# Disiplinang Positibo sa Mga Nakakatandang Anak

## Ang Pagdisiplina sa Mga Nakakatandang Anak

Ang layunin ng disiplina ay upang turuan ang mga bata tungkol sa mga alituntunin at kahalagahan ng ating lipunan at upang tulungan silang magkaroon ng disiplina sa sarili upang sila ay lumigaya at maging responsableng tao.

Pinaniniwalaan ng Sumusuporta sa Mga Bata sa Peel (Peel Children's Aid) na ang mga pamamaraan ng disiplinang positibo ay kinakailangang gamitin imbis na pamamalo o ibang klase ng disiplinang pisikal na maaaring magresulta ng diperensya sa pisikal, emosyonal at pag-iisip.

Maging ang mga masasakit na pananalita ay nakakaapekto sa emosyon ng isang bata. Mga komentong katulad ng “hindi ka magaling,” ay maaaring makasakit sa kalooban ng bata at makaramdam ng panliliit sa sarili.

## Ang Pagtataguyod Ng Mga Relasyon

Bago mo maisagawa ang pagdidisiplina, kinakailangan mong magtaguyod muna ng pagmamahal at pagtitiwala sa iyong anak.

Mas maigi kung sisimulan ang pagtataguyod ng isang relasyon sa iyong anak hangga’t sanggol pa ito, ngunit hindi pa huli ang lahat.

Itaguyod ang relasyong magulang-anak sa pamamagitan ng pagmamahal, malambing na paghaplos, pagbibigay ng oras sa isa't-isa, ang pagrespeto sa damdamin ng iyong anak, pagtupad sa mga ipinangako, paghingi ng paumanhin kung kinakailangan at magkasamang magsaya.

Ang mga nakakatandang anak ay nangangailangan din ng malambing na haplos kahit na minsan ito ay ito ay ikinahihiya niya. Baguhin na lamang ang estilo nang pagpapaparamdam ng iyong pagmamahal sa kanya. Imbis na yakap sa publiko ang ibigay, tapik na lamang sa balikat ang ipalit dito.

## Pagsasagawa ng Pang-araw-araw na Gawain

Ang mga bata sa lahat ng klase ng edad ay nagbebenepisyo sa mga natututunang bagay na nagmumula sa pang-araw-araw na gawain.

Ipagpatuloy ang eksaktong oras ng pagkain, mga gawain bago matulog at ang lingguhang mga gawain kasama na ng paglikha ng mga regular na bagay-bagay sa buhay ng bata.

## Mga Payo na Dapat Tandaan

Ang paglulutas ng mga problema at pagbibigay ng mga pagpipilian ay makakatulong sa mga bata upang maging handa para sa kanilang buhay tinedyer.

Ang mga pagpipilian ay makakatulong sa mga bata kung paano magsagawa ng mga desisyon. Magbigay ng mga simpleng pagpipilian. Halimbawa, “Maaari mo nang iligpit ang iyong higaan o ubusin mo muna ang iyong almusal. Ikaw ang mag-desisyon.”

## Magturo ng Pamamaraan sa Paglutas ng Problema

Tulungan ang iyong anak na kilalanin ang mga problema. Magbigay ng katanungan katulad ng “Ano ang mangyayari kung susubukan mong…?”

Magkasamang mag-isip ng mga solusyon.

Piliin ang pinaka-epektibo.

Subukan ito.

At pagkatapos, pag-usapan ang naisagawa at ang kung ano pa ang maaaring subukan sa susunod.

## Magkasamang Lutasin ang Mga Problema

Habang patungo ang mga bata sa kanilang tinedyer na buhay, nangangailangan pa rin ang mga ito ng malinaw na limitasyon, ngunit kinakailangan pa rin ng mga magulang na makipagnegosasyon sa kanila paminsan-minsan.

Sa tuwing iisipin ng mga bata ang kanilang mga sarili, maaaring ang kanilang pagsagot ay ikagalit mo. Gayun paman, upang mapanatili ang pakikipag-komunikasyon, higit na kailangan ang pakikinig at pagpapaliwanag ng mga magulang sa kanilang nakakatandang mga anak.

PEEL CHILDREN'S AID
PROTECTING CHILDREN AND SUPPORTING FAMILIES
6860 CENTURY AVENUE WEST TOWER MISSISSAUGA ON L5N 2W5 T 905 363 6131 WWW.PEELCAS.ORG

Makipag-usap rin sa mga magulang ng kaibigan ng iyong anak tungkol sa mga makatwirang limitasyon sa pananamit at mga *curfew* halimbawa.

Makipagtulungan sa iyong mga anak na lumutas ng mga problema.

## Ang Pagpapaliwanag Tungkol sa Pag-uugali

Ang mga nakakatandang anak, karamihan sa mga sitwasyon, ay mas malinaw at berbalang ipinahahayag ang mga nararamdaman.

Imbis na gamitin ang "panandaliang pahinga o *time out*" na paraan, maaaring makipag-usap sa mga nakakatandang anak tungkol sa kanilang mga pag-uugali. Sa ganitong paraan, ang mga magulang ang nararapat na bumanggit ng mga inugali ng anak.

Ang mga masasakit na komento ay hindi makakatulong sa isang bata upang matuto sa kanyang mga pagkakamali. Mas matututo ang mga bata kung tayo ay mananatili sa mga bagay katulad ng:

- Kung ano ang ginawang pagkakamali ng bata
- Ang inaasahan o nais mong pag-uugali
- Kung ano ang iyong nararamdaman

Halimbawa, "Hindi mo ipinaalam sa akin kung saan ka nanggaling at nag-alala ako. Kinakailangang tumawag ka sa bahay pagkatapos ng eskuwela mo bago ka pumunta sa kaibigan mo."

## Mula sa Mga Pagpipilian Hanggang sa Negosasyon

Habang nagkakaedad ang mga bata ay maaari silang maging bahagi ng mga pagdedesisyon. Ang pakikipagnegosasyon ay malaking tulong para sa bata upang lumawak ang kaalaman sa paglutas ng problema at dalhin ang kaalamang ito hanggang sa pagtanda. Ang isang simpleng paraan sa pakikipagnegosasyon ay ang hayaan ang bata na makapamili sa kung ano ang gusto nitong gawin (hangga't maaari).

Ang mga pagpipilian ay ang:

- Sa kung ano ang kakayahan ng bata
- Sa limitasyon na sa palagay mo ay karapat-dapat
- Magkatugma sa kalusugan at kaligtasan
- Katotohonan - kung hindi mo matatanggap ang piniling opsiyon, huwag ibigay sa kanya ang ganoong pagpipilian.

### Ang Mabisa

Tandaan, sa paggabay sa pag-uugali ng iyong anak, maaari mong:

- Purihin ang mabuting pag-uugali
- Ipaliwanag ang nais na pag-uugali
- Hayaang matuto ang iyong anak sa kung anuman ang mga kahihinatnan (kung saan ligtas ito)
- Gumamit ng mga pamamaraan na may lohikal at tamang pagkakasunod
- Magbigay ng panandaliang pahinga o *time out*
- Ihuli ang mga prebilihiyo hangga't hindi nakukumpleto ang mga gawain
- Magbigay ng pagpipilian
- Makipagnegosasyon tungkol sa isang kasunduan

### Mga Mapagkukunang Impormasyon Para sa Mga Magulang

Isang napakaimportanteng magagawa mo ay ang maging magulang. Ang ibang mga magulang ay nais makakilala ng iba pang mga magulang, matuto ng mga bagong kaalaman, maging handa sa mga makabagong kaalaman tungkol sa mga pagpapayo at ang iba naman ay mga nangangailangan ng suporta. Upang malaman ang iba pang mga mapagkukunang impormasyon para sa iyo, kontakin lamang ang lokal na lugar pangkalusugan o *centre* o magtanong sa inyong duktor tungkol sa mga grupo at iba pang mga mapagkuku-nang impormasyon sa inyong lugar. O tumawag sa Linya ng Tulong sa Mga Magulang (Parents Help Line) sa 1-888-603-9100 o sa inyong lokal na Samahan ng Sumusuporta sa Mga Bata (Children's Aid Society).

Ang libretang ito ay isinagawa kasama ang mga impormasyon mula sa Child Welfare League of Canada at "Parenting for Life," na sinuportahan ng The Psychology Foundation of Canada at ng Kodak Canada.