

Positibong Pag-aaruga Bilang Magulang Sa Mga Sanggol

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 mapagkukunang 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.

Mga Sanggol

- Ang Sumusuporta sa Mga Bata sa Peel ay naniniwala na walang sanggol ang dapat na napalo, nayugyog o nakastigo.
- Sa ganitong panahon na lumalaki ang sanggol, ang pagyugyog o pamamalo ay maaaring maging dahilan ng seryosong pinsala sa kanila. Maging ang paglalaro na pahagis sa sanggol ay nakakapinsala rin. Ang leeg ng sanggol ay napakadelikado kung kaya ng pagyugyog ay makakapinsala sa kanyang utak o di kaya ay maaaring maging sanhi ng kamatayan.
- Ang mga sanggol ay hindi marunong umintindi ng mga kahihinatnan ng kanilang mga pag-uugali sa murang edad. Ang disiplina ay hindi pa karapat-dapat sa ganitong murang edad ng sanggol.
- Napakabata pa ng mga sanggol upang maintindihan ang mga limitasyon at alituntunin.

Ang Pagtataguyod Ng Mga Relasyon

- Bago mo maisagawa ang pagdisiplina, kinakailangan mong magtaguyod muna ng pagmamahal at pagtiwala sa iyong anak.
- Mas maigi kung sisimulan ang pagtataguyod ng isang relasyon sa iyong anak hangga't sanggol pa ito.
- Kumbinsihin ang iyong sanggol na magtiwala sa iyo. Ipakita at iparamdam mo ang iyong pagmamahal at pagmamalasakit. Yakapin, kausapin at kantahan ang iyong sanggol.

Pagsasagawa ng Pang-araw-araw na Gawain

- Ang mga pang-araw-araw na gawain ay tulong sa mga sanggol (at sa mga bata anuman ang edad) upang maramdaman nila ang kaligtasan at kasiguruhan.
- Ang mga pang-araw-araw na gawain katulad nang pagpapakain, pagpapatulog at pakikipaglaro ay makakatulong upang maging kalmado ang bata.



Ang Iyaking Sanggol

- Tingnan ang umiiyak mong sanggol. Ang mga sanggol ay umiiyak bilang komunikasyon sa kanilang mga pangangailangan katulad ng pagkain, pagkalinga o malinis na lampin.
- Kung hindi mo matuklasan ang dahilan nang pag-iyak nito, maaari kang makaramdam nang pagkairita o galit.
- Maging ang kahusayan ng pagiging magulang ay nawawala ring saysay at kontrol para sa sanggol na patuloy ang pag-iyak.
- Importanteng mapanatili mo ang iyong kontrol sa sarili. Kung nararamdaman mo na ang iyong galit, ilagay ang sanggol sa isang ligtas na lugar katulad ng krib. Isarado ang pinto ng ilang minuto at kumalma. O di kaya ay mag-kape ka muna. At pagkatapos ng ilang minuto, ikaw ay magiging kalmado na at handa nang aluin ang umiiyak mong sanggol.

Ang Pagsasagawa ng Plano

- Gamitin ang oras na ito upang mag-isip ng tungkol sa planong disiplina na isasagawa hanggang sa pagdating ng sanggol sa tamang edad.
- 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.
- 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.
- Isipin ang ilang klase ng pamamaraan ng disiplina na iyong gagamitin at pag-aralan pa ang mga impormasyon tungkol dito, katulad ng Panandaliang Pahinga o *Time Out*.
- Isipin ang tungkol sa kung paano mo magagamit ang positibong pamamalakad at positibong pananalita upang kumbinsihin ang iyong mga anak at kung paanong maiiwasan ang mga salitang makakasakit sa damdamin at pagkatao nila.

Ang Kilalanin ang Iyong Sarili at Ang Butones ng Iyong Galit

- Mahirap na panatiliin ang pagiging malamig o kalmado sa lahat ng oras.
- Maging ang mahuhusay na mga magulang ay may mga oras na nabibigatan at sumasama ang loob at nagagalit.
- Ang mabuting pag-aaruga bilang magulang ay nagsisimula sa pagpanatili ng kontrol sa sariling nararamdaman.
- Magbigay ng tamang oras upang kilalanin ang mga oras at sitwasyon na pumipindot ng butones ng iyong galit.
- Kilalanin ang mga mabibigat na sitwasyon at humanap ng tamang paraan upang mawala ang pagngangalit.
- Pag-aralan ang mga senyales at kilalanin ang iyong galit hangga't maaga.
- Kausapin ang sarili. Humanap ng salita na makakapagpakalma at makakapanumbalik ng iyong sariling kontrol.
- Bigyan ang sarili ng panandaliang pahinga o *time out* at huminto ng ilang minuto upang linawin ang isipan.
- Humingi ng tulong. Ito ay hindi madali. Mahirap aminin na kailangan natin ng tulong para sa ating sariling emosyon at/o kaalaman sa pagiging magulang. Ngunit ang paghingi ng suporta ay hindi nagsasabing ikaw ay masamang magulang. Ang ibig sabihin nito ay mahal mo ang iyong anak at ibig mong ibigay ang pinakamahusay na pag-aaruga.

Ang misyon ng Samahan ng Sumusuporta sa Mga Bata (Children's Aid Society) sa rehiyon ng Peel ay upang protektahan ang mga kabataan at upang palakas in at suportahan ang pagiging nilalang ng mga ito at ng kanilang mga pamilya.

