

### 1 ESPASYO PARA SA PAG-AARAL

- Humanap ng espasyo sa inyong bahay na puwedeng magamit araw-araw para sa distance learning.
- Kung may kahati sa espasyo, lumikha ng cardboard o tela para magkaroon ng paghihiwalay, at sa gayon ay mabawasan ang ingay at pag-aagaw ng pansin mula sa ginagawa.
- Bigyan ang inyong anak ng pagkakataon na lagyan ng dekorasyon ang espasyo para maging magaan ito sa pakiramdam (mag-drawing ng karatula, magdala ng paboritong unan, at iba pa).
- Tiyakin na kasama sa espasyo ang mahahalagang materyales para sa pag-aaral. Humingi ng tulong mula sa guro.

### 3 MAASAHANG ROUTINE O MGA KARANIWANG GAWAIN

- Magsimula nang maaga sa panahong nakapagpahinga na ang inyong anak.
- o Repasuhin ang pang-araw-araw na iskedyul at tiyakin na naiintindihan ito ng inyong anak (halimbawa, Una, gagawa ka ng..., pagkatapos puwede ka nang...)
- Tulungan ang inyong anak na magkaroon ng independensiya (halimbawa, matutunan kung paano gumawa ng sariling meryenda, lutasin ang mga problema sa kompyuter).
- Ipaalam sa inyong anak kung kailan at kung paano siya makahihingi ng tulong.
- Panatilihin ang mga regular na oras ng pagtulog.

### 5 PAMAMAHALA SA MGA PAKIRAMDAM NG PAGKABIGO

- Gumamit ng mga simpleng stratehiya sa pagpapakalma: pagbibilang nang hanggang sa 10, paghinga nang malalim, maiksing pahinga.
- Tulungan ang inyong anak na ilarawan ang problema at ipahayag ang kanyang mga nararamdaman (Pakiramdam ko ..., kapag...)
- Magkasamang bumuo ng posibleng solusyon at ikonekta ito sa dati nang nakatakdang mga inaasahan.
- Ipaliwanag kung paano naka-ugnay ang pag-uugali sa mga kinahihinatnan. Magtakda ng mga limitasyon sa marahan pero hindi nagpapatinig na paraan.
- Ipagpalagay na ginagawa ng lahat ang pinakamakakayanan. Maging mabait sa sarili. Magkaroon ng pasensiya sa ibang tao.
- Humingi ng tulong sa mga guro at sa ibang tao.

### 2 PANG-ARAW-ARAW NA ISKEDYUL

- Unawain kung ano ang inaasahan ng mga guro mula sa inyong anak. Mag-email, tumawag, o mag-text para klaruhin ito.
- Magsulat ng simpleng listahan ng mga aktibidad na kailangang makompleto ng inyong anak araw-araw.
- Isama rito ang mga pahinga para sa meryenda, pisikal na aktibidad, pagwi-wiggle at pag-uunat, at oras na malayang napipili ang gustong gawin. Kailangan ng mas musmos na bata ang mas maraming oras ng pahinga.
- Hikayatin ang inyong anak na lagyan ng mga dekorasyon ang iskedyul at ipaskil ito sa kanyang espasyo.
- Baguhin ito para umangkop sa mga pangangailangan ng pamilya. Maging bukas sa mga pagbabago.

### 4 MGA LAYUNIN AT PAG-UNLAD

- Kasama ang inyong anak, magtakda ng mga inaasahan sa pag-uugali at repasuhin ang mga ito araw-araw.
- Magtakda ng mga layunin at iskedyul ng gawain o timeline na puwedeng makompleto ng inyong anak. Tungkol ito sa pag-unlad, hindi sa pagiging perpekto.
- Turuan ang inyong anak na gumamit ng timer para manatiling nakapokus sa isang takdang panahon. Magsimula sa maliliit na bagay!
- Markahan ang pang-araw-araw na pag-unlad (kahit sa mga araw na hindi masyadong maganda) sa pamamagitan ng mga sticker, mamera o pennies, maliliit na bato, at iba pa.
- Gamitin ang paboritong mga aktibidad ng inyong anak bilang gantimpala sa pagpapakita ng pagsusumikap at pag-unlad.

### 6 PAGIGING MALAPIT AT PAGKAKARON NG KONEKSIYON SA ISA'T ISA

- Simulan ang bawat araw sa maiksi pero masayang karanasan: nakatutuwang pagbati, kanta, sayaw.
- Lumikha ng mga oportunidad para maging matulungin ang inyong anak (halimbawa, mga gawaing bahay, paghahanda ng pagkain para sa pagluluto, pagbabasa sa kapatid)
- Subukang makakonekta araw-araw sa inyong anak nang walang ibang nakaka-agaw ng pansin. Itampok ang mga positibong karanasan. Kung may oras, gumawa ng aktibidad nang magkasama, kung saan ang bata ang pumipili kung ano ito.
- Lumikha ng mga oportunidad para sa inyong anak, at nang maibahagi nya ang kanyang mga inaala, at makapagbigay kayo ng katiyakan sa kanya.