin

Gumawa ng simpleng visual checklist ng araw ninyo ng bata, mula itaas hanggang ibaba. Ilagay ito sa lugar na madaling makita ng bata.

Halimbawa:

Visual Schedule

- ☐ Gumising
- ☐ Mag-toothbrush
- ☐ Pumunta sa paaralan
- ☐ Tanghalian
- ☐ Magbasa ng libro
- ☐ Maglaro ng mga laruan
- ☐ Hapunan
- ☐ Matulog

Kung mas nasasanay na ang bata, puwede ring idagdag ang oras ng bawat gawain at maliit na drawing para mas maging visual ang routine!

4 Pakikipag-usap

Ang epektibong komunikasyon ay hindi lang tungkol sa pagsasalita kundi pati sa pakikinig. Kapag nakikinig tayo nang mabuti sa bata, nararamdaman niyang mahalaga siya at naiintindihan natin siya. Ito ang nagiging pundasyon ng tiwala at magandang relasyon.

Mga Paraan ng Epektibong Pakikipag-Usap:

Subukan ang Active Listening
Kapag nagsasalita ang bata, tumingin sa kanya, ngumiti, at magbigay ng simpleng tugon tulad ng “Oo?”, “Talaga?”, o “Sige, ikwento mo pa.”

Gumamit ng Positive Language
Imbes na sabihing “Huwag kang tumakbo,” puwede mong sabihin, “Maglakad tayo nang dahan-dahan.”

Maglaan ng Oras para sa Play o Kwentuhan
Kahit ilang minuto lang bawat araw, mahalaga ang quality time. Habang naglalaro, sabayan ng mga salita tulad ng “Wow! Sige, lutuin natin ang chicken!” Pwede ring magkwentuhan bago matulog o habang kumakain gamit ang tanong tulad ng “Ano ang ginawa mo kanina?” o “Anong laro ang gusto mo bukas?”.

Tandaan ang Body Language
Dapat kalmado at nakangiti habang kausap. Natututo ang bata na masayang makipag-usap at makinig sa ibang tao.

Ang bawat bata ay natututo sa sarili niyang bilis at paraan. Mahalagang maging pasensyoso at laging gawing masaya at kaakit-akit ang bawat pagkakataon ng pakikipag-usap. Sa ganitong paraan, mas nagiging natural at maayos ang pagkatuto ng wika at komunikasyon.

Tandaan:

Bigyan ng maliit na pahinga kapag napapansin mong nai-stress o nawawala ang focus.

Purihin ang effort at hindi lang ang resulta para lumakas ang kumpiyansa sa pakikipag-usap.

Sabayan ng gestures o larawan ang mga salita para mas madaling maintindihan.

Ang pakikipag-usap ay hindi lang pagpapalitan ng salita kundi paraan ng pagbuo ng koneksyon. Sa bawat tawa, tanong, at sagot, lumalakas ang tiwala at pag-unawa ninyo sa isa't isa.

Gawain 4

Kwentuhan Time

Maglaan ng 5-10 minuto bawat araw para sa play time. Pumili ng simpleng laruan o activity tulad ng cooking set at samahan ang bata habang naglalaro.

Ilarawan ang ginagawa niya gamit ang mga simpleng salita para mas maengganyo siya at mas maging makabuluhan ang oras ninyo.

Halimbawa:

"Lutuin natin ang adobo!"

"Ilagay mo ang kutsara sa mangkok."

"Haluin mo ang juice."

Sa ganitong paraan, napapractice niya ang pakikinig, basic nouns at verbs, at pagsunod sa simpleng instructions sa routines, na ayon sa focus ng learning cards niyo.

5 Pagiging Consistent

Ang consistency ay mahalaga sa paglaki ng bata, lalo na sa pagkatuto ng wika. Kapag pare-pareho ang mga salitang naririnig at aksyong nakikita niya, mas nauunawaan niya kung ano ang aasahan at mas madaling natututo.

Mahalaga ang pagiging consistent upang mas madaling matutunan ng bata ang wika at masundan ang araw-araw na routines nang maayos.

Tandaan:

- Gamitin palagi ang parehong salita para sa isang gawain.
- Panatilihin ang parehong daloy at routine sa araw-araw
- Siguraduhing pareho ang reaksyon sa rules o boundaries.

Ang bata ay mas naiintindihan ang inaasahan sa kanya at natututo ring makinig, umintindi ng instructions, at maging responsable.

Consistency sa Wika
Kapag palagiang ginagamit ang parehong salita para sa isang gawain, natututo ang bata na iugnay ito sa ginagawa. Nakakatulong ito sa pagbuo ng vocabulary at sa pag-unawa ng simpleng instructions.
Halimbawa: "Linis tayo!" bago magligpit.

Consistency sa Routines
Kapag pareho ang daloy ng araw, mas kalmado at cooperative ang bata. Nakakatulong ito sa focus, pag-unawa sa sequence ng gawain, at sa pakikinig sa instructions.
Halimbawa: "Bangon, tooth brushing, almusal, laro, tanghalian, kwento, tulog."

Minsan, mahirap maging consistent, at okay lang humingi ng tulong. Ang pakikipagkuwentuhan sa iba ay makakatulong para hindi ka makaramdam ng pag-iisa at maalala na kahit maliit na effort, mahalaga ito.

Bumisita sa aming website para makakuha ng tips at makipag-usap sa ibang pamilya!

Gamitin ang QR code sa huling pahina!

Gawain 5

Daily Routine

Pumili ng tatlong salita o parirala na gagamitin ninyo ng bata sa parehong sitwasyon araw-araw.

Halimbawa:

"Good morning!"

"Ligpit na!"

"Hugas kamay!"

Isulat ang tatlong salitang ito sa isang maliit na box o card. Sa tuwing mangyayari ang activity, ulitin ang parehong salita sa parehong tono at timing.

Makakatulong ito para maintindihan ng bata ang salita at kung kailan ito ginagamit.

HULING MENSAHE

Sa pagtatapos ng maliit na gabay na ito, sana ay may mga natutunan kayong maaari ninyong magamit sa araw-araw na pag-aalaga at pakikitungo sa bata. Hindi kailangang perpekto ang bawat araw. Ang mahalaga ay ginagawa ninyo ang inyong makakaya, may pasensya, at may pagmamahal.

Tandaan na bawat batang lumalaki ay may sariling paraan ng pagkatuto, at bawat magulang o tagapag-alaga ay may sariling lakas at estilo. Kapag may pagkukulang, may pagkakataon para bumawi. Kapag may hirap, may puwang para magtulungan. Walang maliit na hakbang pagdating sa pagpapalaki ng bata. Lahat ay may halaga.

Maraming salamat sa pagbibigay ng oras para basahin ang aklat na ito. Sana ay makatulong ito upang mas mapalapit kayo sa bata, mas mapalakas ang ugnayan ng pamilya, at mas mapadali ang inyong pang-araw-araw na pag-gabay. Patuloy lang sa pag-unawa, pag-aalaga, at pag-asa.

Visit our site!

www.littleexpress.space

"Every Child's Message Matters."