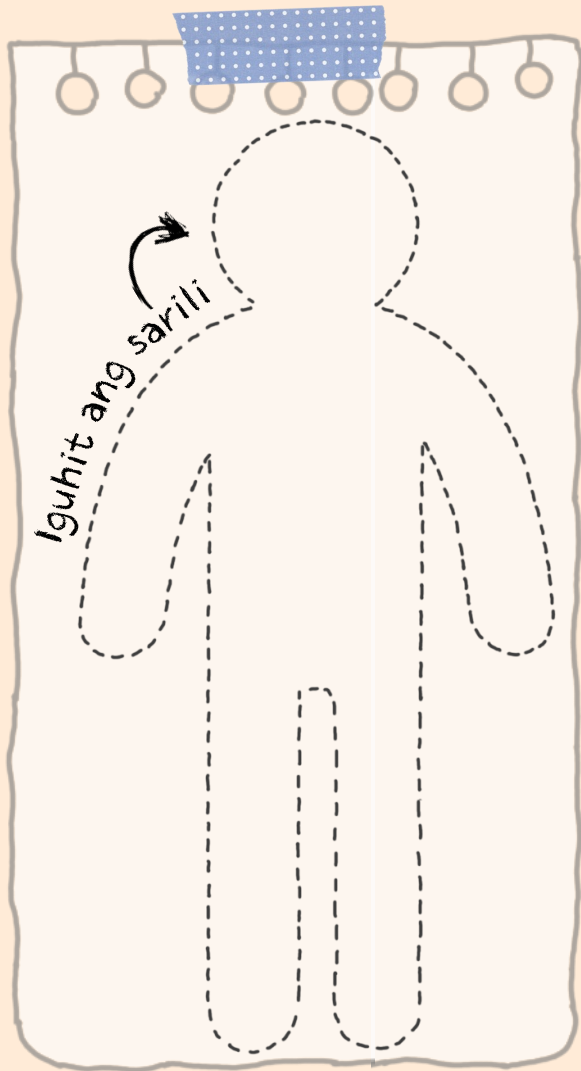




KAYA KONG BUMANGON!

Katatagan sa gitna ng paghamon



Ito ay pag-aari ni _____
_____ ng _____
Ako ay nangangarap na _____



Ang aklat na ito ay binuo upang matulungan ang mga kabataang mamulat sa kanilang kakayanang makabawi sa gitna ng mga kahirapan at paghamon.

Paunang Salita

Sabi ni Gat Jose Rizal, "Ang kabataan ang pag-asa ng bayan." Ngunit papaano sila magiging pag-asa ng bayan kung hindi sila handa sa hamon ng buhay?

Marami ang mukha ng hamon na ito: seguridad, kalusugan, kahirapan, kawalan ng oportunidad, relasyon sa kapwa at lipunan, at maging hamon ng kalikasan. Marami mang anyo ang mga pagsubok na ito, ang mahalaga ay handa ang bawat isa upang harapin ito ng may lakas ng loob, pagpapakumbaba, at higit sa lahat matibay na pananampalataya sa Diyos.

Ang *booklet* na ito ay para magsilbing gabay upang maihanda ang inyong mga sarili sa anumang hamon sa buhay. Ang pagiging *resilient* sa anumang uri ng pagsubok ang magpapatibay sa karakter o pagkatao ng bawat isa-- ito ang magiging moog ninyo sa gitna ng mga pagsubok.

Subalit sa lahat ng mga ito, ang tanging biyaya lamang ng Panginoong Hesus ang magsilbing tunay at matibay na sandigan ng bawat isa sa atin. Pagpalain Nawa kayo ng Diyos!

Kuya Vlad Mata
Chief Executive Officer (CEO)
Share an Opportunity Philippines (SAO Ph)

Ako ay 'resilient'.

Lagyan ng tsek ang mga phrases na sa palagay mo ay patungkol sa 'resiliency'.



Ako ay "resilient"

- Nakakabangon ako mula sa kahirapan at pagsubok
- Meron akong positibong pananaw sa buhay
- May kakayahan akong harapin ang paghamon
- Kaya kong panindigan ang aking mga aksyon
- Natututo ako sa mga hinaharap kong paghamon
- May maaliwalas akong pananaw sa buhay
- Ang mga hamon ay di hadlang kungdi pagkakataong mapagbuti ang sarili
- May kakayanan akong tanggapin ang aking sarili sa kabila ng pagkabigo at paghihirap
- Bumabangon ako upang harapin ang hamon na buo ang loob at may katatagan sa abot ng aking makakaya



Having resiliency is not only the ability to bounce back but also to bounce forward.



Lahat ng kabataan ay makakaranas ng pagsubok o kahirapan sa kanilang paglaki. Kaya kailangang magkaroon ng kakayahang maging "resilient" o matatag sa kabila ng paghamon. Pinapababa nito ang mga negatibong epekto at pagkabahala.



Bilugan ang mas resilient sa dalawa at isulat kung bakit ito ang napili mo.

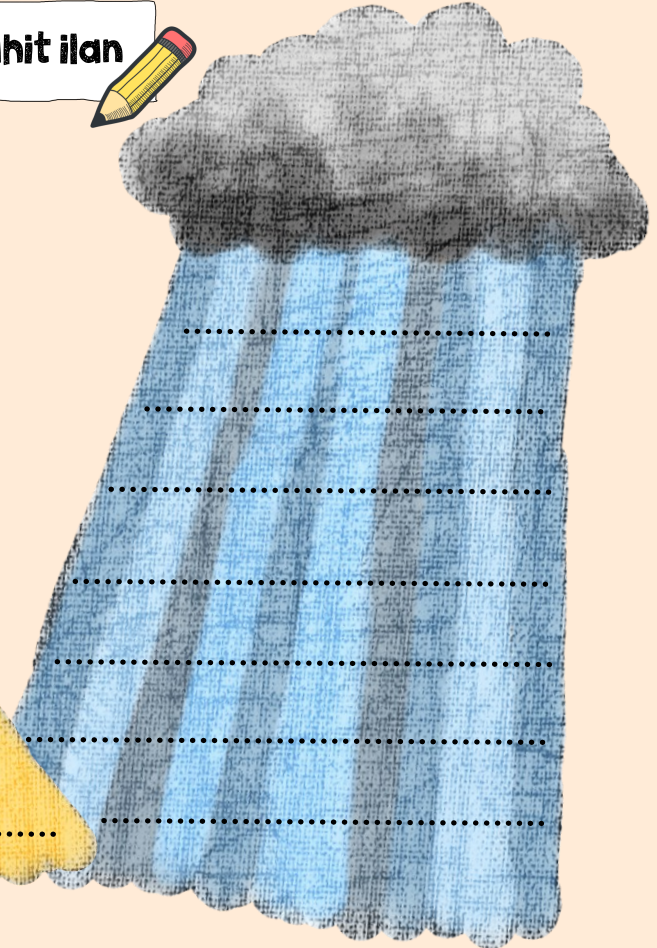
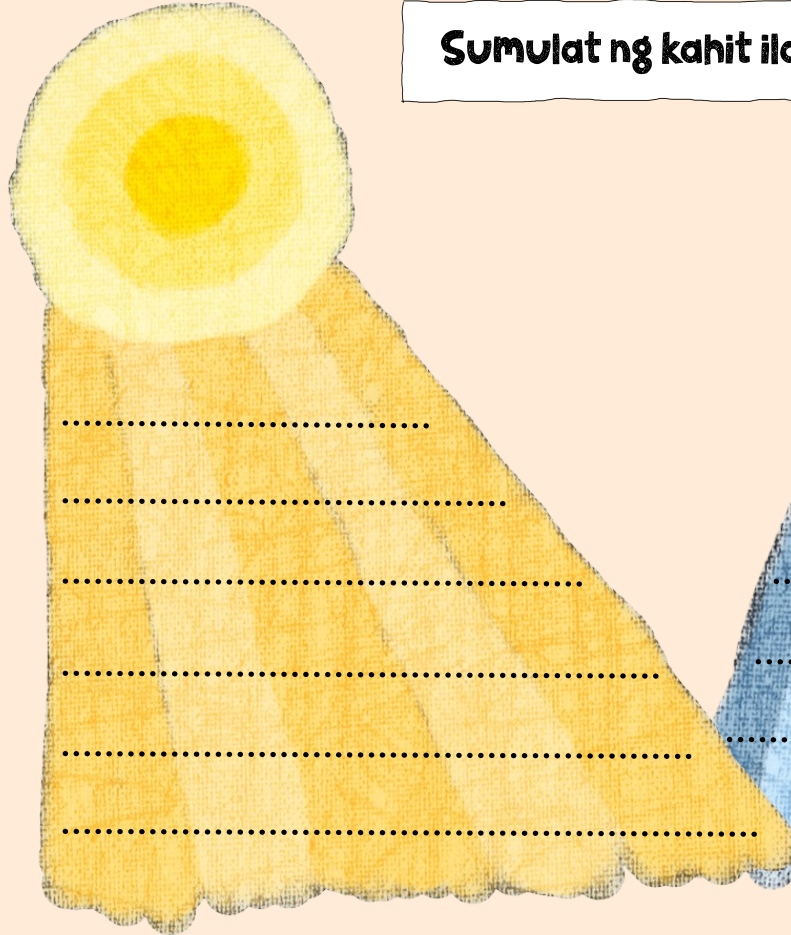


A large white rectangular box with a black border and four horizontal dotted lines, intended for writing an answer.

Lahat tayo ay may araw at ulan sa ating buhay. Ngunit, di tulad ng halaman, may kakayahan tayong pumili kung ano ang nais nating maging. Maaari nating piliing magbabad sa araw o di kaya'y sa ulan upang matulungan tayong lumago. Maaari nating palalimin ang ating ugat upang maging malakas at matibay. Maaari nating piliing maging maliit na halaman o di kaya'y matibay na puno. Kung balanse ang araw at ulan sa ating buhay, matututo tayo sa ating mga karanasan, lalalim ang ating mga ugat at tayo's magiging matatag.

Ang mga Araw at Ulan sa Aking Buhay...

Sumulat ng kahit ilan



Being resilient is not about keeping things inside, but expressing how you feel (with emotions under control) and moving forward.

Ako ay 'resilient'.

Panatag ako at kaya kong ipahayag ang aking nararamdaman.

Gawin: Mag-isip ng isang pangyayari sa iyong buhay sa nakaraang mga araw na nakaapekte sa iyong nararamdaman tulad ng labis napagkatuwa, pagkagalit, pagkatakot at iba pa. Sumulat ng maikling paliwanag ukol dito.

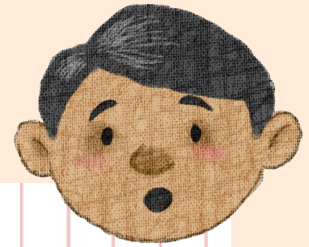


**PANGYAYARI SA
IYONG BUHAY**

A large rectangular box with a black border and ten horizontal dotted lines for writing.

**ANG IYONG
NARARAMDAMAN UKOL DITO**

A large rectangular box with a black border and ten horizontal dotted lines for writing.

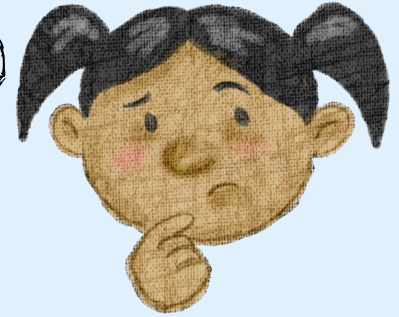


Normal na magkaroon ng iba't ibang emosyon. Ngunit kahit normal ito, minsan may mga pagkakataon na lubos ang iyong nararamdaman na emosyon at tila hindi mo na alam ang iyong dapat gawin, tulad ng takot, lungkot o galit at iba pa.



Resilient people don't get "stuck" in an emotion. Although they might feel sad or scared, these feelings don't prevent them from coping with the situation and moving forward.

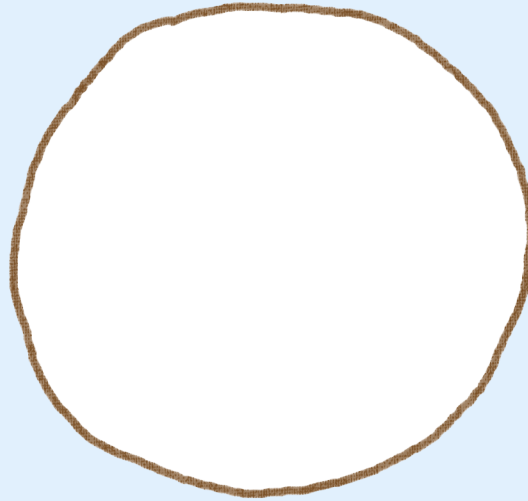
May kinakatakutan ka ba?



Maaaring nakararamdam ka ng takot at nangangailangan ng tapang na harapin ito.

Ang pagkatakot ay nararamdaman sa tuwing may di pangkaraniwang nagaganap o kaya'y may isang biglaang pangyayari. Hindi masamang makaramdam ng pagkatakot. Nakakatulong ito upang iyong mapag-isipan kung ano ang dapat mong gawin. Hindi pare-pareho ang kinatatakutan ng bawat isa ngunit, ang mahalaga ay kung papaano natin hinaharap ang ating takot.

**Anu-ano ang kinatatakutan ko?
Isulat o iguhit sa loob ng bilog. Kahit ilan**



**Anu-ano ang mga bagay na nagpapasaya o nagpapalakas
sa akin? Isulat o iguhit sa labas ng bilog. Puwede kahit ilan.**



Pansinin:

Alin and mas madami?

Ano ang ibig sabihin nito sa iyo?

**Alalahanin,
hindi ka nag-iisa.**
Know that there are safe places and
there are safe people you can trust.

Gawin:

1.

Magbahagi. Ibahagi sa iyong pinagkakatiwalaang tao ang iyong nararamdaman at pinagmumulan ng iyong takot. Maaring magbahagi kay Ate, Kuya, Nanay o kaya ay kay Tatay. Maaring sabihin sa kanila ang mga ito:

"Ako po ay natatakot sa _____"

O di kaya ay:

"Ako po ay natatakot tuwing _____"

Maaari niyo po ba akong tulungan sa nararamdaman ko."

Manalangin. Maaari tayong makipag-usap sa Diyos sa tuwing tayo ay nakakaramdam ng takot. Siya ang ating kanlungan at makahahanap tayo sa kanya ng kaligtasan.

2.



3.

○ Tumugon. Maaari mong gawin ang isa sa sumusunod:

○ A. Magsaulo ng isang awit, talata o tula na nagbibigay sa iyo ng pakiramdam na ikaw ay ligtas.

○ B. Ituon ang iyong isipan sa isang imahen o larawan na nagdudulot sa iyo ng pakiramdam na ikaw ay ligtas.

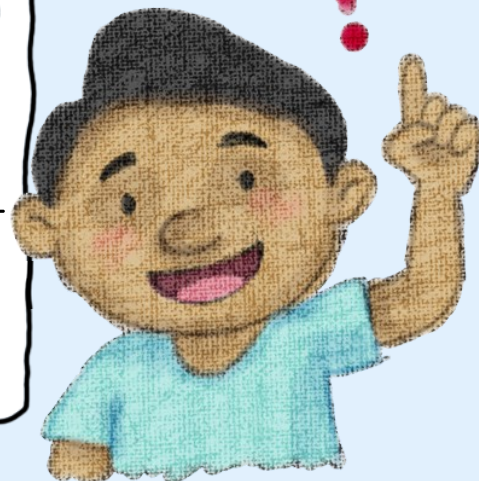


“The Lord is my light and
my salvation; whom shall I fear
The Lord is the stronghold of my
life; of whom shall I be afraid ”

-Psalm 27:1

4.

○ Tupdin. Ugaliing maging alerto at maliksi. Kung ikaw ay nasa isang sitwasyon o pangyayari na nakakatakot tulad ng pagbaha, lindol, sunog o kaguluhan, maging alerto.



Alamin, Maging Handa- Labanan ang takot at mamuhay ng ligtas

Maging ligtas!

Walang sinuman ang may karapatang hawakan ang maseselang bahagi ng iyong katawan sa paraang di mo gusto.



ALALAHANIN ANG PERSONAL NA KALIGTASAN
SA PAMAMAGITAN NG PAGSABI NG:



HINDI! Kahit sino pa man ang taong ito, kung ang ginagawa nya ay hindi katanggap-tanggap o bastos, sabihin mong **HINTO! HUWAG!** Sanayin mo ang pagsabi ng **HINDI!**

Tumakbo papalayo at pumunta sa
ligtas na lugar at pinagkakatiwalaang
nakatatanda.



Sabihin ang nangyari sa nakatatanda.
Kung di sya maniwala, huwag huminto,
sabihin sa iba pang nakatatanda hanggang
makahanap ka ng tutulong sa iyo.

Sinu-sino ang mga nakatatanda
na pwede mong pagsabihan?

.....
.....
.....
.....

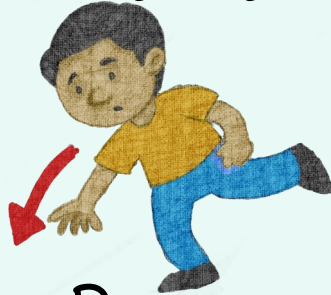
Kung may...

SUNOG

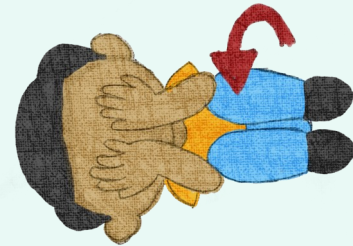
A. kapag nasusunog ang damit:



Huminto

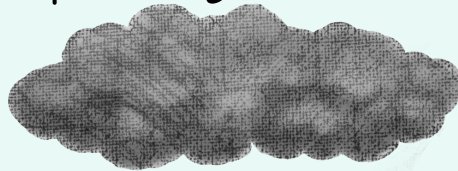


Dumapa



Gumulong-gulong

B. Kapag makapal ang usok:



Dumapa at gumapang sa ilalim ng makapal na usok
papalabas ng bahay.

BAHA

Sa pagdating ng baha:
Makinig, magmasid,
maghanda sa paglikas



BAGYO

Sa oras ng bagyo:
Laging maghanda, may
magagawa ka... lumikas at
maging ligtas.



LINDOL

Maging alerto, humanap
ng ligtas na lugar
Sumilong, dumapa at kumapit



At kung mahilig kang mag-online...

Ang isang 'resilient' na kabataan ay maingat at tinitimbang ang kanyang ginagawa online.

**DON'T DO OR SAY IN SOCIAL MEDIA
WHAT YOU WILL NOT DO IN PUBLIC.**

**REMEMBER: ANYTHING YOU UPLOAD
CAN BE SHARED TO OTHERS**

ALWAYS LOG-OUT!

Lagyan ng / ang tama at X ang di dapat gawin



- SUMAGOT** sa mga messages na di kaaya-aya o bastos
- IBIGAY** ang: Buong pangalan, Address, Cellphone #, School, pictures
- GUMAMIT** na maayos na pananalita. Hwag manganga way!
- PUMAYAG** makipag 'eyeball' sa taong nakilala mo lang sa online
- TUMANGGAP** ng pera, regalo o mga offers kahit libre
- SABIHIN** sa magulang o sa pinagkakatiwalaang nakakatanda kung nakatanggap ka ng hindi magandang salita o bastos na pictures



Di man takot, malungkot naman...

Maaaring ikaw ay nalulungkot at nangangailangan ng kagalakan at kapayapaan.

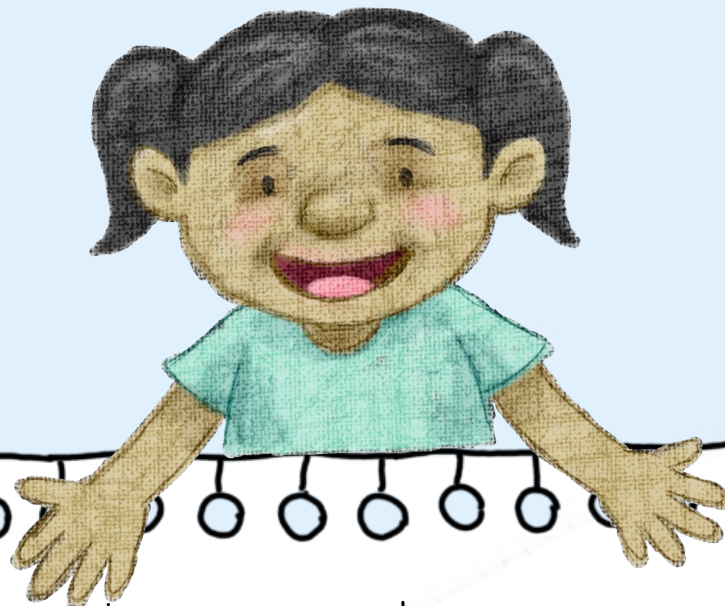
Ano ang nakapagpapaligaya sa iyo?

Ilista ang mga magagarang bagay na nais mong gawin:



A large, empty rectangular area with a yellow border, intended for writing answers to the questions above. The background is a light blue grid pattern.

Gawin:



1. Ilahad sa iba ang iyong nararamdaman.
2. Ibuhos sa Diyos ang iyong kalungkutan at subaybayan kung paano niya ikaw bibigyan ng kaaliwan.
3. Gawin ang ilan sa mga inilista mong magagarang bagay na nais mong gawin.
4. Humanap ng libangan tulad ng pakikinig ng musika, pagbasa ng libro, pagsulat ng tula, pagpinta o pag-drawing, paglalaro ng basketball, at pagtuturo sa kapatid o kaibigan kung papaano ito gawin. Sa ganitong paraan, mapagtatanto mo na ikaw ay napapaligiran ng mga taong handang matuto sa iyo at makikita mo din na hindi ka nag-iisa.

5. Makipagkaibigan. Kapag ikaw ay napapaligiran ng iyong kaibigan, hindi ba't sumasaya ang iyong pakiramdam? Tuwing nakararamdam ka ng lungkot at pakiramdam mo ay ikaw ay nag-iisa, subukan mong lumabas ng bahay at makipagkaibigan.

6. Tumulong sa mga gawaing bahay. Kapag ikaw ay abala sa ibang mahahalagang bagay, mababaling dito ang iyong atensyon imbes na malungkot. Ang maganda dito ay nawawala ang iyong lungkot at nakakatulong ka pa sa iyong pamilya.

Believe that you are loved unconditionally.
Take each day one at a time..
There is something that you can do to make
you happy.

Give all your
worries and
cares to God
for he cares
about you

-1 Peter 5:7

Ako ay 'resilient'.

at kaya kong kontrolin ang bugso ng aking damdamin.

Ang pagiging resilient ay di nangangahulugang daglian kang kikilos base sa iyong nararamdaman, kung hindi, ito ay ang kakayanang pigilin ang biglaang bugso ng damdamin.



Steps in exercising impulse control:

1. **Stop** (delay your response)
2. **Breathe**
3. **Think** (Don't say anything until you have thought of three responses)
4. **Respond**

Pagsasanay!

Sitwasyon: Ang iyong kapatid ay nagsabi ng isang bagay na lubos na kinainit ng iyong ulo.

Maglista ng iyong mga posibleng tugon:



A large rectangular writing area with a solid top line and ten horizontal dotted lines below it, intended for listing possible responses.

Aling tugon ang iyong pipiliin at bakit?

A smaller rectangular writing area with a top edge featuring eight circular punch holes and ten horizontal dotted lines below it, intended for selecting a response and explaining the reason.

Pagpapalaya

Maaaring ikaw ay nagagalit at nangangailangang mapalaya o mawalan ng bigatin.

May mga bagay na di natin kayang i-kontrol tulad halimbawa ng mga masasamang nangyayari sa ating buhay. Ngunit, mayroon tayong kontrol sa ating tugon sa mga nangyayaring ito.

Ano ang manggayayari kung may hawak kang itlog sa iyong kamay at bigla mo itong sinara na may pwersa at tindi?
Kung dahan-dahan lang ang pagsara mo sa iyong kamay?

Ganito din ang madalas mangyari sa atin tuwing tayo ay nagagalit. Tuwing tayo ay nagpapadala sa ating emosyon na galit, madalas nakakasakit tayo ng ibang tao. Ngunit kung matututunan natin maging mahinahon tuwing tayo ay nagagalit, makakapagisip tayo ng maigi at mapapanatili nating maayos ang ating pakikitungo sa ibang tao.

**Gawin: Alalahanin ang mga okasyong ikaw ay nagalit.
Ilista ito at mag-isip ng positibong tugon dito.**




**Mga okasyong
nagalit ako**

Ex. Sinigawan ng kaklase

**Ang aking mahinahon
at positibong tugon**



Hindi ko papatulan



Hindi masamang magalit ngunit mas mainam ang magpatawad at magparaya. Ang pagpapatawad ay isang 'choice' o pagpili. Maaaring ang sakit ay hindi daliang mawawala ngunit piliin pa rin ang pagpapatawad.

Tugon:

1. Magpatawad!
2. Sumigaw o gumawa ng bagay na makapag aalis ng galit.
3. Upang maiwasan ang magalit, magpanggap na ikaw ay ibang tao.
4. Kung ikaw ay nagagalit, huminga ng malalim ng 3 beses bago gumawa ng kahit na ano.
5. Matulog ng sapat na oras



Therefore as God's chosen people, holy and dearly loved, clothe yourselves with compassion, kindness, humility, gentleness and patience. Bear with each other and forgive whatever grievances you may have against one another. Forgive as the Lord forgave you.
- Colossians 3:12-13

Ako ay 'resilient'.

at ako ay hindi madaling masiraan ng loob.



Ikaw ay 'optimistic' kung positibo ang pagtingin mo sa hinaharap; lagi kang umaasa ng may mabuting kahihinatnan kahit na hindi maganda ang kasalukuyang pangyayari; mas marami kang nakikitang mabuti kay sa masama at mga posible pang pwedeng gawin para bumuti ang sitwasyon.

Self-talk o pagkinakausap ang sarili ay nakakatulong para mabuo ang maaliwalas na pananaw sa buhay. Maglista ng mga positibong bagay tungkol sa iyong sarili.



Pagsasanay:

Maglista ng mga positibong
masasabi sa sarili:

Sitwasyon: Bumagsak ka sa exam.



Thoughts which are negative can be overruled with positive thoughts. Self-talk is the talk that goes on inside your head. Good and bad. The talk we do inside our head with ourselves can have a major impact on how we cope with challenges. Positive self-talk is a key ingredient to resiliency.

Paghingi ng Tulong

Maaaring pinanghihinaan ka ng loob at nagugulumihan sa mga nangyayari. Maaaring di ka sigurado kung ano ang totoo at tama.

Nararamdam ko ito tuwing....

Ano ang mangyayari kung sinindihan mo ang flashlight sa nakapaliwanag na silid?

Paano kung ang silid ay napakadilim?



Ang ilaw ng flashlight ay tila nalulunod sa liwanag ng ilaw ng silid. Ngunit sa dilim, ang ilaw ng flashlight ay malaki ang liwanag na dulot. Tulad natin, kapag napaliligiran tayo ng madaming taong magagaling at matatalino, minsan, nararamdamamn natin na wala tayong naiaambag na galing. Pero, hindi ito totoo. Ang bawat isa ay may angking talino at galing. Tulad ng flashlight, malaki din ang maitutulong natin sa bawat sitwasyon na ating kinalalagyan.

Gawin:

- Humingi ng tulong. Sabihin sa kapwa ang iyong pangangailangan. Sabihin sa kanila kung paano ka nila matutulongan.
- Tumulong sa iba. Ang pagtulong sa iba ay nakakatulong sa atin upang maunawaan ang ating sarili, mga kalakasan at kakayanan.

Everyone is important.

You have a story that needs to be heard.

Psalm 28:7

The Lord is my strength and my shield;
my heart trusts in him
and I am helped

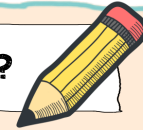
Ako ay 'resilient'.

o matatag at ako ay may kakayanang umangkop sa nangyayari sa aking kapaligiran at sinisikap kong mag-isip ng maayos.

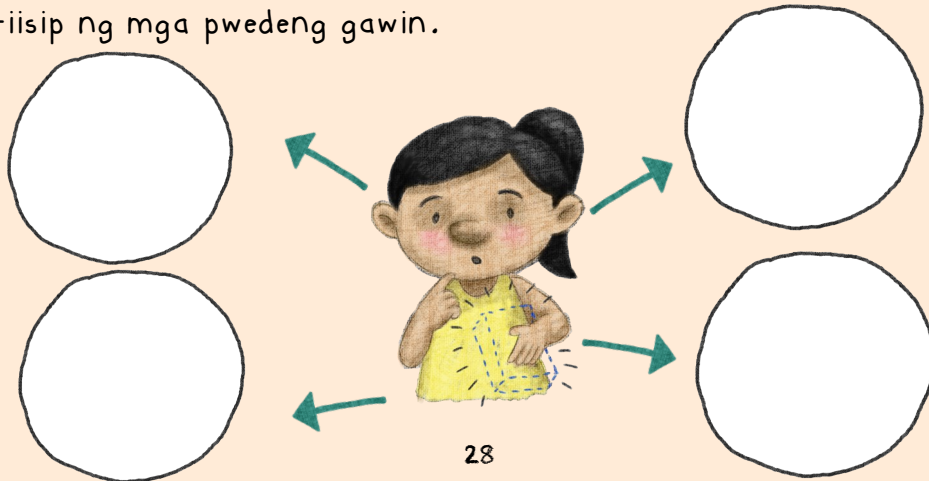
Flexible and accurate thinking -

- A. Requires an ability to listen to other people's points of view.
- B. Allows many ways to solve a problem.
- C. Will have Plan B and C

Pagsasanay: Ano ang iyong Plan B at C?



Sitwasyon: Ginagawa mo ang iyong takdang aralin at naalala mo na naiwan mo ang iyong notebook sa eskwelahan. Ano ang iyong gagawin? Ano ang gagawin ng iba? Gamitin ang diagram sa pag-iisip ng mga pwedeng gawin.



Ako ay 'resilient'.

Nararamdaman ko ang nararamdaman ng iba.

Empathy is the ability to recognize another person's feelings and respond appropriately and respectfully. How one feels can be different from how the other person feels. Having empathy develops strong supportive relationships which help build resilience.

Pagsasanay: Kaya kong damhin ang nararamdaman ng iba!



Sitwasyon	Anu-anong damdamin ang nararanasan niya?	Papaano ko mapapabatid na nararamdaman ko ang nararamdaman niya?
Ang kaibigan ay kinukutya ng iba		
Ang magulang ng kaibigan ay namatay		
Huminto sa pag-aaral ang kaibigan		

Ako ay 'resilient'.

at ako ay mahalaga at kapaki-pakinabang.

Having success in something builds your ability to do and to maximize this ability brings further success, achievement and belief in yourself.

Having a belief in one's abilities will help to improve resiliency

Gawin: Pumili ng isang araw kung saan pagninilay-nilayan mo ang mga napagtagumpayan mo sa buong isang linggo. Ilista ang mga ito.



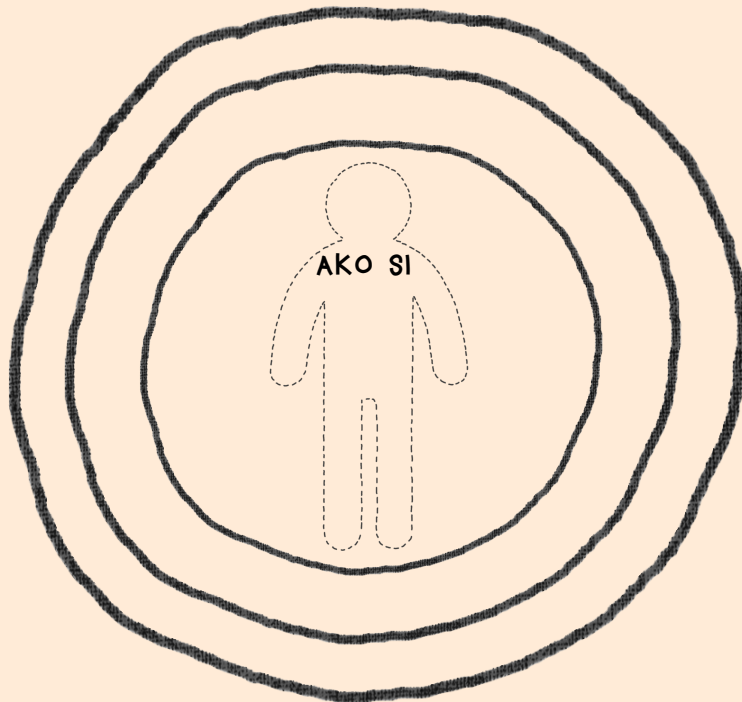
Petsa	Ang mga natapos kong gawin	Paano ko ito nagawa	Ang nararamdaman ko

Ako ay 'resilient'.

at batid ko na ako ay kabahagi ng iba

Having meaningful connections with people, making and nurturing friendships will assist in developing resiliency.

Ang aking mga kaugnayan: Isulat ang iyong pangalan sa pinakaløeb. Sa ikalawang bilog, isulat ang pangalan ng mga taeng pinakamalapit sa iyo hanggang makumpleto ang pinakalabas na bahagi ng bilog.



Pag-isipan:

Dama ko na ako ay pinaka-nakaugnay sa iba kapag....

Inaalagaan ko ang aking relasyon sa iba sa pamamagitan ng ...

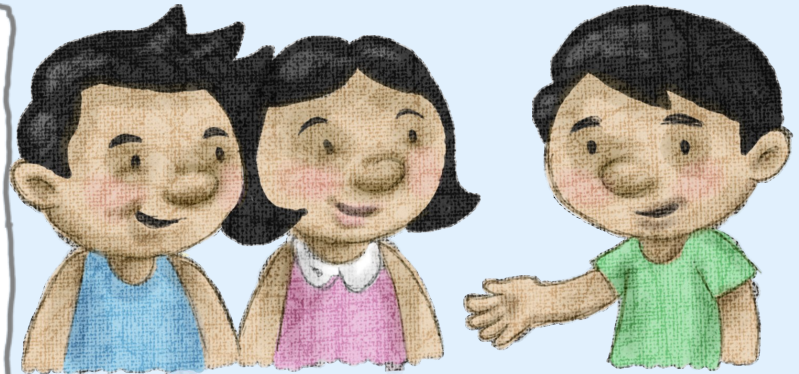
Nakikitungo ako sa iba sa pamamagitan ng....

Pakiki-ugnay sa iba

Maaaring nakadarama ka ng kalungkutan, na napapabayaang ka at di nabibigyan ng pagpapahalaga at kailangan mong makadama ng pagmamahal at kapanatagan na nagmumula sa katotohanang may nagmamahal sa iyo.

Kumilos ka:

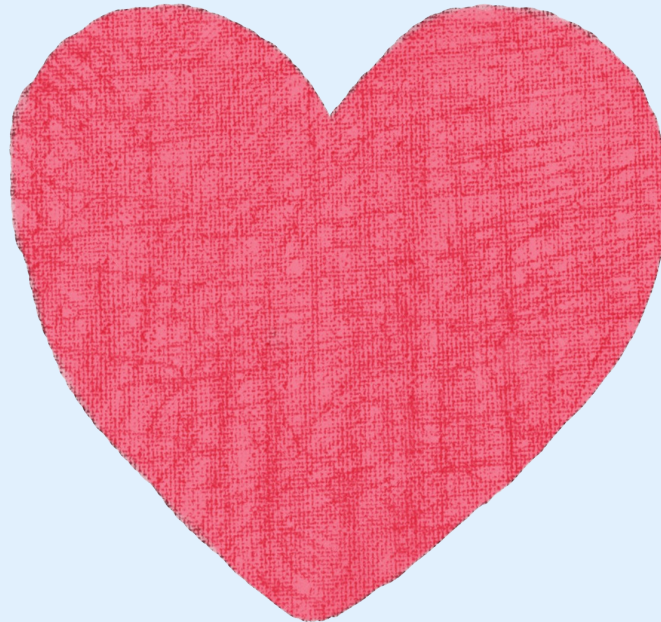
1. Maari mong piliin na abutin ang iba at maging kaibigan nila.
2. Sumulat ng maikling mensahe sa iba.
3. Matutunang magmahal ng kapwa.
4. Magkaroon ng diary o tala-arawan. Isulat dito ang iyong mga nadarama at ipaliwanag kung bakit ito ang iyong nararamdaman.



Mahalaga na mahalín mo ang iyong sarili at makikita mo na kapag mahal mo ang iyong sarili madali mo rin maiintindihan kung paano magpakita ng pagmamahal ang iba.

Gawin:

Isulat sa loob ng puso ang iyong pangalan at sa paligid nito isulat ang pangalan ng mga taong mahal mo at isulat ang mga bagay na kanilang ginagawa para sa iyo sa pang-araw-araw.



Sa loob naman ng puso, isulat mo din ang mga bagay na ginagawa mo upang ipakita ang iyong pagmamahal. Mapapansin mo na minsan, yung mga bagay na ordinaryong ginagawa nila para sa atin ay hindi natin napapansin. Ngunit, ito ang kanilang paraan upang ipadama sa atin ang kanilang pagmamahal.



Gawin: Affirmation Talk o pagbigkas ng mga katagang nagpapalakas ng iyong leeb. Ikaw ay may likas na katangian na kakaiba sa mga batang katulad mo kung kaya't dapat mo itong ipagdiwang. Kumpletuhin ang pangungusap sa ibaba.



Ang aking mga katangian:

Ako ay responsible sa _____,

pero mas magaling ako sa _____

_____ ;

Ako ay mapagkakatiwalaan sa mga

_____ ;

Ako ay maasahan sa bagay na

_____ :

Ang pinakagusto kong mga katangian

kong taglay ay _____,

_____, at

_____ .

Salamat sa Panginoon sapagkat ako ay ginawang kaka-iba!



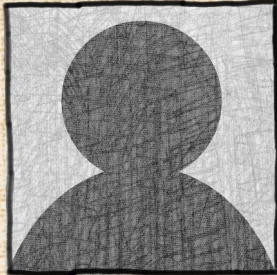
Basahin ng malakas ang talata sa ibaba habang nakatingin sa iyong larawan (o habang ikaw ay nakaharap sa salamin).

Iyong dinggin ako... Ikaw (sabihin ang iyong pangalan) na kinalong ko mula sa tiyan na dala mula sa sinapupunan. At hanggang sa katandaan ay ako nga at hanggang magka uban ay dadalhin kita aking nilikha at aking dadalhin oo aking dadalhin at aking ililigtas (Isias 46:3-4)

Ang aking plano sa panahon ng emergency o kagipitan



ITO ANG AKING 'EMERGENCY PLAN':



Ako ay si _____

Kung mayroong pangyayaring di inaasahan,
ako ay pupunta sa _____

(aking ligtas na lugar)

Ang 'emergency contact' ko ay si _____

Ang 'emergency contact' ay maaaring abutin sa
pamamagitan ng _____

(pamamaraan ng pag-contact)



Ito ay proyekto ng Share An Opportunity Philippines sa pakipagtulungan ng Australian Aid at Transform Aid International.

Tulong-tulong na binuo nina Rose S. Oximas, Ruby B. Lavarías at Armi A. Martínez.
Guhit at pag-aayos nina Raphael Untalan at Mignon A. Martínez