



PHILIPPINE MENTAL HEALTH ASSOCIATION, INC.
IN PARTNERSHIP WITH
KNOWLEDGE CHANNEL FOUNDATION INC.

PRESENT THE

HEROES OF ZERO

PARENTING TOOLKIT

PAGBATI!

Maraming salamat sa paglalaan ng oras upang i-download ng digital parenting toolkit na ito.

Ang mga magulang, lolo at lola ay ang mga higit na nakakikilala sa mga panganib, pati na rin sa mga oportunidadna kaakibat sa paglaki ng ating mga anak sa edad ng internet.

Maraming mga bagay na inaalala ang mga magulang habang ang kanilang mga anak ay gumugugol ng mas maraming oras sa online.

1

Paano natin sila mapoprotektahan mula sa cyberbullying?

2

Maaari ba nating silang mapigilang maging gumon sa kanilang mga screen?

3

Paano natin matitiyak na mabait sila sa mga tao- online at offline?

Gusto nating maging ligtas ang ating mga anak, at higit sa lahat gusto natin silang maging masaya. Sa pamamagitan ng pag-iisip tungkol sa mga tanong na ito ngayon, at pagtuturo sa iyong anak ng mga kasanayan sa pag-navigate sa online na mundo, maaari mong turuan ang iyong anak ng mga tamang gawin para sa kanilang kinabukasan.

Ginawa namin ang toolkit na ito upang matulungan kayong ituro sa iyong anak ang mga kasanayan at pagpapahalaga na kailangan nila habang lumalaki sa isang online na mundo. Dinisenyo ito para sumabay sa Heroes of Zero video series na ginawa namin. Makakakita rito ng mga mungkahi kung paano ipakilala ang Heroes of Zero sa iyong anak at mga maari ninyong pag-uusapan pagkatapos ng bawat episode upang siguraduhin na sila ay may natutunan. Ang pagtalakay tungkol sa napanuod ay isang mahusay na paraan upang maipagpatuloy ang pag-iintinding tema ng bawat episode. Isinama din ang Deep Dive Section para maipaabot ninyo bilang mga magulang ang talakayan batay sa pagkaunawa ng inyong anak sa bawat episode.

Ang Power of Zero ay pagtutulungan ng mga magulang, guro, mananaliksik at corporate citizen na pinag-isa ng mga pagpapahalaga sa kabaitan, pagsasama at paggalang, at ng determinasyong protektahan ang kapakanan ng mga bata habang sinisimulan nila ang kanilang paglalakbay sa online. Nagsama-sama kami sa Philippine Mental Health Association, Inc. (PMHA) at ang Knowledge Channel Foundation, Inc. (KCFI) para lumikha ng Heroes of Zero na video series para sa Pilipinas. Umaasa kami na magiging masaya ka sa panonood nito kasama ang iyong anak gaya ng ginawa namin!

PAANO IPAKILALA ANG MGA HEROES OF ZERO SA IYONG ANAK

Ginawa namin ang Heroes of Zero bilang isang masaya at nakakaengganyong paraan upang turuan ang mga batang may edad na 5 hanggang 8 ng mga kasanayan sa buhay na kailangan nila sa paglalayag sa isang online na mundo.

Gawa ng tanyag na studio na FableVision, natatampok sa serye ang isang batang babae na tinatawag na Nena, na nakatira kasama ang kanyang lolo't lola at isang batang lalaki na tinatawag na Ciro, na bihirang magsalita.

Ang bawat isa sa anim na maikling episode ay nagdadala sa mga bata sa isang bagong pakikipagsapalaran sa online at offline na mundo, kung saan kailangan nilang gamitin ang kanilang mgakapangyarihan. Ang kwento ng serye ay nangyayari sa isang bayan na nasa gitna ng lungsod at kanayunan. Hindi na pinangalanan ang bayan o bansa dahil maaaring mangyari ang kwentong ito kahit saan sa mundo.



Mga paraan upang ipakilala ang serye sa iyong anak

“Nahanap ko itong bagong video series para sabay nating panoorin. Ito ay tinatawag na Heroes of Zero at ito ay tungkol sa dalawang bata na gumagamit ng kanilang mga superpower para lutasin ang lahat ng uri ng problema online at offline. Maaari ba nating panoorin ang unang episode ngayon?”

Sa unang episode na ito, makikilala natin ang isang batang babae na tinatawag na Nena na nakatira kasama ang kanyang Lola at Lolo. Nais talaga ni Nena na magkaroon siya ng ilang mga kaibigan. Isang kamangha-manghang bagay ang mangyayari. Ano kaya ito? Tignan natin!

PANIMULANG USAPAN PARA SA HEROES OF ZERO

S1-E1: Ang Bagong Kapitbahay

Layunin: Upang matulungan ang iyong anak na matuto kung paano makipagkaibigan

Mga Pagsisimula ng Pag-uusap:

Sa episode na ito naging magkaibigan sina Nena at Ciro. May mga kaibigan ka ba?

Ano ang gusto mong ginagawa kasama ang iyong mga kaibigan?

Ano ang pinaka nagustuhan mo sa episode na ito?

Gusto mo bang magkaroon ng alagang kambing?

Malalim na pagsusuri:

Ano ang pakiramdam ni Nena na nag-iisa siya bago niya nakilala si Ciro?

Bakit kaya ang daming sinasabi ni Nena noong una niyang nakilala si Ciro?

Ano ang ibig sabihin ng pagiging isang kaibigan?

Nasubukan mo na bang magkaroon ng bagong kaibigan? Paano ka

nakikipagkaibigan? Ano ang iyong naramdaman kapag ginagawa mo ito?

Ang iyong tungkulin sa pagtulong sa iyong anak na magkaroon ng mga kaibigan - online at offline:

Ang pagtulong sa iyong anak na makipagkaibigan ay ang pinakamahusay na paraan upang isulong ang kaligayahan ng iyong anak. Maaari natin itong gawin sa pamamagitan ng pakikilahok sa paaralan ng iyong anak, at pakikipagkaibigan sa ibang mga magulang. Maaari din na magkaroon ng mga playdate para sa iyong anak kasama ang iba't ibang mga bata.

Kausapin ang iyong anak tungkol sa panganib ng pakikipag-kaibigan sa mga estranghero (hindi kilalang tao) online, at irekomenda na kumonekta (o makisalamuha) lamang sila sa mga taong kilala na nila sa online.

S1-E2: Unang Talahanayan (First Tablet)

Layunin: Upang turuan ang mga bata ng paggalang, at kung paano pahalagahan ang mga device (o gadget/gamit) na ibinibigay mo sa kanila

Mga Pagsisimula ng Pag-uusap:

Ano ang mararamdaman mo kung ikaw ang sinigawan ni Mads?

Gusto mo bang magkaroon ng kaibigang tulad ni Mads?

Inihagis ni Mads ang kanyang tablet at nabasag ito. Paano mo aalagaang mabuti ang iyong device o gadget (gaya ng tablet, game console o cellphone)?

Malalim na pagsusuri:

Kung ikaw si Nena ano ang mararamdaman mo (o masasabi mo) sa mga salita at kilos ni Mads?

May taong naging masama na ba sa iyo dati? Anong ginawa mo?

Paano ka magiging mabait sa (i) sa iyong pamilya, (ii) sa iyong mga kaibigan, (iii) sa iyong mga guro, (iv) sa ibang mga taong bago mo lang nakilala?

Ang iyong Tungkulin sa pagtulong sa iyong anak na lumago sa kabaitan:

Sabihin sa iyong mga anak kung paano mo inaasahan na aalagaan nila ang kanilang device - tulad ng ginagawa nila sa anumang paboritong laruan.

Gabayan ang iyong anak kung paano i-manage ang matinding damdamin (tulad noong nagalit si Mads at inihagis ang tablet).

Isa-isip na maging mas marahan kung paano pinag-uusapan ang ibang tao sa harap ng iyong anak. Kung ikaw ay tsumi-tsismis o naninira sa ibang tao, tinuturuan mo ang iyong anak na gawin din ito.

S1-E3: Ang Defender na bato

Layunin: Upang mapag-usapan ang tungkol sa bullying at cyberbullying, at ang kahalagahan ng paninindigan sa tama para sa iba.

Mga Pagsisimula ng Pag-uusap:

Noong naging masama si Mads kay Ciro, paano tinulungan ni Nena si Ciro?

Okay lang bang asarin ang ibang bata at tawagin sila sa iba't ibang pangalan?

Ano ang dapat mong gawin kapag ang isang tao ay hindi mabuti sa iyo?

Malalim na pagsusuri:

Hindi talaga mabuti ang pakikitungo ni Mads kay Ciro. Ikaw? may nambully na ba sa iyo?

Ano ang gagawin mo kung ikaw ang nasa lugar ni Ciro?

Paano mo tutulungan ang isang kaibigan na binu-bully?

Ang iyong Papel sa pagtulong sa iyong anak na lumaban sa pambu-bully:

Turuan ang iyong anak na ang galit, kalungkutan, paninibugho (o pagseselos) at pagkalito ay normal. Ipaliwanag na – anuman ang maaaring maramdaman nila – ang pananakot at paghihiganti ay hindi kailanman katanggap-tanggap na mga tugon sa kahit anumang situasyon.

Kung ang iyong anak ay binu-bully, mag-isip ng mga solusyon kasama ang iyong anak kung paano maibabalik ang kanilang kapangyarihan. I-role-play kung ano ang maaaring gawin o sabihin ng iyong anak sa hinaharap.

Lapitan ang guro ng iyong anak bilang kaalyado. Mahinahong ilatag ang mga katotohanan at hilingin ang kanilang suporta.

S1-E4: Ang Nakapapawing-pagod na Bato

Layunin: Upang matulungan ang mga bata na maunawaan ang masamang epekto ng sobrang gamit ng gadget (screentime)

Mga Pagsisimula ng Pag-uusap:

Nang magdamag na naglalaro o nanonood si Nena sa kaniyang tablet, ano ang nangyari sa kanya? Nakakaramdam ka na ba ng inis o sama ng loob kapag may nang-istorbo sa iyo habang ikaw ay nanonood o naglalaro sa tablet o telepono? Ano ang iyong naging pakiramdam? Paano ka tinutulungan ng iyong nanay o tatay o lolo't lola na kumalma pagkatapos ng masyadong maraming oras sa screen (o gadget)?

Malalim na pagsusuri:

Kailangan mo bang humingi ng pahintulot sa iyong mga magulang o mga nakatatanda bago ka mag-online at gumamit ng iyong device o gadget? Ano ang ilan sa mga masasamang naidudulot ng paggamit at paglalaro ng iyong device o gadget ng matagal o sa loob ng mahabang oras? Ano ang ilang cool at nakakatuwang bagay na magagawa mo na hindi kinakailangang gamitan ng iyong device?

Ang iyong Tungkulin sa pagtulong sa iyong anak na bumuo ng malusog na mga gawi sa online:

Inirerekomenda ng World Health Organization na magtakda ang mga pamilya ng pang-araw-araw na limitasyon sa screen para sa kanilang anak gaya nang walang screen time para sa mga bata bago ang edad na dalawa, at hindi hihigit sa 60 minuto araw-araw hanggang sa edad na lima.

Gumawa ng plano kasama ang iyong anak sa simula ng araw o linggo tungkol sa kung ano ang kanilang papanoorin at kung paano nila gagamitin ang kanilang oras para sa screentime. Ang mga bata na gumagawa ng media plan ay mas malamang na gumawa ng mga positibong pagpili sa media at sumunod sa mga ito.

Suportahan ang iyong anak sa pagbuo ng mga gawi na nagbabalanse sa anumang oras sa screen at sa anumang mga aktibo at mapanlikhang pisikal na paglalaro, pati na ang regular at sapat na pagtulog.

Makakakita ka ng First Device Mission Statement at Family Tech Agreement sa dulo ng toolkit na ito. Inirerekomenda namin na mag-print ka ng kopya at punan ito kasama ng iyong anak. Pagkatapos ay ilagay ito sa dingding o ilagay ito sa refrigerator para maya't maya at madali itong makita.

S1-E5: Ang Bato ng Pag-iisip

Layunin: Matulungan ang mga bata na malaman kung sino ang mapagkakatiwalaan nila at kung ano ang maaari nilang paniwalaan online at offline

Mga Pagsisimula ng Pag-uusap:

Alam mo ba na may mga masasamang tao na nanlilinlang sa iyo na magbayad ng pera para sa isang bagay na hindi nila talaga ibibigay? Ito ay ang tinatawag na scam.

Ano ang mararamdaman mo kung bumili ka ng laruan online at hindi mo ito natanggap?

Ano ang nangyari sa lolo't lola ni Nena?

Sa palagay mo, dapat ba nating sabihin sa mga hindi natin kilala sa online ang ating pangalan, contact number, address, at pangalan ng paaralan?

Malalim na pagsusuri:

Anong impormasyon ang ibinahagi ng mga lolo't lola ni Nena online? Ano ang ilang halimbawa ng personal na impormasyon?

Ano ang gagawin mo kung sinabihan ka online na nanalo ka ng malaking papremyong pera, o na napili kang pumunta o maglakbay sa ibang bansa nang libre?

Kanino ka maaaring humingi ng tulong, kung may kakaiba sa internet at hindi mo alam kung ano ang gagawin?

Ang iyong Tungkulin sa pagtulong sa iyong anak na maging ligtas sa internet:

Turuan ang iyong mga anak ng mga panuntunan sa kaligtasan sa internet:

Huwag mag click, download, o install mula sa hindi kilalang pinagmulan o sites

Huwag kailanman sumang-ayon na makipagkita sa sinumang lumapit sa iyo online.

Huwag magbahagi ng anumang personal na impormasyon tulad ng mga larawan, pangalan, paaralan, address, numero ng telepono, o lugar ng trabaho ng iyong magulang online.

Gumamit ng “parental control” sa mga device para limitahan ang mga naa-access na sites ng iyong anak.

Manatiling nakatuon sa buhay-online ng iyong anak sa pamamagitan ng panunuod kasama sila, paglalaro kasama ka, at pagdiriwang (o pagkilala) sa kanilang mga pagtuklas at pakikipagsapalaran sa online.

S1-E6: Ang Bato ng Katatagan

Layunin: Upang matulungan ang iyong anak na bumuo ng katatagan - upang matulungan silang magpatuloy sa buhay kahit na ang mga bagay ay mahirap

Mga Pagsisimula ng Pag-uusap:

Ano ang mahalagang sinabi ni Ciro kay Kit?

Kung ikaw ay nasa isang mahirap na sitwasyon tulad ng nanay ni Ciro, kanino ka maaaring humingi ng tulong?

Sinabi ni Ciro na hindi tayo dapat bumitiw o huwag sumuko. Ano ang isang bagay na ginagawa mo araw-araw na mahirap ngunit sinusubukan mo pa ring gawin gamit ang lahat ng iyong makakaya?

Malalim na pagsusuri:

Tulad ng nanay ni Ciro na si Kit, kung pinaghirapan mo ang isang bagay at ito ay na nasira, ano ang mararamdaman mo? Ano ang gagawin mo?

Kung kailangan mo ng suporta para magpatuloy sa isang mahirap na sitwasyon, ano ang maaari mong gawin? Sino ang maaari mong hingan ng tulong?

Ang iyong tungkulin sa pagtulong sa iyong anak na maging mas matatag:

Bigyan ng espasyo para sa pagkabigo, pagdadalamhati, at anumang kahihyan ang iyong anak.

Hikayatin ang aktibong paglutas ng problema at tulungan ang iyong anak na piliin ang pinakamahusay na solusyon.

Hikayatin ang iyong anak na magpatuloy at, tulad ng sinabi ni Ciro, huwag kailanman sumuko

FIRST DEVICE MISSION STATEMENT

Ang unang device ng iyong anak ay isang malaking milestone sa kanilang buhay. Ito ay kasinghalaga ng pagkatuto nilang maglakad, o sumakay ng bisikleta, o ang kanilang unang araw sa paaralan. May kapangyarihan ang kanilang unang device na buksan ang mundo sa kanila ngunit maaari rin nitong ilantad ang iyong anak sa hindi magandang pakikipag-ugnayan, nakakagambalang content, at lubos na maging abala sa kanyang screen.

Kung nabigyan mo na ang iyong anak ng tablet o smartphone o kung plano mong gawin ito sa mga susunod na araw o buwan, hindi pa huli ang lahat para kausapin sila tungkol sa responsibilidad na pag-gamit nito. Ito rin ang tamang panahon para turuan silang tratuhin ang iba ng may kabaitan at paggalang gayundin kung paano panatilihin ang kanilang sarili. Ang First Device Mission Statement ay isang pagkakataon na magkaroon ng ganitong pag-uusap sa iyong anak at sumang-ayon sa ilang pangunahing panuntunan tungkol sa kung paano sila dapat kumilos kapag sila ay online.

Hinihikayat ka naming i-print ang First Device Mission Statement na makikita mo sa susunod na pahina at gawin ang pag-uusap na iyon ngayon. Mahalagang malaman ng iyong anak na ito ay para sa kanilang kaligtasan at kapakanan. Ang pagkakaroon ng pag-uusap na ganito ay makakatulong sa iyong anak na maunawaan at malaman na nagmamalasakit ka.

Pagtibayin ang kasunduan sa pamamagitan ng pagpirma ninyong dalawa sa "First Device Mission!". Pagkatapos ay ilagay ito sa dingding o refrigerator upang mapaalalahanan mo ang iyong anak tungkol sa napagkasunduan.

At kung mayroon kang mas matatandang mga anak, tingnan ang Family Media Plan na makikita mo sa dulo ng toolkit na ito. Marami itong mungkahi para sa mga bagay na maaari mong gawin bilang isang pamilya upang matiyak na lumikha ka ng isang positibo at ligtas na pakikitungo sa teknolohiya na pinakikinabang ng lahat.

POWER OF ZERO FAMILY MEDIA PLAN

(Inspirasyon mula sa American Academy of Pediatrics)

Apelyido: _____

Mga priyoridad ng aming pamilya bago ang anumang oras para sa gadget o screen:

1. Talakayin ang pinakamagandang nangyari ngayong araw
2. Talakayin kung ano ang pinasasalamatan mo ngayon
3. Paglalaro sa labas at o pag-e-ehersisyo
4. Takdang-Aralin/ Gawaing bahay
5. _____

Ang aming mga kasunduan sa Screen Time:

Matatanda:

Mga bata:

Sumasang-ayon kaming itabi o hindi gagamitin ang aming mga device habang kumakain, isang oras bago ang pagtulog, at habang gumagawa ng takdang-aralin, _____

Mga Zone naawal ang screen/gadget:

Walang pinapahintulatang device sa mga screen-free zone ng aming tahanan. Ang mga ito ay

1. _____
2. _____
3. _____

Mga Curfew ng Device:

Isang oras bago ang matulog, dapat ilagay ang lahat ng device sa _____.

Mga Panuntunan sa Kaligtasan sa Internet:

1. Huwag magbigay ng personal na impormasyon o mga larawan online
2. Humingi ng pahintulot bago ka mag-download o mag-install ng mga bagong app
3. _____
4. _____
5. _____

Digital na gawi (Digital Behavior):

Hindi kami gumagamit ng mga device habang nakikipag-usap sa isang tao

Hindi kami kumikilos nang masama o nang-aapi ng sinuman online

Kung nakakaramdam kami ng pananakot online, agad kaming nakikipag-ugnayan sa nakatatanda para sa tulong

POWER OF ZERO FAMILY MEDIA PLAN

(Inspirasyon mula sa American Academy of Pediatrics)

Apelyido: _____

Media Diet:

Pinahahalagahan namin ng lubos ang pang-edukasyon at positibong media.

Nagpaplano kami ng isang family movie night, at naghahanap ng mga pagkakataon na magkasamang manood ng content.

Manonood kami ng interactive at nakakapukaw ng pag-iisip na palabas, at lalayo sa panonood ng marahas na mga pelikula o tv show.

Nangangako kaming susuportahan ang isa't isa sa mga oras ng pagkabagot, at nagsusumikap na humanap ng mga paraan para panatilihing nakatuon ang aming sarili sa ibang mga bagay para hindi bumalik sa paggamit at malulong sa aming mga device or gamitin ito bilang isang madaling pagtakas sa sitwasyon.

Nilagdaan:

