



AHA! LEARNING CENTER'S

ESKWELANG PAMILYA

 /ahalearning  /ahalearns

WELLNESS IN TIMES OF COVID Activity 16

Pambungad

*Magandang buhay sa 'yo, kaibigan! Oras na naman para sa Ginhawa Exercises natin-- mga ehersisyo para sa ating katawan, puso, at isipan sa panahon ng COVID. Ang mga ehersisyong ito ay maaaring gawin mag-isa o kasama ang pamilya. Samahan kami sa Ginhawa Exercise ngayong araw na tinatawag na **"Aktibong Pakikinig"***

Wellness in time of COVID - Activity 16

Aktibong Pakikinig

Magandang buhay po, mga bata! 🧑🧒🧑🧒

Si Teacher Jatón po ito ng AHA! Sa mga oras na ito, magkakaroon tayo ng Ginhawa Exercises- exercises siya para sa ating puso ngayon panahon ng COVID.

Mahalaga na ang bata ang maging leader ng exercise na ito.

🧘♀️ **GINHAWA EXERCISE OF THE DAY**

Ang aktibong pakikinig ay nakakatulong sa nakikinig na mas maintindihan ang saloobin ng iba. Itong panahon ng COVID, ang dami nating oras kasama ng ating pamilya at maganda itong pagkakataon na makilala natin ang ating pamilya nang mas malalim.

Ito'y makakatulong upang mas magkaintindihan at hindi makasakit o hindi masaktan ang damdamin ng isa't-isa. Ang patuloy na paggamit ng aktibong pakikinig kasama ang taong malapit sayo'y makakatulong sa inyong pagsasama.

🚩 **UNANG HAKBANG**

✓ Kumuha ng partner sa iyong pamilya at humanap ng tahimik na lugar na maaari kang makipag-usap sa iyong kapareha nang walang gugulo o gagambala sa inyo.

✓ Hayaan mong magkwento ang partner mo, at making nang mabuti. Kapag natapos ang isa sa pagbabahagi, ulitin at kung may tanong ay linawin ang kanilang mga nasabi upang makitang tunay at buo ang atensyong binigay. Ilang maaaring gamitin ay "Kung tama ang dinig ko'y...", "Ibig sabihin...", "Sa pagkakaintindi ko'y..."

✓ Magtanong ng Mabuti.. Wag bigyan ng dagdag kahulugan kung ano ang pinapahayag ng isa. Mas maganda, kung magtanong upang maging mas malinaw ang kanilang mga pahayag tulad ng, "Gusto ko lang po kita maintindihan, yung sinabi mong _____, ang ibig sabihin ba'y _____."

PANGALAWANG HAKBANG

✓ Makiramay. Kung ang isa'y nagsabi ng mga negatibong damdaming, subukang pagtibayin ang mga ito kaysa iwasan o magtanong laban dito.

✓ Halimbawa: kung ang nagsasalita'y naglabas ng sama ng loob, subukang alamin kung bakit ganito ang kanilang nararamdaman, kahit na mayroon kang ibang opinyon tungkol dito. Maaaring sumagot nang "Nararamdaman ko ngang nakakagalit / nakakalungkot ito." o di kaya'y "Naiintindihan ko kung bakit ganyan ang iyong nararamdaman."

✓ Ipakitang ika'y nakikinig at interesado sa paggamit ng eye contact o pagtingin sa mata ng kausap, pagtango, pagharap sa taong kausap, at pagpapanatili ng bukas at kalmadong postura.

✓ Huwag tignan ang iyong phone. Maging maingat sa mga facial expressions. At iwasang magpakita ng mga expression na nagpapahiwatig ng hindi pagsang-ayon.

PANGATLONG HAKBANG

✓ Iwasan ang paghuhusga. Ang inyong layunin ay ang pag-intindi ng opinyon at paniniwala ng iba, kahit ika'y hindi sumasang-ayon dito. Gawin ang lahat upang hindi magambala ang isa ng mga panabla o mag-isip ng argumento habang nagsasalita ang iba.

✓ Iwasan ang pagbibigay ng payo. Ang pagreresolba ng mga problema'y mas epektibo kung parehong nakakaintindi sa kanya-kanyang opinyon at parehong nakakaramdam na pareho silang napapakinggan. Ang masyadong pagpapayo'y maaaring magpabagal ng solusyon sa isyu.

✓ Magtanong kung maaaring magtanong upang ipahayag ang iyong opinion o pananaw. Kapag nagbabahagi'y, subukang maging malinaw gamit ang mga pangungusap na mayroong "ako".

✓ Halimbawa, "Nahihirapan ako kapag hindi ka tumutulong sa bahay." Makakatulong din kung susubukang magpahayag ng pakikiramay sa pinadadaan ng isa. (Hal: Alam kong marami ang iyong ma nagking gawain at hindi sinasadyang hindi ako tulungan.)

✓ Kamusta ang proceso para sa iyo? Ano ang mga kaibahan ng “Active Listening” at kung paano tayo nakikinig sa pang-araw-araw ng ating buhay? Nagustuhan mo ba ang active listening?

(Source: Recipes for Well Being)

–

“This content is lovingly prepared by AHA! Learning Center.”