

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 MAAASAHANG ROUTINE O MGA KARANI-WANG GAWAIN

- Magsimula nang maaga sa panahong nakapagpahinga na ang inyong anak.
- 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 kasarinnan (halimbawa, matutunan kung paano gumawa ng sariling meryenda, lutasin ang mga problema sa kompyuter).
- Ipaalam sa inyong anak kung kailan at kung paano siya makakahingi 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 malumanay at matatag na mga limitasyon.
- Ipagpalagay na ginagawa na ang lahat nang makakayanan. 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 ng malayang pagpili ng 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, at hindi sa pagiging perpekto.
- Turuan ang inyong anak na gumamit ng timer para manatiling nakapokus sa iisang 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, barya, maliliit na bato, at iba pa.
- Gamitin ang mga paboritong 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 maigsi ngunit masayang karanasan: nakatutuwing pagbati, kanta, sayaw.
- Lumikha ng mga oportunidad para maging matulungin ang inyong anak (halimbawa, mga gawaing bahay, paghahanda ng pagkain na iluluto, pagbabasa sa kapatid)
- Subukang makakonekta araw-araw sa inyong anak na walang ibang kaagaw ng inyong atensiyon. 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, upang maibahagi nya ang kanyang mga nararamdam, at makapagbigay kayo ng katiyakan sa kanya.