

# Mag-drawing at Magkuwento

Ito ay isang gawain na magkasamang gagawin ng mga bata at mga magulang. Ang bawat isa sa inyo ay mag-iisip ng panahon nang kayo ay nag-aalala o natatakot. (Mga magulang, isipin nang kayo ay bata pa!) Mag-drawing ng isang larawan at pagkatapos ay ikuwento ang nangyari.

*Ano ang nangyari?*

*Ano ang ginawa o sinabi mo?*

*Ano ang naging pakiramdam mo?*

Pagkatapos ay mag-drawing ng larawan ng panahon nang ang pakiramdam mo ay masaya o mapayapa. Ikuwento ito sa isa't isa.

**Mga magulang, i-drawing ang inyong mga larawan sa ibaba.**

Mga bata, i-drawing ang inyong mga larawan sa mga kahong ito.

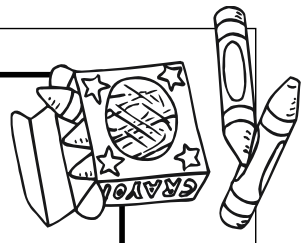


**Nag-aalala o Natatakot**

**Nag-aalala o Natatakot**

**Masaya o Mapayapa**

**Masaya o Mapayapa**



# Dealing with Feelings

Tips for Parents and Kids

## What should a kid do when he or she feels angry or sad or frustrated?

It's important for kids to express their feelings. It's also important for them not to hurt others or themselves. Have your child try some of these ideas the next time he or she feels angry.

- Use your words. Tell the person how you feel and why. Try not to yell.
- Walk away from the person or situation.
- Run or stomp or do a mad dance, when you're away from the person.
- Take deep breaths.
- Write a letter or draw a picture about how you feel.
- Take a bath or spend some time by yourself until you calm down.
- Read, play a game, or listen to some music.

Ask your child, *What else could you do that might help you feel better?*



© 2001 WGBH Educational Foundation. All rights reserved. Underlying TM/© Marc Brown. Permission is granted for reproduction of this printed material for educational use only.

# Pagharap Sa Mga Damdamin

Mga Payo sa Mga Magulang at Bata

## Ano ang dapat gawin ng bata kapag siya ay galit o malungkot o nakadarama ng kabiguan?

Mahalaga sa mga bata na maipahayag ang kanilang mga damdamin. Mahalaga rin sa kanila na hindi makasakit sa iba o sa sarili nila. Pasubukin sa inyong anak ang ilan sa mga ideang ito sa susunod na siya ay makadama ng galit.

- Gamitin ang iyong mga salita. Sabihin sa tao kung ano ang iyong nadarama at kung bakit. Sikaping huwag sumigaw.
- Lumayo sa tao o katayuan.
- Tumakbo o tumadyak-tadyak o magsayaw ulol, kapag malayo ka na sa taong yaon.
- Huminga nang malalim.
- Sumulat ng liham o gumuhit ng larawan tungkol sa iyong nadarama.
- Maligo o gumugol ng oras na nag-iisa hanggang sa maging mahinahon.
- Magbasa, maglaro, o makinig ng ilang tugtugin.

Itanong sa inyong anak, *Ano pa ang puwede kong gawin na makakatulong na bumuti ang iyong pakiramdam?*



© 2001 Pundasyong Pang-edukasyon ng WGBH. Reserbado ang lahat ng karapatan. Nasa ilalim ng TM/© Marc Brown. Iginawad ang permiso sa pagkopya ng nakalimbag na materyal na ito para gamitin lamang sa pagbibigay ng edukasyon.