



## MGA LEARNING TOOLS

1. [Taglamig 2017: Positibong Kalusugang Pangkaisipan Newsletter](#)
2. [Tip Sheet: Magandang Pagtingin sa Iyong Sarili](#)
3. [Mga Kagamitan para sa Positibong Pag-iisip](#)
4. [Positibong Kalusugang Pangkaisipan Artikulong para sa Tagasuporta](#)
5. [Video: Tawa Lang!\\*](#)

*\*Hindi available sa packet na ito. Pakisuyong bisitahin ang DDS SafetyNet para mapanoon ang mga video na ito.*

## PANGKALAHATANG IMPORMASYON

Ang SafetyNet Learning Tools ay dinisenyo para tumulong sa paglalaan ng impormasyon tungkol sa isang espisipikong paksa at para gamitin sa iba-ibang lugar ng pag-aaral. Ang mga Learning Tools na ito ay maaaring gamitin sa isahang pakikipag-usap sa isang indibidwal, o sa isang maliit at mas malaking mga grupo. Bago simulan ang sesyon ng pag-aaral, dapat na pag-aralan muna ng presenter lahat ng paksang angkop na nasa SafetyNet Learning Tools. May makikita rin ang trainer na karagdagang materyal na nakapaloob sa mga link na inilaan sa SafetyNet Article at Newsletter.

## BAGO SIMULAN ANG PAGSASANAY

Ang presenter ay dapat na:

- Maglaan ng sapat na oras at komportableng lugar para sa pagsasanay at talakayan.
- Maglaan ng anumang kagamitan na kailangan, gaya ng laptop at projector.
- Mag-set up ng kailangang kagamitan.
- Mag-print o mag-photocopy ng mga materyal para magkaroon ng kopya ang bawat indibidwal.

## PAGSASANAY

Ang presenter:

- Magpapalabas ng mga video.
- Mangunguna sa talakayan ng nilalaman at hihimok sa isang bukas na usapan.
- Pinag-aralan at tatalakay sa mga impormasyon na nasa mga handout.
- Magtatanong para alamin kung naunawaan.
- Magfo-follow up ng karagdagang pag-aaral at talakayan na kinakailangan.
- Maglalaan ng pagsasanay sa maramihang sesyon para siguruhing sapat na natalakay ang paksa.



#### Pag-usapan Natin ang Tungkol sa Kalusugang Pangkaisipan

#### Ano ang positibong kalusugang pangkaisipan?

Ang positibong kalusugang pangkaisipan ay tungkol sa kung paano ka mag-isip at nakakadama at kung paano mo hi naharapang mga tagumpay at problema sa buhay. Kung mayroon kang positibong kalusugang pangkaisipan maaari mong:

- Mapagtagumpayan ang mga pagbabago sa iyong buhay.
- Harapin ang lahat ng uri ng damdamin at emosyon.
- Mabuhay ng lubos.

#### Paano mo masusuportahan ang positibong kalusugang pangkaisipan?

Bilang taga-suporta, puwede mong himukin ang positibong kalusugang pangkaisipan. Kabilang sa mga susi ng isang positibong kalusugang pangkaisipan ay:

- Pagkakaroon ng pakikipagkaibigan at pakikipagugnayan sa iba
- Pagpapanatili ng malusog na katawan
- Pagkain ng tama, pagiging aktibo, pagkakaroon ng sapat na tulog.
- Pagpapalunlad ng kakayahan para mapagtagumpayan ang stress
- Pagbabawas sa paggamit ng alkohol at tabako
- Paggawa ng isang bagay na nakakapagpasaya sa iyo araw-araw.

Mayroon pang ibang susi para magkaroon ng mabuting kalagayan ng isip...**POSITIBONG PANANAW!** Ang positibong pananaw ay magbibigay ng positibong saloobin sa mga nakapaligid sa iyo. Ang isang taong may positibong pananaw ay umaasa na lahat lahat ay magiging maayos at umaasang magiging mabuti lahat ng bagay.

Ang mga taong may positibong pananaw ay mas nasisiyahan sa buhay — sa pangkalahatan sila ay mas malusog, at mas mabilis gumaling ka pag nagkasa kit. Ang isang positibo, puno ng pananaw ay tumutulong sa mga tao na harapin ang stress. Tumutulong ito para huwag ma-depress ang isang tao. Maaari ring makatulong ito para mabuhay ng mas mahaba ang mga tao.

Ang maganda tungkol sa positibong pananaw ay na ito ay matututuhan. May mga bagay na puwede kang gawin para tulongan ang mga tao tungkol sa positibong pananaw.

#### Maging Isang Optimist! Maging Isang Mabuting Halimbawa.

• Ang sinasabi at ginagawa mo ay magbibigay ng positibo o negatibong pananaw — na ang lahat ay magiging maayos o magkakaroon ng masamang kahihinatnan. Aling pangungusap kaya ang sa palagay mo ang magkakaroon ng positibong tugon?

“Ang galing mong maglinis ng kuwarto mo! Sigurado akong natutuwa kang tignan kung gaano kalinis at kaganda ang kuwarto mo. Mahusay!

“Nilinis mo na ang kuwarto mo ng lagay na ‘yan? Sa tingin ko mukhang marumi pa rin. Hindi maganda ang pagkalinis mo. Lagi naman.”

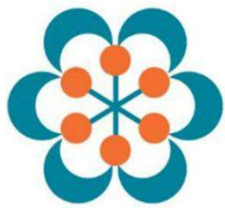


Bilang tagasuporta puwede kang magpakita ng mabuting halimbawa ng positibong pakikipag-usap. Matututo sila sa iyong ginagawa at sinasabi. Para maging isang mabuting halimbawa ng positibong pananaw:

- Magpokus sa mabubuting katangian at mga nagawa ng isang tao.
- Maki-pag-usap ng magalang sa iyong sinusuportahan at sa iba
- Sanayin ang aktibong pakikinig. Magbigay pansin. Tingnan ang tao sa mata. Magpakita ng interes. Ibuod kung ano ang sinabi ng tao. Magtanong para linawin. Gumamit ng palakaibigang kilos ng katawan, gaya ng pagtango o pagngiti.
- Huwag manghusga, makipagtaló, o manlait.

Ang positibong pakikipag-usap ay isang kakayahang puwede nating lahat na paunlarin. Mag-ingat ng *Supporter Communications – Daily Diary* [<http://ddssafety.net/health/mental-health/tools-positive-thinking>] para mas mabantayan mo kung ano ang sinasabi mo at ginagawang partikular na positibo o negatibo. Gamitin ang mga natutuhan mo para maging mas positibo.

Ang positibong kalusugang pangkaisipan ay hindi nangangahulugang ikaw ay malaya na sa problema sa isip. Ang sakit sa isip ay maaaring bumalik mula sa mga alalahanin at stress sa araw-araw. Kabilang depresyon sa problema sa isip. adiksiyon, at bi-polar disorder. Para makaalam pa ng higit tungkol sa problema sa isip magpunta sa [www.ddssafety.net/mentalhealth](http://www.ddssafety.net/mentalhealth).



## Positibong Kalagayan ng Isip - Pagpapatuloy

**Maging Positibo ang Pananaw! Sanayin ang Positibong “Pakikipag-usap sa Sarili”** Ang pakikipag-usap sa sarili ay kung ano ang sinasabi mo sa sarili mo na walang ibang nakikinig. Puwede positibo o negatibo ito. Ang positibong pagkikipag-usap sa sarili, o pagkumpirma-sa-sarili, ay nakakapagpaganda ng pakiramdam mo tungkol sa iyo, gaya ng:

- Kaya ko ‘to
- Mahusay ako sa trabaho ko.
- Talagang gusto ako ng mga kaibigan ko.

Ang negatibong pakikipag-usap sa sarili ay makapagpapasama ng pakiramdam mo. Malulungkot ka at made-depress, gaya ng:

- Wala akong magawang tama.
- Ayaw nila lahat sa akin.
- Wala akong silbi.

Bilang tagasuporta, puwede kang tumulong sa mga tao na matuto ng positibong pakikipag-usap. Himukin ang taong sinusupportahan mo na gumawa ng *Diary sa Pagkikipag-usap sa Sarili* [<http://ddssafety.net/health/mental-health/tip-sheet-feeling-good-about-yourself>] ng ilang araw. Gamitin ang aktibidad na ito para malalaman nila kung paano sila nakikipag-usap sa sarili nila. Suportahan ang positibong pakikipag-usap sa sarili na nakakaganda ng pakiramdam.

Kapag marami kang naririnig na negatibong pakikipag-usap sa sarili, tulungan ang tao na sabihing “TIGIL.” Himukin ang tao na sanayin magsabi ng positibong pakikipag-usap sa sarili, gaya ng “Kaya ko ‘to!” Ang paulit-ulit na pagsasabi ng mabubuting bagay sa iyong sarili ay makakapagpaganda ng pakiramdam ng isang tao.

**Maging Positibo ang Pananaw! Magtakda ng Panahon para Tumawa.** Tootoo! Ang pagtawa ANG pinakamabisang gamot. Ang pagtawa ay mabuti sa kapwa sa kalusugang pisikal at mental. Nababawasan ng pagtawa ang stress, kirot, at nagpapangyari sa atin na magkaroon ng positibong pananaw.

Bilang tagasuporta puwede kang magtakda ng panahon para tumawa. Puwede mong himukin ang iba na gawin din ito.

- Manood ng nakakatawang pelikula o palabas sa TV.
- Magsabi ng biro (joke) o magkuwento ng nakakatawang istorya.
- Maging palabiro at kengkoy.
- Gumawa ng mga bagay na nakakatawa!

Ang pagtawa ay isang bagay na puwede mong sanayin at matutuhan, Dapat na lagi itong gawin palagi – a raw-araw. ‘Ni hindi mo kailangan ng pagtatawanan para matawa – basta tumawa lang. Na kakahawa ang pagtawa.

Tulungan ang taong sinusupportahan mo na makita ang mas magandang bahagi ng buhay. Ang pagtingin sa nakakatawang bagay sa isang isang pangit na sitwasyon ay makapagpagaang nito. Ka pag may na kakapagpalungkot sa isang tao, itanong ang mga tanong na ito:

Gano’n ba talaga kalubha ito?  
Sapat bang dahilan ba ito para ikalungkot mo?  
Problema mo ba talaga ito?

Pa noorin ang SafetyNet video na, *Tawa Lang!* [<http://ddssafety.net/node/962>] at magkasamang tumawa.

Maging Positibo ang Pananaw! Suportahan at Kilalanin ang mga Nagawa. Ipagdiwang ang mga nagawa palagi. Ipagdiwang ang maliliit na bagay – gaya ng paglalakad ng 10 minuto – malalaking bagay – gaya ng pagkatanggap sa trabaho. Magmeryenda, kumain ng espesyal na pagkain, magkape...mamasyal! Tulungan ang taong sinusupportahan mo na magpokus ng atensyon sa:

- Mabubuting bagay na nangyari sa kanilang buhay, at,
- Mabubuting bagay na ginagawa ng iba para ipakita ang suporta sa kanila.

Himukin na nagkaroon ng *Ang Tatlong Mabubuting bagay – Isang Talaarawan* [<http://ddssafety.net/health/mental-health/tools-positive-thinking>] para itala at pag-usapan ang magagandang nangyari sa bawat araw. Pag-usapan kung ano ang magandang nangyari at kung paano pa niya mapapadami ang magagandang pangyayari sa kaniyang buhay. *Pag-usapan ang Pinakamagandang Araw* [<http://ddssafety.net/health/mental-health/tools-positive-thinking>], kung ano ang dahilan bakit nangyari ito, at kung paano magkakaroon ng mas maraming pinakamagandang araw.

Sa pamamagitan ng pagkakaroon ng positibong pananaw at pag-asa na KAYA at MASUSUPPORTAHAN mo ang taong inalagaan mo na magkaroon ng mas malusog at mas maligayang buhay.



## Tip Sheet: Pagkakaroon ng Mabuting Tingin sa Sarili



**May magagawa ka para huminto ang pangit na tingin sa sarili.** Itigil ang pagsasabi ng masama sa pakikipag-usap-sa sarili. Ang pakikipag-usap-sarili ay ang sinasabi mo sa iyong sarili kapag walang nakakarinig. Kapag sinasabi mong “Hindi ko kaya ‘to!” o “Wala akong kuwenta.” ITIGIL ITO! Heto ang ilang bagay na puwede mong gawin para gumanda

ang nadarama mo.

**Ihinto ang masamang sinasabi sa sarili.** Kapag nagsabi ka ng masama sa iyong sarili, malakas mong sabihin na “Tigil” sa iyong isip. Patuloy na sabihing “Tigil!” hanggang sa talagang tumigil ka sa pagsasabi ng mga bagay na hindi maganda. Ngayon, magsabi ng magagandang bagay tungkol sa iyong sarili. Sabihin ito ng sampung beses!

**Subukan ang mabuting pakikipag-usap-sa-sarili!** Magsabi ng mabubuting bagay sa iyong sarili sa bawat araw, gaya ng: Mabuti ang tingin ko sa sarili ko; maganda ako; matalino; may nagmamahal sa akin. Ang pagsasabi ng mga ito ay tutulong na pigilan ang masamang pakikipag-usap-sa-sarili. Kung sasabihin mo ang mga ito araw-araw, magsisimulang bumuti ang tingin mo sa sarili. Kung mas maganda ang tingin mo sa iyong sarili, magiging mas maligaya ka.

**Paano nakakatulong sa iyo ang mabuting pakiramdam na ito?** Ang mga taong may magandang tingin sa sarili ay:

- Madaling magkaroon ng mga kaibigan
- Ay hindi takot sumubok ng mga bagong bagay
- Ay mas mahuhusay na empleyado
- Ay karaniwan ng mas malusog kaysa mga taong may masamang tingin sa sarili.

**Puwede ka gumawa ng mga bagay na makakapagpabuti ng tingin mo sa sarili.** Magsuot ng damit na gusto mo. Gumawa ng mga bagay na kasiya-siya sa iyo.

Madaling gumawa ng mga bagay na makakapagpaganda ng pakiramdam mo. Gumawa ng mabuti sa iba. Lumabas. Magpalipad ng saranggola sa parke. Magtanim sa halamanan. Magpatugtog ng paboritong musika.

**Para maging mabuti ang pakiramdam, alagaang mabuti ang sarili.**

Matulog ng mahaba. Kumain ng masusustansyang pagkain. Magpatingin sa iyong doctor at dentist isang beses sa isang taon. Magsipilyo at mag-floss ng ngipin. Magtakda ng oras ng ehersisyo araw-araw. Maglakad, o tumakbo, magbisikleta, sumayaw sa saliw ng musika. Tandaan na kumunsulta sa iyong doctor bago magsimula ng bagong pisikal na aktibidad.

***Talaarawan ng Pakikipag-usap-sa-Sarili***

Mag-ingat ng isang Talaarawan ng Pakikipag-usap-sa-sarili ng ilang araw. Gamitin ang aktibidad na ito para malaman kapwa “mabuti” at “masama” na pakikipag-usap-sa-sarili. Ilagay ang pahina ng papel at ballpen o lapis sa lugar na madaling makita. Kapag narinig mo ang pakikipa-usap-sa-sarili sa isip mo, isulat kung ano ang sinabi mo sa sarili mo at kung ano ang naramdaman mo. Kapag naka-ilang araw ka na sa talaarawan, maupo at tignan ito. Magsulat ng positibong bagay na puwede mong sabihin sa iyong sarili sa halip na negatibong mga salita. Subukang paramihin ang mga positibong pangungusap na iyong naitala.

Ano ang sinabi mo sa sarili mo?	Ano’ng naramdaman mo?	Kung ito ay negatibo, ano’ng positibong bagay ang puwede mong sabihin?


SafetyNet: Taglamig 2016  
**Mga Tool para sa Positibong Pag-iisip**

Makikita mo sa ibaba ang dalawang mga tool. Maaari mong gamitin ang mga ito upang makatulong sa iyo at sa mga tao na sinusuportahan mo na gamitin ang positibong pag-iisip.

**Tatlong Mabubuting Bagay – Isang Daily Diary**

- Anong mabubuting bagay ang nangyari ngayong araw?

**Gamitin:** Isulat at pag-usapan ang tatlong mga bagay na naging mahusay ngayong araw. Anong nangyari? Paano naging maganda ito sa pakiramdam mo? Anong magagawa mo upang magkaroon pa ng mga magagandang bagay sa iyong buhay?

<b>Araw</b>	<b>Mabuting Bagay #1 – Ano ito? Anong naramdaman mo?</b>	<b>Mabuting Bagay #2 – Ano ito? Anong naramdaman mo?</b>	<b>Mabuting Bagay #3 – Ano ito? Anong naramdaman mo?</b>
<b>Lunes</b>			
<b>Martes</b>			
<b>Miyerkules</b>			
<b>Huwebes</b>			
<b>Biyernes</b>			
<b>Sabado</b>			
<b>Linggo</b>			

### **Best Day na Gawaing Pag-iisip**

- Ano ang makapagpapaganda ng araw?
- Paano mo pangyayarihin ito?

**Gamitin:** Isulat kung ano ang makapagpapaganda ng araw mula umaga hanggang gabi. Ano ang gagawin mo? Kanino mo ito gagawin? Ano ang kakainin mo? Saan ka pupunta?

***Pinakamagandang Araw***

***Paano mo pangyayarihin ito?***



## SafetyNet: Taglamig 2016 Pag-usapan Natin ang Positibong Kalusugang Pangkaisipan

### Ano ang positibong kalusugang Pangkaisipan?

Ang kalusugan ng isip tungkol sa ang kung ano ang tingin at nadarama mo tungkol sa pagharap sa mga tagumpay at kabiguan sa buhay. Kung mayroon kang positibong kalusugang pangkaisipan puwede mong:



- Pagtagumapayan ang mga pagbabago sa iyong buhay
- Harapin ang lahat ng uri ng damdamin at emosyon
- Mabuhay na lubos – sa tahanan, sa trabaho at sa komunidad.

### Pagsuporta sa positibong kalusugang pangkalusugan.

Bilang tagasuporta, puwede mong himukin ang positibong kalusugang Pangkaisipan. Kabilang sa mga susi ng positibong kalusugang pangkaisipan:

- Pagkakaroon ng pakikipagkaibigan at pagkonekta sa iba
- Pagkakaroon ng mabuting pisikal na kalusugan
- Tamang pagkain at pagiging aktibo
- Sapat na tulog
- Pagpapaunlad ng kakayahang harapin ang stress  
Pagbawas ng paggamit ng alcohol at tabako
- Paggawa ng bagay na nakakapagpasaya sa iyo.

Ang positibong kalusugang pangkaisipan ay hindi nangangahulugang na ikaw ay malaya na sa problema sa isip. Ang sakit sa isip ay maaaring bumalik mula sa mga alalahanin at stress sa araw-araw. Kabilang depresyon sa problema sa isip, adiksiyon, at bi-polar disorder. Para makaalam pa ng higit tungkol sa problema sa isip magpunta sa [www.ddssafety.net/mentalhealth](http://www.ddssafety.net/mentalhealth).

Para sa higit pang kaalaman, tignan ang mga link sa SafetyNet resource sa dulo ng artikulong ito. Mayroon pang ibang susi para magkaroon ng mabuting kalagayan ng isip...POSITIBONG PANANAW! Ang positibong pananaw ay ang pagkakaroon ng pag-asa sa buhay. Ito ay nagbibigay ng positibong saloobin sa mga nakapaligid sa iyo. Ang isang taong may positibong pananaw ay umaasa na lahat lahat ay magiging maayos at umaasang magiging mabuti lahat ng bagay.

Ang mga taong may positibong pananaw ay may mas magandang tingin sa sarili. Kung may inaasam silang isang bagay, umaasam sila ng isang bagay na mabuti. Naniniwala sila na ang inaasam nila ay posible.

Ang mga taong may positibong pananaw ay mas nasisiyahan sa buhay. Sa pangkalahatan sila ay mas malusog, at mas mabilis gumaling kapag nagkasakit. Maaaring makatulong pa nga ito sa tao na mabuhay ng mas Mahaba!

Ang maganda tungkol sa positibong pananaw ay puwede itong matutuhan. May mga bagay na puwede kang gawin para tulungan ang mga tao tungkol sa positibong pananaw:

- Maging mabuting halimbawa. Gumamit ng mga salita na sumusuporta sa positibong kaisipan at damdamin.  
Himukin ang positibong “pakikipag-usap-sa-sarili.
- Tulungan ang iba na iwasan ang “masama” na pakikipag-usap at matuto ng “mabuti” na pakikipag-usap.
- Gumawa ng pagkakataon para tumawa. Ang pagtawang magkakasama ay nagpapatibay ng ugnayan. Nakakabawas ng stress at nagpapabuti ng tingin natin sa sarili at iba.
- Suportahan at kilalanin ang mga nagawa. Magbigay ng tao-pusong papuri. Tulungan ang mga tao na makita kung ano ang mabubuting nangyayari sa kanila.



## **Maging Optimist! Maging Mabuting Halimbawa**

Ang ginagawa at sinasabi mo ay magbibigay ng positibo o negatibong pananaw – na ang mga bagay ay magiging maayos o magiging masama. Alin sa mga sumusunod na pangungusap ang sa palagay mo ang makakakuha ng positibong tugon?

“Ang galing mong maglinis ng kuwarto mo! Sigurado akong natutuwa kang tignan kung gaano kalinis at kaganda ang kuwarto mo. Mahusay!”



“Nilinis mo na ang kuwarto mo ng lagay na ‘yan? Sa tingin ko mukhang marumi pa rin. Hindi maganda ang pagkakalinis mo. Lagi naman.”

Bilang tagasuporta puwede kang magpakita ng mabuting halimbawa ng positibong komunikasyon. Matututo sila sa iyong ginagawa at sinasabi. Para maging isang mabuting halimbawa ng positibong pananaw:

- Magpokus sa mabubuting katangian at mga nagawa ng isang tao. Makipag-usap ng magalang sa iyong sinusuportahan at sa iba. Sanayin ang aktibong pakikinig. Magbigay pansin. Tignan ang tao sa mata. Magpakita ng interes.
- Ibuod kung ano ang sinabi ng tao. Magtanong para linawin. Gumamit ng palakaibigang body language, gaya ng pagtango o pagngiti.
- Huwag husgahan, makipagtalos, o hiyain.

Ang positibong pakikipag-usap ay isang kakayahang puwede nating paunlarin. Maging maingat sa kung ano ang sinasabi o ginagawa na positibo o negatibo.

## **Magkaroon ng Positibong Pananaw! Sanayin ang Positibong “Pakikipag-usap sa Sarili”**

Ang pakikipag-usap-sa-sarili ay kung ano ang sinasabi mo sa iyong sarili kapag walang nakakarinig. Puwedeng ito ay positibo o negatibo. Ang positibong pakikipag-usap sa sarili, o pagtingin sa sarili, ay nagbibigay ng magandang tingin sa sarili, gaya ng:

- Kaya ko ‘to.
- Mahusay ako sa trabaho ko.
- Talagang gusto ako ng mga kaibigan ko

Ang negatibong pakikipag-usap-sa-sarili ay magpapasama ng pakiramdam mo. Puwede kang malungkot at madepress, gaya ng:

- Wala akong magawang magaling.
- Walang may gusto sa akin.
- Wala akong kuwenta.

Ang mabuting balita ay na puwedeng matutuhan ang positibong pakikipag-usap-sa-sarili. Bilang isang tagsuporta puwede kang makatulong. Madalas na hindi alam ng mga tao na sila ay nag-iisip ng negatibo.

Himukin ang taong kasama mo sa trabaho na gumamit ng *Self-Talk Diary* [<http://ddssafety.net/health/mental-health/tip-sheet-feeling-good-about-yourself>] ng ilang araw. Gamitin ang aktibidad na ito para tulungan silang alamin ang kanilang pakikipag-usap-sa-sarili. Suportahan ang positibong pakikipag-usap-sa-sarili na nakakapagpabuti ng pakiramdam. Kapag nakakarinig ka ng maraming negatibong pakikipag-usap-sa-sarili, tulungan ang tao na sabihing “HINTO.” Himukin ang tao na sanayin ang



positibong pakikipag-usap-sa-sarili, gaya ng “Kaya ko ‘to!” Ang paulit-ulit na pagsasabi ng mabubuting bagay sa sarili ay nakakapagpabuti ng pakiramdam ng isang tao.

## Maging Isang Optimist! Gumawa ng Pagkakataon para Tumawa

Totoo! Ang pagtawa ANG pinakamabisang gamot. Ang pagtawa ay mabuti sa kapwa sa pisikal at mental na kalusugan. Ang pagtawa ay nakakabawas ng stress, kirot, at mas nakakapagbigay ng positibong pananaw tungkol sa ating buhay.

Bilang isang tagasuporta puwede kang gumawa ng mga pagkakataon para tumawa. Puwede mong himukin ang iba na gawin din ito.

- Manood ng nakakatawang pelikula o palabas sa TV.
- Magsabi ng biro (joke) o nakakatawang istorya.
- Maglagay ng nakakatawang larawan.
- Maging palabiro at nakakatawa.
- Gumawa ng mga bagay na masaya!

Ang pagtawa ay isang bagay na puwedeng sanayin at matutuhan. Puwede itong gawin sa lahat ng oras – araw-araw. Ni hindi mo kailangan ng isang bagay na nakakatawa para tumawa. Nakakahawa ang pagtawa.

Tulungan ang taong sinusupportahan mo na tumawa – tingnan ang mas magandang bahagi ng buhay. Kapag may isang bagay na nakakapagpalungkot sa isang tao, itanong ang mga tanong na ito:

Gano’n ba talaga kalubha ito?

Sapat bang dahilan ito para ikalungkot mo?

Problema mo ba talaga ito?

Panoorin ang SafetyNet video na, *Just Laugh!* [<http://ddssafety.net/node/962>] at magkasamang tumawa. Gamitin ang pagpapapatawa para gumawa ng positibong pananaw at pag-asa.

Heto ang ilang biro (joke) na masasabi mo sa taong iyong sisusupportahan:

- ☺ Ano’ng makukuha mo kapag pinatugtog mo ng pabaligtad ang isang country song? *Makukuha mo uli ang asawa mo, aso mo, at ang truck mo!*
- ☺ Ano’ng tawag sa bear na walang ipin? *E di, gummy bear!*
- ☺ Saan itinatago ng snowman ang pera n’ya? *E di, sa snow bank!*
- ☺ Nabalitaan mo na ba ang tungkol sa lalaking binato ng lata ng soda? *Masuwerte siya softdrink ‘yon!*

## Maging Isang Optimist! Suportahan at Kilalanin ang mga Nagawang Mabuti

Laging ipagdiwang ang mabubuting gawa!  
 Ipagdiwang ang maliliit na bagay – gaya ng paglalakad ng sampung minuto  
 -at malalaking bagay – gaya ng pagkatanggap sa trabaho.  
 Magmeryenda, kumain ng espesyal na pagkain, magkape...mamasyal! Tulungan ang taong sinusupportahan mo na ipokus ang pansin sa:

- Magagandang bagay na nangyari sa kanilang buhay, at,
- Magagandang bagay na ginagawa ng iba para ipakita ang kanilang suporta.



Himukin na gumamit ng *Three Good Things – A daily Diary*

[\[http://ddssafety.net/health/mental-health/tools-positive-thinking\]](http://ddssafety.net/health/mental-health/tools-positive-thinking) para itala at pag-usapan ang magagandang bagay na nangyari sa bawat araw. Pag-usapan ang tungkol sa magagandang nagyari at kung ano ang magagawa ng isang tao para maparami ang mabubuting bagay sa kanilang buhay. Pag-usapan ang *Best Day* [\[http://ddssafety.net/health/mental-health/tools-positive-thinking\]](http://ddssafety.net/health/mental-health/tools-positive-thinking) , kung bakit nagiging gano'n ito, at kung paano magkakaroon ng mas maraming pinakamabuting araw.

Sa pamamagitan ng positibong pananaw at pagkakaroon ng pag-asa KAYA at MASUSUPPORTAHAN mo ang taong pinagtatrabahuhan mo na mabuhay ng mas malusog at mas maligaya.



## **LISTAHAN NG MGA SAFETYNET RESOURCE – Mga Susi sa Positibong Kalusugang Pangkaisipan (I-click ang pamagat o i-copy at i-paste ang URL)**

### **Tungkol sa Pagsuporta sa Malusog na Pagkakaibigan**

MGA ALITUNTUNIN PARA SAFETYNET LEARNING TOOLS Paksa: Pagsuporta sa Malusog na Pakikipagkaibigan. Gamitin ang materyal sa ibaba para tulungan ang iba na matuto ng higit pa...<http://www.ddssafety.net/everyday-life/friendships-and-relationships/all-about-supporting-healthy-friendships-0>

### **Tungkol sa Pagkain ng Tama at Pagiging Aktibo**

MGA ALITUNTUNIN PARA SA SAFETYNET LEARNING TOOLS Paksa: Malusog na Pamumuhay Gamit ang material sa ibaba para tulungan ang iba na matuto tungkol sa tamang pagkain at...<http://www.ddssafety.net/health/eating-healthy-and-staying-active/all-about-eating-right-and-being-active>

### **Tungkol sa Pamamahala ng Stress**

MGA ALITUNTUNIN PARA SA SAFETYNET LEARNING TOOLS Paksa: Pamamahala ng Stress, magkaroon ng sapat natulog...<http://www.ddssafety.net/health/stress-management/all-about-stress-management>

### **Pag-inom at Paninigarilyo**

Ang sobrang pag-inom ng alcohol at paninigarilyo ay masama para sa iyo. Alamin kung paano huminto.

<http://www.ddssafety.net/health/drinking-and-smoking>