

## Disiplinang Positibo sa Mga Nakakabatang Anak

### Ang Pagdisiplina sa Mga Nakakabatang 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 “ang salbahe mo,” 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.

### Pagsasagawa ng Pang-araw-araw na Gawain

- Ang mga pang-araw-araw na gawain ay tulong sa mga bata sa lahat ng edad upang maramdaman nila ang kaligtasan at kasiguruhan.
- Ipagpatuloy ang eksaktong oras ng pagkain, mga gawain bago matulog at ang lingguhang mga gawain katulad nang paglikha ng mga regular na bagay-bagay sa buhay ng bata.
- Sa paglipas ng buong maghapon, pagod at kawalang gana ang nararamdaman ng mga magulang at mga bata. Dito kadalasang nagkakaroon ng mga komprontasyon. Iwasan hangga't maaari ang pagkakaroon ng krisis o alitan sa paglipas ng buong maghapon sa pamamagitan ng pagsasagawa ng pang-araw-araw na gawain bago matulog, katulad nang pagbibigay ng mapayapang oras sa iyong anak na maaaring makatulong sa kanila na magpakahinahon.

### Mga Payo na Dapat Tandaan

- Ang mga maliit na bata ay may maikling memorya. Mahinahong ipaalala sa kanila ang tungkol sa mga alituntunin upang matulungan silang matuto.
- Bigyan ng laruan ang iyong anak o gawing abala sa isang gawain upang maiwasan ang pagsuway sa mga alituntunin.

### Ang Pagdirekta at Pagmamaktol

- Kung ang iyong anak ay bigo o hindi makalutas ng isang problema, sumubok ng ibang gawain. Ito ay makakatulong upang maiwasan ang pagmamaktol.
- Kung ang iyong anak ay nagwawala, lumapit lamang at iakbay ang iyong kamay sa kanya.
- Kung ang pagkaka-akbay sa iyong anak ay nagpatindi pa ng galit nito, bumitiw, maging kalmado, at maghintay hanggang maging kalmado rin ito.
- Ang pagmamaktol ay isang pananakot para sa mga bata. Maging handa na pakalmahin sila pagkatapos.

### Kahihinatnan

#### Mga Ligtas na Sitwasyon

- Hayaang maranasan ng mga bata ang mga kahihinatnan ng kanilang mga aksyon kung alam mong sila ay ligtas naman.
- Halimbawa, “Kung hindi ka makakapaglaro ng mga bloke ng hindi hinahagis ang mga ito, mabuting pang itago na lang.”
- Tuparin mo ang iyong mga sinabi at itabi ang mga bloke kung patuloy pa rin ang bata sa paghagis ng mga ito.
- Ito ay makakatulong sa kanila na matutunan ang mga kahihinatnan sa kanilang mga aksyon.



**Mga Hindi Ligtas na Sitwasyon**

- Kung abala ang iyong anak sa isang bagay na sa akala mo ay delikado, ialis siya doon at saka i paliwanag ang mga dahilan ng maaaring kahinatnan kung hahayaan mo siya pagkatapos.
- Para sa karamihan ng mga magulang, kung makikita nila ang kanilang mga anak na tumatakbo sa daan, dahilan ito upang sila man ay tumakbo rin, sunggaban ang mga bata at saka paluin pagkatapos. Napag-alaman sa isang pananaliksik na ito ay hindi rin makakapagpabago ng sitwasyon sa susunod.
- Matapos masiguro ang kaligtasan ng bata, simpleng ipaliwanag sa kanya ang tungkol sa panganib. Mas mainam pang matutunan ng bata ang tungkol sa kaligtasan imbis na ang tungkol sa pagpaparusang pisikal.

**Panandaliang Pahinga o Time Out**

Kung ang bata ay hindi pumayag na magpakabait o sumunod sa mga alituntunin, ibigay sa kanya ang panandaliang pahinga o *time out*. Isa itong epektibong pamamaraan para sa mga batang ang edad ay dalawa hanggang labindalawang taon. Sundin ang mga hakbang na ito:

- 1) Dalhin ang bata sa isang tahimik na lugar kung saan siya ay magiging mahinahon.
- 2) Ipaliwanag na dahil sa maling pag-uugali niya, siya ay binigyan ng panandaliang pahinga o *time out*.
- 3) At kung handa na muling sumubok ang bata, ibalik siya sa dating lugar upang maglaro.
- 4) Purihin ang bata sa unang tamang pag-uugali nito matapos ang panandaliang pahinga o *time out*.

**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.

**Ang Pag-iwas sa Maling Pag-uugali****Ang Paghahanda**

- Gawing isang ligtas na lugar ang inyong tahanan sa paglalaro at pag-iikot ng iyong anak. Isantabi ang mga mapanganib at mahahalagang bagay sa hindi maaabot.
- Magdala ng mga laruan at meryenda sa tuwing aalis.
- Huwag hayaang magutom ng husto, mapagod o malungkot ang iyong anak.

**Magsagawa ng Patas at Mga Simpleng Alituntunin**

- Magsagawa ng malinaw na limitasyon sa pag-uugali ng iyong anak na may kaunti at simpleng alituntunin.
- Magkonsentrasyon sa kaligtasan. Sa alituntuning isasagawa nararapat lamang na hayaang makagalaw ng malaya at matuto ang mga bata sa pamamagitan ng ligtas na pamamaraan.
- Hayaan at huwag pansinin ang mga maliit na insidente.

**Makipagkomunikasyon**

- Siguruhing naiintindihan ng bata kung anuman ang iyong naasahan.
- Ipaliwanag sa bata ang mga alituntunin pagtuntong nito sa tamang edad.
- Makinig sa kung anuman ang sabihin sa iyo ng iyong anak.

**Maging Positibo**

- Magkonsentrasyon sa mga bagay na gagawin, imbis na sa mga hindi dapat gawin.
- Mas malaki ang tyansa ng mga positibong pananalita na makatanggap ng positibo ring responde mula sa mga bata.
- Panunukso, pagtawag ng mga pangalan at pang-iinsulto ay katumbas ng sakit na nararamdaman mula sa pamalo. Ang negatibong pagkukumpara ng iyong anak sa ibang mga bata ay huwag mong gagawin.

**Bigyan ng Pagkakataong Makaresponde ang Mga Bata**

- Hindi gusto ng mga bata ang pigilan sila sa mga bagay na ikinasisiya nila.
- Bigyan sila ng kahit limang minutong babala na kailangan nilang isarado ang telebisyon upang matulog o isantabi ang kanilang mga laruan upang maghapunan.

**Maging Isang Mabuting Huwaran o Modelo**

- Mabuhay nang kasama ang mga itinuro sa iyong anak. Halimbawa, huwag mamalo ng anak kung ito ay namalo rin ng iba.

