



## Tungkol Saan ang Modyul na Ito?

Lahat tayo ay dapat marunong makitungo o humarap sa ibang mga tao. Hindi tayo mabubuhay nang nag-iisa. Anuman ang ating sabihin o gawin ay makakaapekto sa paningin ng iba ukol sa atin. Gayun din, kung ano ang marinig at makita mo mula sa iba ay makakaapekto sa kung papaano mo sila pakikitunguhan. Kahit likas sa atin ang pakikitungo sa iba, marami pa rin tayong dapat matutunan tungkol dito. Sa aspetong ito makatutulong ang modyul na ito.

Ang modyul na ito ay mayroong tatlong aralin:

Aralin 1 – *Papaano mo Nakikita ang Iyong Sarili?*

Aralin 2 – *Pagbabahagi ng Sarili sa Iba*

Aralin 3 – *Mas Mabisa ang Pakikitungo sa Iba*



## Anu-ano ang mga Matututuhan mo sa Modyul na Ito?

Matapos mong pag-aralan ang modyul na ito, kinakailangan mong:

- ◆ mailarawan kung papaano mo nakikita ang iyong sarili;
- ◆ matukoy ang mga paraan upang mapabuti ang iyong sarili;
- ◆ maipahayag nang tama ang iyong nararamdaman;
- ◆ matukoy ang mga kabutihang dulot ng pagbubunyag ng sarili;
- ◆ maipaliwanag ang mga pangunahing panuntunan sa komunikasyon;
- ◆ matukoy ang mga kadalasang maling pagkakaunawa tungkol sa komunikasyon;
- ◆ maibigay ang kahulugan ng palagay;
- ◆ maibigay ang kahulugan ng *empathy*; at
- ◆ maitukoy ang iba pang mga gawi na makatutulong upang ikaw ay magkaroon ng mahusay na pakikipag-ugnayan sa iba.



## Anu-ano ang mga Alam Mo?

Bago ka mag-umpisa, subukang sagutin ang mga tanong na ito upang malaman mo kung anu-ano na ang alam mo tungkol sa paksa ng modyul na ito.

Isulat ang **T** kung ang pangungusap ay tama at **M** kung ito ay mali.

- \_\_\_\_\_ 1. Ang iyong konsepto sa sarili ay tumutukoy sa mga negatibong palagay na nakikita mo sa iyong sarili.
- \_\_\_\_\_ 2. Malaki ang ginagampanan ng mga panlabas na katangian sa iyong konsepto sa sarili.
- \_\_\_\_\_ 3. Kailangan mo munang tanggapin ang ibang tao bago mo matanggap ang iyong sarili.
- \_\_\_\_\_ 4. Ang ilan sa iyong mga kabiguan ay nanggagaling sa sobra mong pagpapaasa sa sarili.
- \_\_\_\_\_ 5. Ang iyong palagay sa sarili ay kadalasang tama.
- \_\_\_\_\_ 6. Ang *perception* ay tumutukoy sa iyong palagay sa ibang tao at palagay ng ibang tao sa iyo.
- \_\_\_\_\_ 7. Dapat mong ibunyag ang iyong nararamdaman kailan mo man gustuhin.
- \_\_\_\_\_ 8. Ang mga tao ay nakikipag-usap lamang kapag gusto nila.
- \_\_\_\_\_ 9. Ang kakayahang mailagay ang iyong sarili sa lugar ng ibang tao ay tinatawag na *empathy*.
- \_\_\_\_\_ 10. Ang pagbubunyag ng sarili ay nagreresulta sa mas mabuting pagkakilala sa sarili.

Nakuha mo ba? Marami ka bang tamang sagot? Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 35.

Kung tama lahat ang sagot mo, magaling! Nagpapakita ito na marami ka nang alam tungkol sa paksa ng modyul na ito. Maaari mo pa ring pag-aralan ang modyul na ito upang mapagbalik-aralan ang mga bagay na alam mo na. Malay mo, may mga bagong bagay ka pang matutuhan.

Kung mababa ang nakuha mo, huwag malungkot. Nangangahulugan lamang na para sa iyo ang modyul na ito. Makatutulong ito sa iyo na maunawaan ang iba pang mahahalagang konsepto na maaari mong isagawa sa araw-araw na pamumuhay. Kung pag-aaralan mong mabuti ang modyul na ito, malalaman mo ang lahat ng sagot sa pagsusulit at marami pang iba. Handa ka na ba?

Maaari ka nang tumungo sa susunod na pahina upang umpisahan ang Aralin 1.

## Papaano Mo Nakikita ang Iyong Sarili?

Bago ka mabisang makapag-ugnay sa iba, kailangan maintindihan mo muna ang iyong sarili. Kailangan makilala mo muna kung sino ka at kung ano ang gusto mo. Sa paraang ito, maipapakita mo sa iba kung papaano mo gustong ituring ka.

Matuturuan ka ng araling ito na maintindihan ang iyong sarili at gamitin ito sa pakikipag-ugnayan sa iba.

Matapos pag-aralan ang araling ito, kaya mo nang :

- ◆ maibigay ang kahulugan ng kung sino ka; at
- ◆ matukoy ang mga paraan na makatutulong upang mapabuti ang konsepto mo sa sarili.



### Subukan Natin Ito

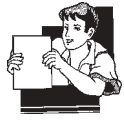
Pag-isipan ang tanong na ito: Sino Ka? Magtala ng 10 sa iyong mga katangian sa mga patlang sa ibaba.

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_
8. \_\_\_\_\_
9. \_\_\_\_\_
10. \_\_\_\_\_

Papaano mo inilarawan ang iyong sarili? Nilarawan mo ba ang iyong sarili ayon sa iyong panlabas na anyo, halimbawa ay “maganda?” O di kaya’y inilarawan mo ang iyong sarili ayon sa kung papaano ka makipag-ugnayan sa ibang tao, halimbawa ay “palakaibigan?”

Ang isang tao ay maaaring ilarawan ayon sa kanyang pisikal na katangian, intelektuwal na katangian, panlipunang katangian, o kasanayan.

Talakayin natin ang bawat isa nang mas mabuti.



## Alamin Natin

**Mga pisikal na katangian** —ang mga ito ay tumutukoy sa panlabas na anyo o itsura ng isang tao, halimbawa, mataba, mapayat, maliit, maganda, pangit, maitim, maputi, atbp.



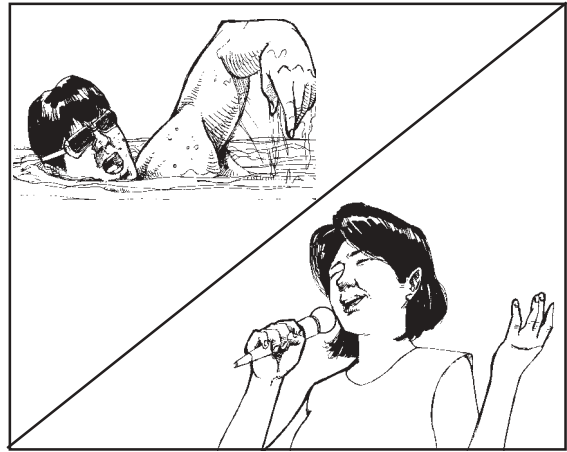
**Mga intelektwal na katangian** — ang mga ito ay tumutukoy sa mga intelektuwal na kakayahang o kung papaano ginagamit ng isang tao ang kanyang utak o isip, halimbawa, matalino, listo, mausisa, mabagal, mahusay magkabisa, makakalimutin, atbp.



**Mga panlipunang katangian** — ang mga ito ay tumutukoy sa paraan ng pakikisalamuha sa ibang tao, halimbawa, palakaibigan, mahiyain, magiliw, masayahin, matulungin, atbp.



**Mga kasanayan** — ang mga ito ay tumutukoy sa talento at kasanayan ng isang tao, halimbawa, mahusay na manlalangoy, magaling na karpintero, napakahusay na pintor, magandang sumayaw, magaling magluto, atbp.



**Mga panlipunang tungkulin** — ang mga ito ay tumutukoy sa kaugnayan mo sa ibang tao o sa mga tungkuling iyong ginagampanan sa iba't ibang grupong panlipunan, halimbawa, anak, pamangkin, kawani, kaibigan, tagapagalaga, miyembro ng isang samahan, atbp.

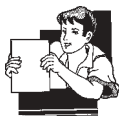


### Subukan Natin Ito

Uriin ang 10 katangian na iyong tinukoy sa nakaraang gawain ayon sa kanilang mga kinabibilangan. Gamitin ang talahanayan sa ibaba. Subukang huwag mag-iwan ng blanko sa pamamagitan ng paglagay ng posibleng sagot upang mapuno ang talahanayan.

Uri ng Katangian	Mga Katangian Mo
Pisikal na katangian	
Intelektuwal na katangian	
Panlipunang katangian	
Mga katangian ayon sa kasanayan	
Mga katangian ayon sa panlipunang tungkulin	

Ang talahanayang iyong sinagutan ay makatutulong sa iyo na bigyan-kahulugan ang iyong konsepto sa sarili. Ano nga ba ang konsepto sa sarili? Ituloy ang pagbabasa nang malaman.



## Alamin Natin

Ang **konsepto sa sarili** ay tumutukoy sa iyong pananaw tungkol sa iyong sarili. Ito ay kung papaano mo nakikita ang iyong sarili. Ngunit ang pansariling konsepto ay nababatay sa kung gaano kahalaga ang mga iba't ibang aspeto nito sa iyo. Isang halimbawa nito ay ang kahalagahan para sa iyo ng pagiging matalino kaysa pagiging maganda. Kaya't maaaring sabihing iniisip mong mas mahalaga ang katalinuhan kaysa pisikal na katangian.



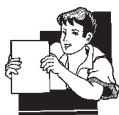
## Subukan Natin Ito

Anong aspeto sa iyong pansariling konsepto ang mas mahalaga sa iyo? Lagyan mo ng bilang ang patlang na nakatalaga sa bawat aspeto nang naaayon sa kung gaano ito kahalaga sa iyo. Ang unang bilang (1) ay masasabing ang pinakamahalaga sa iyo.

- \_\_\_\_\_ Mga pisikal na katangian
- \_\_\_\_\_ Mga intelektuwal na katangian
- \_\_\_\_\_ Mga panlipunang katangian
- \_\_\_\_\_ Mga katangian ayon sa kasanayan
- \_\_\_\_\_ Mga katangian ayon sa panlipunang tungkulin

Kung papaano mo nakikita ang iyong sarili ay maaaring bahagya o ganap na kabaliktaran ng kung papaano ka nakikita ng ibang tao. Alalahanin na ang mga karanasan mo, kapaligiran at pagpapalaki sa iyo ang humuhubog na iyong pansariling konsepto. Kaya't ito ay pansarili o ayon sa opinyon.

Dahil ito ay pansarili, papaano mo malalaman kung ito ay totoo? Papaano mo malalaman kung ikaw ay mayroong positibo o negatibong pansariling konsepto?



## Alamin Natin

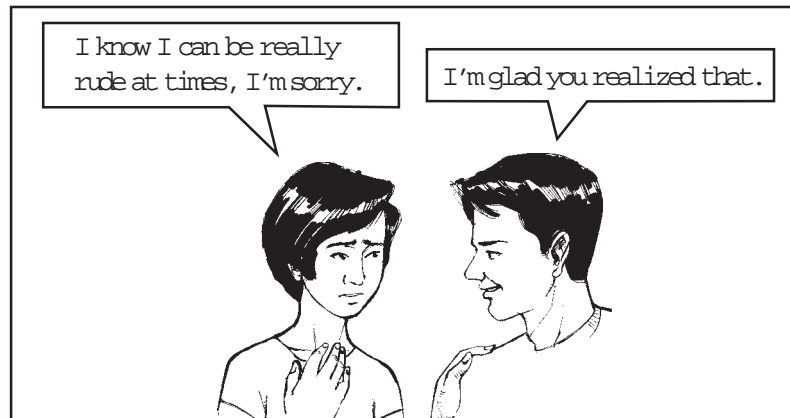
Ang isang positibong pansariling konsepto ay nagtatangi ng tatlong bagay:

- ◆ pagtanggap sa sarili;
- ◆ tiwala sa sarili; at
- ◆ kasiguruhan.

Marami ka pang malalaman tungkol dito sa iyong pagbabasa.

## Pagtanggap sa Sarili

Magkakaroon ka lamang ng positibong konsepto sa iyong sarili kapag tanggap mo kung sino ka. Ang pagtanggap ng sarili ay nangangahulugang pagtanggap ng iyong mga kakayahan at kahinaan. Mababago mo lamang ang iyong pananaw at magiging bukas ka sa mga bagong idea at damdamin ng ibang tao kapag natanggap mo na ang iyong sarili. Sa pagkakataon lamang na ito mo maibabahagi ang iyong sarili sa iba.



## Tiwala sa Sarili

Kapag natanggap mo na ang iyong sarili, kailangan mo namang palakasin ang iyong tiwala sa sarili. Huwag mong ikahiya ang iyong mga kahinaan. Kung sa palagay mo ay hindi ka maganda, huwag kang mangamba. Marami rin ang mayroong ganyang damdamin. At saka, marami pang aspeto ng iyong katauhan ang maaaring kahangaan. Maaari ngang hindi ka maganda ngunit matalino ka naman. Ang mas mahalaga pa rito ay maaari mong palakasin ang iyong mga kahinaan. Kapag mayroon kang tiwala sa iyong sarili, kahit ika'y may mga kahinaan, madali mong matatanggap ang mga puna at kritisismo.

## Kasiguruhan

Ang pagkakaroon ng kasiguruhan ay nangangahulugang pagkakaroon ng matibay na paniniwala sa iyong sarili at sa iyong mga ginagawa. Kung pahahalagahan mong mabuti ang iyong sarili, hindi ka dapat mangamba sa iniisip ng ibang tao. Ang isang taong walang katatagan ay labis na malulungkot sa mga negatibong puna.



## Subukan Natin Ito

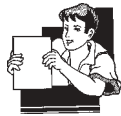
Papaano mo mapapabuti ang iyong konsepto sa sarili? Isulat mo ang iyong sagot sa ibaba.

---

---

---

Ibahagi mo ang iyong ginawa sa isang miyembro ng pamilya, kaibigan o kamag-aral at itanong ang kanyang opinyon sa iyong sagot.



## Alamin Natin

Kung gusto mong magkaroon ng positibong konsepto sa sarili, narito ang mga hakbang na maaari mong sundin:

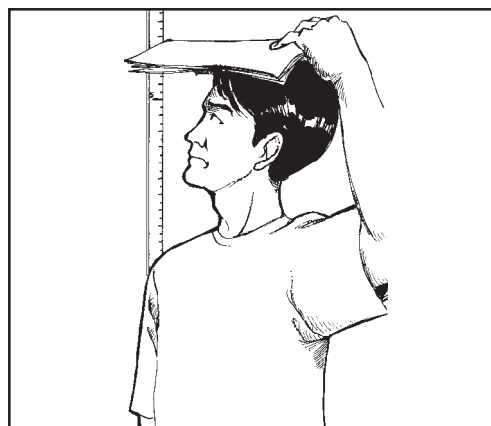
### 1. Maging makatotohanan sa iyong pagtingin sa iyong sarili.

Dapat mong makita ang iyong mga kahinaan at kakayahan. Dapat mong alamin at tanggapin kung sino ka talaga. Ang di-magandang konsepto sa sarili ay maaaring dulot ng mga negatibong puna mula sa iba. Dapat ay sumama ka sa mga taong mas sumusuporta o tumatangkilik sa'yo—mga taong magsasabi sa iyo ng iyong mga kakayahan o mabubuting katangian, pati na rin iyong pagkukulang.



### 2. Maging makatotohanan sa iyong mga inaasam.

Ang hindi pagkakuntento sa sarili ay maaaring dulot ng masyadong pag-asam. Ang pagkakaroon ng di-makatotohanang mithiin ay magdudulot lamang sa 'yo ng kalungkutan. Ang pagtangkad, halimbawa, sa edad 30, ay hindi makatotohanan.





3. **Magkaroon ng kagustuhang magbago.**

Kung talagang nais mo ng magbago, dapat ay gustuhin mo munang gawin ito.



### **Subukan Natin Ito**

Ano ang iyong minimithing sarili? Ano talaga ang ninanais mong maging? Anu-anong mga katangian ang gusto mong mayroon ka na sa palagay mo'y kulang ka? Isulat ang iyong sagot sa ibaba.

---

---

Ang mga minimithi mo ba ay malapit na sa kung ano ka ngayon? Sa palagay mo ba'y makatotohanan ang mga ito?

---

---

Papaano mo pinaplano ang pagbabago mo upang maabot ang iyong mga mithiin? Isulat ang iyong sagot sa ibaba.

---

---



### **Alamin Natin ang Iyong Mga Natutuhan**

Gawin ang hinihiling sa mga sumusunod:

1. Itanong mo sa isa mong kaibigan o kapamilya kung ano ang kanyang konsepto sa sarili. Pagkatapos ay ibahagi mo ang iyong opinyon tungkol sa kanya.
2. Hilingin mo sa isa mong kaibigan o kapamilya na ilarawan ka bilang isang tao. Pagkatapos ay ihambing mo ang kanyang pagsasalarawan sa iyong konsepto sa sarili. Pareho ba ang mga ito?



## Tandaan Natin

- ◆ Ang konsepto mo sa sarili ang nagsasabi ng iyong pananaw tungkol sa iyong sarili o kung papaano mo nakikita ang sarili mo.
- ◆ Ang isang taong may positibong konsepto sa sarili ay:
  - tinatanggap ang kanyang sarili;
  - mayroong tiwala sa sarili; at
  - mayroong kasiguruhan.
- ◆ Upang magkaroon ng magandang konsepto sa sarili, kailangan ay:
  - maging makatotohanan sa iyong pananaw sa sarili;
  - maging makatotohanan sa mga minimithi; at
  - magkaroon ng kagustuhang magbago (kung kinakailangan).

# Pagbabahagi ng Sarili sa Iba

Sa Aralin 1, natutuhan mo ang tungkol sa iyong sarili at kung papaano mo nakikita ang iyong sarili. Maaari mong gamitin ang kaalamang ito tungkol sa iyong sarili sa pakikipag-ugnayan sa iba. Sa Aralin 1, itinanong mo sa isa mong kaibigan o kapamilya kung papaano ka niya nakikita bilang tao. Hiniling din sa iyong alamin ang kawastuhan ng iyong konsepto sa sarili. Ikaw ay nakipag-uganayan sa isang tao sa huling gawain.

Sa palagay mo ba ay nakuha mo ito? Sa araling ito, malalaman mo kung papaano makipag-ugnayan sa iba nang mas mabuti.

Pagkatapos ng araling ito, kaya mo nang:

- ◆ maibahagi nang mas mabuti sa iba ang iyong damdamin; at
- ◆ matukoy ang kabutihan ng pagbabahagi ng iyong damdamin sa iba.



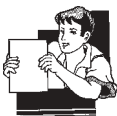
## Pag-isipan Natin Ito

Anu-anong mga bagay ang itinatago mo sa iyong sarili? Bakit?

Ang bawat isa sa atin ay mayroong itinatago sa sarili. Ito ay marahil sa tayo'y nahihiya tungkol sa mga ito o nararamdaman natin na baka hindi tayo maiintindihan ng iba.

Posible bang maibahagi mo sa iba ang iyong damdamin at isipan?

Ating alamin.



## Alamin Natin

Ang pagbabahagi sa iba ng iyong damdamin at isipan ay tinatawag na **pagpapahayag ng sarili**. Maraming tao ang natatakot sabihin sa iba ang kanilang iniisip at nararamdaman at minsang nagdudulot ito ng di-pagkakaunawaan.

Subalit ang maling pagpapahayag ng sarili ay maaari ring mauwi sa di-pagkakaunawaan. Ang pagpapahayag ng sarili, samakatuwid, ay dapat gawin nang tama.



## Basahin Natin Ito

Basahin ang pag-uusap sa ibaba.



Ang paraan ng pagpapahayag o pagsasabi mo ng iyong nararamdaman ay mahalaga. Ito ay dapat ginagawa nang maayos. Sa unang kuwadro sa itaas, sinasabi ng lalaki ang kanyang saloobin sa babae. Ngunit dahil galit siya at mataas ang boses habang siya'y nagsasalita, galit din ang isinagot sa kanya.

Sa ikalawang kuwadro, mahinahon ang lalaki sa pagsasabi ng kanyang saloobin kaya't may pang-unawa ang pagsagot sa kanya.



## Subukan Natin Ito

Alalahanin mo ang pagkakataong nagpahayag o nagsabi ka ng iyong saloobin sa isang tao. Pagkatapos ay sagutin mo ang mga sumusunod.

1. Tungkol saan ang iyong ipinahayag?

---



---

2. Papaano mo ibinahagi ang iyong damdami't isipan?

---



---

3. Sa palagay mo ba'y iyon na ang tamang panahon ng pagsasabi ng ganoong isipan at damdamin?  


---



---
4. Papaano tinanggap ng iyong kausap ang iyong pahayag?  


---



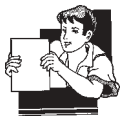
---
5. Sa palagay mo ba'y napabuti ang pakikipag-ugnayan mo sa taong iyon dahil sa ipinahayag mo?  


---



---

Ang tagumpay ng pagpapahayag mo ng sarili ay depende sa kung papaano at kailan mo pinahayag ang iyong nararamdaman. Alamin natin ang marami pang iba tungkol dito.



## Alamin Natin

Narito ang ilang paalala tungkol sa pagpapahayag ng sarili na maaaring makatulong sa iyo upang mapabuti mo ang iyong pakikipag-ugnayan sa iba.

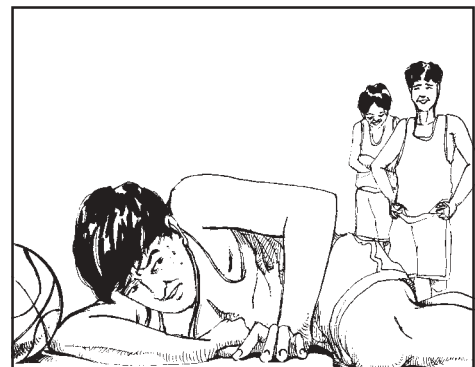
1. **Kilalanin mo ang iyong nararamdaman.**

Maibabahagi mong mabuti ang iyong nararamdaman kapag alam mo kung anu-ano ito. Kinakailangang malinaw ang isipan at damdamin na nais mong ibahagi.



2. **Ibahagi ang iyong mga emosyon.**

Karamihan ng emosyon ay magkakahalo. Ang bawat damdamin ay mayroong kombinasyon ng maraming emosyon na nangyayari sa iisang pagkakataon.



Halimbawa, natumba si Mike habang naglalaro ng basketbol dahil nawalan siya ng balanse. Pinagtawanan siya ng maraming tao, kasama na ng kanyang kasintahan.

Ano sa palagay mo ang mararamdaman ni Mike?

Pagkatapos ng laro, nagalit si Mike sa kanyang kasintahan. Napahiya siya dahil marami ang nakakita nang siya’y madulas. Nalungkot din siya dahil hindi niya inaasahan na pagtatawanan siya pati ng kanyang kasintahan. Ngunit hindi alam ng kanyang kasintahan kung ano ang kanyang nararamdaman kaya’t hindi siya dapat umasa ng anumang gusto niyang reaksiyon mula sa kanya. Dapat sana’y nagsalita si Mike.

3. **Magsalita nang malinaw.** Kapag ibinabahagi mo ang iyong damdamin, dapat ay palagi kang magsasalita nang malinaw. Dapat ay gawin ito nang maikli at kalmado.

Pag-aralan ang sinasabi ni Jessa sa ibaba at sagutin ang tanong na kasunod nito.



Isulat sa ibaba sa mas mabuting paraan ang sinasabi ng babae.

---

---

---

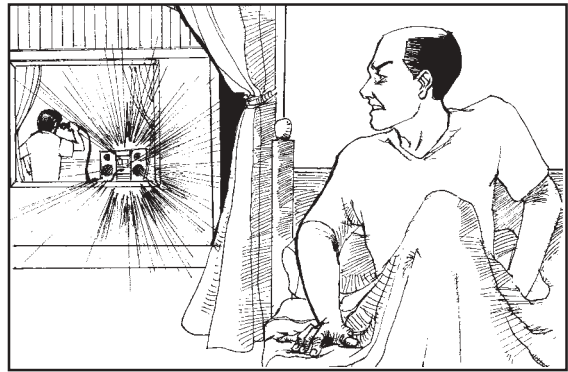
Napahiwatig mo ba nang mas simple at malinaw ang gustong sabihin ni Jessa?

Hindi kaya’t mas mabuti kung ang sinabi na lamang ni Jessa ay, “Nagalit ako dahil hindi ka sumipot.”

Ang pagsasabi ng saloobin sa paraang tulad ng ganito, “Medyo malungkot ako,” “Masyado akong masaya,” atbp. ay nakalilito rin sa iba. Tayo’y nakararanas ng iba’t ibang antas ng kalungkutan o kaligayahan ngunit nakakasama rin kung ito’y ating mamalabisin dahil sa pangambang magkaroon ng negatibong reaksiyon.

4. **Pumili ng pinaka-angkop na oras at lugar.**

Kung inyong nanaisin na magbahagi ng iyong saloobin sa isang tao, mahalagang mamili ka ng tamang oras at lugar. Ang pagsasabi sa matinding paraan tulad ng galit ay kadalasang nakapipinsala.



Pinakamahusay na hintayin mo muna ang panahong napag-isipan mo na kung papaano maisiwalat nang mas maayis ang iyong saloobin.

Ang tamang pagpapahayag ng sarili ay makabubuti dahil:

1. **Ito ay tumungo sa mas mabuting pakikipag-ugnayan sa iba.**

Kadalasan, tayo ay nakapagbabahagi ng ating mga saloobin sa mga taong ganoon din sa atin. Ito ay nakapagtatag ng pagkakaunawaan, at sa huli, mas mabuting pakikipag-ugnayan sa iba.

2. **Ito ay nakabubuti sa kalusugang pangkaisipan ng tao.**

Ayon sa mga dalubhasa, ang kakayahang makapag-bahagi ng saloobin ay sukat ng kanyang kalusugang pangkaisipan. Ang mas madalas na papapahayag ng sarili ay mas nakapagpapalusog sa 'iyo. Ito ay dahil sa mas maraming lakas ang nagagamit natin kapag tayo'y nagtatago ng ating saloobin. Ito ay nakakapagod.

3. **Ito ay nakapagtataguyod ng pang-unawa sa sarili.**

Kapag marami tayong bagay na naisisiwalat sa iba, marami rin tayong punang natatanggap kaya't mas nakikilala natin ang ating sarili.



## Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan

Pag-aralan ang pag-uusap sa ibaba at sagutin ang mga tanong.





1. Bakit malungkot si Lisa?

---



---

2. Alam ba ni Gina kung bakit malungkot si Lisa? Bakit/Bakit hindi?

---



---

Nagseselos si Lisa kay Gina dahil sa papuring ibinigay sa kanya ng kanyang kasintahan na si Rey. Hindi niya masabi kay Lisa ang kanyang nararamdaman dahil nahihiya siyang aminin sa kanya na siya'y nagseselos. Si Gina naman ay walang alam sa nararamdaman ni Lisa. Nalito rin siya sa biglang pagbabago ng kanyang gawi.

Ito ang nangyayari kapag hindi natin naipahahayag ang tunay nating saloobin.

Mas mabuti sana kung naibahagi ni Lisa kay Gina ang tunay niyang nararamdaman upang maintindihan niya at malaman ang kanyang gagawin.

Mayroon ba tayong parehong kasagutan?





## Tandaan Natin

- ◆ Ang **pagpapahayag ng sarili** ay ang pagbibigay-alam ng iyong saloobin at kaisipan sa iba.
- ◆ Kapag iyong pinahayag ang iyong sarili, kinakailangan mong:
  - kilalanin ang iyong nararamdaman;
  - ibahagi ang iyong mga emosyon;
  - magsalita nang malinaw; at
  - pumili ng pinaka angkop na oras at lugar.
- ◆ Ang pagbubunyag ng sarili ay maaaring magdulot ng:
  - mas mabuting pakikipag-ugnayan;
  - mas mabuting kalusugang pangkaisipan; at
  - mas matatag na pang-unawa sa sarili.

### Mas Mabisang Pakikitungo sa Iba

Sa mga nakaraang aralin ay iyong nalaman kung sino ka at kung papaano mo mas maibabahagi ang iyong kaisipan at saloobin sa iba. Dala-dala ang lahat ng ito sa ating isipan, ngayon ay susubukan natin kung papaano mo mapapabuti ang iyong pakikipag-ugnayan sa iba.

Pagkatapos ng araling ito, kaya mo nang :

- ◆ maipaliwanag mo ang mga pangunahing panuntunan sa komunikasyon;
- ◆ matukoy ang mga maling pagkakaunawa tungkol sa komunikasyon;
- ◆ maibigay ang kahulugan ng pananaw;
- ◆ maibigay ang kahulugan ng *empathy*; at
- ◆ matukoy ang iba pang gawi na makatutulong sa ating magkaroon ng mabuting pakikipag-ugnayan sa iba.

Maraming mga bagay na dapat isaalang-alang kung nais mong makipag-ugnayan nang mas mabuti sa iba. Ang mga ito ay kinabibilangan ng komunikasyon, pananaw, at *empathy*. Marami ka pang matututunan tungkol dito sa iyong pagpapatuloy.



### Pag-aralan at Suriin Natin Ito

Mahalagang malaman natin na ang komunikasyon ay hindi lamang ang mga bagay na ating sinasabi o naririnig kundi pati na rin ang mga bagay na ating ipinahihiwatig o nakikita.

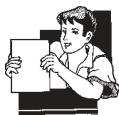
Basahin ang pag-uusap sa ibaba.



Sa palagay mo ba ay okey lang ‘yang babae?

Mapapansin mo na kahit sinabi niyang okey lang siya, ang kanyang mukha ay nagpapahiwatig na hindi.

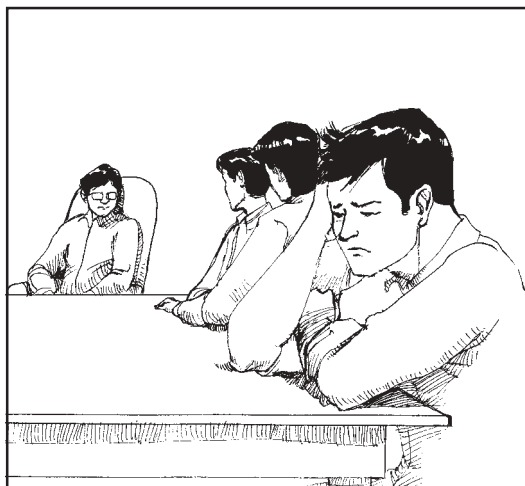
Kadalasan, hindi nangangahulugang pareho ang ating ginagawa sa sinasabi. Madalas ay maraming kadahilanan kung bakit itinatago natin ang ating tunay na saloobin. Sa kasamaang palad, mas maraming naipahihiwatig ang ating ginagawa kaysa sinasabi. Mayroong mga tinatawag na *nonverbal messages*.



## Alamin Natin

Ano ang alam mo tungkol sa komunikasyon? Gusto mo pa bang matutuo nang marami tungkol dito? Bakit hindi mo ipagpatuloy ang iyong pagbabasa?

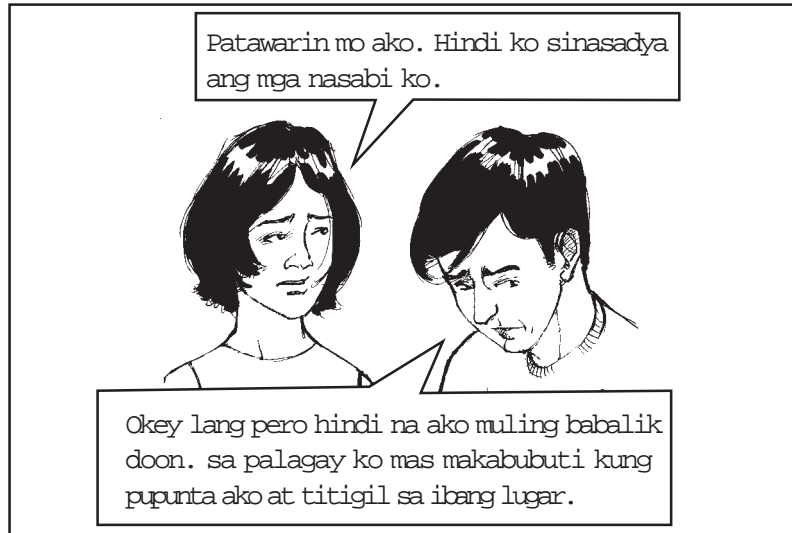
1. **Ang komunikasyon ay maaaring parehong sinadya o hindi sinadya.** Ang komunikasyong sinadya ay nangyayari kapag totoo sa atin ang sinasabi sa ibang tao. Ang hindi sinasadyang komunikasyon, sa kabilang banda, ay nangyayari kapag ginagawa natin ang kabaliktaran ng ating sinabi, tulad ng pagbibigay ng pansariling puna, pagkadulas ng dila, atbp.



2. **Imposibleng hindi makipag-komunika sa iba.** Ang sinasabi ng iyong mukha, ang iyong mga kilos at iba pang mga *nonverbal behavior* ay nagpapahiwatig na kahit tumigil ka nang magsalita ay hindi ka pa rin tapos sa pakikipag-usap.



3. **Hindi mo na mababawi pa ang iyong mga nasabi.** Naranasan mo na bang magsabi ng isang bagay na pinagsisihan mo? Sa kasamaang palad, hindi mo na mababawi ang iyong mga nasabi. Ang pagbibigay ng paliwanag ay maaaring makapagpalinaw ng kalituhan. Maaari namang maayos ang di-pagkakaunawaan ng paghingi ng tawad. May mga pagkakataon namang walang ni anumang paliwanag ang maaaring makapagpabago sa pinsalang nagawa.

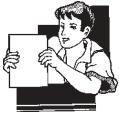


## Subukan Natin Ito

Isulat ang **T** kung ang pangungusap ay tama at **M** kung ito ay mali.

- \_\_\_\_ 1. Ang mas maraming pag-uusap ay palaging mas mabuti.
- \_\_\_\_ 2. Malulutas ng komunikasyon ang lahat ng problema.
- \_\_\_\_ 3. Ang komunikasyon ay likas sa bawat isa sa atin.

Ang lahat ng pangungusap sa itaas ay mali. Bakit? Alamin natin.



## Alamin Natin

Ang maling akala o *misconception* ay ang maling paniniwala tungkol sa ilang bagay. Ang nasa ibaba ay ilan sa mga madalas na maling pagkakaunawa tungkol sa komunikasyon at sa ating pakikipag-ugnayan sa iba.

1. **Ang mas maraming pag-uusap ay palaging mas mabuti.**

Bagama't ang 'di pag-uusap nang madalas ay maaari ring magdulot ng mga problema, ang sobrang pag-uusap ay maaari ring maging pagkakamali. Minsan, ang sobrang pag-uusap ay hindi nakabubuti.

May mga oras na ang sobrang pagsasalita ay maaaring makasama sa problema. Minsan, ang 'di pagsasalita ay mas lalong makabubuti. Halimbawa, kapag ang dalawang taong galit at nasaktan ay nag-usap, may masasabi silang mga bagay na pagsisisihan nila pagdating ng araw. Sa ganitong pagkakataon, mas makabubuti pang magpalamig muna sila pareho at pag-isipan ang kanilang sasabihin at papaano sasabihin ito.



Magbigay ng pagkakataon kung saan mas makabubuti ang kaunting komunikasyon. Bakit sa palagay mo?

---

---

---

2. **Nalulutas ng komunikasyon ang lahat ng problema.**

Mayroong mga pagkakataon na kahit ang pinakaplanado at napapanahong paraan ng komunikasyon ay hindi pa rin nakalulutas ng problema.

Basahin ang sumusunod na pag-uusap sa kabilang pahina upang lalong maintindihan.



Nagawa ba ng komunikasyon na malutas ang problema? Hindi. Minsan ang komunikasyon pa ang nagiging sanhi ng problema.



Kung ikaw ang nasa ganitong sitwasyon, maitutulad mo ba ang iyong opinyon sa nabanggit? Bakit/ Bakit hindi?

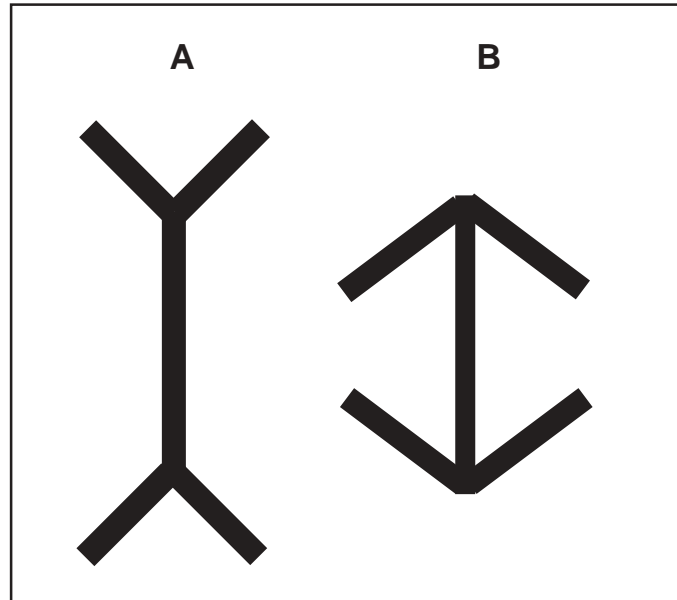
### 3. Ang pakikipag-komunikasyon sa iba ay natural sa atin.

Hindi tulad ng paghinga ng hangin, ang pakikipag-komunikasyon ay nangangailangan ng pagsasanay. Oo, kaya nga natin makipag-usap ng wala tayong gaanong pormal na pagsasanay. Subalit, maraming mga tao ang may kakayahan makipag-komunikasyon sa pinaka-epektibong antas na hindi man nila inakalang magagawa.



## Subukan Natin Ito

Tingnan mo ang mga pahalang na guhit sa larawan A at B. Magkapareho ba ito ng haba? Mas mahaba ba ang guhit sa larawan A kung ito ay ikukumpara sa larawan B? O mas mahaba ba ang guhit sa larawan B kaysa larawan A?



Kung sinasabi mo na ang mga linya sa dalawang larawan ay magkapareho, tama ka. Ngunit, sa unang pagtingin, ang guhit sa larawan A ay mukhang higit na mahaba kung ikukumpara sa larawan B. Ito ay dahilan sa mga *arrow*.

Paano natin ito maihahambing sa komunikasyon?

Ang mga **pananaw** ay tumutukoy sa ating mga palagay sa tao at bagay. Ang iyong pananaw sa mga linya ay may pagkakatulad sa kung papaano mo nakikita ang tao. Mayroong mga bagay na pumipigil sa atin upang malaman natin ang katotohanan tungkol sa tao. Ang ibang bagay ay nakagugulo sa atin at nagdudulot ng pagkakaroon ng maling pananaw. Dahil dito, nauuwi tayo sa pagkakaroon ng negatibong pakikipag-ugnayan sa ibang tao. Mahalagang malaman ang tungkol sa ilang pagkakamali sa pananaw.



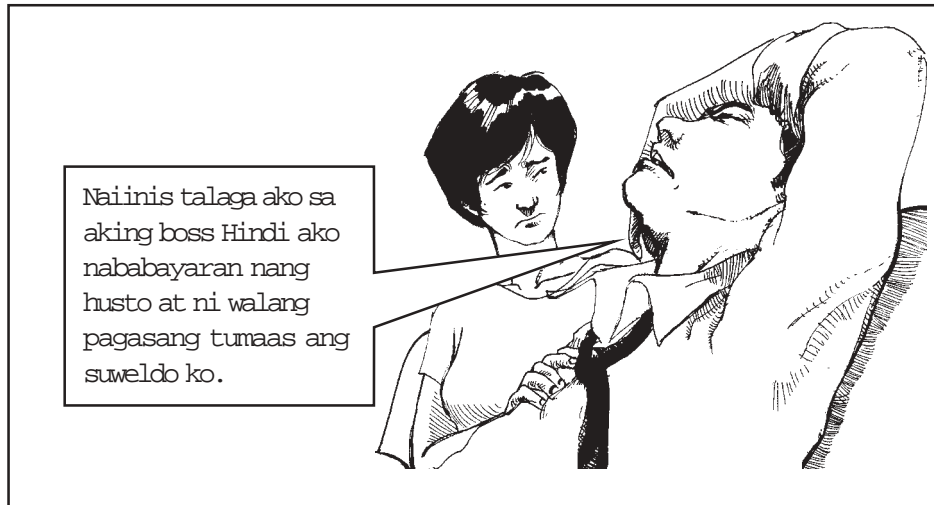
## Alamin Natin

Alamin natin ang mga kadalasang pagkakamali sa pananaw.

1. **Maaari kang maimpluwensiyahan ng iyong madaling nakikita at naiintindihan.**

Kadalasan ay napapansin natin ang madaling makapukaw ng ating atensiyon. Tinitingnan lamang natin ang kitang-kita na. Ang problema minsan ay ang kitang-kita na ay hindi naman mahalaga.

Pag-aralan ito.



Napag-aralan bang mabuti ng lalaki ang kanyang problema? Bakit/Bakit hindi?

Habang ang boss ang malinaw na dapat sisihin, maaaring mayroon pang ibang dahilan kung bakit mababa ang kanyang suweldo. Maaaring kabilang rito ang kabuuang sitwasyong pang-ekonomiya at ang mga panuntunan ng kompanya. Ang mga bagay na ito ay hindi na kontrolado ng boss.

Kaya't kinakailangan ng lalaki na muna ang katotohanan bago gumawa ng konklusyon.

2. **Maaaring pinanghahawakan mo pa ang una mong pagkakakilala o impresyon.**

Ang kasabihang, “Ang unang pagkakakilala ay tumatagal” ay kadalasang totoo, ngunit hindi palagi. Dapat mong tandaan na hindi tayo dapat maghusga ng sinuman.





Kung ikaw si Aleta, maniniwala ka ba kaagad sa iyong kaibigan?

Hindi dapat. Ang inyong bagong kaibigan ay marahil nagbago na mula nang una siyang makilala ng iyong kaibigan o kaya nama'y hindi makatarungan ang paghuhusga ng kaibigan mo. Kahit husto o hindi ang kanyang paghuhusga, maaaring maimpluwensiyang niya kung papaano ka tutugon sa inyong kapitbahay. Maaari kang maghanap ng kakulangan niya at malamang makahanap ka ng ilan ayon sa iyong inaasahan.

Ano ang gagawin mo kapag sinabi ito ng iyong kaibigan tungkol sa bagong ninyong ka-barangay?



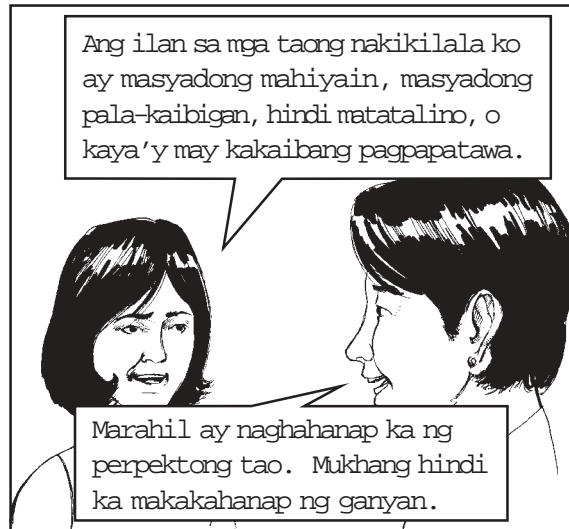
Kapag sinabi sa akin ito ng aking kaibigan, magkakaroon ako ng bukas na pag-iisip. Nanaisin kong ibahin ang aking opinyon habang pinatutunayan ng mga pangyayari na ako'y mali.

3. **Katulad ng ibang tao, maaaring sumang-ayong ka sa mga negatibong palagay.**

Ayon sa pananaliksik, kapag alam ng mga tao ang positibo at negatibong bagay tungkol sa isang tao, mas nakatutok sila sa mga negatibong katangian nito.

Minsan, ang ganitong ugali ay may katuturan. Kapag ang mga negatibong katangian ay malinaw na mas nakahihigit kaysa sa mga positibo, kailangan ay huwag itong isawalang-bahala. Subalit kadalasan ay mas binibigyang-pansin natin ang mga negatibong katangian kaysa mga positibo.

Basahin ang pag-uusap sa ibaba. Sa palagay mo ba'y madaling magkaroon ng mabuting pakikipag-ugnayan sa ibang tao si Grace? Bakit/Bakit hindi?



## Subukan Natin Ito

Sa dinami-rami ng mga bagay na nakapagpapagawa sa atin ng maling pananaw, hindi nakakagulat na kadalasang makagawa tayo ng maling palagay kapag sinusubukan nating bigyan ng katuturan ang mga gawi ng ibang tao. Subukan ang gawaing ito upang makadagdag sa iyo ng kakayahang magbigay nang mas tamang pakahulugan sa gawi ng iba.

1. Magtukoy ng pinakabagong ginawa ng iyong kaibigan o kapamilya na kinaiinisan mo.
 

---



---
2. Magbigay ng dalawang posibleng dahilan kung bakit kumilos ang kaibigan o kapamilya mo ng ganoon.
 

---



---
3. Itanong sa iyong kaibigan o kapamilya kung ano sa mga pakahulugan mo ang tama. Sa paraang ito ay mabibigyan mo siya ng pagkakataong maipaliwanag ang pangyayari.
 

---

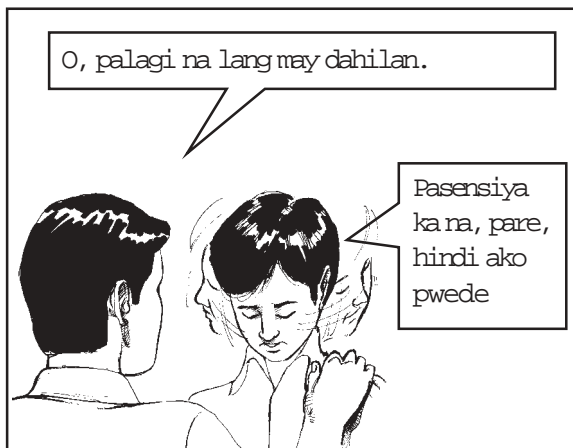


---



## Basahin Natin Ito

Si Lino ay mahirap ngunit mayroon siyang mayayamang kaibigan. Isang araw, naimbitahan siya ng kanyang mga kaibigan . . .



Anu-ano ang mga maaaring dahilan ni Bert kung bakit hindi siya sumama sa kanyang mga kaibigan. Isulat ang iyong mga sagot sa ibaba.

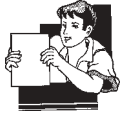
---

---

---

Mayroong mga posibleng dahilan kung bakit ayaw ni Bert sumama sa kanyang mga kaibigan.

1. Kailangan niyang mag-aral upang hindi niya mawala ang kanyang scholarship.
2. Wala siyang pera at nahihiya siyang walang maibahagi sa kanyang mga kaibigan.



## Alamin Natin

Ang **empathy** ay ang kakayahang tingnan ang bagay mula sa paningin ng ibang tao. Kapag galit ang dalawang tao sa isa't isa, malimit ay hindi nila nakikita ang kanya-kanyang pananaw. Nakikita lamang nila ang kani-kanilang dahilan. Ang paglalagay ng sarili sa lugar ng iba ay ang pag-uunawa sa kanyang pananaw. Ang pang-uunawang ito ay nangangailangan ng pagtigil sa paghuhusga, paghihiwalay ng sarili mong opinyon at ng sa iba.

Papaano ka makaka-*empathize* sa iba?

### 1. Pagkakaroon ng bukas na pag-iisip

Ito ay nangangailangan ng paghihiwalay ng sarili mong pagpapahalaga, paniniwala at pag-uugali at pagsasaalang-alang ng sa ibang tao. Ngunit ang pag-uunawa sa ibang tao ay hindi naman nangangahulugang pagsasang-ayon sa kanila.

### 2. Pagkakaroon ng imahinasyon

Kailangan mo rin ng malinaw na imahinasyon upang makita ang isipan at damdamin ng ibang tao.

### 3. Pagkakaroon ng pananagutan

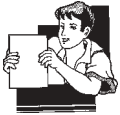
Kasama ang pagiging *empathic* ng pagharap sa maraming hamon. Sa oras na mapagpasiyahang maging *empathic*, hindi ka na lamang basta makakahinto.



## Panoorin Natin Ito

Panoorin ang karagdagang video ng modyul na ito. Ito ay tungkol sa isang pamilya na lumipat sa probinsiya mula sa Maynila. Ipakikita nito ang kahalagahan ng mabuting pakikipag-ugnayan sa iba at kung papaano ito ginagawa.

Panoorin mo na ang video.



## Alamin Natin

Ipinakita ng video ang mga katangian na mahalaga sa pagkakaroon ng mabuting pakikipag-ugnayan sa iba. Pag-usapan natin ito nang detalyado.

**Pagiging Pala-kaibigan** – pagsisikap na makipagkilala at maging mabait sa ibang tao



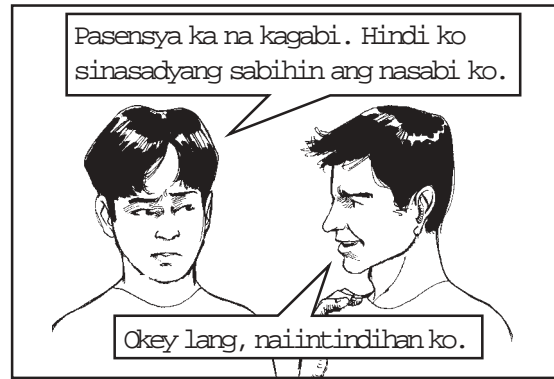
**Mayroon respeto** – pagsasaalang-alang sa mga mararamdaman ng ibang tao tungkol sa iyong mga ginagawa



**Pagpapaubaya o Pag-unawa** – kakayahan na intindihin at tanggapin ang kahinaan ng ibang mga tao



**Kakayahang lutasin ang mga di-pagkakaunawaan** – kakayahan pag-usapan ang mga bagay o ayusin ang mga di-pagkakaunawan sa ibang mga tao



*Coping skills*/**Kakayahang makaya ang mahihirap na bagay** – kakayahang pakisamahan ang iba't ibang tao at ayusin ang sitwasyon



## ? Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan

Sagutan ang mga tanong.

1. Ano ang hindi gusto ni Christy sa pagtira at pagtatrabaho sa barrio?

---

---

2. Paano nagawa ni Christy na pakitunguhan ang kanyang mga kasamang guro at mga kapitbahay?

---

---

3. Paano nagawa ng asawa at anak ni Christy na pakitunguhan ang mga tao sa barrio?

---

---

4. Sa huli, paano nagawa ni Christy na magkaroon ng magandang relasyon sa kanyang mga kasamang guro at mga kapitbahay?
- 
- 

Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 35. Nakuha mo ba ang mga tamang sagot? Kung hindi, panoorin mo muli ang video.



## Tandaan Natin

- ◆ Dapat mong isipin na upang magkaroon ng magandang relasyon sa iba, kailangan mong maging palakaibigan, magkaroon ng respeto sa iba, mapag-paubaya, handang lutasin ang mga di-pagkakaunawan sa iba at handang kayanin ang mahihirap na bagay.



## Ibuod Natin

Ang modyul na ito ay nagsasabing:

- ◆ Ang iyong pansariling konsepto ay ang pananaw mo sa iyong sarili.
- ◆ Ang taong mayroong positibong pansariling konsepto ay:
  - may pagtanggap sa sarili;
  - mayroong paniniwala sa sarili; at
  - may kasiguruhan.
- ◆ Ang pagpapahayag ng iyong sarili ay ang pagpapaalam ng iyong mga nararamdaman at pag-iisip sa iba.
- ◆ Ang komunikasyon ay maaaring sinasadya at di-sinasadya.
- ◆ Imposibleng hindi ka makipag-komunika sa iba.
- ◆ Ang komunikasyon ay hindi maaaring mabawi muli o mabago.
- ◆ Hindi palaging nakakaganda ang maraming komunikasyon.
- ◆ Hindi malulutas ng komunika ang lahat ng problema.
- ◆ Ang pakikipag-komunikasyon sa iba ay natural sa lahat ng tao.
- ◆ Ang persepsyon ay ang ating unang pagkakakilala sa mga tao at bagay.

- ◆ Ang mga pangkaraniwang pagkakamali na nagagawa ng isang tao tungkol sa kanyang pananaw sa iba ay:
  - ang impluwensya ng kung ano ang agad-agad nakikita o naiintindihan;
  - ang paniniwala sa unang pagkakakilala; at
  - ang pagpabor sa mga negatibong pananaw nang namamalayan o di-namamalayan.
- ◆ Ang empathy ay ang abilidad na intindihin ang pananaw ng ibang tao.
- ◆ Upang maintindihan ang ibang tao, dapat ay kaya mong:
  - magkaroon ng bukas na isip;
  - maging malikhain; at
  - magkaroon ng pananagutan.
- ◆ Upang magkaroon ng magandang relasyon sa iba, dapat ay kaya mong:
  - maging palakaibigan;
  - maging magalang;
  - mapaubaya;
  - lutasin ang mga di-pagkakaunawan; at
  - kayanin ang mahihirap na bagay.



## Anu-ano ang mga Natutuhan Mo?

Bilugan mo ang titik ng tamang sagot sa mga sumusunod:

1. Ang iyong konsepto sa sarili ay tumutukoy sa \_\_\_\_\_ .
  - a. pananaw ng iyong mga kamag-anak sa iyo
  - b. pananaw ng iyong mga kapamilya sa iyo
  - c. pananaw mo sa iyong sarili
  - d. pananaw mo sa iyong pamilya at mga kamag-anak
2. Ang taong mayroong malusog na konsepto sa sarili ay \_\_\_\_\_ .
  - a. tinatanggap ang kanyang mga kahinaan
  - b. tinatanggap ang kahinaan ng ibang mga tao
  - c. naniniwala sa kanyang mga kaibigan
  - d. ipinagmamalaki ang kanyang pamilya



3. Alin sa mga sumusunod ay katangiang panlipunan?
  - a. pagiging palakaibigan
  - b. pagiging dalubhasa sa matematika
  - c. pagiging palabasa ng libro
  - d. pagiging manlalaro ng basketbol
4. Alin sa mga sumusunod na pangungusap tungkol sa papapahayag ng sarili ang hindi totoo?
  - a. Dapat mong ihayag ang iyong sarili anumang oras mo gustuhin.
  - b. Dapat mong alamin at intindihin ang iyong mga nararamdaman bago mo ito ipamahagi sa ibang tao.
  - c. Dapat mong ipamahagi sa iba kung ano ang iyong nararamdaman.
  - d. Wala sa mga sagot na naibigay
5. Ang pagpapahayag ng sarili ay makakatulong sa atin na \_\_\_\_\_.
  - a. alamin ang mga negatibong kaugalian ng mga tao
  - b. magkaroon ng magandang relasyon sa ibang tao
  - c. ipamahagi ang ating naiisip at nararamdaman sa ibang tao
  - d. intindihin ang nararamdaman ng ibang mga tao
6. Alin sa mga sumusunod na pangungusap tungkol sa komunikasyon ang totoo?
  - a. Hindi mo maaaring mabawi ang komunikasyon.
  - b. Ang pakikipag-komunika nang madalas ang pinakamabuting gawin
  - c. Nalulutas ng komunikasyon ang lahat ng problema
  - d. Ang pakikipagkomunika sa iba ay natural sa karamihan
7. Ang pakikipag-komunika ay maaring di-sinasadya kung \_\_\_\_\_.
  - a. ang ating mga kilos ay mas maraming nasasabi kaysa ating pakikipag-komunikasyon
  - b. tayo ay may nasasabi na 'di natin sinasadya
  - c. nadudulas ang ating dila paminsan-minsan
  - d. lahat ng sagot na naibigay

8. Kung ikaw ay nakikitungo sa iba, dapat ay kaya mong \_\_\_\_\_.
- pagbasehan ang iyong unang pananaw
  - pagtutukan ang mga negatibong kaugalian ng mga taong ito
  - alamin ang katotohanan tungkol sa mga taong ito bago mo sila husgahan
  - lahat ng sagot na naibigay
9. Ang ibig sabihin ng *empathy* ay \_\_\_\_\_.
- pag-unawa sa pananaw ng ibang tao
  - hilingin sa ibang tao na tingnan ang mga bagay sa sariling mong pananaw
  - pagmamalasakit sa isang malungkot na kaibigan
  - wala sa mga sagot na naibigay
10. Kung nais mong mapabuti ang iyong kakayahang makipag-komunika at maki-salamuha sa iba, dapat ay kaya mong \_\_\_\_\_.
- alamin ang nais mong matamo
  - mag-ensayo kasama ang kaibigan
  - subukan kung ano ang natutuhan mo sa buhay
  - wala sa mga sagot na naibigay

Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 36.

Kung ilan ang nakuha mong tama ay:

- 8–10 Magaling! Marami kang natutuhan sa modyul. Maaari mo nang simulan ang susunod na modyul.
- 6–7 Mabuti! Siguraduhin mo lang na mabalikan mo ang mga tanong kung saan ka nagkamali.
- 0–5 Basahin mo muli ang modyul.



## Batayan sa Pagwawasto

### A. Anu-ano na ang Alam Mo? (*pahina 2*)

1. **M** Ang konsepto sa sarili ay tumutukoy sa kung paano mo tinitingnan ang iyong sarili.
2. **M** Ang konsepto sa sarili ay may kinalaman sa iba't-ibang maraming dahilan, kung ano ang iyong iniisip ang pinakamahalaga.
3. **M** Dapat mo munang tanggapin ang iyong sarili bago mo matanggap ng ibang tao.
4. **T** Ang umasa ng labis sa iyong sarili ay maaaring mauwi sa kalungkutan at pagkabigo.
5. **M** Ang pananaw natin sa ating sarili ay hindi pareho sa kung paano tayo nakikilala ng ibang tao.
6. **T** Ang ating pananaw ay tumutukoy sa kung paano nakikita ng mga tao ang lahat ng bagay sa kanilang kapaligiran.
7. **M** Ang pagpapahayag ng sarili ay dapat ginagawa sa tamang lugar at sa tamang panahon.
8. **M** Ang komunikasyon ay maaaring maging sinasadya at di-sinasadya.
9. **T** Ang empathy ay tumutukoy sa kakayahang intindihin ang mga bagay mula sa pananaw ng ibang tao.
10. **T** Higit mong maiintindihan ang iyong sarili kung sasabihin mo sa iba ang iyong naiisip at nararamdaman.

### B. Aralin 3

*Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan (pp.30–31)*

1. Ayaw tumira ni Christy sa barrio dahil nasanay siya at ang kanyang pamilya sa paninirahan sa siyudad. Nararamdaman niya na higit siyang “nakatataas” sa mga tao doon. Ito ang dahilan kung bakit ayaw niyang makisalamuha sa mga tao sa barrio.
2. Sa simula, naiilang si Christy. Hindi niya gaanong kinakausap ang kanyang mga kasamang guro at kapitbahay. Iniiwasan niyang makisalamuha sa kanila.
3. Sa kabilang banda, ang asawa at anak ni Christy ay nagkaroon ng magandang relasyon sa iba dahil sila ay palakaibigan. Si Bimbo ay nagawang makipaglaro at makipag-kaibigan sa mga bata sa barrio samantalang si Ramon naman ay nanggagamot ng mga taong may sakit.
4. Sa huli, nagsimula si Christy na makipagkaibigan sa mga tao sa paligid niya. Nakipag-usap at nakipag-kaibigan siya sa mga tao. Sumali rin siya sa mga gawain ng komunidad at mga programang pangkaularan ng paaralan.

### C. Anu-ano ang mga Natutuhan Mo? (pp. 32–34)

1. (c) Ang konsepto sa sarili ay tumutukoy sa pananaw mo sa iyong sarili.
2. (a) Ang pagtanggap sa iyong sarili at ang pagkilala mo sa iyong sarili ay nangangahulugan na mayroon kang malusog na konsepto sa sarili.
3. (a) Ang pagiging “palakaibigan” ay isang kaugaliang panlipunan dahil ito ay may kinalaman sa pakikitungo mo sa ibang mga tao.
4. (a) Ang pagpapahayag ng iyong sarili (self-disclosure) ay dapat ginagawa sa tamang lugar at tamang oras.
5. (b) Kung sasabihin mo sa iba ang iyong nararamdaman, malamang ay sasabihin rin nila sa iyo ang nararamdaman nila. Ito ay nakakatulong mapabuti ang relasyon.
6. (a) Hindi mo na mababawi ang anumang nasabi mo.
7. (d) Ang ating mga kilos ay gaya ng ating mga bulong at pagkadulas ng bibig na naririnig ng iba ay nagpapahiwatig ng ating mga nararamdaman.
8. (c) Hindi mo dapat agad-agarang hinuhusgahan ang mga taong nakikilala mo, dapat ay kilalanin mo muna sila nang husto.
9. (a) Ang empathy ay tumutukoy sa ating pagtingin sa mga bagay mula sa pananaw ng ibang tao.
10. (a) Dapat ay alam mo kung ano ang dapat mong baguhin.



## Mga Karagdagan

### Paano Magkaroon ng Magandang Relasyon sa Iba

Ang ating kuwento ay tungkol kay Christy, isang guro mula sa Maynila na lumipat sa probinsya. Ang videong ito ay ipapakita kung paano siya naghirap na magkaroon ng magandang relasyon sa mga tao sa paligid niya.

#### *Mga Tauhan:*

Christy	Isang guro
Ramon	Asawa ni Christy
Punong-guro 1	Ang punong-guro sa paaralan na pinanggalingan ni Christy
Bimbo	Ang lalaking anak ni Christy at Ramon
Ka Peping	Isang Karpentero
Sarah at Peter	Mga kaibigan ni Bimbo
Lisa at Debbie	Mga kapitbahay ni Christy
Danny	Pasyente ni Ramon

Mrs. Padilla	}	Mga kasamangguro ni Christy
Mrs. Lagman		
Mrs. Santos		
Mrs. Perez		
Barangay Captain		Pinuno ng barangay sa probinsya ni Christy
Aling Minda		Kasamahan ni Christy sa barangay
Punong-guro 2		Ang punong-guro sa paaralang probinsyal

Ito ang kuwento ni Christy...

Ako ay dating nagtuturo sa isang mababang paaralang pampubliko sa Maynila. Ang paaralan na pinagtuturuan ko ay kinikilala bilang isa sa mga pinakamalaking paaralan sa siyudad. Limang taon na akong nagtuturo doon. Masaya na ako sa mga nangyayari sa akin doon. Pagkatapos ay nakilala ko ang aking asawa, si Ramon.



- Punong-guro 1:*** O, Christy, tuloy ka.
- Christy:*** Ginang, ito na po ang mga grado.
- Punong-guro 1:*** Salamat. Siya nga pala, ito ang aking pamangkin, si Ramon.
- Christy:*** Ikinalulugod kong makilala ka, Ramon.
- Punong-guro 1:*** Siya ang namumuno sa mga grupo ng doktor na nagbabakuna sa mga estudyante.
- Christy:*** Talaga? Masaya ako at nakilala kita, Ramon.
- Punong-guro 1:*** Bakit hindi mo samahan si Ramon sa ating klinika.

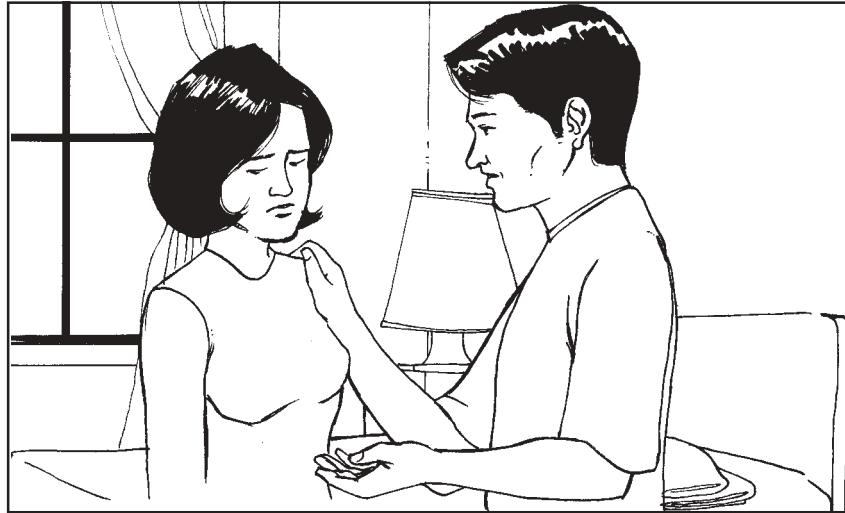
**Christy:** Wala pong problema, maaari na ba tayong tumuloy?

**Ramon:** Halika na. Tiya, mauuna na po kami.

**Punong-guro 1:** Sige.

Pagkatapos, naging malapit kami ni Ramon sa isa't-isa. Pagkatapos ng isang taon na paglabas-labas, kami rin ay nagpakasal.

Kami ay nagkaroon ng anak na lalake. Siya ngayo'y walong taong gulang. Isang araw, sinabihan ako ni Ramon na kailangan naming lumipat sa probinsya.



**Ramon:** Christy, na-distino ako sa aking probinsya.

**Christy:** Ganun, ngayon ba'y magiging doktor ka na sa barrio?

**Ramon:** Oo, ikinalulungkot ko at kailangan nating lumipat doon.

**Christy:** Ano ang ibig mong sabihing, lumipat doon?

**Ramon:** Kailangan natin tumira doon dahil hindi ko alam kung gaano ako katagal madidistino doon.

**Christy:** Ramon, ayaw kong tumira doon. Ayaw kong lumaking probinsyano si Bimbo! Hindi siya sanay sa ganoong buhay. Anong klaseng mga tao ang magiging kaibigan niya? Si Bimbo ay masyadong matalino upang mag-aral sa paaralan sa probinsya. At ayaw ko rin magturo sa probinsya.

**Ramon:** Christy, sana'y maintindihan mo ako, wala tayong pagpipilian. Sigurado akong mayroong magagaling na paaralan sa probinsya kung saan puwedeng mag-aral si Bimbo at kung saan ka rin maaaring magturo.

**Christy:** Hindi ko alam.

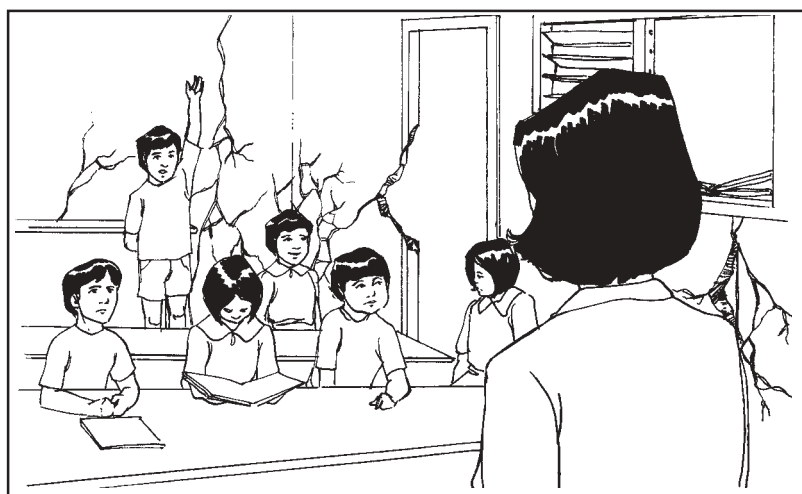
Sa bandang huli ay nakumbinse rin ako ni Ramon na lumipat sa probinsya. Kahit hindi ako lubos na sang-ayon sa kanyang pagpapasya, naramdaman kong kailangan ko siyang suportahan. Kung kaya't tumira kami sa probinsya ni Ramon.



Hindi nagtagal, nakakuha ako ng trabaho sa isang mababang paaralang pampubliko sa probinsya.

Pinarehistro namin si Bimbo sa paaralan na aking pagtuturuan. Kung ako ang magpapasya, gusto kong mag-aral si Bimbo sa isang pribadong paaralan ngunit nanaig ang desisyon ni Ramon.

Ang paaralang pinagtuturuan ko sa probinsya ay kakaunti lamang ang mga silid-aralan kung ikukumpara sa paaralan namin sa Maynila. Marami sa aking mga tinuturuan ay pumapasok nang nakatsinelas! Dahil sa ako'y lumaki at nagtrabaho sa siyudad, naisip kong magiging mahirap para sa akin ang masanay sa probinsya.



Ginawa kong protektahan si Bimbo na makuha ang mga kaugalian ng mga bata sa barrio. Pinigilan ko siyang makipaglaro sa mga ito.



- Bimbo:** Ikaw naman.
- Sarah:** Sige.
- Christy:** Bimbo, pumasok ka na dito.
- Bimbo:** Sandali lang po, Inay, naglalaro pa po ako.
- Christy:** Bimbo, huwag mo nang hintayin na pumunta pa ako diyan!
- Bimbo:** Ikinalalungkot ko, kailangan ko nang umalis.
- Sarah:** Okey lang yun.
- Bimbo:** Siya nga pala, masaya ako at nakilala kita, Sarah. Sige, aalis na ako!
- Sarah:** Ganun rin ako.

Sa paaralan, nararamdaman kong mas mataas ang aking antas ng kaalaman sa aking mga kasamang guro. Kung meron man akong kasamang guro na lumalapit sa akin, kinikilala ko siya. Ngunit sa loob ng aking isipan, hindi ako makahintay na matapos ang aming pag-uusap.

Naaalala ko na maraming beses ko ito nagawa kay Mrs. Padilla. Si Mrs. Padilla ang pinakamatandang guro sa paaralan. Maaari na siyang mag-retiro sa kanyang edad. Ang kanyang pagtuturo ay makaluma. Mahihirapan kang turuan siya ng bagong kaalaman.





**Mrs. Padilla:** Kumusta Christy. Siyanga pala, ako si Estella, Estella Padilla, isa sa iyong kasamang guro.

**Christy:** Kumusta. Ah...ipagpaumanhin mo, mayroon akong kailangang gawin.

**Mrs. Padilla:** Christy, pupunta ako sa Maynila upang dumalo sa dalawang-linggong pagtuturo kung paano gumamit ng kompyuter.

**Christy:** Sa palagay ko ay kailangan mo nga. Kung tutuusin, hindi ako makapaniwala na hindi mo alam ang mga pinakamadaling bagay. Kahit bata ay marunong gumamit ng kompyuter.

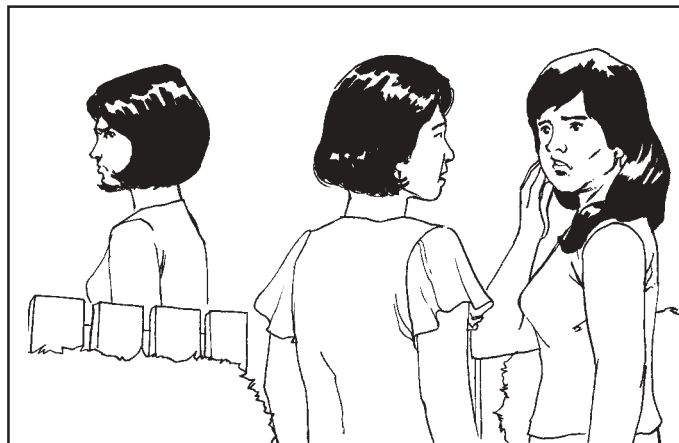
**Mrs. Padilla:** Ngunit... wala kaming panahon na matututo kung papaano.

Marami sa aking mga kasamangguro ang naiirita sa akin. Akala nila'y masyado akong mayabang upang maging malapit sa kanila. Sa palagay ko'y tama sila, kahit ang aking mga kapitbahay ay ganoon rin ang iniisip.

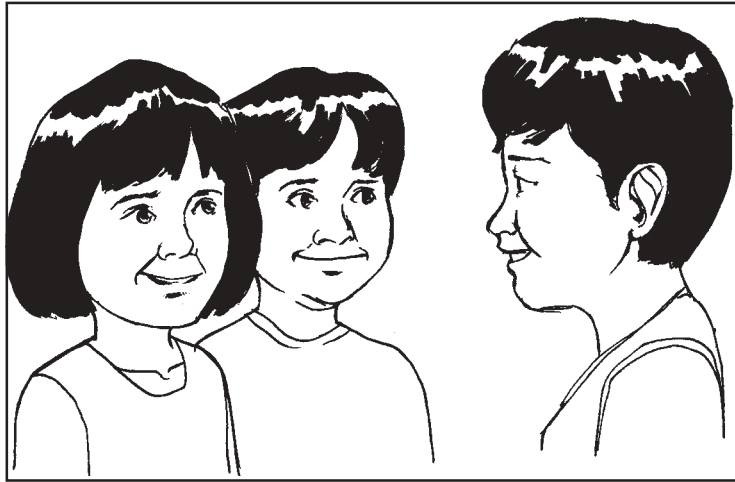


**Lisa:** Kumusta, Christy! Kami ang iyong mga kapitbahay, pinagdalhan ka namin ng pagkain.

**Christy:** Salamat! Bimbo, dalhin mo ito sa loob. Ipagpaumanhin mo, marami pa akong dapat gawin.



Kahit alam kong nakikipag-kaibigan lamang ang aking mga kapitbahay, wala akong pakialam. Habang hindi nagiging maganda ang aking pakikitungo sa mga tao, ang aking anak nama'y nakikilala. Nagugustuhan si Bimbo ng mga bata dahil hindi siya mayabang at siya'y palakaibigan.



**Bimbo:** Uuy, ano ang ginagawa ninyo?

**Sarah and Peter:** Dumadampot kami ng mga kahoy.

**Bimbo:** Maaari ba akong tumulong?

**Sarah and Peter:** Oo ba, ngunit baka marumihan ang iyong mga kamay.

**Bimbo:** O, okey lang yun.

Ngunit pinipigilan ko pa rin siyang makipaglaro sa mga bata sa barrio. Ayaw kong magustuhan niya sila.



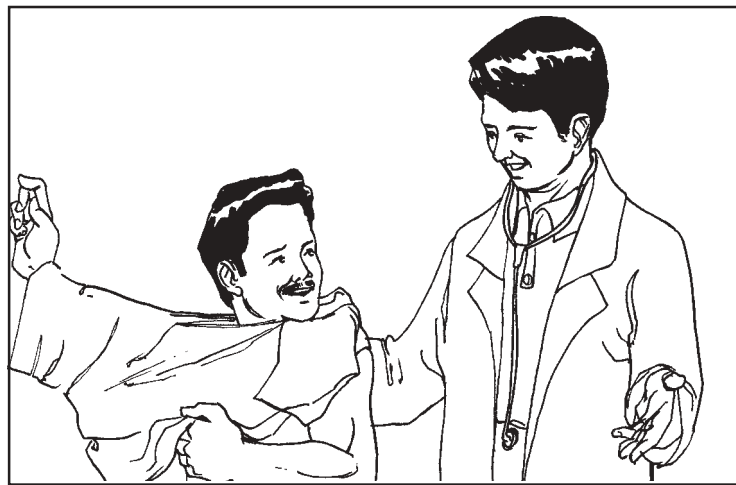
**Sarah:** Mrs. Bautista, nariryan po ba si Bimbo?

**Christy:** Oo, bakit?

**Sarah:** Maaari po ba siyang maimbitahan na dumalo sa kaarawan ng aking kapatid?

- Christy:** O, ikinalulungkot ko ngunit hindi ko pinapayagan si Bimbo na pumunta sa mga malalayong lugar.
- Sarah:** Binibini, ang aming bahay ay isang kanto lamang po ang layo mula dito.
- Christy:** Unawain mo Sarah, hindi maaaring sumama si Bimbo sa iyo.

Ginawa ni Ramon ang kanyang tungkulin nang bukal sa kanyang kalooban. Pumunta ang mga tao sa kanya at ginagalang siya ng mga ito. Siya ay tumutulong, nakikipag-usap at bumibisita sa kanilang mga tahanan. Tulad ni Bimbo, si Ramon ay kilala rin ng mga tao.



- Ramon:** O, maganda na ba ang pakiramdam mo ngayon?
- Danny:** Opo doktor.
- Ramon:** Mabuti.
- Danny:** Maraming salamat po, doktor.
- Ramon:** Walang anuman.

Isang araw, si Ramon at ako ay nagkaroon ng seryosong pag-uusap.



**Ramon:** Christy, ang mga tao dito’y sinasabi na ang hirap mong lapitan at pakisamahan. Sinasabi nila na wala kang intensyon na makipag-kaibigan sa kanila. Sinasabi rin nila na hindi ka palakaibigan.

**Christy:** Sa palagay ko’y hindi tayo bagay dito. Ibang iba dito.

**Ramon:** Sa palagay ko, ang una mong dapat gawin ay baguhin ang iyong pag-uugali. Nilalayo mo ang sarili mo sa lahat ng tao, mula sa iyong mga kasamahang guro, at mga kapitbahay. Oo nga, maaaring mas magaling ka sa kanila, ikaw na siguro ang pinakamagaling ngunit hindi ito dahilan upang hindi mo sila maging mga kaibigan. Kung tutuusin, dapat ka pang makipag-kaibigan sa kanila. Turuan mo sila kung ano ang alam mo upang magkaroon ka ng magandang relasyon sa kanila.

**Christy:** Hindi ko alam. Hindi ako masaya dito. Ibang mundo ito. Hinahanap ko ang siyudad.

**Ramon:** Hindi ka masaya dahil hindi mo gusto ang mga tao. Bakit hindi mo sila tingnan mula sa ibang pananaw? Tingnan mo, sinusubukan nilang makipag-kaibigan sa iyo. Nagawa mo na ang unang hakbang. Ang dapat mong sunod na gawin ay ang makihalubilo sa mga tao dito. Dapat mo silang kausapin. Mababait na tao sila.

**Christy:** Sige, gagawin ko ang lahat ng aking makakaya upang makasundo ko sila. Susubukan kong mabuti. Totoo.

**Ramon:** Susuportahan kita, kaya mong gawin iyan.

Nang sinabi ni Ramon na kailangan kong baguhin ang aking pag-uugali, naisip kong tama siya. Hindi ako nakikipag-kaibigan. Ginagawa kong mahirap ang mga bagay para sa aking sarili. Ngayon, higit akong umaasang magkaroon ng magandang relasyon sa mga tao.

Sinimulan kong batiin ang aking mga kasamang guro.



**Christy:** Magandang umaga, Mrs. Santos.

**Mrs. Santos:** O, kumusta, Christy.

**Christy:** Mayroon ka bang klase ngayong hapon?

**Mrs. Santos:** Wala naman.

**Christy:** Kumain ka na ba ng iyong tanghalian?

**Mrs. Santos:** Hindi pa.

**Christy:** Bakit hindi tayo mag-sabay kumain?

**Mrs. Santos:** Sigurado ka ba?

**Christy:** Oo, hindi talaga tayo gaano nakakapag-usap.

**Mrs. Santos:** O sige.

**Mrs. Perez:** O, Cynthia.

**Mrs. Santos:** Frida, kumain ka na ba ng iyong tanghalian?



**Mrs. Perez:** Hindi pa.

**Christy:** Mrs. Perez, saluhan n'yo po kami.

**Mrs. Perez:** Okey lang ba sa iyo?

**Christy:** Aba, oo.  
Sinimulan ko rin na purihin ang aking mga kasamang guro.



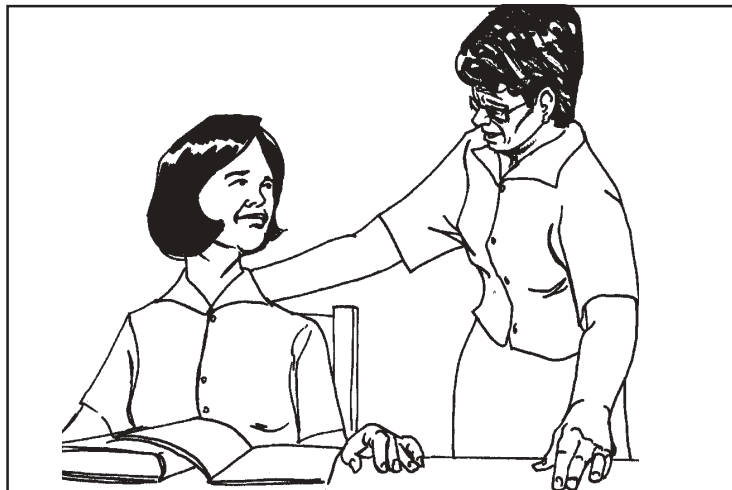
**Christy:** Wow! Mrs. Lagman, bagay sa iyo ang gupit mo.

**Mrs. Lagman:** Talaga?

**Christy:** Oo, mas nagmumukha kang bata.

**Mrs. Lagman:** Salamat!

Nagkaroon rin ako ng pagkakataon na makipag-usap kay Mrs. Padilla.



**Mrs. Padilla:** Christy, ano ang ginagawa mo dito?

**Christy:** Tinatapos ko lang po ang aking plano para sa klase.

**Mrs. Padilla:** Maaari ba kitang samahan?

**Christy:** Aba, oo.

**Mrs. Padilla:** Christy, mabuti at ngayon ay nakikihalubilo ka na sa grupo.

**Christy:** Inaamin ko nung una ay hindi agad-agarang magaan ang loob ko sa grupo. Ngunit naisip ko na mas makabubuti kung magagawa kong magkaroon ng magandang relasyon sa kanila.

**Mrs. Padilla:** Noong una, akala namin ay mahirap kang lapitan. Inakala namin na minamaliit mo kami, na higit kang magaling sa amin dahil galing ka sa Maynila.

**Christy:** Totoo po ang inyong mga nasabi, pagpasensyahan niyo po ako. Nagkamali ako.

**Mrs. Padilla:** Natutuwa ako at naisip mo iyan, Christy. Alam namin na ikaw ang pinakamagaling. Gusto naming matuto mula sa iyo. Pinapatawad ka namin at gusto naming magsimula tayo muli.

Binigyan nila ako ng bagong pag-asa. Ako'y nananabik na makita sila araw-araw sa paaralan. Kami rin ay nakapagpasimula ng mga proyekto para sa paaralan at komunidad.



Nag-isip kami ng mga paraan kung paano mapapabuti ang aming paaralan at barangay. Humingi kami ng tulong mula sa mga pulitiko, mayayaman na tao at mga pribadong institusyon. Lalo kaming naging malapit sa isa't-isa. Ako'y napalapat rin sa aking mga kasamahan sa barangay.



**Barangay Captain:** Christy, maraming salamat sa iyong mga nagawa para sa barangay.

**Christy:** Walang anuman, Kapitan.

**Aling Minda:** Ilan lang kami sa mga maraming tao na makikinabang sa deep well pump na nagawa ninyong itayo.

**Christy:** Ako'y natutuwa at nakatulong ako sa ating komunidad.

**Aling Minda:** Christy, gusto kong maging totoo sa iyo. Akala namin noon ay suplada ka.

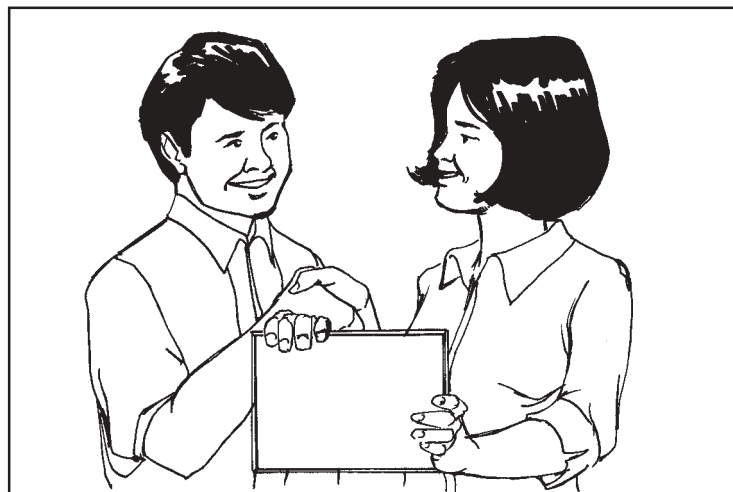
**Christy:** Maraming tao ang nag-isip nga ng nasabi ninyo. Totoo po iyon, ngunit ako'y nagbago na.

**Aling Minda:** Kung kami ay makakatulong sa kahit anu mang paraan, Christy, huwag kang mahihiyang lumapit.

**Ramon:** Uuuy, sa palagay ko'y panatag na ang loob mo, mabuti ang mga nagagawa mo!

**Christy:** Oo nga. Salamat sa paghikayat mo sa akin.

Isang araw, hindi ko alam na masusurpresa pala ako.



**Christy:** Ma'am, hinahanap niyo daw po ako?

**Punong guro 2:** Oo, may mga tao dito na gusto kang makausap.

**Christy:** O, Cap, magandang umaga!

**Barangay Captain:** May dinala kami para sa iyo.

**Christy:** Talaga?

**Barangay Captain:** Nais ka naming bigyan ng sertipikasyon upang kilalanin ang iyong mga nagawa upang makatulong sa ating barangay.



**Christy:** Opo, maraming salamat! Labis po akong natutuwa sa surpresang ito. Maraming salamat po. Kaligayahan ko ang mapaglingkuran kayo.

**Punong guro 2:** Binabati ka namin, Christy! Ipagpatuloy mo ang iyong magandang gawain.

**Christy:** Maraming salamat.

Totoo ngang ang kaligayan ay higit na sa akin. Maligaya ako at nagkaroon ako ng oportunidad na makapagturo, makilala at makatrabaho itong mga mababait na tao. Kung hindi dahil sa kanila, hindi ko matutuklasan kung paano ako makikitungo at magkaroon ng magandang relasyon sa ibang mga tao.



## Mga Sanggunian

*How to Grow a Friend.* <http://www.cyberparent.com/friendship/growth1.htm>. February 12, 2001, date accessed.

*Setting Limits With Friends.* <http://www.cyberparent.com/friendship/limits.htm>. February 12, 2001, date accessed.

*Healthy Relationships With Others.* <http://www.startingpoint.org/art0698/Healtyr.html>. January 17, 2001,