



LEARNING TOOLS

1. Tag-araw 2016: Sumusuporta sa Malusog na Pagkakaibigan na Newsletter
2. Pakikipagkaibigan
3. Pagkakaibigan – 10 bagay na Dapat Malaman!
4. Ano ang Gusto Kong Gawin? Na Worksheet
5. Sumusuporta sa Malusog na Pagkakaibigan na Artikulo
6. Video: Napakasarap Magkaroon ng mga Kaibigan!

Hindi available sa paketeng ito. Pakisuyong bumisita sa DDS SafetyNet para mapanood ang mga video na ito.

PANGKALAHATANG IMPORMASYON

Ang SafetyNet Learning Tools ay dinesenyo para tumulong sa pagbibigay ng impormasyon sa espisipikong paksa para gamitin sa iba't-ibang lugar ng pag-aaral. Ang mga Learning Tools na ito ay magagamit sa isahang pakikipag-usap sa indibidwal, o sa maliit at mas malaking grupo. Bago magpasimula ng pagtuturong sesyon, dapat na repasuhin ng tagapaglahad lahat ng paksa sa SafetyNet Learning Tools.

Makakakuha ang tagapagsanay ng karagdagang materyal sa mga link na nakalagay sa SafetyNet Article at Newsletter.

BAGO ANG PAGSASANAY

Ang tagapahayag ay dapat:

- 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-setup ng kinakailangang kagamitan.
- Mag-imprensa o mag-photocopy ng sapat na materyal para magkaroon ng sariling kopya ang bawat isa.

PAGSASANAY

Ang tagapahayag:

- Magpapalabas ng mga video.
- Nangunguna sa talakayan at hihimok ng bukas komunikasyon.
- Nirerepaso at tinatalakay ang mga impormasyon sa bawat handout.
- Nagtatanong para malamaN kung naunawaan.
- Sinusundan ito ng karagdagang pagrerepaso at talakayan kung kailangan.
- Nagbibigay ng maraming-sesyon na pagsasanay para masiguro na natalakay ng husto at naintindhan ang paksa.



Supporting Healthy Friendships



Bakit mahalaga ang pagkakaibigan?

Ang pangmatagalang pagkakaibigan ay mahalaga sa ating lahat. Karamihan sa atin ay kayang pangalanan ang mga kaibigang puwede nating –

- kausapin,
- makasama sa kasayahan, at
- magparamdam ng suporta sa tin.

Ang magkaibigan ay nariyan para sa isa't-isa, sana, sa mahabang panahon. Kung wala ang grupo ng mga kaibigan maaaring makaramdam ng panlulumo at kalungkutan ang isang tao.

Bilang kawaning tagasuporta, maaari kang makabuo ng malapit ng ugnayan sa isa na iyong sinusuportahan. Mahalagang tandaan na paglipas ng panahon, maaaring mabago ang trabaho mo. At darating ang pagkakataon, maaaring wala ka na kapag kailangan ka ng taong iyon.

Ang isang mahalagang bahagi ng trabaho mo ay tulongan ang isa na iyong sinusuportahan na makipagkaibigan ng pangmatagalan. Tumutulong ito sa mga tao na magkaroon ng makabuluhan at mas kasiya-siyang buhay. Kapag mayroon silang mga kaibigan at pamilya sa kanilang buhay, lahat ay makikinabang!

Ano ang malusog na pagkakaibigan?

Ang unang dapat gawin para tulungan ang isa na makipagkaibigan ay pag-usapan ang tungkol sa kung ano ang dapat na makita sa isang malusog na pagkakaibigan.

Ang isang tunay na kaibigan ay 'di susulpot at maglalaho...

Sila ay hindi nang-iiwan,

Sila ay nakikinig, at

Sila ay nariyan sa panahon ng iyong tagumpay at kabiguan!

Pag-usapan kung ano ang makikita, maririnig at ikikilos ng isang tunay na kaibigan. Halimbawa, ang magkaibigan ay nag-uusap at nakikinig sa isa't-isa. Nagpapakita rin sila ng simpatya at pang-unawa kapag kailangan. Karagdagan pa, nagsasabi sila ng magagandang bagay sa isa't-isa. Lahat ng ito ay tumutulong para mabuo ang tiwala at palakasin ang pagkakaibigan.

Tulongan ang indibidwal na maunawaan kung ano ang kahulugan ng malusog na pagkakaibigan. Karaniwan ng nangangahulugan ito ng magandang pakiramdam, ligtas na pakiramdam, at pakiramdam na suportado. Sa anumang pagkakaibigan, maaaring magkaroon ng pagtatalo. Sa isang malusog na pagkakaibigan, ang mga tao ay nag-uusap at nilulutas ang mga problema.

Ang patuloy na pagkaramdam ng kalungkutan, galit, o takot ay maaaring palatandaan ng isang di-malusog na pagkakaibigan.

Siguruhing alam ng indibidwal kung saan pupunta at sino ang kausapin kapag ganito ang nararamdaman niya.

Panoorin ang video na “Napakasarap magkaroon ng mga Kaibigan” at gamitin ang companion tip sheet “Pagkakaibigan—10 Bagay na Dapat Malaman” para matulungang magsimula ng usapan tungkol sa malusog na pagkakaibigan. Hanapin ang mga ito ditto: <http://ddssafety.net/everyday-life/friendships-and-relationships/all-about-supporting-healthy-friendships>



Friendships - continued



Ano ang magagawa mo para tulungan ang taong sinusuportahan mo na makipagkilala sa iba?

Walang nakatakdang paraan para pasimulan ang isang pagkakaibigan. Ang pagkakaibigan ay karaniwan ng nagsisimula mula sa parehong aktibidad at hilig. Heto ang ilang ideya tungkol sa kung paano tutulungan ang isang indibidwal na makipagkilala sa mga taong maaari maging kaibigan.

1. **Kausapin ang indibidwal na sinusuportahan mo tungkol sa mga bagay na gusto niyang gawin.** Gamitin ang worksheet na *Ano ang hilig kong gawin?* Tpara maka-isip ng ideya. Magtulungan na pumili ng isa o dalawang hilig o paboritong aktibidad.
2. **lugnay ang mga napiling ito sa mga pagkakataon na makakilala ng ibang tao at makipagkaibigan.** Halimbawa, maaaring may isang tao na mahilig mag-alaga ng halaman. Ang lokal bang nursery ay may klase sa paghahalaman?
3. **Magkasama na galugarin ang inyong komunidad.** Tignan ang mga lokal na grupong sibiko, komunidad ng kolehiyo, mga paaralan ng adulto o aklatan para sa mga aktibidad na katugma ng hilig niya.
4. **Gamitin ang mga koneksyon ng iyong komunidad.** Maglaan ng panahon sa pulong ng mga kawani para pag-usapan lahat ng koneksyon ng komunidad na mayroon ka at ang iyong kasamahan. Maaaring may isa na katugma ng hilig ng indibidwal at maging daan ito para sa bagong pagkakaibigan.

5. **Magbigay ng lakas ng loob at suporta sa paglahok sa mga aktibidad lalo na sa mga unang pagkakataon.** Maaaring kailangan mong maglaan o magsaayos ng masasakyan. Maaaring kailangan mo ring turuan ang mga indibidwal kung paano makipagkaibigan.

Ano ang ilang tip kung paano makipagkaibigan?

Marami ang mahiyain at 'di sigurado kung paano lapitan ang isang 'di-kakilala. Wala silang lakas ng loob dahil hindi nila alam kung ano ang gagawin o sasabihin. **Maaari kang makatulong sa pamamagitan ng pagkukuwento o pag-role play sa mga simpleng tip para sa pagpapakilala sa isang 'di-kakilala.**

Kapag may nakilala silang bago, **dapat silang magpakilala sa palakaibigang paraan.** Kapag nalaman nilang pareho sila ng hilig, puwede nilang pag-usapan ito. Maaaring may pagkakataon upang magkita-kita sila at lumabas upang mananghalian o magkape. Magbibigay ito sa kanila ng pagkakataon na makilala ang isat-isa ng mabuti.

Bilang kawaning tagasuporta, maaari kang tumulong palaksin ang tiwala sa sarili.

Magugulat ka na lang, mayroon na silang bagong kaibigan! Maaaring kailangan mong magbigay ng suporta para tulungan na lumago ang pagkakaibigan sa paglipas ng panahon.

Higit pang Mapagkukunan tungkol sa Pagkakaibigan

Makakakita ka ng karagdagang materyal sa SafetyNet website. **Ang mga tip sheet na ito ay tutulong sa iyo na suportahan ang mga indibidwal na makabuo ng pagkakaibigan at koneksyon sa komunidad:**

Pagkakaibigan - 10 Bagay na Dapat Malaman sa Pakikipagkaibigan

"Ano ang Hilig kong Gawin?" na Worksheet

Kunin ang mga tip sheet na ito sa DDS

SafetyNet dito: <http://ddssafety.net/everyday-life/friendships-and-relationships/all-about-supporting-healthy-friendships>

Pakikipagkaibigan



Hakbang 1: Isipin ang kung ano ang gusto mong gawin.

Gumawa ng listahan ng mga bagay na gusto mong gawin. Para makakuha ng mga ideya gamitin ang woksheet na *Ano ang Gusto Kong Gawin? Na matatagpuan sa <http://ddssafety.net/everyday-life/friendships-and-relationships/what-do-i-do>.*

Hilingin sa mga malalapit na kakilala mo na tulungan ka. Kumuha ng maraming ideya. Tukuyin ang kahit isa o dalawang hilig o paborito mong aktibidad.

Hakbang 2: Alamin kung saan at kailan ginagawa ng mga tao ang mga bagay na gusto mo.

Kung mahilig kang maghalaman, mayroon bang klase ng paghahalaman ang lokal na nursery? Mayroon ka bang kapitbahay na may hardin? Mayroon bang sinuman na puwedeng tumulong sa iyo na magplano ng halamanan?

Kung mahilig ka maglakad-lakad, may kakilala ka ban a mahilig maglakad-lakad? May club ba para paglalakad? Magpatulong sa isang tagasuporta na humanap ng mga event na katugma ng iyong mga hilig. Pumili ng mga aktibidad na masasalihan.

Hakbang 3: Alamin ang iba pang lugar na may makikilala kang mga tao. Tignan ang lokal na mga grupong sibiko, komunidad ng mga kolehiyo, paaralan ng mga adulto o aklatan. Mayroon bang:

People First na pulong sa iyong komunidad?

Mga sayawan at iba pang aktibidad sa mga local na sentro ng libangan?

Mga pagkakataon para magboluntaryo sa mga parke, teatro, o museo?

Hakbang 4: Sige lang punta na!

Ano ang unang susubukan mo? Isang club? Isang bagong lugar na hindi mo pa napupuntahan? Isang palaro? Kailangan mo ba ng suporta – gaya ng masasakyan o tulong para mag-fill up ng form? Magpatulong!

Magpatulong! Ngayon... sige lang punta na!

Hakbang 5: Paano kung may makilala akong gusto kong maging kaibigan?

Ngumiti! Huwag magmukhang nababagot. Sabihin ang iyong pangalan. Itanong ang pangalan nila. Sikaping tandaan ito. Ang lagay ng panahon ay isang paksang magandang puwedeng magsimula ng usapan. “Ang ganda ng araw ngayon!” Sundan ng tanong. “Gusto mo ba ang mainit na panahon?”

Pagusapan ang isang bagay na kinagigiliwan mo. Magtanong. Maging mabuting tagapakinig.

Kung pareho kayo ng hilig, magtanong ng higit tungkol dito. Maaaring yayain mo ang tao na mananghalian o magkape. Ito ay magbibigay sa iyo ng pagkakataon na makausap at makilala ng higit pa ang isa't-isa.





Pagkakaibigan – 10 Bagay na Dapat Malaman

*Ang isang tunay na kaibigan ay 'di
susulpot at maglalaho...*

*Sila ay 'di nang-iiwan,
sila nakikinig, at*

*Sila ay nariyan sa panahon ng
tagumpay at kabiguan mo!*

Ang pakikipag-usap at pakikinig sa isa't-isa, pagpapakita ng simpatya at pang-unawa kapag kailangan, at paggawa at pagsasabi ng magagandang bagay ay mahalaga sa pagkakaibigan. Asahan ang mga ito sa iyong mga kaibigan. At, aasahan din ito sa iyo ng iyong mga kaibigan. Ito ang 10 bagay na dapat malaman tungkol sa pagkakaibigan:

1. Pakinggan ang iyong mga kaibigan. Makipag-usap at makinig sa isa't-isa.
2. Magtiwala sa iyong mga kaibigan – at maging mapagkakatiwalaan ng iyong mga kaibigan.
3. Magpakita ng simpatya at pang-unawa kapag kailangan nila ito.
4. Suportahan ang iyong mga kaibigan. Kapag lumapit sa iyo ang isang kaibigan na may problema, ipakitang nagmamalasakit ka.
5. Gumawa ng magagandang bagay para sa iyong kaibigan kahit na hindi nila hinihingi ito.
6. Manindigan para sa iyong mga kaibigan kapag wala sila. Huwag silang i-tsismis o magsalita ng masama tungkol sa kanila.
7. Sa tuwing may pagkakataon ka, magsabi ng magandang bagay! Lahat ay gusto ng pagpapahalaga.
8. Kapag naramdaman mong may problema, pag-usapan ito. Sikapang ayusin ito.
9. Kung lagi kang nakakaramdam ng lungkot, galit o takot kapag kasama siya, maaaring ito ay tanda ng hindi maayo na samahan.

10. Siguruhing alam mo kung ano ang gagawin – saan pupunta at sino ang kakausapin – kung nararamdaman mo ang mga ito.

Ano pa sa tingin mo ang mahalagang malaman tungkol sa pagkakaibigan?



Ano ang Hilig Kong Gawin?

Makakatulong sa iyo ang worksheet na ito na maisip mo kung ano ang hilig mong gawin para sa kasiyahan at magbigay sa iyo ng mga ideya para sa mga aktibidad na magugustuhan mong gawin. Makakakita ka rin ng paraang nakakatulong upang mahanap ang mga aktibidad na iyon.

Tanungin ang Sarili:	Maaari Kang:
Hilig ko ba ang paglalakad?	Sumali sa club para sa paglalakad. Sumali sa lingguhang paglalakad kasama ang iyong mga Kaibigan o miyembro ng pamilya.
Hilig ko ba ang paghahalaman?	Sumali sa komunidad ng paghahalaman. Humanap ng kapit-bahay na naghahalaman.
Hilig ko ba ang isports?	Sumali sa isang lokal na programang isports. Sumali sa YMCA o isang gym. Kumuha ng klase sa pag-eehersisyo. Manood ng lokal na palaro.
Hilig ko bang gumawa ng mga bagay?	Kumuha ng klase sa pag-drawing. Sumali sa isang knitting circle. Subukan ang scrapbooking.
Ako ba ay isang performer?	Sumali sa isang lokal na singing group. Mag-audition sa isang bahagi sa community play o musikal.
Hilig ko bang panoorin ang ibang tao na mag-perform?	Sumali sa isang grupo na dumadalo sa mga lokal symphony performance. Magboluntaryong tumulong sa isang lokal na teatro, halimbawa bilang usher o katulong sa entablado.
Guto ko bang matuto pa ng higit tungkol sa aking kultura o kultura ng iba?	Bumisita sa isang museo. Pumunta sa isang lokal na cultural festival. Tumikim ng pagkain mula sa ibang kultura.



Tanungin ang Sarili:	Maaari Kang:
Gusto ko bang makipag-usap sa iba na kapareho ng aking paniniwala sa relihiyon?	Sumali sa isang grupo ng relihiyon kung saan maaari kang makipag-usap sa iba tungkol sa iyong paniniwala Magboluntaryo sa isang lokal na kongregasyon.
Gusto ko bang matuto ng bagong kasanayan sa trabaho?	Mag-aral sa isang paaralan ng aduto o sa inyong lokal na kolehiyo. Mag-aral sa inyong lokal na Regional Occupational Center and Program (ROCP).
Gusto ko bang matuto ng mga bagong bagay?	Humanap ng klase na sa tingin mong interesante, tulad ng: <ul style="list-style-type: none"> o Pagluluto o Iba't-ibang wika o Sining o Potograpiya o Sayaw o At marami pa!
Gusto ko bang igugol ang aking oras sa pagtulong sa aming komunidad?	Tumulong sa paglilinis ng inyong lokal na parke. Suportahan ang isang aktibidad sa pamamagitan ng pagsali sa isang lokal na charity walk. Tumulong sa pag-aalaga sa mga hayop sa inyong lokal na Makataong Komunidad. Humanap ng boluntaryong aktibidad o grupong nasisiyahan ka.
Gusto ko bang makipag-usap sa mga tao na may katulad na karanasan at kalagayan ng sa akin?	Sumali sa isang support group.
Nagbabahagi ba ako ng interes sa mga kaibigan ko na?	Magsimula ng sarili mong grupo o club. (Halimbawa, kung ikaw at mga kaibigan mo ay gusto pareho ang isang TV show, maaari kang magsimula ng club na nagkikita kada linggo para panoorin ito!)
Ano pa ang hilig kong gawin?	Ilagay ang sarili mong ideyo dito!

SafetyNet: Tag-araw 2016

Sumusuporta sa Malusog sa Pagkakaibigan

Mga Nilalaman

Bakit mahalaga ang pagkakaibigan?

Ano ang bubuo ng malusog na pagkakaibigan?

Ano ang magagawa mo para tulungan ang taong sinusupportahan mo na makakilala ng iba?

Ano ang ilang tip kung paano makipagkaibigan?

Ano ang kahulugan ng pagkakaroon ng mga kaibigan?

Ano ang ilang karagdagang pagkukunan?



Bakit mahalaga ang pagkakaibigan?

Ang matagal-pagkakaibigan ay mahalaga sa ating lahat. Karamihan sa atin ay kayang pangalanan ang mga kaibiga na puwedeng -

- kausapin
- makasama sa kasayahan at
- magparamdam ng suporta sa atin

Ang magkaibigan ay nariyan para sa isa't-isa, sana, sa mahabang panahon. Kung wala ang grupo ng mga kaibigan, maaaring makaramdam ng panlulumo at kalungkutan ang isang tao.

Bilang kawaning tagasuporta, maaaring kang makabuo ng malapit na pagkakaibigan sa isang sinusupportahan mo. Mahalagang tandaan na sa paglipas ng panahon, maaaring mabago ang iyong trabaho. At darating ang pagkakataon, maaaring wala kana kapag kailangan ka ng taong iyon.

Ang isang mahalagang bahagi ng trabaho mo ay tulungan ang isa na iyong sinusupportahan na makipagkaibigan ng pangmatagalan. Tumutulong ito sa mga tao na magkaroon ng makabuluhan at mas kasiya-siyang buhay. Kapag mayroon silang mga kaibigan at pamilya sa kanilang buhay, lahat ay makikinabang!



Ano ang bubuo sa malusog na pagkakaibigan?

Ang unang hakbang para tulungan ang isang tao na makipagkaibigan ay pag-usapan ang tungkol sa kung ano ang malusog na pagkakaibigan.

Ang isang tunay na kaibigan ay 'di basta susulpot at maglalaho...

Sila ay di' nang-iiwan,

Sila ay nakikinig, at

Sila ay nariyan sa panahon ng tagumpay at kabiguan mo!

Pag-usapan kung ano ang makikita, maririnig, at ikikilos ng isang tunay na kaibigan. Halimbawa, ang magkaibigan ay nag-uusap at nakikinig sa isa't –sa. Nagpapakita rin sila ng simpatya at pang-unawa kung kailangan. Karagdagan, nagsasabi sila ng magagandang bagay sa isa't-isa. Lahat ng ito ay tumutulong para mabuo ang tiwala at palakasin ang pagkakaibigan.

Tulungan ang indibidwal na maunawaan kung ano ang kahulugan ng mabuting pagkakaibigan. Kadalasan ng nangangahulugan ito ng magandang pakiramdam, ligtas na pakiramdam, at pakiramdam na suportado. Sa anumang pagkakaibigan, maaaring magkaroon ng pagtatalo. Sa isang malusog na pagkakaibigan, ang mga tao ay nag-uusap at nilulutas ang mga problema.

Ang patuloy na pagkaramdam ng kakungkutan, galit, o takot ay maaaring palatandaan ng isang di-malusog na pagkakaibigan. Siguruhing alam ng indibidwal kung saan pupunta at sino ang kakausapin kapag ganito ang nararamdaman niya.

Panoorin ang video na *Napakasarap magkaroon ng mga Kaibigan!*

(<http://ddssafety.net/everyday-life/friendships-and-relationships/video-its-great-have-friends>) at gamitin ang companion *tip sheet* “Pagkakaibigan – 10

Bagay na Dapat Malaman! (<http://ddssafety.net/everyday-life/friendships-and-relationships/friendship-10-things-know>) para matulungang magsimula ng usapan tungkol sa malusog na pagkakaibigan.



Ano ang magagawa mo para tulungan ang taong sinusuportahan mo na makipagkilala sa iba?

Walang nakatakdang paraan para pasimulan ang isang pagkakaibigan. Ang pagkakaibigan ay karaniwan ng nagsisimula mula sa parehong aktibidad at hilig. Heto ang ilang ideya tungkol sa kung paano tutulungan ang isang indibidwal na

makipagkilala sa mga taong maaari maging kaibigan.

1. **Kausapin ang indibidwal na sinusuportahan mo (o kasama ng isang tao na nakakakilala sa kanilang mabuti) tungkol sa mga bagay na gusto niyang gawin.** Gamitin ang worksheet na *Ano ang Hilig kong Gawin?* (<http://ddssafety.net/everyday-life/friendships-and-relationships/what-do-i-do>) para maka-isip ng ideya. Magtulungan na pumili ng isa o dalawang hilig o paboritong aktibidad.
2. **lugnay ang mga napiling ito sa mga pagkakataon na makakilala ng ibang tao at makipagkaibigan.** Halimbawa, maaaring may isang tao na mahilig mag-alaga ng halaman. Ang lokal bang nursery ay may klase sa paghahalaman? May kapit-bahay ba na mayroong halamanan? Mayroon bang Bihasang Hardinero na puwedeng tumulong sa pagpapalano ng isang halamanan?
3. **Magkasama ninyong galugarin ang inyong komunidad.** Tignan ang mga lokal na grupong sibiko, komunidad ng kolehiyo, mga paaralan ng adulto o aklatan para sa mga aktibidad na katugma ng hilig niya.
4. **Gamitin ang mga koneksyon ng iyong komunidad.** Maglaan ng panahon sa pulong ng mga kawani para pag-usapan lahat ng koneksyon ng komunidad na mayroon ka at ang iyong mga kasamahan. Maaring may isa na katugma ng hilig ng indibidwal at maging daan ito para sa bagong pagkakaibigan.
5. **Magbigay ng lakas ng loob at suporta para sa paglahok sa isang aktibidad lalo na sa mga unang pagkakataon.** Maaaring kailangan mong maglaan o magsaayos ng masasakyan. Maaaring kailangan mo ring turuan ang mga indibidwal kung paano makipagkaibigan.



Ano ang ilang tip kung paano makipagkaibigan?

Marami ang mahiyain at 'di sigurado kung paano lapitan ang isang 'di-kakilala. Wala silang lakas ng loob dahil hindi nila alam kung ano ang gagawin o sasabihin. **Maaari kang makatulong sa pamamagitan ng pagkukuwento o pag-role play sa mga simpleng tip para sa pagpapakilala sa isang 'di-kakilala.** Heto ang ilang paraan kung paano mo tutulungan ang isang indibidwal na iyong sinusuportahan na **makipagkilala sa palakaibigang paraan:**

1. Ngumiti! Huwag magmukhang bagot o 'di-interesado.
2. Sabihin ang iyong pangalan at itanong ang pangalan nila. Sikaping tandaan ang kanilang pangalan.
3. Ang lagay ng panahon ay paksa na puwedeng magsimula ng usapan.
"Talagang napakaganda ng sikat ng araw ngayon!"
 Sundan ng isang tanong.
"Gusto mo ba ang mainit na panahon?"
 O magsabi ng papuri.
"Ang ganda ng jacket mo! Saan mo yan nabili?"
4. Pag-usapan ang isang bagay na kinagigiliwan mo:
"Mahilig ako sa baseball. Mahilig ka ba sa baseball?"
5. Magtanong ng tungkol sa kaniya. Maging mabuting tagapakinig.
"Ano ang hilig mong gawin?"

Kapag nalaman nilang pareho sila ng hilig, puwede nilang pag-usapan ito. Maaaring may pagkakataon na magkita-kita kayo. Yayain silang mananghalian o magkape. Ito ay magbibigay sa iyo ng pagkakataon na higit na makilala ang isa't-isa. Ang isang mabuting paraan ay sabihin na:

"Ay, kailangan ko ng umalis, pero kung gusto mong mag-usap habang nanananghalian o nagkape o sa anumang paraan na tulad noon, ibibigay ko ang numero/e-mail address."

Bilang kawaning tagasuporta, maaari kang tumulong palakasin ang kanilang tiwala sa sarili. Magugulat ka na lang, mayroon na silang bagong kaibigan! Maaaring kailangan mong magbigay ng suporta para tulungan na lumago ang pagkakaibigan sa paglipas ng panahon.



Ano ang kahulugan ng pagkakaroon ng mga kaibigan?

Makinig at matuto habang nagkukuwento ang isang tao kung ano ang kahulugan ng pagkakaibigan sa kanyang buhay:

Napakarami kong kaibigan.

Gusto ko ang mga kaibigang masayahin.

Gusto ko ang mga kaibigang mahusay sa pakikinig.

Tumutulong ang mga kaibigan ko na magkaroon ako ng mabuting buhay sa komunidad.

Marami akong ginagawa kasama ng mga kaibigan ko. Gusto kong pumunta sa kanilang bahay para maghapunan, mag-yogang magkakasama, mag-drums, lumabas para magkape, at makipagkuwentuhan sa kanilang mga anak.

Masaya ang ako kapag kasama ko ang mga kaibigan ko. Masaya ako kapag kasama ko ang malalapit kong kaibigan.

Gusto ko ang mga tao at ang makasama sila. Nakikipag-usap ako sa mabait at palakaibigang mga tao. At kung minsan nagiging mabuting magkaibigan kami.

Karen Lord (Excerpted from *Friends and Inclusion, Five Approaches to Building Relationships*)



Ano ang ilan pang karagdagang pagkukunan?

Para matuto pa ng higit tungkol sa pagkonekta sa mga tao sa kanilang komunidad, magpunta sa *Mga Kaibigan, Pagkonekta sa mga Taong may Kapansanan at mga Miyembro ng Komunidad*, ni Angela Novak Amado, Ph.D, University of Minnesota: Friends, Connecting People With Disabilities and Community Members.

http://rtc.umn.edu/docs/Friends_Connecting_people_with_disabilities_and_community_members.pdf

Para matuto ng higit pa tungkol sa pagbuo ng mga relasyon, magpunta sa *Mga Kaibigan at Pagsasama, Limang Pamamaraan sa Pagbuo ng mga Relasyon*, ni Peggy Hutchison, John Lord at Karen Lord:

www.inclusion.com/friends

To learn more about the support staff role, go to “*You Just Don’t Do That!*” *Drawing the Line Between Direct Support Staff and People with Disabilities*, by Stephanie Ioannou, edited by David Hinsburger, Vita Community Living Services and Angie Nethercott, The Family Help Network.

<http://vitacls.org/pdf/boundaries-direct-care.pdf>

Para matuto pa ng higit tungkol sa papel ng kawaning tagasuporta, magpunta sa “*Hindi Mo Dapat Gawin ‘Yan!’ Pagtatakda ng Hangganan sa Pagitan ng Kawaning Direktang Suporta at Taong May Kapansanan*, ni Stephanie Ioannou, na-edit ni David Hinsburger, Vita Community Living Services at Angie Nethercott, The family Help Network. <http://vitacls.org/pdf/boundaries-direct-care.pdf>

Makakakita ka ng karagdagang materyal sa SafetyNet website. **Ang mga tip sheet na ito ay tutulong sa iyo na suportahan ang mga indibidwal na makabuo ng pagkakaibigan at koneksyon sa komunidad:**

- Pagkakaibigan – 10 Bagay na Dapat Malaman
- Pakikipagkaibigan
- “Ano ang Gagawin ko?” na Worksheet



Kunin ang mga tip na ito sa DDS SafetyNet dito:

<http://ddssafety.net/everyday-life/friendships-and-relationships/all-about-supporting-healthy-friendships>