

**PERSONAL GROWTH STUDIES**  
**Social And Emotional Learning Tools**

Tools to help you succeed and complete the 16 Weeks of STEAM program

We are excited about your participation as a family in the 16 weeks of STEAM program.

To help you make the most of this program we are providing you with the following guidelines.

Begin by goal setting as it is important to set goals as a family about what you want to achieve at the end of the 16 weeks. Going through the program you get to decide your superpowers and affirmations that are right for you!

Using the tools such as stillness, gratitude, touchstones, happy place and compliments jar, makes you productive as a family as you work through any stress or challenging times.

**PAG-AARAL NG PERSONAL NA PAGLAGO**  
**Sosyal At Emosyonal na Mga Kasangkapan sa Pag-aaral**

Mga kasangkapan upang matulungan kang magtagumpay at makumpleto ang 16 na Linggo ng programa ng STEAM (Agham, Teknolohiya, Enhinyero, Arte, at Matematika

Kami ay sabik na sabik sa pakikilahok ng inyong pamilya sa 16 na linggo ng programa ng STEAM (Agham, Teknolohiya, Enhinyero, Arte, at Matematika.

Upang matulungan kayong masulit ang pagsali sa programang ito, narito ang sumusunod na alituntunin.

Magsimula sa pamamagitan ng pagtatakda ng layunin dahil mahalagang magtakda ng mga layunin bilang isang pamilya kung ano ang gusto ninyong makamit sa pagtatapos ng 16 na linggo. Habang lumalahok sa programa kayo ang magpapasya sa inyong mga kapangyarihan at pagpapatibay na tama para sa iyo! Ang paggamit ng mga kasangkapan katulad ng katahimikan, pasasalamat, pamantayan, lugar ng kasayahan at mga garapon ng papuri, ay tumutulong maging produktibo ang isang pamilya habang nagtatrabaho ka sa anumang istress o mapaghamong oras.

Sa katapusan, palaging mahalagang kilalanin ang iyong mga napanalunan at kung ano ang iyong nakamit habang

<p>And finally, it is always important to acknowledge your wins and what you have achieved along the way. It will help you make steady progress and ensure that you get to the finish line and complete your project! So let's get started.....</p>	<p>isinagasawa ang programa.. Makakatulong ito sa iyong pamilya na sumulong at matiyak na makarating kayo sa pagtatapos at makumpleto ang iyong proyekto! Kaya simulan na natin.....</p>
<p><b>FAMILY GOALS</b></p> <p>Research repeatedly shows that groups achieve more when they set a goal because goals motivate people and guide their energy towards a common objective.</p> <p>Setting a family goal can really promote cooperation, teamwork, and cohesiveness in your family.</p> <p>Set a goal or target you want to achieve as a family – win # games, keep the house clean # days, paying # compliments each week, a community project, etc.</p> <p>Do a 5-minute check-in every other day or as necessary on their progress, what the next steps are, who needs to do what in order to keep on track towards the goal.</p>	<p><b>MGA LAYUNIN NG PAMILYA</b></p> <p>Maraming pananaliksik ang paulit-ulit na nagpapakita na ang mga grupo ay higit na magtatagumpay kapag nagtakda sila ng isang layunin, dahil ang mga layunin ay nag-uudyok sa mga tao at gumagabay sa kanilang lakas patungo sa isang layunin.</p> <p>Ang pagtatakda ng layunin para sa pamilya ay talagang makakapagpasulong ng pagtutulungan, pagsasamahan, at pagkakaisa sa iyong pamilya.</p> <p>Magtakda ng layunin o target na gusto mong makamit bilang isang pamilya – bilang (#) ng laro o, panatiliing malinis ang bahay bilang (#) ng araw, magbigay ng # papuri bawat linggo, proyekto ng komunidad, atbp.</p> <p>Magsagawa ng limang (5) minutong tsek-in kada isang araw o kung kailan kinakailangan para sa kanilang pag-unlad, kung ano ang mga susunod na hakbang, kung sino ang kailangang gumawa upang upang manatiling masubaybayan patungo sa layunin</p>

## AFFIRMING AFFIRMATIONS

Affirmations are statements written or said in present tense describing what it is you want to feel, be, or achieve for yourself. They are most powerful when they start with the words 'I am...' Just by virtue of drawing attention to their thoughts, children can become more self aware, reflective, and even increase their self-worth.

At the beginning of your day, ask each child what they would like to feel, be, or achieve for that day and declare it to you as their affirmation.

If they are feeling nervous or anxious, their affirmation could be what they would rather feel instead like 'I am confident'!

If they are feeling sad or low, their affirmation could be 'I am grateful' or 'I am happy' as they would prefer to feel that.

## MGA PAALALA NG PAGPAPATIBAY

Ang mga paalala ng pagpapatibay ay mga pahayag na nakasulat o madalas na sinasabi na naglalarawan kung ano ang gusto mong maramdaman, ano ang gusto mong maging, o makamit para sa iyong sarili. Ang mga ito ay makapangyarihan kapag nagsimula sa mga salitang 'Ako ay...' Sa pamamagitan lamang ng pagbibigay ng pansin sa kanilang mga iniisip, ang mga bata ay maaaring magkaroon ng kamalayan sa sarili, mapanimdim, at makatulong magpataas ng kanilang pagpapahalaga sa sarili.

Sa simula ng bawat araw, tanungin ang bawat bata kung ano ang gusto nilang maging pakiramdam, maging, o makamit para sa araw na iyon at sabihin ito sa iyo bilang paalala ng kanilang pagpapatibay.

Kung sila ay nakakaramdam ng kaba o pagkabalisa, ang kanilang paalala ng pagpapatibay tulad ng 'Ako ay may tiwala!' ay maaaring magbigay sa kanila kung ano ang mas gugustuhin nilang maramdaman sa halip na pagkabalisa.

Kung sila ay nanghihina o nalulungkot, ang kanilang paalala ay maaaring maging 'Ako ay nagpapasalamat' o 'Ako ay masaya' dahil mas gusto nilang maramdaman iyon.

When each child says their affirmation out loud, the rest of the family then affirms their affirmation back to them by looking at them and saying 'You are confident' or 'You are grateful'. This activity supports a family environment that fosters self-reflection, positivity, and perseverance.

Habang sinsaabi ng bawat bata ang kanilang paalala ng paniniwala nang malakas, ang ibang miyembro ng pamilya ay magbibigay ng kanilang pagpapatibay ng kanilang paninindigan pabalik sa kanila sa pamamagitan ng pagtingin sa kanila at pagsasabi ng 'Ikaw ay may kumpiyansa ' o 'Ikaw ay nagpapasalamat'. SAng aktibidad na ito ay sumusuporta sa na nagpapaunlad ng pagmumuni-muni sa sarili, pagiging positibo, at tiyaga.

#### WHAT ARE YOUR SUPERPOWERS?

SuperPowers don't have to be flying through the air or leaping tall buildings in a single bound!

They can be good qualities we choose to embody to make ourselves and the people around us feel good. At the beginning of the day, have each child name the Super Power they will embody that day. Provide examples to your kids, such as kindness, generosity, flexibility, fitness, intelligence, music, etc.

At the end of the day, ask each child how they used their super power that day in a way that made them or someone else feel good. This teaches

#### ANO ANG IYONG MGA KAPANGYARIHAN?

Ang kapangyarihan ay hindi kailangang makalipad sa himpapawid o tumalon sa matataas na gusali sa isang hakbangan!

Ang ating mga kapangyarihan ay maaaring mga maging mabuting katangian na pipiliin nating isama para maging maganda ang pakiramdam ng ating sarili at ng mga tao sa ating paligid. Sa simula ng araw, ipangalan sa bawat bata ang kapangyarihan na isasama nila sa araw na iyon. Magbigay ng mga halimbawa sa iyong mga anak, gaya ng kabaitan, kabutihang-loob, kakayahang umangkop, kagalingan sa pagkilos, katalinuhan, musika, atbp.

Sa pagtatapos ng araw, tanungin ang bawat bata kung paano nila ginamit ang kanilang kapangyarihan sa natapos

<p>your children to embody positivity, support each other, and be their best selves!</p>	<p>na araw para makabuti sila sa ibang tao. Nagtuturo ito sa iyong mga anak na maging positibo, suportahan ang bawat isa, at maging pinakamahusay na bahagi ng kanilang sarili!</p>
<p><b>WONDERFUL WINS</b></p> <p>Sometimes we can have a terrible day. Sometimes our day starts with something that ticks us off then it snowballs into tons of things going wrong.</p> <p>However, even on the bad days, there are things that do go right! Recognizing the small things that did go right in your day ignites positive emotions, fuels motivation, and triggers feelings of success and accomplishment.</p> <p>Remind your children it's important to have big goals, but it's exceptionally important to celebrate small steps along the way. This also helps one develop a deeper sense of gratitude, which is key to increasing happiness, joy, and fulfillment! Have your child reflect on their day and focus on what went right! Have them acknowledge something that went right that day and share with the rest of the family. This acknowledgment serves as a reminder that even the smallest things that went right are, in fact, Wonderful Wins!</p>	<p><b>MAAYAM NA MGA PANALO</b></p> <p>Minsan maaari tayong magkaroon ng hindi magandang araw. Minsan ang ating araw ay nagsisimula sa isang bagay na nakakainis sa atin pagkatapos ay pagrabe ng pagrabe dahil sa napakaraming bagay na nagkakamali. Gayunpaman, kahit mayroon kang masamang araw, may mga bagay na naging tama! Kung mikikilala ang maliliit na bagay na nangyari nang tama sa iyong araw ay nakakatulong upang magkaroon ng positibong emosyon, nagpapasigla sa pagganyak, at tumutulong na isulong ang pakiramdam ng pagtatagumpay at kaganapan.</p> <p>Paalalahanan ang iyong mga anak na mahalaga na magkaroon ng malalaking layunin, ngunit napakahalagang ipagdiwang ang maliliit na hakbang habang nasa daan. Tumutulong ito na magkaroon ng mas malalim na pag-unawa ng pasasalamat, na susi sa lubos na kaligayahan, kagalakan, at katuparan! Hayaang pag-isipan ng iyong anak sa kanilang araw at tuunan kung ano ang naging tama! Ito ay magpapakita sa kanila na ang isang</p>

bagay na nangyari sa araw na iyon ay dapat ibahagi sa buong pamilya. Ang pagkilalang ito ay nagsisilbing paalala na kahit ang pinakamaliit na bagay na naging tama ay, sa katunayan, Mga Kahanga-hangang Panalo!

5

## SELF-LOVE CHECK-IN



### 5. TSEK-IN NG PAGMAMAHAL SA SARILI

Loving yourself doesn't always come easy, and at times you can 'beat yourself up' over things you could have done better.

When you love and respect yourself, other people will love and respect you too. The Self-Love Check-In is four questions children ask themselves at the end of their day.

For example, instead of being mad at themselves for making a mistake, they take the time to acknowledge what they did well, what they could do better, and how they'll do it differently next time.

Have your children write down the answers to the following questions: How was I brave? How was I kind? Did I make a mistake? What did I learn? This activity

Ang pagmamahal sa iyong sarili ay hindi palaging madali, at kung minsan ay maaari mong 'sisihin ng husto ang iyong sarili' sa mga bagay na maaari mong nagawa ng mas tama.

Kapag mahal at iginagalang mo ang iyong sarili, mamahalin at igagalang ka rin ng ibang tao. Ang Tsek-in ng Pagmamahal sa Sarili ay apat na tanong para mga bata sa kanilang sarili sa pagkatapos ng araw.

Halimbawa, sa halip na magalit sa kanilang sarili dahil sa isang pagkakamali, matututo silang maglaan ng oras upang kilalanin kung ano ang kanilang nagawang mabuti, kung ano ang maaari nilang gawin nang mas mahusay, at kung ano ang gagawin nilang iba sa susunod na pagkakataon. Ipasulat sa iyong mga anak ang mga sagot sa mga sumusunod na tanong: Paano akong naging matapang? Paano

is extremely helpful in identifying how each child is feeling and if they need a bit of extra support.

It's important to let your child know that self-love is a path, and this activity is designed to help guide them towards self-compassion while releasing negative judgements about themselves.

akong naging mabait? Nagkamali ba ako? Ano ang natutunan ko? Ang pagsasagawa nito ay higit na nakakatulong sa pagtukoy kung ano ang nararamdaman ng bawat bata at kung kailangan nila ng kaunting karagdagang suporta.

Mahalagang malaman ng inyong anak na ang pagmamahal sa sarili ay isang paraan, at ang aktibidad na ito ay idinisenyo upang makatulong na gabayan sila patungo sa pagiging mabuti para sa sarili habang inilalabas ang mga negatibong paghatol sa kanilang sarili.

#### GROUNDING GRATITUDE

We all know that the attitudes of our kids have a large impact on the family dynamic. We want to inspire a positive attitude, increase empathy, and build a strong, safe community.

Sharing what you are grateful for helps you shift your focus that you're not happy with to appreciating everything that's going right and the blessings you already have. To get started in your family, I recommend actually writing your own gratitude list for a few weeks and feeling its intense power!

#### SALIGAN NG PASASALAMAT

Alam nating lahat na ang mga saloobin ng ating mga anak ay may malaking epekto sa kabuuan ng pamilya. Gusto naming magbigay ng inspirasyon sa positibong saloobin, dagdagan ang pakikiramay, at bumuo ng isang malakas at ligtas na komunidad.

Ang pagbabahagi ng kung ano ang iyong pinasasalamat ay makakatulong na ilipat ang iyong pagtuon mula sa lahat ng mga bagay na hindi tama o hindi ka nasisiyahan sa pagpapahalaga sa lahat ng bagay na nangyayari nang tama at sa mga pagpapalang mayroon ka . Para makapagsimula sa iyong pamilya, inirerekumenda ko ang paggawa ng sarili mong listahan ng

Then you can share your example with your children and have them do a 5-minute exercise to jump-start the day. Have each child share what they are grateful for, and if applicable, they can write 3-5 of them in a Gratitude journal to remind them each day what is going right!

pasasalamat sa loob ng ilang linggo upang maramdaman mo ang matinding kapangyarihan nito!

Pagkatapos ay maaari mong ibahagi ang iyong halimbawa sa iyong mga anak at ipagawa sa kanila ang 5 minutong ehersisyo upang simulan ang araw. Ibahagi ng bawat bata kung ano ang kanilang pinasasalamatan, at kung angkop, maaari silang sumulat ng 3-5 sa mga ito sa isang Pasasalamat na dyornal upang ipaalala sa kanila araw-araw kung ano ang nangyayaring tama!

#### STILLNESS

Stillness is the ability to calm your mind, emotions, and nervous system by using breath and focus on just one thing – this brings your energy back to a place of peace and centers your body.

Introducing periods of stillness and silence can give children a deeper sense of self, teaching them how to control their impulses, become more reflective, and think before acting.

This exercise can be done for just one minute or any length of time you want.

#### KATAHIMIKAN

Ang katahimikan ay ang kakayahang pakalmahin ang iyong isip, emosyon, at kalooban sa pamamagitan ng paggamit ng hininga at tumuon sa isang bagay lamang - ibinabalik nito ang iyong enerhiya sa isang lugar ng kapayapaan at isentro ang iyong katawan. Ang pagpapakilala sa mga panahon ng katahimikan at katahimikan ay maaaring magbigay sa mga bata ng isang mas malalim na pakiramdam ng sarili, pagtuturo sa kanila kung paano kontrolin ang kanilang mga impulses, maging mas mapagmuni-muni, at mag-isip bago gumawa ng isang hakbang.

Ang ehersisyo na ito ay maaaring gawin sa loob lamang ng isang minuto o kahit anong haba ng panahon ang gusto.



First, ask your kiddos to sit in a comfortable position, feet flat on the floor, and close their eyes. Start with a Calming Breath, breathing in for the count of five, then breathing out for the count of five.

As they continue to do this, ask them to focus only on their breath going in through their nose and out of their nose. This simple exercise is an incredibly effective way for children to reset themselves, think more clearly and improve their ability to regulate their emotions.

Sa simula, sabihin sa iyong mga anak na maupo sa komportableng posisyon, ang mga paa ay patag sa sahig, at ipikit ang kanilang mga mata. Magsimula sa PAghinga ng Pagpapakalma, huminga ng paloob sa ikalimang bilang, pagkatapos ay huminga ng palabas sa ikalimang bilang.

Habang patuloy nilang ginagawa ito, hilingin sa kanila na tuunan ng pansin ang kanilang paghinga na pumapasok sa kanilang ilong at pahingang palabas sa kanilang ilong. Ang simpleng ehersisyo na ito ay isang napakaepektibong paraan para baguhin ng mga bata ang kanilang mga sarili, makapagisipng mas malinaw at pagbutihin ang kanilang kakayahang pangalagaan ang kanilang mga emosyon.

## TOUCH STONES

Touch Stones are smooth stones that are small enough to fit in your pocket that have an affirmation written on them.

Each child can find as many stones as they like and use a permanent marker to write an affirmation on the stone.

Each morning they can choose which Touch Stone or affirmation they want to be or feel that day and carry that stone

## MGA BATONG HIHIPUIN

Ang mga Batong Hihipuin ay mga makinis at maliliit na bato na maaring magkasya sa iyong bulsa na may nakasulat na mga paninindigan.

Ang bawat bata ay maaring maghanap hangga't gusto nila ng maraming bato at gumamit ng permanenteng pentel upang sumulat ng mga paninindigan sa bato.

Tuwing umaga maaari nilang piliin kung aling Bato o PANinindigan ang gusto nilang maging isa o maramdaman sa

<p>in their pocket</p> <p>. When they are feeling stressed or anxious, they can rub the Touch Stone between their fingers and repeat their affirmation either out loud or in their mind to shift their focus and calm themselves. This activity also helps build confidence, positive self talk, and can boost their self-esteem.</p>	<p>araw na iyon at dalhin ang batong iyon sa kanilang balsa.</p> <p>Kapag sila ay nakakaramdam ng istres o pagkabalisa, maaari nilang haplusin ang Touch Stone o bato sa pagitan ng kanilang mga daliri at ulitin ang kanilang paninindigan nang malakas o sa kanilang isip upang ilipat ang kanilang pagtuon at kalmado ang kanilang sarili. Nakakatulong din ang aktibidad na ito na bumuo ng kumpiyansa, positibong pagkikipagusap sa sarili, at magpapalakas ng kanilang kumpiyansa sa sarili.</p>
<p><b>COMPLIMENTS JAR</b></p> <p>Encouraging your children to pay compliments to others is a positive way to end a day on a high note.</p> <p>This exercise is particularly useful if there is a challenging personality within the family as it shifts the focus from what other family members don't like to what they DO like about that person.</p> <p>Plus, a compliment that day could make all the difference to a child who is considering self-harming or worse. They are seen and appreciated, and this is being perpetuated by their family.</p>	<p><b>MGA GARAPON NG PAGPUPRI</b></p> <p>Ang paghihikayat sa iyong mga anak na magbigay ng mga papuri sa iba ay isang positibong paraan sa pagtatapos ng araw.</p> <p>Ang kaugaliang ito ay higit na kapaki-pakinabang kung mayroong isang mapaghamong personalidad sa loob ng pamilya dahil inililipat nito ang pagtuon mula sa hindi nila nagustuhan sa kung ano ang GUSTO nila na NAGAWA ng taong iyon.</p> <p>Isa pang karagdagan, ang isang papuri sa araw na iyon ay maaaring makagawa ng malaking pagkakaiba sa isang bata na nag-iisip na saktan ang sarili o mas masahol pa. Mararamdaman at makikita nila na sila</p>

Additionally, this fosters a safe, respectful, and responsible environment. To get started, use a large jar (or any suitable container) with the words 'Compliment Jar' on it and have it somewhere visible in the house.

This will prompt you and the rest of the family to remember to compliment someone! Encourage everyone to share a compliment for another family member that day.

Compliments must be genuine and kind. The person who gives the compliment puts their name on a piece of paper in the jar. Then the person whose name is in the jar most at the end of the week or month receives a reward of your choosing.

This activity gives the kids something to look forward to and the motivation to do what is needed to get their name in the jar!

#### 10 HAPPY PLACE VISUALIZATION

Visualization has many benefits - ranging from better self-control, stress relief,

pinahahalagahan, at ito ay ipinagpapatuloy ng kanilang pamilya.

Bukod pa rito, ito ay nagtataguyod ng isang ligtas, magalang, at responsableng kapaligiran. Upang makapagsimula, gumamit ng malaking garapon (o anumang angkop na lalagyan) na may mga salitang 'Garapon ng Papuri' at ilagay ito sa isang lugar na madaling makikita sa bahay.

Ito ay maguudyoksa iyo at sa buong pamilya na tandaang purihin ang isang tao! Hikayatin ang lahat na magbahagi ng papuri para sa isa pang miyembro ng pamilya sa araw na iyon.

Ang mga papuri ay dapat na tunay at maayon. Ang taong nagbibigay ng papuri ay naglalagay ng kanilang pangalan sa isang piraso ng papel sa loob ng garapon. Sinuman ang pinakamadalas ang pangalan sa garapon sa pagtatapos ng linggo o buwan ay makakatanggap ng premyo na pipiliin mo.

Ang aktibidad na ito ay nagbibigay sa mga bata ng isang bagay na inaasahan at ang pagganyak na gawin kung ano ang kinakailangan upang maisulat ang kanilang pangalan sa garapon!

#### 10 BISWALISASYON NG ISANG MASAYANG LUGAR

Maraming benepisyo ang biswalisasyon -

anxiety management, concentration, and mental focus.

This particular visualization encourages children to use their imagination to create their own mental 'Happy Place'.

First, choose a soft, ethereal song to play while doing this visualization.

If the song is the same each time, it will become a soothing anchor every time your child hears it, whether they're visualizing or not.

To begin, have your child sit in a comfortable position, feet flat on the floor, closing their eyes.

Start with a Calming Breath, breathing in for the count of five, then breathing out for the count of five.

Then tell your child it's time to start creating their version of their Happy Place. It can be a place they have visited, something they saw in a movie, video game, or a combination of all these things.

Each time they do this visualization, they

mula sa mas mahusay na pagpipigil sa sarili, pag-alis ng istres, pangangasiwa ng pagkabalisa, konsentrasyon, at pagtutuon ng isipan.

Ang tinutukoy na biswalisasyon na ito ay humihikayat sa mga bata na gamitin ang kanilang imahinasyon upang lumikha ng isang 'Maligayang Lugar' sa kanilang isipan

Simulan sa pagpili ng nakakarelaks na kanta na iyong patutugtugin habang ginagawa ang biswalisasyon na ito.

Kung parehong kanta ang patutugtugin sa bawat pagkakataon, ito ay magiging ankla para sa iyong anak na sa tuwing maririnig ito ng iyong anak ito ay magiging pampawala ng pagod, mabiswalays man sila o hindi.

Para makapagsimula, paupuin ang iyong anak sa isang komportableng posisyon, nakapatag ang mga paa sa sahig, nakapikit ang mga mata.

Magsimula sa PAMPAKALMA NG PAGINGA , sa ikalimang bilang ay huminga ng paloob, pagkatapos ay huminga muli ng palabas sa susunod na ikalimang bilang. Pagkatapos ay sabihin sa iyong anak na oras na para simulan ang paggawa ng kanilang bersyon ng kanilang Masayang Lugar. Ito ay maaaring isang lugar na nabisita na nila, isang bagay na nakita nila sa isang pelikula, laro ng bidyo, o kumbinasyon ng lahat ng bagay na ito. Sa tuwing

add features, change things, and tap into their imagination!

Tell your child they can make their Happy Place as interesting and spectacular as they want!

gagawin nila ang biswalisasyon, maaaring magdagdag sila ng mga katangian, ibahin ang mga bagay, at gamitin ang kanilang imahinasyon! Sabihin sa iyong anak na maaari nilang gawin ang kanilang Masayang Lugar na maging kawili-wili at kamangha-mangha kahit hangga't gusto nila!