PAGIGING MAY PANININDIGAN

4

ARALIN

TALAAN NG MGA TATALAKAYIN

- SESYON 1
  - Panimula
  - Ang Paghati
  - Aksyon/Reaksyon
- SESYON 2
  - Pagbabalik-aral
  - Karagdagang Aksyon/Reaksyon
  - Ipasa sa Akin ang Komiks, Pakiusap
  - Konklusyon
- Pagtatasa sa Estudyante

MGA LAYUNIN

Bubuo ang mga estudyante ng mga kahulugan at mga halimbawa ng di-aktibo, agresibo, at may paninindigang pag-uugali.

Matututunan ng mga estudyante kung paano ipakita ang may paninindigang pag-uugali upang makipag-usap nang mas epektibo.

MGA KINAKAILANGANG MATERYALES

- Sesyon 1: Dalawang sheet ng diaryo para sa bawat pares ng mga estudyante (Bahagi I)
- Sesyon 1: Tatlong pahina mula sa flip chart para sa pagsusulat ng mga estudyante (Bahagi II)
- Sesyon 1: Tatlong diksyunaryo (Bahagi II)
- Sesyon 2: Tatlong pahina ng flip chart ng mga tala mula sa Sesyon 1 (Bahagi I)
- Sesyon 2: Isang sheet ng drawing paper para sa bawat estudyante (Bahagi I)
- Sesyon 2: Sheet ng drawing paper para sa bawat grupo ng tatlo - apat na estudyante; may kulay na mga lapis (Bahagi III)

SESYON 1

Panimula

3 Minuto

Magbasa ng libro o magazine pagpasok mo sa inyong silid-aralan. Kung ikaw ay nasa loob na ng silid sa pagdating ng mga estudyante, magbasa sa iyong mesa. Huwag pansinin ang lahat ng pagtatangka ng mga estudyante na makuha ang iyong atensyon. Ipakita sa iyong kilos na lubos kang nakatutok sa binabasa mo at ayaw mong maistorbo. Kapag nakaupo na ang lahat, itanong:

- Naramdaman niyo bang lahat na welcome kayo sa klase ngayon? Bakit o bakit hindi?
- Ano ang iba pang mga mensahe na ipinadala ko sa inyo sa pamamagitan ng aking pag-uugali?
- May nakaramdam ba na masungit ako? Ipaliwanag.

Sabihin sa mga estudyante na sa susunod na dalawang yugto ng klase, tutuklasin nila kung paano ipinapahayag ng mga tao ang iba't ibang mensahe sa pamamagitan ng kanilang pag-uugali.

Bahagi I: Ang Paghati

15 Minuto

Layunin: Magsasawa ang mga estudyante ng gawain upang maisip ang mga di-aktibo at agresibong pag-uugali.

1. Makikilahok ang mga estudyante sa aktibidad.

Tagubilinan ang mga estudyante na magtulungan nang magkapares upang maisagawa ang simpleng gawain. Bigyan ang bawat pares ng mga estudyante ng sheet ng diaryo; pagkatapos, ibigay ang mga sumusunod na panuto:

- Ang bawat isa sa inyo ay dapat hawakan ang isang sulok ng papel. Nasa sa inyo ng iyong kapareha kung hahawakan ninyong pareho ang mga sulok o sa magkabilang gilid ng papel.

- Ang papel ay kumakatawan sa pizza na kakainin mo para sa tanghalian ngayon (o hapunan mamayang gabi). Dahil dalawa kayo, kailangan ninyong hatiin ang pizza.
- Ang bawat isa sa inyo ay may parehong tunguhin—ang hatiin ang pizza nang madamihangga't kaya ninyo.

Sabihin sa mga estudyante na magsimula.

2. Gagawa ng mga obserbasyon ang mga estudyante tungkol sa aktibidad.

Hikayatin ang mga boluntaryo na talakayin ang aktibidad sa pamamagitan ng pagtatanong tulad ng mga sumusunod:

- Itaas ang iyong kamay kung nakuha mo ang mas malaking piraso. Ano ang naramdaman ng iyong kapareha tungkol dito?
- Itaas ang iyong kamay kung nakuha mo ang mas maliit na piraso. Ano ang naramdaman ng iyong kapareha tungkol dito?
- Ano ang ginawa mo habang ginagawa ang aktibidad upang makuha ang mas maliit o mas malaking piraso?

Tumawag ng mga boluntaryo upang ipaliwanag kung ano ang kanilang ginawa, na hinihikayat silang ipakita ang kanilang mga aksyon. Pagkatapos, imungkahi na maaaring makatulong kung uulitin ng mga estudyante ang gawain upang sariwain ang kanilang mga alaala. Sabihin sa kanila na isipin kung ano ang kanilang ginagawa habang hinahati nila ang papel sa pagkakataong ito.

3. Uulitin ng mga estudyante ang aktibidad at oobserbahan ito nang mas mabuti.

Ipamahagi ang pangalawang set ng mga diyaryo sa parehong pares ng mga estudyante at tagubilinan silang muling gawin ang kanilang mga aksyon. Pagkatapos, mag-imbita ng mga boluntaryo na sabihin ngayon kung paano nila nakuha ang alinman sa mas malaki o mas maliliit na piraso. Kung sinubukan ng mga estudyante na baguhin ang mga resulta sa pagkakataong ito, hilingin na itaas ang mga kamay ng mga nagtagumpay. Tawagin ang ilang estudyante na nagtaas

ng kanilang mga kamay upang ipaliwanag kung ano ang ginawa nila upang baguhin ang mga resulta.

Ibuod ang aktibidad sa pamamagitan ng pagpupunto na ang bawat isa ay nagpapakita ng iba't ibang pag-uugali upang makamit ang mga layunin sa iba't ibang sitwasyon. Minsan, lumalabas ang mga pag-uugaling ito sa kilos o salita.

Bahagi II: Aksyon/Reaksyon 25 Minuto

Layunin: Makikipagtulungan ang mga estudyante sa kanilang grupo upang makabuo ng mga kahulugan at mga halimbawa ng di-aktibo, agresibo, at may paninindigang pag-uugali.

1. Matututunan ng mga estudyante ang tungkol sa iba't ibang uri ng pag-uugali.

Sabihin sa mga estudyante na ang kanilang pag-uugali ay maaaring magpadala ng iba't ibang mensahe sa mga tao. Ang mga mensaheng ito ay maaaring makabuo ng iba't ibang mga reaksyon o tugon. Ipaliwanag sa mga estudyante na titingnan nila ang tatlong magkakaibang uri ng pag-uugali, ang mga mensaheng ipinapadala ng mga ito, at ang mga tugon na malamang na makuha nila. Isulat ang salitang “Mga Uri ng Pag-uugali” sa pisara. I-tape ang tatlong pahina mula sa flip chart sa ibaba ng pamagat na ito, at isulat sa itaas ng mga pahinang ito ang mga salitang “Di-aktibo,” “Agresibo,” at “May Paninindigan.” (Kakailanganin mong itago ang mga pahinang ito para magamit sa susunod na sesyon.) Itanong sa mga estudyante kung narinig na ba nila ang mga salitang ito dati.

2. Matutulungan ang mga grupo upang makabuo ng mga kahulugan at halimbawa.

Hatiin ang klase sa tatlong grupo at italaga sa bawat grupo ang isa sa mga salita. Siguraduhin na ang bawat grupo ay may alinman na diksyunaryo o access sa online na diksyunaryo. Ipaliwanag na ang mga grupo ay may dalawang gawain:

- Dapat silang gumawa ng kahulugan ng kanilang salita na makabuluhan sa kanilang grupo.

- Dapat din silang bumuo ng tatlo o apat na halimbawa ng ganitong uri ng pag-uugali. Maaari nilang gamitin ang kanilang mga karanasan sa aktibidad mula sa Bahagi I bilang mga halimbawa.

Maaari mong hilingin na bigyan ng oras ang aktibidad na ito, na pinapahintulutan sa 10 minuto ang mga estudyante na makumpleto ang gawaing panggrupo at mga limang minuto para sa bawat grupo na ibahagi ang kanilang mga natuklasan, tulad ng nakabalangkas sa susunod na pahina.

3. Ibabahagi at tutuklasin ng mga estudyante ang kanilang mga kahulugan at halimbawa.

Hilingin sa mga grupo na ibahagi ang kanilang ginawa sa buong klase. Imbitahan ang isang grupo bawat pagkakataon na ipaliwanag kung ano ang ibig sabihin ng kanilang salita, isulat ang kahulugan ng salita sa tamang column sa pisara, at magbigay ng mga halimbawa ng uri ng pag-uugali na tinutukoy nito.

Pagkatapos magpresenta ang bawat grupo, hikayatin ang mga estudyante na magtanong, linawin ang impormasyon, o magdagdag ng sarili nilang mga halimbawa. Gabayan ang mga estudyante na kilalanin ang mga sumusunod:

- "Ang kahulugan ng "di-aktibo" ay "hindi-aktibo"; sa kilos lamang." Ang paggamit ng mahina o hindi naririnig na tono ng boses, pag-iwas sa pakikipagtitigan sa mata, pagyuko, at paggamit ng iba pang paraan ng pagkilos o pagsasalita na nagsasabing "Hindi ko kaya," "Hindi ko alam," "Wala akong pakialam," o "Huwag mo akong tingnan" ay lahat ng katangian ng di-aktibong pag-uugali.
- Itanong, "Kapag ang isang tao ay nagpapakita ng di-aktibong pag-uugali sa paligid mo o sa iyo, ano ang iyong reaksyon?"
- Ang ibig sabihin ng "agresibo" ay "handang magsimula ng mga away o gulo; napakaaktibo o matapang." Ang paggamit ng malakas o galit na tono ng boses, panghihimasok sa personal na buhay ng ibang tao, paggamit ng pisikal o berbal na pananakot, at paggamit ng iba pang

paraan ng pagkilos o pagsasalita na nagsasabing “Tingnan mo ako,” “Pakinggan mo ako,” “Gawin mo ito sa paraang gusto ko,” o “Umalis ka sa daraanan ko” ay lahat ng katangian ng agresibong pag-uugali.

- Itanong, “Kapag ang isang tao ay nagpapakita ng agresibong pag-uugali sa paligid mo o sa iyo, ano ang iyong reaksyon?”
- Ang ibig sabihin ng “may paninindigan” ay “malinaw at positibo; sa paraang my kumpyansa.” Ang pagpapakita ng kalmado at matatag na tono ng boses, pagtingin sa mata, napapanatili ang tuwid na postura, at paggamit ng iba pang paraan ng pagkilos o pagsasalita na nagsasabing “Kilala ko ang sarili ko,” “Alam ko ang ginagawa ko,” “Interesado ako sa iyo,” o “Nirerespeto kita bilang tao” ay lahat ng katangian ng may paninindigang pag-uugali.
- Itanong, “Kapag ang isang tao ay nagpapakita ng may paninindigang pag-uugali sa paligid mo o sa iyo, ano ang iyong reaksyon?”

Hikayatin ang mga estudyante na gumawa ng mga konklusyon tungkol sa bawat isa sa tatlong uri ng pag-uugali. Hilingin sa kanila na tukuyin kung aling pag-uugali ang sa tingin nila ay magpapadala ng pinaka positibong mensahe at makakakuha ng pinaka positibong tugon mula sa iba.

Ibuod ang talakayan sa pamamagitan ng pagsasabi na ang di-aktibo at agresibong pag-uugali ay mas malamang na humantong sa mga negatibong kahihinatnan o reaksyon mula sa iba kaysa sa may paninindigang pag-uugali. Sa pangkalahatan, mas epektibo ang may paninindigang pag-uugali.

Sabihin sa mga estudyante na patuloy nilang gagawin ang may panindigang pag-uugali sa susunod na sesyon. Tandaang itago ang tatlong pahina ng mga kahulugan na naka-post sa inyong board para magamit sa susunod na sesyon.

SESYON 2

Bahagi I: Pagbabalik-aral

8 Minuto

I-tape sa pisara ang tatlong pahina ng flip chart mula sa huling period, sa ilalim ng pamagat na "Mga Uri ng Pag-uugali." Hilingin sa mga estudyante na alalahanin sandali ang ginawa nila sa huling period ng klase.

Ipamahagi ang mga piraso ng drawing paper, at sabihin sa mga estudyante na isipin ang tatlong uri ng pag-uugali na natutunan nila. Sabihin sa mga estudyante na hatiin ang kanilang mga papel sa tatlong bahagi at gumawa ng mga guhit na nagpapahayag kung ano ang "hitsura" o "pakiramdam" ng bawat isa sa tatlong pag-uugaling ito sa kanila. Imungkahi na gumamit sila ng kulay, mga imahe, o mga salita upang ipahayag ang kanilang interpretasyon sa bawat pag-uugali.

Maglibot sa mga estudyante habang sila ay gumagawa ng gawain. Kapag natapos na sila, gumawa ng ilang komento o obserbasyon sa iyong nakita. Halimbawa, maaari mong sabihin ang sumusunod:

- Ang mga seksyon na kumakatawan sa mga di-aktibong pag-uugali ay hindi gaanong kawili-wili.
- Ang mga bahagi na nagpapakita ng pagiging agresibo ang siyang pinakamasama at pinakanakakailang.
- Ang mga kumakatawan sa may paninindigang pag-uugali ay ang pinaka nakakaengganyo at kaaya-aya.

Bahagi II: Higit pang Aksyon/Reaksyon

15 Minuto

Layunin: Matututo ang mga estudyante kung paano ipakita ang may paninindigang pag-uugali upang makipag-usap nang mas epektibo.

1. Pagtutuonan ng mga estudyante ang may paninindigang pag-uugali.

Hilingin sa boluntaryo na ilarawan ang aktibidad mula sa Bahagi I ng Sesyon 1. (Hahatiin ng mga pares ng mga estudyante ang sheet ng diaryo na kumakatawan sa pizza.) Hilingin sa mga estudyante na isipin kung paano magiging mabisa ang aktibidad kung ang parehong taong sangkot sa paghahati ng papel ay nagpakita ng may paninindigang pag-uugali. Itanong:

- Paano maaaring kumilos ang mga tao? (Magiging may kumpyansa sila, magsasalita nang kalmado sa isa't isa, makikipagtitigan at may magandang postura, at magiging magalang sa kanilang kapareha.)
- Paano sa palagay mo maaaring hatiin ang papel sa dulo? Bakit? (Malamang na ang papel ay mahahati nang halos pantay dahil ang mga taong sangkot ay nagkasundo sa patas na bahagi, dahil ang bawat isa ay nais magkaroon ng pinakamaraming makukuha mula sa hatian.)

2. Tutukuyin ng mga estudyante ang mga paraan upang makipag-usap nang may paninindigan.

Ituon ang pansin sa mga pahina ng flip chart na ipinapakita sa pisara. Ipaalala sa mga estudyante na ang di-aktibo at agresibong pag-uugali ay mas malamang na humantong sa mga negatibong kahihinatnan o reaksyon mula sa iba kaysa sa iba. Ipaliwanag na ang may paninindigang pag-uugali ay ang pinakamahusay na paraan upang masabi ang gusto mo. Ito ang pinaka-epektibong paraan upang makamit ang iyong mga tunguhin.

Imbitahan ang mga estudyante na bumuo ng listahan ng mga payo para sa pagiging may paninindigan. Ipasulat sa mga boluntaryo ang mga mungkahi sa listahan sa pisara. Bagama't ang iyong listahan ay magsasama ng mga partikular na aksyon at salita, dapat nitong saklawin ang mga sumusunod na pangkalahatang ideya:

- Gumamit ng mga salita na nagpapakita na ikaw ay responsable sa iyong sinasabi.
- Siguraduhin na ang iyong pagkilos at mga salita ay nagpapahiwatig ng parehong mensahe.

- Sabihin nang malinaw at kalmado ang gusto o kailangan mo.
- Isipin kung ano ang gusto o kailangan ng ibang tao.
- Ipakita ang mahusay na mga kasanayan sa pakikinig at magtanong.

Bahagi III: Ipasa sa Akin ang Komiks, Pakiusap

25 Minuto

Layunin: Sa pamamagitan ng paglikha ng komiks, tutukuyin at gagawa ang mga estudyante ng iba't ibang uri ng pag-uugali.

1. Sisimulan ng mga estudyante ang aktibidad.

Hatiin ang mga estudyante sa mga grupo ng may tigtatlo o apat. Hilingin sa mga estudyante na magbanggit ng ilang halimbawa ng isang-larawang komiks. (Maaaring kabilang sa mga sagot ng estudyante ang *Family Circus* o *Marmaduke*.)

Pagkatapos mabuo ang mga grupo, ibigay ang mga sumusunod na panuto:

- Bawat grupo ay gagawa ng tatlong pahinang-lawarang komiks, isa para sa bawat uri ng pag-uugali na ating tinalakay.
- Gumuhit ng mga komiks na nagpapakita kung paano haharapin ng iba't ibang tauhan ang problema nang di-aktibo, agresibo, at may paninindigan.
- Ang bawat miyembro ng grupo ay may pantay na sasabihin sa kung ano ang iguguhit.
- Pagkatapos, ipapakita ng bawat grupo ang kanilang mga komiks sa buong silid-aralan. Ang mga estudyante ay maglilibot at tutukuyin ang pag-uugali na inilalarawan sa bawat komiks.
- Bago matapos ang period, ipapaliwanag ng bawat grupo ang kanilang komiks.

2. Gagawa ang mga estudyante ng kanilang komiks.

Bigyan ng 15 minuto ang mga grupo upang magplano at gumuhit ng kanilang mga komiks. Imungkahi na magsulat sila ng mga tala habang binubuo nila ang bawat komiks. Gagamitin nila ang kanilang mga tala upang ipaliwanag ang kanilang komiks sa klase.

Kung ang mga estudyante ay nangangailangan ng mga ideya, imungkahi na suriin nila ang impormasyon tungkol sa tatlong uri ng pag-uugali na naka-display sa pisara. Kung ang mga estudyante ay tila hindi makapagtuon o makagalaw, imungkahi na panatilihin nilang simple at direkta ang kanilang mga komiks.

3. Idi-display ng mga estudyante ng kanilang komiks.

Sabihin sa mga estudyante na isabit ang kanilang mga komiks sa dingding na pinakamalapit sa kanilang inuupuan. Tagubilinan sila na maglagay ang piraso ng papel sa bawat komiks.

Pagkatapos mai-display ang lahat ng komiks, hilingin sa mga estudyante na maglibot sa silid-aralan at tingnan ang mga guhit. Tagubilinan ang mga estudyante na tingnang mabuti ang bawat komiks. Dapat nilang tukuyin ang uri ng pag-uugali na inilalarawan ng komiks at isulat ito sa papel.

4. Ipapaliwanag ng mga estudyante ng kanilang komiks.

Gamitin ang natitirang bahagi ng panahon ng klase para sa mga grupo upang ipaliwanag ang kanilang mga komiks sa klase. Ipakuha sa mga grupo ang inilagay nilang mga papel malapit sa bawat komiks nila. Tanungin ang mga grupo kung ilang tao ang nakatukoy ng mga pag-uugali na inilalarawan sa kanilang mga guhit. Tagubilinan ang mga grupo na ipaliwanag ang kanilang komiks sa buong klase.

Konklusyon

2 Minuto

Hilingin sa mga estudyante na ipaliwanag kung bakit mas malamang na makakuha sila ng positibong tugon mula sa iba kapag ipinakita nila ang may paninindigang pag-uugali kumpara sa di-aktibo o agresibong pag-uugali. Hilingin sa mga estudyante na ilarawan ang di-aktibo at agresibong pag-uugali. Kunin sa mga estudyante ang mga sumusunod na **pangunahing punto** na itinuro sa araling ito:

- Ang may paninindigang pag-uugali ang pinaka-epektibong paraan upang makamit ang iyong mga tunguhin.
- Maging may paninindigan sa pamamagitan ng pagsasalita nang malinaw, kalmado, may kumpiyansa, at may respeto.
- Maging may paninindigan sa pamamagitan ng pagpapadala ng parehong mensahe sa berbal at di-berbal na paraan.
- Maging may paninindigan sa pamamagitan ng paggamit ng mahusay na mga kasanayan sa pakikinig.

Pagtatasa sa Estudyante

SESYON 1

1. Bigyang-kahulugan ang "di-aktibong pag-uugali." Magbigay ng halimbawa.
2. Bigyang-kahulugan ang "agresibong pag-uugali." Magbigay ng halimbawa.
3. Bigyang-kahulugan ang "may paninindigang pag-uugali." Magbigay ng halimbawa.

SESYON 2

1. Maglista ng tatlong paraan kung paano mo maipapakita ang may paninindigang pag-uugali.

2. Bakit ang regular na pagpapakita ng may paninindigang pag-uugali, sa halip na di-aktibo o agresibong pag-uugali, ay magpapadali sa pagkamit ng iyong mga tunguhin?
3. Ilarawan ang sitwasyon sa iyong buhay kung saan ipinakita mo ang alinman sa di-aktibo, agresibo, o may paninindigang pag-uugali. Ipaliwanag kung bakit ka masaya o hindi masaya sa kinahinatnan ng sitwasyon at kung ano ang iba mong gagawin ngayon.

MGA PAGPAPALAWIG NG ARALIN

PAGGAMIT NG MGA SIPI

"Hindi ko tinanggap ang pagtanggi bilang sagot"

Tanungin ang mga estudyante kung ito ay halimbawa ng agresibo o may paninindigang pag-uugali. Hayaan silang ipaliwanag ang kanilang iniisip.

PAGTUGON SA IBA'T IBANG ESTILO NG PAGKATUTO

Tagubilinan ang bawat estudyante na pumili ng tao na ang kontribusyon ay nakapagpabago sa kanilang buhay (hal., artista, makasaysayang tao, siyentipiko, kaibigan). Tagubilinan ang bawat estudyante na gumawa ng exhibit o pagtatanghal na nagpaparangal sa mga nagawa ng kanilang napiling tao.

Tagubilinan ang bawat estudyante na magsulat ng maikling talambuhay na nagpapakita ng may paninindigang mga sandali sa buhay ng kanilang pinarangalan.

PAGSUSULAT SA IYONG JOURNAL

Tagubilinan ang mga estudyante na magsulat ng tungkol sa pagkakataon kung kailan nakamit nila ang mga positibong resulta sa pamamagitan ng pagiging direkta at may paninindigan. (Kung hindi gaanong nagtagumpay ang mga estudyante sa larangang ito, tagubilinan silang magsulat ng tungkol sa kung paano nila mababago ang kasalukuyang sitwasyon sa pamamagitan ng pagpapakita ng may paninindigang pag-uugali.)

Tagubilinan ang mga estudyante na ibahagi ang kanilang mga karanasan sa kapareha.

PAGGAMIT NG TEKNOLOHIYA

Tagubilinan ang mga estudyante na pumili at basahin ang talumpati mula sa "Online Speech Bank" ng American Rhetoric sa www.americanrhetoric.com/speechbank.htm. Tagubilinan ang mga estudyante na talakayin ang papel na ginagampanan ng may paninindigang pag-uugali sa pagbibigay ng talumpati.

TAKDANG-ARALIN

Tagubilinan ang mga estudyante na magsulat ng mga liham ng reklamo sa tagagawa hinggil sa may sira na produkto, o sa kinatawan ng gobyerno hinggil sa isang isyung panlipunan. Ipaaalala sa mga estudyante na gawing may paninindigan ang tono ng kanilang mga liham.

Tagubilinan ang mga estudyante na makipagpares upang punain ang mga liham ng isa't isa at tiyakin na ang mga liham ay may paninindigan.

MGA KARAGDAGANG RESOURCE

Tagubilinan ang mga estudyante na basahin ang *Stick Up for Yourself!* ni Gershen Kaufman, Lev Raphael, at Pamela Espeland. Kapag natapos na sila, talakayin ang papel na ginagampanan ng pagiging may paninindigan sa pagpapataas ng pagpapahalaga sa sarili at pagpapabuti ng buhay ng isang tao.