

EDUKASYON SA PAGPAPAHALAGA II

Yunit II

Modyul Blg. 8

Upang Humaba Ang Buhay

I. **Ano Ang Inaasahang Matututuhan Mo?**

Iritable ka ba? Mainisin? May nasasabi ka bang hindi mo karaniwang sinasabi? Inaaway mo ang iyong kaibigan at gusto mo pang sipain ang pusa o aso ninyo? Punung-puno ka na ba at gusto mong sumigaw ng “ano ba parati na lang ba ako?”, “Sobra na!”, “Hindi ko na ito kaya!” Iniisip mo bang para ka ng mawawalan ng lakas at pasensiya?

Huwag mong isipin iyon. Hindi ka nag-iisa. Ang lahat ng nararamdaman mo ay bunga ng tensyon, isang kalagayan ng pagsiklab ng pisikal at emosyonal sanhi ng kahirapan, kaguluhan at kabiguan sa takbo ng buhay.

Kung ganun, subukan mo ang mga gawain sa modyul na ito upang magkaroon ka ng ideya kung paano mo mapamamahalaang mabuti ang iyong damdamin o emosyon.

Pagkatapos mong pag-aralan ang modyul na ito, inaaasahang matutuhan mo na ang mga sumusunod na kasanayan at pagpapahalaga:

- A. Nakikilala ang iba’t ibang uri ng emosyon
- B. Natitimbang ang sariling emosyon tungo sa pagpapataas ng antas ng pakikipag-ugnayan
- C. Nakapagmumungkahi ng paraan upang mapangasiwaan ng wasto ang emosyon

Ang modyul na ito ay sadyang binuo upang maunawaan mong mabuti ang mga aralin sa Edukasyon sa Pagpapahalaga I kahit hindi ka makapasok sa paaralan nang regular. Upang maging lubos ang iyong pag-unawa sa mga nilalaman ng aralin, sundin mo nang tapat ang mga sumusunod na tagubilin:

1. Basahin ang modyul ayon sa pagkakasunud-sunod ng mga gawain.
2. Unawaing mabuti ang nilalaman ng paksang aralin.
3. Basahin at sundin ang mga panuto at iba pang tagubilin.

4. Pag-isipang mabuti ang sagot sa bawat tanong bago ito isulat sa kuwaderno ng Edukasyon sa Pagpapahalaga.
5. Maging tapat sa iyong sarili sa lahat ng pagkakataon. Laging isaalang-alang ang iyong puso at damdamin sa pagsagot sa mga tanong. Gamiting gabay ang layuning matuto at mapaunlad ang sariling pagkatao sa lahat ng mga gawain.
6. Magtanong sa guro, magulang, kamag-aral o kaibigan kung kailangan.
7. Maging matiyaga sa pag-aaral. Huwag mawalan ng pag-asa kahit nahihirapan.

Bago mo simulan ang gawain sa modyul, sagutin mo ang mga sumusunod na panimulang pagsubok.

II. Handa Ka Na Ba?

Pagtapat-tapat in ang mga pahayag na nasa kolum A sa mga damdamin sa Kolum B. Isulat ang titik ng sagot sa patlang. Maaaring maulit ang sagot.

		A		B
___	1.	Baka ako pagalitan ni Nanay! Gabi na!		A. Pagtataka
___	2.	Ang yabang mo! Akala mo kung sino ka!		B. Pagkainis
___	3.	Nanalo ako? Talaga! Paano?		C. Pag-aalala
___	4.	Wala nang nagmamahal sa akin		D. Pagkagalit
___	5.	Oo na nga! Napakakulit mo talaga!		E. Pagkaawa
___	6.	Humihahon ka. Baka kung mapaano ka.		F. Pagkabagot
___	7.	Grabe ang trapik naman. Alas siyete na ba! Baka mahuli ako sa iskul!		G. Pagkagalit
___	8.	May dinaramdam ka ba? Ano maitutulong ko sa iyo?		H. Pagkatakot
___	9.	Nakakainip! Parang gusto kong maglibang		I. Pagkabigla
___	10.	Kailangan kong tumakbo. Parang may humahabol sa akin! Mukhang addict.		

III. Tuklasin Mo

Gawain Blg. 1

Panuto: Lagyan ng (✓) sa loob ng bilog ang lima sa mga emosyon/damdamin na nakasulat sa ibaba na nadarama mong madalas sa araw-araw. Ipaliwanag mo kung bakit sa katapat nitong guhit. Makikita ang halimbawa sa unang bilang.

1. Pagkagalit (anger) Kasi isinuot ng nakababata kong kapatid ang bago kong sapatos
2. Pagkamuhi (disgust) _____
3. Pagkalungkot (sadness) _____
4. Pagkagulat (surprise) _____
5. Pagkatakot (fear) _____
6. Pagtanggap(acceptance) _____
7. Pagkagalak (joy) _____
8. Pag-asam (anticipation) _____

Sagutin Mo

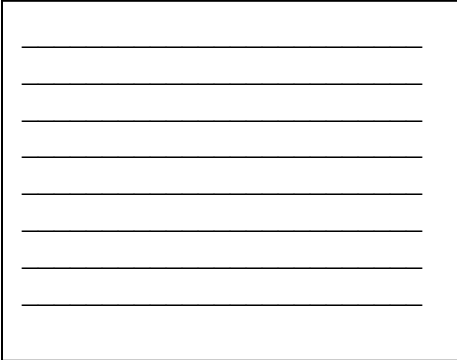
1. Nahirapan ka ba o nadalian sa gawain? Bakit?
2. Tungkol saan ang gawain? Ano ang emosyon?
3. Ano ang epekto ng di wastong pamamahala ng emosyon sa iyong pagkatao.

Gawain Blg. 2

Ipakita ang damdamin sa pamamagitan ng pagsagot sa mga sumusunod na pahayag sa loob ng kahon. Isulat ang sagot sa loob ng kahon.

1.

Bakit naman kung anu-ano ang pinagsasabi mo tungkol sa aking anak?



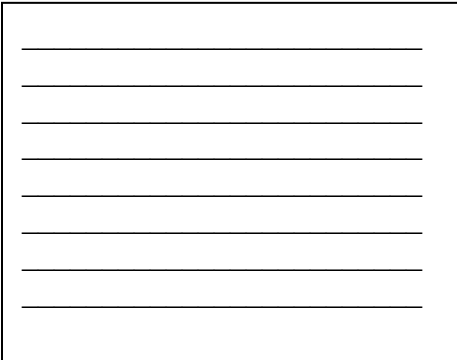
2.

Huling-huli kita sa akto. Talagang ikaw ang nangongopya ?



3.

Hindi ikaw ang valedictorian kasi matapos ang pagsusuri, mas karapat-dapat pala si Raul



4.

Huwag ka sanang mabibigla. Ang mga magulang mo ay naaksidente at sila ay nasa opital ngayon

5.

Nanalo ka nga sa "Tansan Invasion ng San Miguel Beer! Milyonaryo ka na!

Sagutin Mo

1. Nahirapan ka bang sagutin ang mga pahayag? Bakit?
2. Sa mga sagot mo, masasabi mo ba kung paano mo pinamamahalaan ang iyong emosyon?
3. Ano ang maaaring mangyari sa iyo kung hindi mo mapamamahalaan nang wasto ang iyong emosyon?
4. Anu-ano ang dapat mong isalang-alang sa pamamahala ng iyong emosyon?
5. Paano nakatutulong ang pamamahala ng emosyon sa iyong pagkatao? Sa iyong pakikipagkapwa?

Gawain Blg 3

1. Isipin ang hindi malilimutang karanasan at damdamin sa pangyayaring ito. Damdamin ang tunay na emosyon sa pangyayaring ito.
2. Sa unang hanay, isulat ang di malilimutang karanasan. (Isang pangungusapa lamang.) Sa ikalawang hanay, ang damdamin at sa ikatlo ay ang mga pagkatuto sa mga pangyayari.

Di-Malilimutang Karanasan	Damdamin	Mga Pagkatuto sa mga Pangyayari
Halimbawa: Nabasag ko ang mamahaling pigurin ng aking tita habang ako ay naglilinis ng kanyang bahay	Pagkatakot at pag-aalala	Mas maging maingat sa pagtatrabaho

Sagutin Mo

1. May pagkatuto ka bang natamo sa mga pangyayaring ito? Ibigay isa-isa.
2. Anu-ano ang kailangan at kahalagahan ng gawain sa araling ito?
3. Lahat ba ng ginawa ay nagbunga ng hindi mabuti? Ipaliwanag.

IV. Ano Ang Natuklasan Mo?

Iguhit ang larawan ng masayang mukha 😊 sa tapat ng kaisipan na palagay mo ay sinasang-ayunan mo at malungkot na mukha ☹ sa hindi.

- _____ 1. Nagdudulot ng magandang pakikipag-ugnayan sa kapwa ang wastong pamamahala ng emosyon.
- _____ 2. Ang pagtitimpi ay mahalaga upang makaiwas sa gulo.
- _____ 3. Nag-away-away ang mga taong hindi marunong magkontrol ng emosyon.
- _____ 4. Ang emosyon ay pagiging manhid sa nangyayari sa paligid.
- _____ 5. Ang magtanim ng galit sa kapwa ay masama.

V. Pagpapatibay

Ang emosyon/damdamin ay likas sa reaksyon ng tao dulot ng pinagsama-samang aspeto ng pagkakapukaw o pagkagising ng katawan, mga pangkaisipang proseso, mga panghusga o pagtataya at mga kilos o galaw ng katawan.

Apat na Matitinding Emosyon	Wastong Pangangasiwa Nito
1. Pagkabagabag Bunga ng Kasalanan (Guilt) – Ito ang pagkabalisa ng kaisipan at parang pagbibigay parusa sa sarili dahil sa nagawang masama na wala namang ginagawa para maituwid ito	Ilabas ang emosyon sa pamamagitan ng pagsulat sa diary o sa taong ginawan ng kasalanan o pagkukubli sa nangyari sa mga mapagkakatiwalaang tao.
2. Pagkatakot (Fear) – may tatlong elemento. Ito ay ang panganib, posibleng masaktan, at pagkawalang kakayahang maiwasan ang panganib	a. Paglinaw sa sitwasyon, paggawa ng listahan ng mga tiyak na bagay na kinakatakutan. b. Pagiging asertibo sa pagganap ng solusyon sa problemang nagdulot ng takot. c. Pagharap sa isip at katawan sa gitna ng kinatatakutan. d. Pagpapakalma ng tiyak na panahon para sa paghahanap ng solusyon
3. Pagkalungkot (Grief) – ito ay nararamdaman sa pag-iisa o pagpanaw ng minamahal o sa pag-alab ng malungkot na nakalipas.	Pagtanggap at pagpapanibago – natatanggap na niya ang pagkawala ng minamahal sa isip at damdamin. Nauunawaan na niya ang realidad ng pagkawala. Kahit na masakit sa loob, nalalampasan niya ito at nakakaramdam ng pagbabago ng sarili. Ito ang umpisa ng kaniyang pagsulong at pagpapanibago ng buhay.
4. Pagkagalit (Anger) – Ang emosyong ito ay kakambal ng pagkainis at pagkamasungit na nakaugat sa emosyonal o pisikal na pananakit o pagkadismaya.	Kinakailangang ilabas ang galit. Ipahayag ito sa mabuting paraan. Makatutulong ang sumusunod kapag naramdaman ang emosyong ito: <ol style="list-style-type: none"> a. magkaroon ng ehersisyo b. pagpapatawad sa nakakasakit sa iyo

Walong Pangunahing Damdamin

1. Pagkagalit (anger) – damdaming may matinding sama ng loob at pag-ayaw sa isang tao o bagay dahil nakapagdudulot ito ng sama o sakit sa iyo o sa ibang tao
2. Pagkamuhi (disgust) – masidhing damdamin ng pagkainis o pagkakaroon ng pagkasuklam sa ibang tao o bagay
3. Pagkalungkot (sadness) – pagkahapis o pagdadalamhati kaugnay ng pagkawala ng mahal sa buhay o isang mahalagang bagay
4. Pagkagulat (surprise) – damdaming dulot ng isang biglaang pangyayari o bagay na hindi inaasahan
5. Pagkatakot (fear) – pagkabahala sa sarili na masaktan, totoo man o nakaambang panganib at pag-aakalang wlang kakayahang malampasan ang panganib
6. Pagtanggap (acceptance) – damdaming matanggap ang inaalay o ibinibigay o damdaming matiwasay dahil sa pagtanggap ng iba
7. Pagkagalak (joy) – masidhing damdamin ng kasiyahan, kaligayahan o katuwaan
8. Pag-asam (anticipation) – damdaming nadarama sa paghihintay sa isang mangyayari sa hinaharap

Halaw sa *Kayang Kaya* ang Tensyon
ni Harold Sala

VI. Pagnilayan at Isabuhay Mo



Sa panahon ng mga Griyego, ang mga pantas na pilosopo ay tinuruang ilagay ang isip sa puso (put the mind in the heart) at itago ito doon. Subalit noong Latino Kristiyano, ang tradisyon at ang kultura ng Kanluran ay umunlad, nabaligtad ang pormula. Ang katwiran (reason) ay mahigpit na inihawalay sa emosyon at damdamin. Ang katwiran at isipan na lang ang natira. Sa huli, ang isip ang “dinakilang hari”, kung saan ang puso ay dapat pasailalim at huwag magtanong pa.

Sa ngayon, nauwi ang kalungkutan at kabiguan sapagkat di-alam ng mga tao na pamahalaan ang kanilang mga puso at emosyon. Ang “emotional literacy” ay dalawang bagay: una, ang pagpapaunlad ng kakayahang makadama sa kabuuan ng damdaming makatao. Pangalawa, ang pagsisikap na madama ang silakbo ng damdamin na bagay o akma lamang sa sitwasyon na ating nararanasan sa bawat sandali.

Ang pagiging literate ay pagkakaroon ng kaalamang ang basehan ay damdamin o emosyon. Dapat nating maunawaan kung ano ang galit, takot, pagkainis, pagkabigo at iba pa. At kapag nagawa natin sundin ang sumusunod na hakbang kung paano pamamahalaan ang damdamin.

1. Magsimulang gumawa ng pang-araw-araw na rekord ng emosyon; tala ng iyong pang-araw-araw na damdamin – a written record of your feelings. Isulat ang nararamdaman mo araw-araw. Halimbawa: Nagkaroon kami ng meeting at pinintasan ni John ang aking trabaho sinabing alangan daw sa isang senior officer. Pagkatapos isulat sa tabi ang nararamdaman mo sa sinabi niya, tulad ng napahiya.
2. Kapag napansin mong may mga emosyon kang nagpapahirap sa iyo, bilangin mo lang ang emosyon na iyon at di malaon ay tatanungin mo ang sarili mo sa katotohanan nito. Tunay bang naiirita o naiinis ka. Kapag nailarawan ang totoong emosyon, pwede mo nang kalabanin o kontrolin nang unti-unti upang ito ay mawala. Sa pamamagitan ng mga naunang leksyon sa buhay, babalik ang katwiran kung saan siya dapat—sa puso ng tao.

Naunawaan mo na ang iba't ibang uri ng emosyon at ang paraan ng pangangasiwa nito. Ang wastong pangangasiwa mo nito ay masasalamang na kabubuan ng iyong pagkatao at sa mga paraan ng iyong pakikipag-ugnayan.

Ngayon, mas nadagdagan pa ang kaalaman mo para madala nang maayos ang emosyon para sa katiwasayan ng buhay, humaba pa ito at lalo pang umunlad ang pakikipag-ugnayan sa kapwa.

Magbalik tanaw ka ngayon . . . Paghambingin mo ang noon at ngayon sa pamamagitan ng resolusyon kung paano mo pangangasiwaan nang wasto ang iyong emosyon.

RESOLUSYON

Noon, kapag ako ay galit _____

Mula ngayon ang galit ay aking _____

Noon, kapag ako ay nalulungkot _____

Mula ngayon ang aking kalungkutan ay aking _____

Noon, kapag ako ay nababagabag _____

Mula ngayon ang aking pagkabagabag ay aking _____

Noon, kapag ako ay natatakot _____

Mula ngayon ang aking takot ay aking _____

VII. Gaano Ka Natuto?

A. Punan ng nawawalang titik ang kahon ng mga emosyong tinutukoy sa bawat pahayag.

1. Paghihintay sa isang mangyayari sa hinaharap

P		G		S		M
---	--	---	--	---	--	---

2. Matinding sama ng loob at pag-ayaw sa isang tao o bagay dahil nagdudulot ito ng sama o sakit sa iyo o sa ibang tao

P		G		A		U		I
---	--	---	--	---	--	---	--	---

3. Masidhing damdamin ng kasiyahan, kaligayahan o katuwaan

P		G	K		G		L		
---	--	---	---	--	---	--	---	--	--

4. Masidhing damdamin ng pagkainis o pagksuklam sa ibang tao o bagay

P		G		A		A			T
---	--	---	--	---	--	---	--	--	---

5. Paghahapis o pagdadalamhati kaugnay sa pagkawala ng mahal sa buhay o isang mahalagang bagay

P		G	K		L		N		K		T
---	--	---	---	--	---	--	---	--	---	--	---

6. Dala ng pagiging bukas ng isip sa mga pagsubok na dumating

P		G	T			G			P
---	--	---	---	--	--	---	--	--	---

7. Damdaming dulot ng isang biglang pangyayari o bagay na di inaasahan

P		G		A		U		A	
---	--	---	--	---	--	---	--	---	--

8. Pagkabahala sa sarili na masaktan, totoo o haka-hakang panganib at pag-aabang kakayahang malampasan ang panganib

P		G	K		T		K		T
---	--	---	---	--	---	--	---	--	---

- B. Isulat ang Tama kung wasto ang pangangasiwa ng emosyon at Mali kung hindi ito wasto.
1. Pagsama sa barkada kung saan-saan hanggang gumanti matapos malaman na may iba nang nililigawan ang “crush”
 2. Sinagot-sagot ni Arnold nang pabalang-balang ang ama nang malamang may balak pala silang iwan
 3. Hindi sinsi ni Mark ang ama sa pagkamatay ng kanyang ina mula noong sila’y iwan nito
 4. Matapos mabatid na alanganin ang lagay ng kapatid sa ospital, nagtunog si Linda sa chapel at umiyak na nananalangin at nagmamakaawa sa Diyos.
 5. Kinausap niya nang maayos at kinaibigan pa rin ni Belen si Dinah kahit na may narinig niyang sinasabi nito sa kanya
 6. Halos hindi kausapin ni Glenda ang ina at ama nang malamang hindi niya pinapayagang sumama sa “educational trip.”
 7. Tumahimik ang guro nang mga ilang sandali dahil sa sobrang ingay ng mga mag-aaral.

VIII. Mga Sanggunian

Punsalan, Twila. 1999. *Buhay*. Manila: Philippine Normal University, ph. 125.

Sala, Harold J. *Kayang-kaya ang Tensyon*. Manila: OMF Literature Inc. Ph. 1-8.

Seeburger, Francis F. *Emotional Literacy*, ph. 13, 30-32, 143.






Virtues: The Value of Education. IDE-CRC. ph. 71.

Susi sa Pagwawasto

Handa Ka Na Ba?

3. C
4. D
5. A
6. E
7. B
8. C
9. B
10. C
11. F
12. H

Ano Ang Iyong Natuklasan?

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

Gaano Ka Natuto?

1. PAG-ASAM
2. PAGKAMUHI
3. PAGKAGALAK
4. PAGKAGALIT
5. PAGKALUNGKOT
6. PAGTANGGAP
7. PAGKAGULAT
8. PAGKATAKOT