



Tungkol Saan ang Modyul na Ito?

Ano ang pakiramdam mo ngayon? Masaya ka ba? Katulad ng maraming tao, maaaring minsan ay masaya ka ngunit minsan nama'y malungkot ka rin. Kung ano ang nararamdaman natin ay mahalaga sapagkat ito ay makatutulong sa ating mapahalagahan ang mga pangyayari sa ating buhay at sa paggawa ng anumang desisyon. Halimbawa, kapag ikaw ay nakakuha ng mataas na marka sa isang pagsusulit, ano ang iyong nararamdaman? Ikaw ba'y magdiriwang? Kapag namatay ang iyong alagang aso, ano ang nararamdaman mo? Kapag may magandang nangyari, kadalasan ay masaya tayo. Kapag naman mayroong masamang pangyayari, tayo'y nagagalit, nalulungkot o nakakaramdam ng pagkabigo. Ang mga damdamin at emosyong ito ay maaaring makaapekto sa ating mga gawi.

Mayroon namang mga pagkakataong matatagpuan natin ang ating sarili na nasa di-maalwang sitwasyon tulad ng pakikipag-argumento o kaya nama'y pakikipanayam para sa trabaho. Lahat ay nakadarama ng mga negatibong damdamin tulad ng galit, pagkabalisa, pagkabigo at pagkalungkot dahil sa mga pangyayaring ito. Wala sa ating nagnanais na malagay sa ganitong sitwasyon. Ano ang kailangan mong gawin upang matulungan mo ang iyong sariling malagpasan ang ganitong mga di-maalwang damdamin?

Ang pakikitungo sa iyong sariling damdamin ay makatutulong upang mas makilala mo ang iyong sarili at nang mas maging maganda ang pakikitungo mo sa ibang tao. Ang magandang pakiramdam ay makatutulong upang magkaroon ka ng maayos na pakikitungo sa iba.

Sa modyul na ito, iyong matututuhan kung papaano mo matutukoy ang mga negatibong damdamin at ang mga sitwasyong nagdudulot nito. Ito rin ay gagabay sa iyo sa pagtuklas ng iba't-ibang paraan upang iyong marendahan ang mga negatibong damdamin.

Ang modyul na ito ay nahahati sa dalawang aralin:

Aralin 1 – *Bakit Mayroon Tayong Negatibong Damdamin*

Aralin 2 – *Gumawa ng Sariling Pamamaraan sa Pag-angkop*

Hindi mo kailangan ang natatanging kakayahan upang iyong makompleto ang modyul na ito. Ang kailangan mo lamang ay isang panulat, kaunting oras at kagustuhang matuto.

Sa katapusan ng modyul na ito dapat ay magkaroon ka ng bago at positibong pananaw tungo sa iyong sarili at sa iyong buhay. Magkakaroon ka rin ng bagong kakayahang makapagpapaganda ng iyong buhay.



Anu-ano ang mga Matututuhan Mo sa Modyul na Ito?

Pagkatapos mong pag-aralan ang modyul na ito, magagawa mong:

- ◆ bigyan katuturan kung ano ang mga negatibong damdamin;
- ◆ ilarawan ang mga pangyayari kung bakit nagkakaroon ng negatibong damdamin;
- ◆ tukuyin ang mga pansariling karanasang nagdudulot ng negatibong damdamin;
- ◆ tukuyin ang iba't-ibang paraan ng pag-angkop; at
- ◆ piliin at gamitin ang mga pamamaraan ng pag-angkop na makatutulong sa iyong kayanin ang negatibong damdamin.



Anu-ano na ang mga Alam Mo?

Bago mo pag-aralan ang modyul na ito, sagutan ang pagsusulit na ito upang malaman kung gaano na ang iyong kaalaman tungkol sa paksa ng modyul.

Basahin ang mga pangungusap sa ibaba at piliin ang pinakatamang sagot mula sa mga pagpipilian sa pamamagitan ng pagbilog sa titik ng iyong pinili.

1. Ang negatibong damdamin ay _____.
 - a. hindi kabaligtaran ng positibong damdamin
 - b. dulot lamang ng 'di pagkakaunawaan
 - c. isang emosyon ng di-pagkaalwan
 - d. nangyayari lamang sa ilang tao
2. Alin sa mga sumusunod ang batayan ng negatibong damdamin?
 - a. pagkainis
 - b. galit
 - c. pagkabalisa
 - d. kalungkutan
3. Alin sa mga sumusunod ang nagdudulot ng negatibong damdamin?
 - a. 'di pagkakaunawaan
 - b. mga pangyayari sa araw-araw na pamumuhay
 - c. mga suliranin
 - d. lahat ng nabanggit

4. Katatapos lamang ni Maria sa mababang paaralan. Nahihirapan siyang magdesisyon kung siya ba'y magpapatuloy sa mataas na paaralan o hindi. Sa isang banda, gusto niyang sa bahay na lamang siya at tumulong sa kanyang ina ngunit gusto rin niyang makakuha ng edukasyon. Hindi niya maaaring gawin itong pareho. Ito ay halimbawa ng anong damdamin?
 - a. troma
 - b. pagkaulila
 - c. pagkalito
 - d. pagkakasala
5. Ang mga negatibong damdamin ay kailangang harapin dahil _____.
 - a. hindi tayo mabubuhay ng taliwas dito
 - b. sila ay banta sa ating katinuan
 - c. hindi natin ito kainlanman dapat nadadama
 - d. hindi natin mapapahalagahan ang mabuting damdamin kung ating iniinda ang ganitong damdamin
6. Ano ang kaibahan ng paraan sa pag-angkop na ginagamit ang pagtuon sa suliranin at sa pagtuon sa damdamin?
 - a. Ang una ay nakatuon sa pinanggagalingan ng negatibong damdamin samantalang ang isa ay nakatuon mismo sa negatibong damdamin.
 - b. Ang una ay gumagamit ng walang dahilang pananalakay samantalang ang isa ay hindi.
 - c. Nakikita nila ang dahilan ng suliranin sa magkaibang pananaw.
 - d. Walang pagkakaiba ang dalawa.
7. Ang pagdarasal ay isang halimbawa ng _____ paraan ng pag-angkop?
 - a. pagtuon sa suliranin
 - b. pagtuon sa emosyon
 - c. positibo
 - d. negatibo
8. Ang dagliang paghanap ng hanapbuhay pagkatapos mawala ang dati mong trabaho ay isang paraan ng pag-angkop. Anong paraan ng pag-angkop ang ginagamit mo?
 - a. pagtuon sa suliranin
 - b. pagtuon sa emosyon
 - c. pagtuon sa pagkabalisa
 - d. pagtuon sa isipan

9. Alin sa mga sumusunod ang hindi maaaring panggalingan ng pag-angkop?
- panonood ng sine
 - pamamasyal kasama ang mga kaibigan
 - pagtatrabaho ng mas maraming oras
 - pagiging malungkot
10. Si Joan ay masyadong nababahala tungkol sa kanyang pagbubuntis dahil takot siyang manganak. Ano ang pinakamabisang paraan upang ito'y kanyang makayanan?
- pagbabakasyon
 - pagpapahinga
 - pakikipag-away sa kanyang asawa
 - pag-eehersisyo

Kumusta ba? Sa palagay mo ba'y marami kang naisagot na tama? Ihambing ang iyong mga sagot na nasa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 31 upang iyong malaman.

Kung tama ang lahat ng iyong sagot, magaling. Ito ay nagpapakitang marami ka nang alam tungkol sa mga paksa sa modyul na ito. Maaari mo pa ring pag-aralan ang modyul na ito upang magbalik-aral sa mga bagay na alam mo na. Malay mo, mayroon ka pang mga bagong bagay na malalaman.

Kung ikaw naman ay nakakuha ng mababang marka, huwag malungkot. Ito ay nangangahulugang ang modyul na ito ay para sa iyo. Ito ay makatutulong sa'yong maintindihan ang ilan sa mga mahahalagang konsepto na maaari mong gamitin sa iyong araw-araw na pamumuhay. Kung iyong pag-aaralang mabuti ang modyul na ito, malalaman mo ang lahat ng sagot sa pagsusulit at marami pang iba. Handa ka na ba?

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

Bakit Mayroon Tayong Negatibong Damdamin

Ang mga tao ay napakasuwerte dahil kanilang nararanasan ang iba't-ibang uri ng damdamin. Ang mga damdaming ito ang nagbibigay kulay sa kanilang buhay at ginagawa itong kakaiba. Kung tayo ay masaya, ang lahat ay mukhang maganda. Ngunit may mga oras na ang ating mga damdamin ang nagbibigay kalungkutan sa ating mundo.

Makatutulong kung ating alam ang mga nagdudulot ng negatibong damdamin upang maiwasan natin ang mga ito. Mahalaga para sa atin ang makaya nating pangasiwaan ang mga negatibong damdamin dahil kung hindi, hindi natin mapapahalagahan ang mga magagandang bagay sa buhay. Hindi natin mapapahalagahan ang mga magandang damdamin kung tayo ay malungkot.

Sa araling ito, iyong malalaman kung anong mga sitwasyon ang nagdudulot ng negatibong damdamin at kung ano ang negatibong damdamin. Handa ka na ba?



Subukan Natin Ito

- Uriin kung ang mga damdaming ito ay *positibo* o *negatibo* sa mga patlang na nakalaan sa unahan ng bawat salita.

_____	pagkabigo	<input type="checkbox"/>
_____	pagkalungkot	<input type="checkbox"/>
_____	kaligayahan	<input type="checkbox"/>
_____	takot	<input type="checkbox"/>
_____	kapalaluan	<input type="checkbox"/>
_____	saya	<input type="checkbox"/>
_____	galit	<input type="checkbox"/>
_____	pagkabahala	<input type="checkbox"/>
_____	hapis	<input type="checkbox"/>
_____	pagkagulat	<input type="checkbox"/>
_____	pagsisisi	<input type="checkbox"/>

_____	pagkabigla	<input type="text"/>
_____	panghihina	<input type="text"/>
_____	hiya	<input type="text"/>
_____	pagkawili	<input type="text"/>

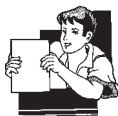
2. Lagyan ng tsek (3) ang mga kahon sa kanilang kanan kung iyo nang naranasan ang mga damdaming ito.
3. Sa mga damdaming inuri mong negatibo, isulat mo ang dahilan kung bakit sa palagay mo ang mga ito’y negatibo.

Upang malaman kung tama ang iyong mga sagot sa unang tanong, pumunta ka sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pp. 31–32. Ang iyong mga sagot sa ikalawa at ikatlong tanong ay maaaring iba dahil ito’y mga panariling katanungan.



Pag-isipan Natin Ito

Papaano kang nakikitungo sa mga negatibong damdaming iyong itinuran sa pangalawang tanong sa katatapos na gawain? Naaalala mo ba kung ano ang nagdulot ng negatibong damdamin? Gusto mo bang matutuhan ang mga mas mahusay na paraan ng pagharap sa negatibong damdamin? Basahin at malaman.



Alamin Natin

Ang isang negatibong damdamin ay nararanasan kapag mayroong masamang pangyayari. Ito ay anumang pakiramdam na nagdulot ng personal na pagka-di-maalwan, pagkayamot o pangamba. Ang mga negatibong damdamin ay kilala bilang ‘di kanais-nais o masasamang pakiramdam. Halimbawa ng mga ito ay ang pagka-inis, pagka-lungkot, panibugho, galit at pangamba.

Maaaring dulot ang mga damdaming ito ng maraming bagay. Ang bawat tao ay iba. Mayroon tayong iba’t-ibang pamumuhay, kapaligiran at mga paraan ng pagtugon sa mga bagay na nangyayari sa atin. Magkakaiba tayo sa damdamin at emosyon. Subalit tayong lahat ay nakararanas ng kalungkutan kapag masama ang ating nararamdaman.

Mahalagang tingnan ang sitwasyong nangyayari kapag nararanasan ang mga negatibong damdamin upang malaman kung ano ang nagdudulot nito. Sa kabuuan, ang nagdudulot ng mga negatibong damdamin ay maaaring ipangkat sa anim (6) na kategorya. Basahin ang detalye ng bawat isang kategorya sa mga susunod na pahina.

Troma (trauma)—isang biglaang pangyayari kung saan maaari mong madama na hindi ka ligtas.

Mga Halimbawa: aksidente sa sasakyan, hold-up, pagkapahiya sa publiko

Maaaring makaranas ka ng mga negatibong damdamin tulad ng takot, hiya, lungkot, panghihina at pagkabigo dahil sa troma.



Kaguluhan—paggawa ng mahirap na desisyon o pakikipagtalo sa iba

Mga Halimbawa: paghinto sa pag-aaral dahil kailangan mong magtrabaho, pakikipagtalo sa kaibigan dahil sa pagkakaiba ninyo ng kuro-kuro

Maaaring makaramdam ka ng galit, panghihinayang, pagkainis, pagkabigo at pagkabalisa dahil sa mga di-pagkakaunawaan.



Mga Pangyayari sa Buhay—hindi maiiwasang mga bagay na nangyayari na maaaring makapagpabago sa buhay ng tao.

Mga Halimbawa: pagkakulong, pagkawala ng trabaho, pakikipagkalas sa iyong kasintahan, mga sakit tulad ng cancer

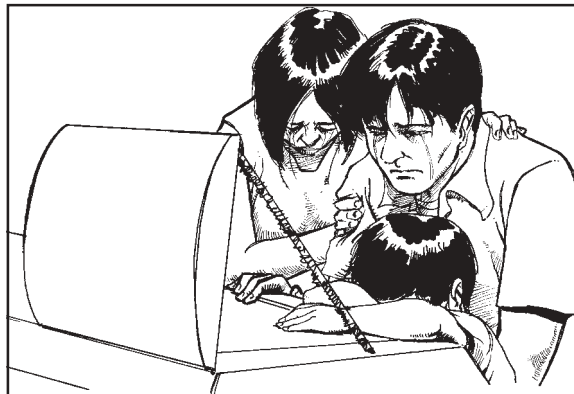
Maaaring makaramdam ka ng galit, takot, pagkabigo, o kalungkutan dahil sa mga ito.



Pagkawala—pagkawala ng minamahal

Mga Halimbawa: kamatayan, pangingibang-bayan

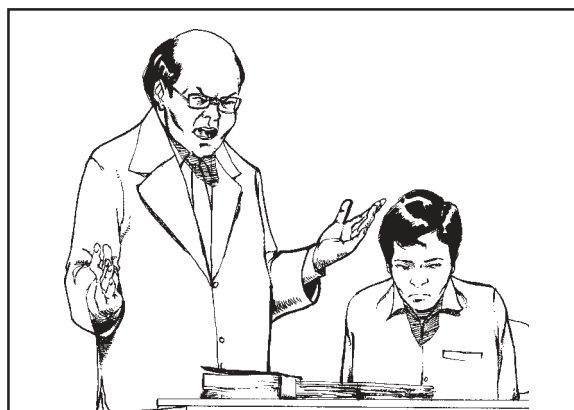
Maaaring makaramdam ka ng hapis, lungkot, at kawalang-paniwala dahil sa mga ito.



Mga Patuloy na Suliranin—mga suliraning nangyayari nang paulit-ulit

Mga Halimbawa: Pakikipag-away sa mga kapamilya o sa iyong pinuno, diskriminasyon, pagtira sa mapanganib na kapaligiran, hindi pagkagusto sa iyong trabaho

Maaaring makaramdam ka ng takot, pagkabigo, galit at panghihina dahil sa mga ito.



Mga Araw-araw na Alalahanin—maliliit na suliranin na nagdudulot ng pagka-inis

Mga Halimbawa: trapiko, paggawa ng araw-araw mong gawain, pagkaputol ng kuryente, pagkawala ng tubig, masamang panahon

Maaaring makaramdam ka ng pagka-inis, pagkabigo at galit dahil sa mga ito.



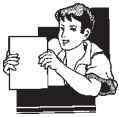
Mapapansin mong halos lahat ng bagay ay nakapagdudulot sa atin ng negatibong damdamin. Ang mga suliranin ay dumarating anumang oras. Nakikita mo ba ang iyong mga karanasan sa mga nabanggit?

Mahalagang maintindihan natin ang mga palagi nating nararamdaman. Sa ganitong paraan, tayo ay laging handang kayanin ang mga ito. Ang mga **paraan ng pag-angkop** ay mga kaparaanang makatutulong sa ating pangasiwaan o harapin ang ating mga suliranin. Halimbawa, ang taong malungkot ay maaaring manood ng pelikula. Ang iba nama'y mas nanaising manatili sa kanilang tahanan at magpahinga. Ang mga tao ay kinakaya ang mga suliranin sa iba't-ibang pamamaraan. Ang pagkilala sa kung ano ang ating nararamdaman ay makakapagpagamit sa atin ng mga pinakamabisang paraan.



Pag-isipan Natin Ito

Alalahanin ang mga panahong nakaranas ka ng negatibong damdamin na iyong tinuran sa *Subukan Natin Ito* sa pahina 5. Anu-ano ang ilan sa mga nagdudulot ng negatibong damdamin? Isulat ng mabilis ang iyong mga sagot sa mga patlang sa ibaba.



Alamin Natin

Ang mga negatibong damdaming nararamdaman ng mga tao ay halos parepareho sa bawat isa. Ito ay sa kadahilanang mayroon tayong tinatawag na **batayang damdamin** na kung saan nagmumula ang lahat ng damdamin. Halimbawa: ang pagkabahala at pagkabalisa ay parehong nanggagaling sa damdaming takot.

Sa modyul na ito, ating pag-uusapan ang tatlong (3) batayang damdamin:

Galit—isang marahas at matinding hindi pagkagusto na dulot ng oposisyon o pagmamaltrato. Mga damdaming nagmula rito: paninibugho, pagkamuhi, pagkasuklam

Takot—isang damdamin ng pagkabahala dulot ng panganib, kasamaan o sakit, pangamba o pagkabalisa tungkol sa isang bagay. Mga damdaming nagmula rito: pagkabalisa, pagkabahala, kalungkutan

Pagkabigo—nararamdaman kapag hindi mo nagagawa o nararating ang isang bagay; sayang na paghihirap, mga naunsiyaming ninanais, pangarap, o plano. Mga damdaming nagmula rito: pagka-inis, panghihinayang, panghihina



Magbalik-Aral Tayo

1. a. Alalahanin mo ang huling pagkakataong nakaramdam ka ng galit. Ano ang nangyayari sa iyong buhay sa mga oras na iyon?

b. Ano pang mga negatibong damdamin ang iyong naranasan na?

c. Ano ang dahilan ng iyong galit?

2. a. Alalahanin mo ang huling pagkakataon na nakaramdam ka ng takot?
Ano ang nangyayari sa iyong buhay sa mga oras na iyon?

b. Ano pang mga ibang negatibong damdamin ang iyong naranasan na?

c. Ano ang dahilan ng iyong takot?

3. a. Alalahanin mo ang huling pagkakataong nakaramdam ka ng pagkabigo?
Ano ang nangyayari sa iyong buhay noong mga panahong iyon?

b. Ano pang negatibong damdamin ang iyong naranasan?

c. Ano ang dahilan ng iyong pagkabigo?

Siguradong tama lahat ang iyong mga sagot dahil mga pansariling karanasan ito. Siguruhin lamang na itsek kung tugma ang mga dahilan sa mga depinisiyong itinuran sa aralin.



Basahin Natin Ito

Basahin mo ang iskrip na nasa *Apendiks* ng modyul na ito sa pahina 35–47. Ang iskrip ay may pamagat na, “Kapag pahirapan na . . .” Ang iskrip ay nahahati sa dalawang bahagi. Pagkatapos ng unang bahagi, ikaw ay pasusuriin tungkol sa iyong nabasa sa pamamagitan ng pagsagot sa ilang mga tanong.

Basahin lamang ang unang bahagi ng iskrip (pahina 35–47) at suriin ang mga nilalaman nito.

Tapos mo na bang basahin ang unang bahagi ng iskrip? Sagutin mo ang mga tanong.

1. Anu-ano ang mga negatibong damdamin ni Marco?

2. Anu-ano ang mga dahilan nito?

3. Ano ang batayang damdamin ni Marco?

4. Ano sa iyong palagay ang dapat gawin ni Marco upang makayanan niya ang kanyang mga negatibong damdamin?

Ihambing mo ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 32. Tama bang lahat ang iyong mga sagot? Pagkatapos mong iwasto ang iyong mga sagot, ipagpatuloy mo ang pagbabasa ng modyul.



Alamin Natin ang Iyong Natutuhan

Isipin mo na ikaw ay alagad ng batas. Kayo ng iyong kasama ay humahabol sa mga magnanakaw na may dalang mga armas. Sa paghahabol, nabaril ng isa sa mga magnanakaw ang iyong kasama. Hindi mo nahuli ang mga magnanakaw at dinala mo ang iyong kasama sa ospital. Sa kasamaang-palad, namatay ang iyong kasama sa ospital.

Sagutin lamang ng maikli ang mga sumusunod na tanong.

1. Anu-anong ang mga negatibong damdamin ang maaari mong maramdaman?

2. Linyahan ang mga salita o parirala sa nabanggit na kwento na maaaring nagdulot ng mga damdaming ito.

3. Lagyan ng tsek ang mga kahon na maaaring maging dahilan ng iyong negatibong damdamin sa pagkakataong ito.

Troma

Hidwaan

Mga pangyayri sa buhay

Pagkaulila

Mga patuloy na suliranin

Araw-araw na alalahanin

Ihambing ang iyong mga sagot sa *Batayan sa Pagwawasto* na nasa pahina 33. Kung pareho ang inyong sagot, magaling ang pagkakaintindi mo sa aralin. Kung iba ang iyong mga sagot, huwag mangamba. Balikan mo ang mga bahagi ng aralin na hindi mo gaanong naiintindihan. Mas magiging mabuti ang pagsagot mo sa pangalawang pagkakataon.



Tandaan Natin

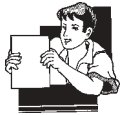
- ◆ Ang mga negatibong damdamin ay hindi matiwasay, nakakayamot at nakakabalisa sa sariling damdamin.
- ◆ Ang mga negatibong damdamin ay maaaring dulot ng troma, kaguluhan, mga pangyayari sa buhay, pagkaulila, mga patuloy na suliranin, at mga araw-araw na alalahanin.
- ◆ Ang lahat ay nakakaranas ng mga negatibong damdamin.
- ◆ Ang mga negatibong damdamin ay maaaring manggaling sa tatlong batayang damdamin—galit, takot, at pagkabigo.

Gumawa ng Sariling Pamamaraan sa Pag-angkop

Alalahanin ang gawaing tungkol sa isang alagad ng batas na nakasaksi sa pagpatay sa kanyang kasama. Marahil ay napakasamang makaranas ng ganito—pakikitungo sa tatlong negatibong damdamin nang sabay-sabay. Sa iyong palagay, papaano ka, makikitungo sa ganitong pangyayari? Papaano kung wala ka kahit na anong ideya tungkol dito? Ano ang mangyayari?

Matututo ka sa bahagi ng modyul na ito na intindihin ang iyong sitwasyon upang malagpasan mo ang iyong mga negatibong damdamin. Bibigyan ka rin ng pagkakataong tingnan ang iyong sarili at tulungan ka kung papaano mong pakikitunguhan ang iyong damdamin. Malalaman mo rin ang tungkol sa dalawang uri ng paraan ng pag-angkop.

Ibibigay ng araling ito ang pagkakaiba ng dalawang uri ng paraan ng pag-angkop, at bibigyan ka rin ng mga halimbawa kung papaano kakayanin ang mga negatibong damdamin. Uumpisahan na ba natin?



Alamin Natin

Ang ibig sabihin ng pag-angkop ay ang matagumpay na pag-alis ng mga negatibong damdamin. Ang **pag-angkop** ay tumutukoy sa iyong “iniisip” at iyong “ginagawa” upang mapangasiwaan mo ang mga di-maalwang damdamin na iyong nararanasan.

Ang mga tao ay may iba’t ibang paraan ng pag-angkop sa mga negatibong damdamin. Ang mga ito, siyempre, ay depende sa kung gaano kalala ang iyong suliranin. Sa kabuuan, ang mga paraan ng pagkaya ay maaaring ipangkat sa dalawang uri: **pagtuon sa suliranin** at **pagtuon sa emosyon**. Pareho silang gumagamit ng magkaibang paraan pero nagbibigay din ng parehong resulta, iyan ay ang pagiging mabisa sa pag-angkop sa mga negatibong damdamin.

Pagtuon sa suliranin—tumutukoy sa tugon na nakatutok sa pag-alis ng pinanggagalingan ng mga negatibong damdamin o mga suliranin. Kapag tayo ay nasa mga sitwasyong papunta sa pagkakaroon ng mga negatibong damdamin, ang una nating tugon ay ang patigilin ang damdaming iyon. Tumutugon tayo bilang tao sa pamamagitan ng isa sa dalawang paraan. Maaaring iwasan natin ang suliranin o gawin ang lahat upang magawan ito ng paraan.

Mga Halimbawa:

1. Nagagalit ka sa trapiko kaya't gumagamit ka ng ibang daan upang maiwasan ito.
2. Naiinis ka kapag mainit kaya iyong bubuksan ang bentilador.



3. Nagkaroon kayo ng pagtatalo ng iyong kaibigan at ika ay nagsisi kaya't nakipag-ayos ka sa kanya.
4. Nasira ang iyong telebisyon at ika'y nalungkot dahil hindi mo mapapanood ang iyong paboritong programa, kaya't bumili ka na lang ng bagong telebisyon.
5. Nakatira ka sa isang mapanganib na lugar at kadalasan kang nangangamba sa iyong kaligtasan, kaya't nadesisyunan mong lumipat sa bago at mas ligtas na lugar.

Pagtuon sa Emosyon—mga tugong nakatutok sa pagbawas sa emosyonal na pagdurusa dulot ng mga suliranin. Sa paraang ito, ating binibigyan diin ang masamang damdamin na idinulot ng hindi magagandang pangyayari. Gumagawa tayo ng ibang mga bagay upang maibsan ang bigat na dinadala ng pagdaranas negatibong damdamin.

Mga Halimbawa:

1. Nanakaw ang iyong pitaka at alam mong hindi na iyon maibabalik sa'yo kaya't namasyal ka kasama ang iyong mga kaibigan upang ikaw ay sumaya.
2. Namatay ang pinakamamahal mong ina at alam mong hindi na maibabalik ang kanyang buhay kaya't nagdasal ka sa Diyos upang matulungan kang kayanin ang iyong pagdurusa.
3. Hindi mo kayang mawalan ng trabaho kahit ayaw na ayaw mo na rito kaya't nag-eehersisyo ka na lang upang maibsan ang iyong pagkabigo at mga negatibong damdamin.

4. Ikaw ay nahilingang gumanap sa harap ng malaking grupo at ikaw ay masyadong ninienyerbiyos kaya't ika'y gumawa ng ilang ehersisyo sa paghinga upang kumalma.
5. Ikaw ay natroma dahil sa aksidente sa kotse kaya't kumunsulta ka sa doktor at binigyan ka ng gamot para matulungan kang magpahinga at maibsan ang iyong takot.
6. Hindi mo nakuha ang trabahong gustong mong pasukan dahil masyadong mababa ang marka mo sa mga pagsusulit na ibinigay sa iyo. Upang mapabuti ang iyong pakiramdam kumain ka ng paborito mong pagkain at ginawa mo ang mga bagay na gustong-gusto mong gawin.



Bilang balik-aral, ang pagtuon sa suliranin ay ginagamit kung nais mong “labanan” at pigilin ang pinagmumulan ng negatibong damdamin. Isang halimbawa ng pagtuon sa emosyon na istrategiya ay ang paghahanap ng mga paraan upang tayo ay mapakalma, mabawasan ang ating mga negatibong damdamin o palitan ito ng mga positibong damdamin. Napakasimple, hindi ba?

Maaaring tinatanong mo ang iyong sarili, ano sa dalawa ang aking gagamitin? Dedepende ito sa sitwasyon. Pag-uusapan natin ang mga patakaran mamaya. Sa ngayon, tingnan mo kung naisaulo mo na ang pagkakaiba ng dalawang nabanggit sa pamamagitan ng sumusunod na gawain.



Subukan Natin

Tukuyin kung ang bawat paraan ng pagkaya ay masasabing nakatuon sa suliranin sa pamamagitan ng pagsulat ng **NS** o kung ito ay nakatuon sa emosyon sa pamamagitan ng pagsulat ng **NE**. Isulat ang iyong mga sagot sa mga patlang bago ang numero ng bawat sitwasyon.

- _____ 1. Paghanap agad ng bagong trabaho matapos mawalan ng trabaho
- _____ 2. Madalas na pagdarasal
- _____ 3. Pag-eehersisyo ng mas madalas kaysa sa nakagawian
- _____ 4. Paghingi ng tulong sa iba na maging kaibigan mo ang iyong mga katunggali o mga kaaway.
- _____ 5. Madalas na pakikisalamuha sa ibang tao kung ikaw ay nalulungkot
- _____ 6. Pagkakaroon ng mas maraming oras upang makapaglibang

Ihambing ang iyong mga sagot na nasa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 33. Siguradong magaling ang iyong nagawa ngunit kung mayroon kang mga mali, ang mga paliwanag ay matatagpuan sa *Batayan sa Pagwawasto* upang lubos mong maintindihan ang aralin.



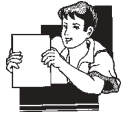
Pag-isipan Natin

Mag-isip ng iba pang mga naiibang paraan upang makatulong sa iyo na malagpasan ang labis na tensyon at isulat ang mga ito sa mga patlang sa ibaba.

Nakatutok ba ang mga ito sa pagtuon sa suliranin o pagtuon sa emosyon? Alin sa mga ito ang nasubukan mo na noon?

Isaisip ang mga estratehiyang ito dahil gagamitin mo sila sa iyong gawaing bahay.

Pumunta naman tayo sa mas mahalagang tanong, kung kailan natin gagamitin ang anumang oryentasyon o istratehiya para sa iyong problema. Handa ka na ba?



Alamin Natin

Kung tayo ay nahaharap sa mga negatibong mga damdamin, madalas ay tinatanong mo ang sarili mo, “Ano na ang gagawin ko ngayon?” Maaaring makatulong ang ilan sa mga patakarang ito upang ikaw ay makapag-desisyon nang mabuti:

1. Una sa lahat, kailangan mong matukoy ang negatibong damdamin o mga damdamin na iyong nararanasan.
 - ◆ Ang pagsabi ng, “Ito ang aking nararamdaman!” ay magsasabi sa iyo na sa iyo lamang ang iyong nararamdaman. Nagpapatunay ito na handa kang gawan ng hakbang ang iyong nararamdaman at ito rin ay makakatulong sa iyo na kumilos para sa iyong sariling kapakanan.
2. Pangalawa, suriin ang sitwasyon o di kaya’y tingnan ng mabuti kung ano ang nangyayari sa gaanong mga sitwasyon. Pagkatapos, alamin o tukuyin ang pinagmumulan ng iyong mga negatibong damdamin.
 - ◆ Tandaan mo ang mga anim na posibleng dahilan ng negatibong damdamin na ating pinag-usapan sa Aralin 1. Maaaring balikan mo ang mga ito.
3. Pagkatapos ay tanungin mo ang iyong sarili kung posible bang magawan mo ng paraan ang pinagmumulan ng iyong mga problema. Minsa’y madali itong gawin, kung kaya’t mas mabisang gamitin ang stratehiya ng pagtuon sa suliranin.
 - ◆ Halimbawa, kung hindi mo gusto ang takbo ng pag-uusap mo kasama ng isang grupo ng mga tao, maaari kang magsabi na aalis ka na o may gagawin ka pa.
 - ◆ Kung hindi ka nasisiyahan sa sitwasyon na kinalulugaran mo, halimbawa, kung ikaw ay nasa isang mataong restawran, ang pag-alis o pagpunta sa ibang lugar ay mas epektibong makakapagpagaan ng loob mo.
4. Sa kabuuan, mas maipapayong ang pagtuon sa suliranin ang unang paraang dapat gamitin kaysa sa pagtuon sa emosyon. Ngunit mayroong mga panahong hindi ito maaari.
 - ◆ Halimbawa, namatay ang isang taong malapit sa iyo. Labis kang nalulungkot. Gayumpaman, alam mo na kahit ano ang gawin mo ay hindi mo na siya maibabalik ng buhay. Sa ganitong sitwasyon, mas mabuting ibaling mo na lamang ang atensyon mo sa ibang bagay na makakaalis ng iyong lungkot, tulad ng mga gawain na kukuha ng iyong atensyon.

- ◆ Ang istratohiyang maaari mong gamitin ay ang pagtuon sa emosyon dahil nais mong bawasan ang tindi ng iyong nararamdaman.

Tingnan mo ang halimbawa sa susunod na pahina kung papaano mo magagamit ang ganitong mga patakaran. Ito ay makagagabay sa iyo kung papaano mo malalagpasan ang sarili mong mga sitwasyon sa buhay.

Si Ronald ay naghihintay ng jeep nang siya ay manakawan. Hindi man lamang niya napansin na nakuha na ang pitaka niya hanggang sa nawala na ang magnanakaw.

Una, inamin niya sa sarili niya na galit siya dahil nawala ang kanyang pitaka at wala na rin siyang pera. Galit siya dahil hindi man lamang niya napansin na siya ay ninanakawan na. Galit din siya dahil wala siyang nagawa upang pigilan ang pangyayari. Galit din siya dahil kinailangan niyang maglakad pauwi ng bahay. Nararanasan niya ang ganitong mga negatibong damdamin at alam niya na lubos siyang naapektuhan ng mga ito sa negatibong paraan.

Pangalawa, alam niya na ang dahilan ng kanyang pagkagalit ay ang pagkawala ng kanyang pitaka. Ang kanyang problema ay maituturing na pang araw-araw na pagkairita.

Pangatlo, inisip niyang hanapin ang magnanakaw. Naalala niya kung ano ang itsura ng lalake at kung saang direksiyon ito pumunta. Kaya ginawa niyang hanapin ang magnanakaw ngunit pagkatapos ng ilang sandali ay naisip niyang wala rin mangyayari.

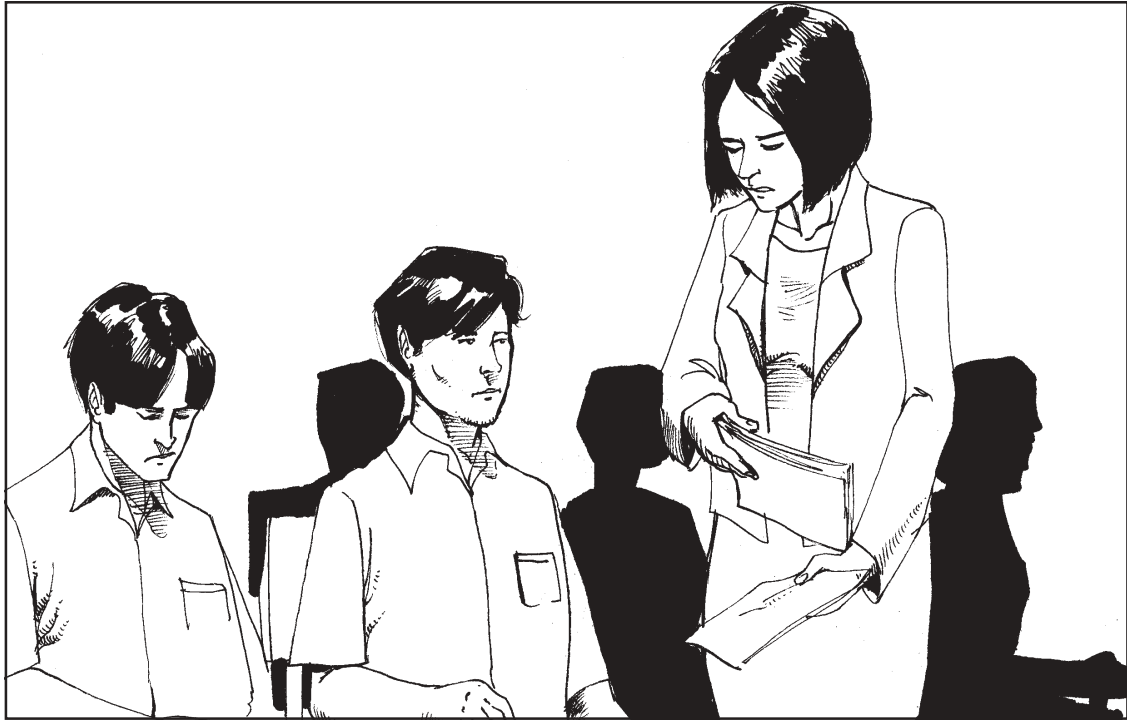
Pang-apat, naisip niyang kailangan niyang maging kalmado dahil walang magandang madudulot sa kanya ang galit. Naisip niyang kailangan niyang gumamit ng istratohiyang pagtuon sa emosyon. Naglaro siya ng basketbol upang maalis ang kanyang galit. Pagkatapos ng laro, gumaan ang kanyang pakiramdam at kaya na niyang harapin ang pagkawala ng kanyang pitaka.

Ito ang ilan sa mga paalala sa mga gabay:

- ◆ Alamin mo kung anong mga negatibong damdamin ang iyong nararanasan.
- ◆ Alamin ang pinagmumulan o alamin ang problema.
- ◆ Tingnan mo muna kung ang sanhi ng nararamdaman ay maaaring magawan ng paraan agad – gumamit ng istratohiyang pagtuon sa suliranin.
- ◆ Kung ang problema ay mahirap o imposibleng lutasin as pamamagitan ng istratohiyang pagtuon sa suliranin, gumamit ng istratohiyang pagtuon sa emosyon.



Magbalik-aral Tayo



Isipin mong nasa kinalalagyan ka ng ating kaibigang si Manny. Kumukuha siya ng pagsusulit sa NFE A&E upang makakuha ng sertipikasyon sa mataas na paaralan. Gusto niya talagang makapasa at siya ay nag-aral nang mabuti. Sa araw ng pagsusulit, siya ay masyadong kinakabahan. Masyado siyang natakot kung kaya't wala siyang maalala sa kanyang pinag-aralan. Sinubukan niyang maging magaan ang kanyang pakiramdam sa pamamagitan ng paghinga nang malalim. Sa katapusa'y nasagutan rin niya ang pagsusulit.

Sagutin ang mga sumusunod na tanong.

1. Ang kanyang pagkanerbyoso ay isang negatibong damdaming nakuha sa anong batayang damdamin?

2. Ano ang dahilan ng kanyang pagkanerbyoso?

3. Saang istrategiya (pagtuon sa suliranin o pagtuon sa emosyon) kabilang ang paghinga ng malalim?

4. Bakit sa palagay mo ginamit ni Manny ang ganitong istratehiya bukod sa iba pang mga paraan?

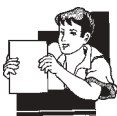
Ihambing mo ang iyong mga kasagutan sa mga matatagpuan sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 33. Nakuha mo ba ang lahat ng tamang sagot? Kung oo, magaling! Kaya mo nang magdesisyon sa isang partikular na istratehiya na naaangkop sa sitwasyon. Kung hindi, balikan mo ang pagsusulit at pag-aralan ito.



Pag-isipan Natin Ito

Kung nasa kalagayan ka ni Manny, gagawin mo rin ba ang kanyang ginawa? Meron pa bang ibang mga paraan na maaaring magamit upang malagpasan mo ang iyong nararamdamang nerbiyoso? Magsulat ng tatlo pang ibang posibleng pamamaraan na maaari mong gawin upang mabawasan ang iyong nerbyos bago ka kumuha ng pagsusulit sa NFE A&E?

Tandaan mong naiiba ka kay Manny. Mayroon ka ring iba pang magagamit na paraan pagkakunan. Totoo rin ito para sa ibang tao. Halimbawa, ang ibang mga tao ay kayang pumunta sa mga tindahan at mamili kung sila ay nalulungkot. Ngunit, hindi lahat ay kayang gawin ito. Kailangan mong gawin ang kaya mo lamang gawin at pagkasyahin ang anumang nasa iyong posibilidad. Ang mahalaga ay alam mo kung papaano ito magagamit nang maayos. Kung gusto mong matuto ng iba pang mga paraan, ipagpatuloy mo ang iyong pagbabasa.



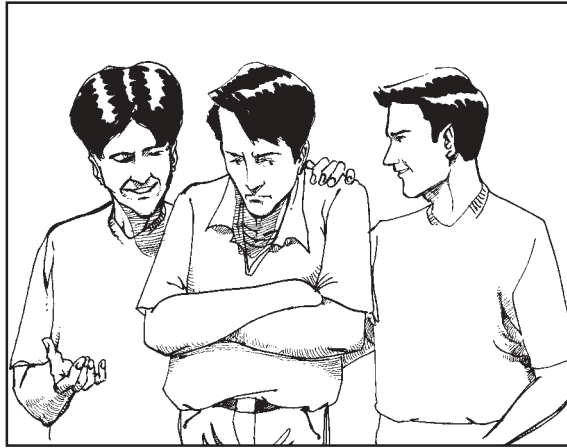
Alamin Natin

Marahil ika'y nagtataka kung ano ang ibig nating sabihin sa pagkukunan. Ang pagkukunan ay ang kung ano ang mayroon ka sa ngayon na siyang makatutulong sa'yong kayanin ang iyong mga suliranin. Ito ay magkakaiba sa bawat tao ayon sa kanilang pamumuhay.

Si Manny, bilang isang manlalaro, ay madalas mag-ehersisyo sa paghinga. Masasabi nating ang kanyang pagiging manlalaro ang pinagkukunan niya upang kayanin ang mga negatibong damdamin.

Ang mga pinagkukunang nagagamit ng isang tao sa pag-angkop sa kanyang mga negatibong damdamin ay maaring maiuri sa mga sumusunod:

- ◆ **Mga Kaibigan**—makatutulong sila sa paglutas mo sa iyong mga suliranin o kaya’y magbigay sa iyo ng suportang emosyonal.



Maaari hilingan ni Manny sa kanyang mga kaibigan na samahan siya sa lugar ng pagsusulit. Nabigyan sana nila siya ng lakas ng loob sa pamamagitan ng pagsabi ng, “Pagbutihan mo, kaya mo ‘yan!” o sabihan siya ng mga katatawanan upang siya’y ma-relaks.

- ◆ **Kaligiran**—ang ilang kaligiran ay nakapagdudulot ng katiwasayan. Ang ilan nama’y nakapagpaparamdam sa atin ng seguridad kapag masama ang ating damdamin. Ang pagbabago ng kapaligiran ay maaaring maging mabuti sa isang tao. Ang pagtigil, halimbawa, ng ilang panahon sa lalawigan kung saan tahimik ay maaaring makatulong sayo na kayanin ang iyong mga suliranin.

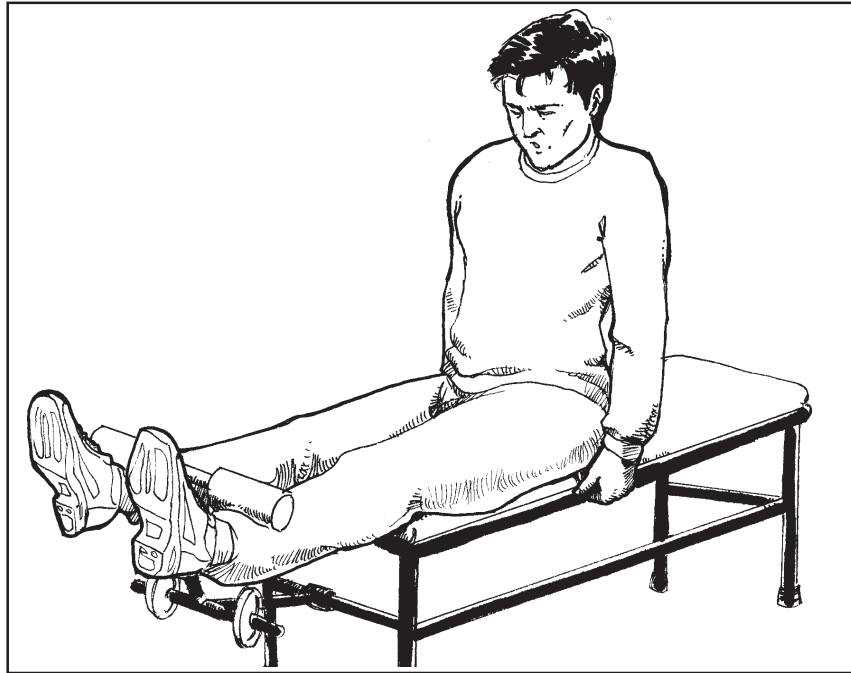
Maaari sanang pumunta si Manny sa isang kainan habang hinihintay niyang mag-umpisa ang paglilitis. Sa ganitong paraan, siya ay mapapaligiran ng masasayang tao at siya’y marerelaks bago umiksamen.

- ◆ **Pagkatao**—ang ilang tao’y mayroong malakas na personalidad kaya’t mahusay nilang napapangasiwahan ang kanilang mga emosyon. Ang ilan nama’y madaling makibagay sa anumang sitwasyon. Ang ilan pa’y matiisin at hindi madaling bumigay. Ang ganitong mga katangian ay nakatutulong sa isang tao na makaalpas nang madali sa kanyang mga negatibong damdamin.

Si Manny ay maaaring ilarawan na matatag. Kanyang napapangasiwahan ang kanyang mga negatibong damdamin. Buo ang kanyang loob. Ang mga katangiang ito ay nakatulong sa kanyang matapos ang pagsusulit.

- ◆ **Kalusugan**—ang isang malusog at malakas na katawan ay makakayanang pangasiwaan ang mga matitinding negatibong damdamin. Ang pag-ehersisyo at mabuting kagawian ay maaari ring makatulong sa iyong maalis ang mga negatibong damdamin.

Madalas mag-ehersisyo si Manny, kaya't siya'y malusog. Siya ay may kakayahang pangsiwahan ang kanyang pagkanerbiyoso nang hindi naapektuhan ang kanyang kalusugan.

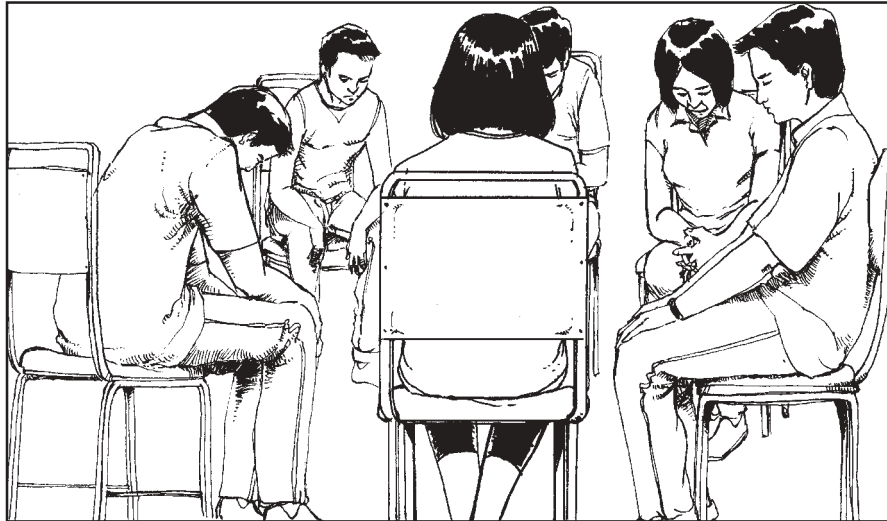


- ◆ **Kaisipan**—Makakatulong ang pagkakaroon ng positibong pananaw sa iyong mas maiging paraan ng pagharap sa problema. Ang pagiging positibo ay makapagpapisip sa'yong makagawa ng malikhaing paraan sa pakikitungo sa masasamang emosyon.

Halimbawa, habang naghahanda si Manny sa pagsusulit, maaari niyang sabihin sa sarili nang pauli-ulit na, “Alam kong makakayanan ko ito, hindi ako dapat mag-alala. Makakakuha ako ng mataas na marka sa paglilitis.”

- ◆ **Pangkat**—ang pagiging miyembro sa isang panlipunang pangkat ay makabubuti dahil makatutulong ang iyong mga kapangkat sa pagbibigay sa iyo ng suporta at payo. Ang mga pangkat na ito ay maaaring sa paaralan, sa simbahan, sa pinagtatrabahuan, atbp.

Si Manny ay sumali sa isang *prayer group* at binigyan siya nito ng suportang pang-ispiritwal para sa kanyang pagsusulit. Makababawas sa kanyang pagka-nerbiyoso ang pagdarasal.



Ang mga ito ay ilan lamang sa mga maaaring pagkuhanan ng lakas ng isang tao. Tandaang ang mga pinagkukunan ito'y maaaring gamitin pareho sa pagtuon sa suliranin at pagtuon sa emosyon.



Subukan Natin

Gumawa ng listahan ng mga pinagkukunang mayroon ka sa ngayon na makatutulong sa iyong kayanin mo ang mga negatibong damdamin at ang mga nagdudulot nito.

Walang tama o maling sagot dito kaya't huwag mabahala. Maging tapat lamang!



Basahin Natin

Sa pagkakataong ito, basahin ang ikalawang bahagi ng skrip na nasa Apendiks ng modyul (pp.41–47). Pagkatapos mong mabasa, ikaw ay hihilinging suriin kung ano ang iyong nabasa sa pamamagitan ng pagsagot sa ilang katanungan.

Natapos mo na bang basahin ang pangalawang bahagi ng iskrip? Kung ganoon, sagutin mo ang mga tanong na ito.

1. Alin sa mga suliranin ni Marco ang nangangailangan ng pamamaraang pagtuon sa suliranin?

2. Alin sa mga suliranin ni Marco ang nangangailangan ng pamamaraang pagtuon sa emosyon?

3. Nagamit ba ni Marco ang nararapat na paraan para sa kanyang suliranin? Ipaliwanag ang iyong sagot.

4. Ano ang pinanggalingan na mayroon si Marco na siyang makatulong sa kanyang maibsan ang kanyang mga pagkabigo?

5. Anu-ano pang mga bagay sa sitwasyon ni Marco ang iyong natutuhan tungkol sa pakikitungo sa iyong mga negatibong damdamin?

Ihambing ang iyong mga sagot na nasa *Batayan sa Pagwawasto* sa pp. 33–34. Tama bang lahat ang iyong mga sagot? Kung hindi mo masyadong naintindihan ang iskrip, subukang basahin muli ito. Siguradong mas maiintindahan mo ito sa pangalawang pagkakataon. Maaari mo ring pag-usapan ito para sa karagdagang komentaryo kasama ang iyong *Instructional Manager*, kapwa mag-aaral, kaibigan, o miyembro ng pamilya.



Tandaan Natin

- ◆ Ang paraan ng pag-angkop na ginagamitan ng pagtuon sa suliranin ay tumutukoy sa pagbawas o pag-alis ng pinanggagalingan ng negatibong damdamin.
- ◆ Ang paraan ng pag-angkop na ginagamitan ng pagtuon sa emosyon ay ginagamit kapag hindi maaaring mawala ang suliranin. Nakatutok ito para mabawasan ang ng tindi ng negatibong damdamin.
- ◆ Sa pagpili ng gagamiting paraan ng pag-angkop, kailangan ay tanggap mong mayroon kang negatibong damdamin. Pagkatapos, hanapin mo at alamin mo ang pinanggagalingan at nagdudulot nito. Subukan munang gamitin ang paraan na pagtuon sa suliranin. Kapag hindi ito epektibo, gamitin ang paraan na pagtuon sa emosyon.
- ◆ Ang mga pinagkukunan ng paraan ng pag-angkop ay anuman sa iyong buhay na maaari mong gamitin upang makayanan mo ang iyong mga suliranin o negatibong damdamin.

Ito na ang katapusan ng modyul na ito. Binabati kita sa pagtatapos mo nito! Nagustuhan mo ba ito? Mayroon ka bang natutuhang kapaki-pakinabang mula rito? Isang buod ng mga mahahalagang bagay ang nakasulat sa ibaba upang matulungan kang matandaang mabuti ang napag-aralan mo na.



Ibuod Natin

Sinasabi ng modyul na ito na:

- ◆ Ang mga negatibong damdamin ay ang mga di-maalwan, di-maganda o damdaming pansarili na di-nakalulugod.
- ◆ Ang mga negatibong damdamin ay maaaring dulot ng troma, kaguluhan, mga pangyayari sa buhay, pagkaulila, mga patuloy na suliranin, o mga araw-araw na alalahanin.
- ◆ Ang mga negatibong damdamin ay maaaring magmula sa tatlong damdaming ito: galit, takot at pagkabigo.
- ◆ Ang paraan ng pag-angkop na ginagamit ang pagtuon sa suliranin ay tumutukoy sa pagbawas o pag-alis ng pinanggagalingan ng mga negatibong damdamin.
- ◆ Ang mga paraan ng pag-angkop na ginagamit ang pagtuon sa emosyon ay ginagamit kapag hindi maaaring mawala ang suliranin. Tumututok ang mga ito sa pagbawas ng tindi ng negatibong damdamin.
- ◆ Sa pagpili ng kung anong paraan ng pag-angkop ang gagamitin, kailangang alamin at tanggaping may negatibong damdamin. Pagkatapos alamin at hanapin ang pinanggalingan at nagdulot nito. Subukan munang gamitin ang paraan ng pagtuon sa suliranin. Kapag patuloy pa rin ang suliranin, gumamit ng paraang nakatuon sa emosyon.
- ◆ Ang pinagkukunan upang makaangkop ay anumang bagay sa iyong buhay na makatutulong upang makayanan mo ang iyong mga suliranin at mga negatibong damdamin.

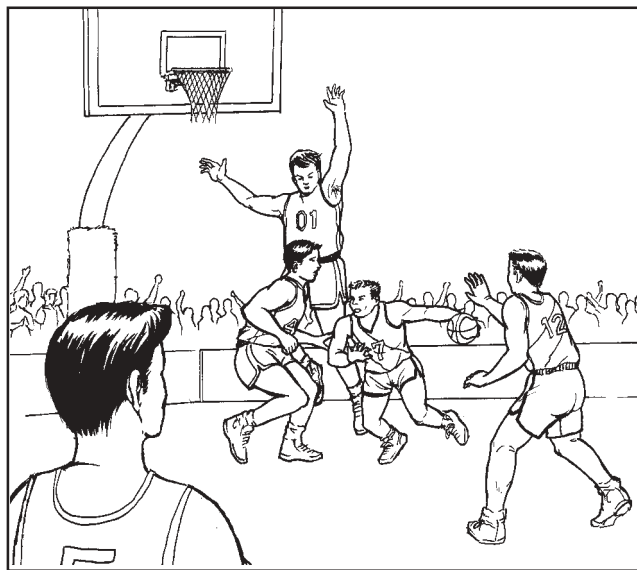


Anu-ano ang mga Natutuhan Mo?

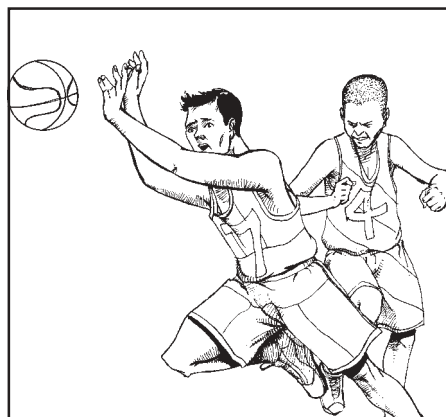
Basahin mo ang kwento sa ibaba at pagkatapos ay sagutin mo ang mga sumusunod na tanong.

Pagbutihan mo at huwag magmadali sa pagsagot. Tandaan mo ang mga natutuhan sa modyul. Siguradong masasagutan mo itong lahat.

Si Paul ay naglalaro ng basketball para sa kanyang koponan sa liga ng baranggay. Dumating ang kampionato. Gusto talaga ni Paul na maging kampeon ang kanyang koponan. Ang lahat ay nanonood ng laro. Si Paul ay masyadong ninenerbiyos dahil takot siyang biguin ang kanyang koponan, pamilya, mga kaibigan at ang kanyang barangay.



Papalapit na ang katapusan ng laro. Natatalo ng dalawang puntos ang kanyang koponan at mabilis na tumatakbo ang oras. Napunta kay Paul ang bola at sinubukan niya itong ipasok ngunit sinipa siya ng isang manlalaro sa kabilang team. Galit na galit si Paul at siya'y bigo dahil hindi niya naipasok ang bola. Nabigyan si Paul ng dalawang free throws pero hindi niya naipasok ang isa. Nainis siya sa sarili niya dahil sa pangyayaring ito.



Natalo sa laro ang koponan ni Paul. Masyadong nabigo si Paul.



Ngunit kahit sila'y natalo, ipinagdiwang pa rin nina Paul at ng kanyang mga kasama ang kanilang pagkakuha ng pangalawang puwesto. Nagsimula silang magbiruan habang kumakain. Bago matapos ang gabi, sila'y nagtatawanan na at hindi na masasama ang kanilang mga loob dahil hindi sila naging kampeon.



1. Tukuyin ang mga batayang damdamin na naranasan ni Paul.

2. Tukuyin ang mga pinagmulan ng mga damdaming naranasan ni Paul.

3. Ano ang dahilan at nagiging negatibo ang ganitong mga damdamin?

4. Salungguhitan ang mga salita o mga parirala na nagiging dahilan ng mga negatibong damdamin ni Paul sa kuwento.

5. Pagkatapos ng laro, ano ang ginawa ni Paul upang makaangkop siya sa kanyang mga negatibong damdamin?

6. Pag-aralan ang iyong sagot sa ika-limang tanong. Ito ba ay istratohiyang nakatuon sa suliranin o nakatuon sa emosyon?

7. Ano ang mga pagkukunang maaaring nakatulong kay Paul na makaangkop sa kanyang mga negatibong damdamin?

Ihambing ang iyong mga sagot na nasa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 34. Ano ang kinalabasan ng iyong mga sagot?



Batayan sa Pagwawasto

A. Anu-ano na ang mga Alam Mo? (pp. 2–4)

1. Ang titik **(c)** ang tamang sagot. Ang iba pang mga sagot ay hindi masasabing palaging tama.
2. Ang titik **(b)** ang tamang sagot. Ang ibang mga damdamin ay nakukuha sa iba pang mga batayang damdamin.
3. Ang titik **(d)** ang tamang sagot. Ang lahat ng pangungusap ay maaaring maging sanhi ng mga negatibong damdamin, kung kaya't ang lahat ng ito ay tama.
4. Ang titik **(c)** ang tamang sagot. Ang iba pang mga sagot ay hindi lubos na natutukoy ang problema at ang maaaring kalabasan nito.
5. Ang titik **(d)** ang tamang sagot. Ang iba pang mga sagot ay posibleng mga sagot rin ngunit ang mga ito ay magagamit lamang sa ilang mga sitwasyon.
6. Ang titik **(a)** ang tamang sagot. Ito ang tamang depinisyon ng dalawang stratehiya upang makaangkop.
7. Ang titik **(b)** ang tamang sagot. Ang iba pang mga sagot ay mali.
8. Ang titik **(a)** ang tamang sagot. Ito ay isang maliwanag na halimbawa ng pakikitungo sa suliranin. Ang iba sa mga sagot ay mauuring paraan ng pagkaya na nagtuon sa emosyon.
9. Ang titik **(d)** ay ang tamang sagot. Ito ay hindi paraan ng pakikitungo sa negatibong damdamin. Ito ay isang negatibong damdamin.
10. Ang titik **(b)** ay ang tamang sagot. Ang iba ay mga posibleng sagot pero hindi nito buong nakuha ang suliranin at ang mga kahihinatnan nito.

B. Aralin 1

Subukan Natin Ito (pp. 5–6)

1. negatibo—pagkabigo
negatibo—kalungkutan
positibo—kasiyahan
negatibo—takot
positibo—pagpapahalaga

positibo—kaligayahan

negatibo—galit

negatibo—pag-aalala

negatibo—pagdurusa

positibo—pagkagulat

negatibo—pagsisisi

positibo—pagkasorpresa

negatibo—panghihina

negatibo—hiya

positibo—interes

2–3. Ang mga sagot sa mga ito ay maaaring magkakaiba.

Basahin Natin Ito (pahina 11)

1. Nalungkot at nabigo si Marco.
2. Nalungkot si Marco dahil sa pagkamatay ng kanyang ina. Siya rin ay nabigo dahil sila ng kanyang mga kapatid ay kailangang magkahiwalay. Karagdagan pa nito, kailangan din niyang tumigil sa pag-aaral.
3. Ang batayang na damdamin ni Marco ay pagkabigo.
4. Dapat gawan ni Marco ng paraan ang kanyang mga suliraning magagawan ng paraan. Kailangan niyang tanggapin ang mga pangyayaring wala na siyang magagawa.

Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan (pahina 12)

1. Batayang damdamin: galit, takot, pagkabigo
Mga nagmula rito: hapis, panghihina, pagkamuhi
Ang iba pang negatibong damdamin na wala sa listahan ay tanggap din basta't sila'y nagmula sa tatlong batayang na damdaming ito.
2. Paghabol sa mga magnanakaw; nabaril ang iyong kasama. Hindi mo nahuli ang mga magnanakaw; namatay ang iyong kasama.
3. Tingnan ang mga ito: troma, kaguluhan, mga pangyayari sa buhay, pagkaulila

C. Aralin 2

Subukan natin Ito (pahina 17)

1. (NS) Ang pangunahin mong suliranin ay ang kawalan ng trabaho. Sa pagkuha ng panibagong trabaho, malulutas mo ang iyong suliranin.
2. (NE) Ang pagdarasal ay hindi makatutulong na maalis ang iyong suliranin nguni't ito ay makatutulong na maibsan anumang negatibong damdamin mayroon ka.
3. (NE) Ang pag-eehersisyo ay isang paraan ng pag-alis ng mga negatibong damdamin tulad ng galit at pagkabigo. Ito ay tumutulong mabawasan ang tindi ng iyong emosyon.
4. (NS) Ang iyong pangunahing suliranin ay ang pagkakaroon ng karibal o ng kaaway. Kung ikaw ay makikipagkaibigan sa kanya, maaari mong maalis ang pinanggagalingan ng iyong mga negatibong damdamin.
5. (NS) Ang paglabas at pagkakaroon ng mga bagong kaibigan ay makapagpapagaan ng iyong pakiramdam at makapag-aalis ng iyong takot, galit at pagkabigo.
6. (NE) Ang pagrerelaks ay hindi makatutulong na malutas ang iyong mga suliranin pero ito'y magpapanatili sa'yong maging malusog upang iyong mapangasiwaan ang iyong mga negatibong damdamin.

Magbalik-Aral Tayo (pp. 20–21)

1. Takot
2. Ang pagnanais niyang makapasa kahit siya'y nangangamba.
3. Paraan ng pag-angkop nakatuon sa emosyon
4. Marahil ay napili ni Manny ang paraang ito kaysa sa iba dahil hindi niya maiiwasang kumuha ng pagsusulit. Kailangan niyang kumuha ng pagsusulit anuman ang mangyari.

Basahin Natin Ito (pp. 24–25)

1. Ang paghihiwalay nila ng kanyang mga kapatid at ang katotohanang kailangan siyang tumigil sa pag-aaral.
2. Ang pagkamatay ng kanyang ina.
3. Oo. Tanggap ni Marco na kailangan nilang magkahiwalay na magkakapatid. Ginawa niyang maayos ang kanyang damdamin sa ideyang bibisitahin niya sila. Nagdesisyon din siyang ipagpatuloy ang kanyang pag-aaral sa pamamagitan ng *nonformal education program*.
Natutuhan ding tanggapin ni Marco ang pagkamatay ng nanay niya at siya'y nagpatuloy sa kanyang mga balakin.

4. Ang suporta ni Jay at ni Tito Tony; ang pagsali sa liga ng basketball.
5. Ipinakita ng kuwento ni Marco na gaano man kalaki ang suliranin, mayroon palaging paraan ng pagharap rito.

D. Anu-ano ang mga Natutuhan Mo? (pp. 28–30)

1. Batayang na damdamin—galit, takot, at pagkabigo
2. Mga damdaming nanggaling dito—pagkanerbiyos, pagkainis, pagkasawi, pagkamuhi, at pagsisisi
3. Ito ay mga negatibo dahil nagdulot siya ng di-pagkaalwan kay Paul.
4. Gusto niya talagang manalo ang kanyang koponan, lahat ay mukhang nanonood ng laro, siya ay takot na biguin niya ang kanyang koponan, tumatakbo na ang oras, sinipa siya ng isa sa mga miyembro ng kabilang koponan, hindi niya naipasok ang bola, naiinis siya sa kanyang sarili at natalo sila.
5. Lumabas si Paul kasama ang kanyang mga kasama sa koponan.
6. Paraang pagtuon sa emosyon
7. Suporta mula sa mga kaibigan
8. Pagkatutong tingnan ang mga magagandang bagay, pagbabago ng kapaligiran at marami pang pagsasanay ng may kakabit na pansariling disiplina.



Mga Sanggunian

North Carolina Cooperative Extension Service. (1994). *Families Taking Charge: Accepting Your Feelings*. <<http://www.ces.ncsu.edu/drought/dro-43.htm>.> Abril 19, 2001, petsa ng pagkuha.

Clarus Center, Inc. (2000). *What is Psychotherapy?* <<http://claruscenter.com/therapy.htm>.> Abril 19, 2001, petsa ng pagkuha.



Apendiks

Pamagat: Kapag Pahirapan na . . .

Unang Bahagi

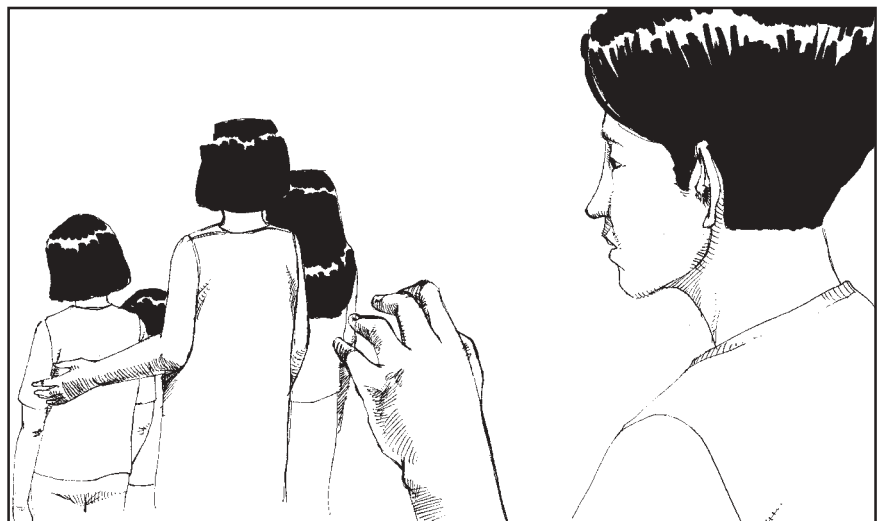
Kamamatay lamang ng ina ni Marco. Dahil dito, naiwan si Marco at ang kanyang mga kapatid na mag-alaga sa kanilang mga sarili. Dahil dito, nagpasya sila Tiya Gina at Tito Tony na kunin ang kanyang mga kapatid . . .



Tiya Gina: Ngayon at patay na ang inyong ina, napagpasyahan namin ng inyong Tito Tony na kami na ang mag-aalaga sa inyo. Marco, hindi ko kayo kayang lahat, kaya't . . . (tumigil sandali)

Tito Tony: (mabilis na sumunod) Kaya't napagpasyahan namin ng iyong Tiya Gina na sina Marie, Melay at Mark ay titira kina Gina at ikaw, Marco, ay titira sa akin. Sana'y naiintindihan mo.

Marco: Opo, Tiyo Tony.



Tiyo Tony: Alam kong ayaw ninyong magkahiwa-hiwalay kayo sa isa't isa ngunit ito lamang ang tanging paraan upang masuportahan kayong lahat.

Kahit na ayaw ni Marco na mahiwalay sa kanyang mga kapatid, wala siyang magagawa.

Tiya Gina: Mga bata, tapos na ba kayong maghanda ng inyong mga gamit?

Marie: Opo, Tiya Gina.

Ang mga kapatid ni Marco ay mapupunta sa pangangalaga ni Tiya Gina samantalang si Marco ay sa pangangalaga ni Tiyo Tony.

Marco: Marie, ingatan mo si Melay at Mark, puwede ba?

Marie: (itinango ang kanyang ulo)

Marco: (habang tinitingnan ang tatlo) Maging mabait kayo. Sundin ninyo si Tiya Gina.

Marie: Opo Kuya. (Umiiyak...)

Tiyo Andoy: Sa palagay ko ay kailangan na nating umalis, gumagabi na. Marco, susunduin ka bukas ng iyong Tiyo Tony dito. Maghanda ka sa umaga.

Marco: Opo, Tiyo Andoy.

Pagkatapos ng araw na umalis ang mga kapatid niya, iniwan na rin ni Marco ang kanilang tahanan upang makitira sa kanyang Tiyo Tony. Habang paalis, nakita niya ang kanyang kaibigan na si Jay...



Jay: Aalis ka na ba ngayon?

Marco: Oo, titira na ako sa Santa Fe kila Tiyo Tony.

Jay: Maaalala ka namin, Marco.

Marco: Dadalaw ako paminsan-minsan.

Jay: Aalis na ako Pare.

Tiyo Tony: Halika na Marco, nandito na ang tricycle.

Naging mahirap para kay Marco ang kanyang pag-alis. Doon siya lumaki. Ngunit wala siyang iba pang magagawa. Wala nang susuporta sa kanila. Para bang hindi pa sapat ang pagkamatay ng kanyang ina at ang mahiwalay sa kanyang mga kapatid, ang kanyang Tiyo Tony ay mayroon pang isang masamang balitang para sa kanya.



Tiyo Tony: Isipin mong para mo na ring tahanan ito, sabihan mo lang ako o ang iyong Tiya Hanna kung mayroon kang kailangan. (tumigil sandali) Siyanga pala Marco, gusto ko sanang pag-usapan natin ang iyong pag-aaral. Alam mo, kahit na gusto kong pag-aralin ka, magiging mahirap ito para sa akin.

Marco: Tiyo Tony, sana'y payagan mo akong makapagpatuloy ng aking pag-aaral. Mayroon akong mga pangarap na hindi lamang para sa akin ngunit para rin sa aking magiging pamilya. Ayokong maging isang tambay. Ayaw kong maging magsasaka habang buhay. Ngayong wala na si Inay, mayroon akong responsibilidad na suportahan ang aking mga nakababatang kapatid. Tiyo Tony, magagawa ko lamang ito kung matatapos ko ang aking pag-aaral.

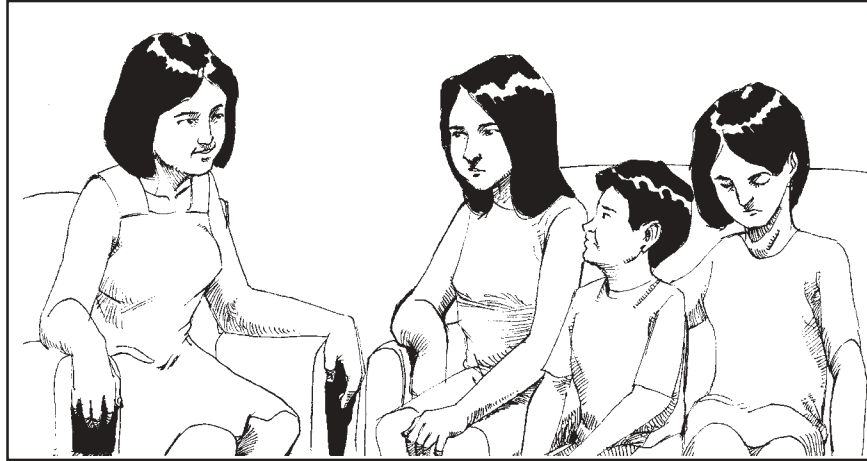
Tiyo Tony: Hinahangaan kita at mayroon kang ambisyon, Marco. Ngunit ikinalulungkot ko, sa ngayo'y hindi posible para sa akin na mapag-aral ka. Sana'y maintindihan mo, kailangan ko rin pag-aralin ang apat mong pinsan. Patawarin mo ako.

Marco: Kung buhay lamang si Inay, hindi niya ako nahayaang mahinto sa pag-aaral.

Tiyo Tony: Alam kong hindi, Marco. Kung tutulungan mo ako sa pagsasaka, malamang ay makakaipon tayo ng pera at malay mo, maaaring mapagpatuloy mo ang iyong pag-aaral. Sa tingin ko ay mas praktikal lang ganon.

Marco: (tumingin pababa)

Samantala, sa bahay ni Tiya Gina, hinahanap na si Marco ng kanyang mga kapatid.



Marie: Tiya Gina, mapagpapatuloy ba namin ang aming pag-aaral?

Tiya Gina: Aba oo.

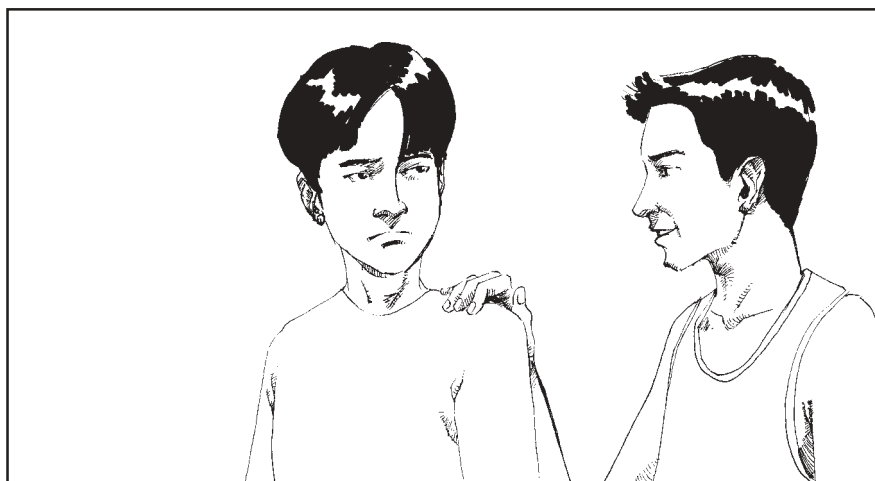
Marie: Papaano naman si Kuya Marco?

Tiya Gina: Napag-usapan na namin iyan ng Tiyo Tony ninyo at ikinalulungkot ko, kailangang huminto si Marco sa pag-aaral. Hindi namin kayang pag-aralin siya.

Marie: Sigurado akong malulungkot si Kuya Marco. Ayaw niyang huminto sa kanyang pag-aaral.

Tiya Gina: Alam ko, ngunit hindi ganun kadali.

Isang araw, pumunta si Marco sa dati nilang bahay upang kunin ang iba niya pang mga gamit. Doon niya nakita si Jay...



- Jay:** Marco! (palapit kay Marco) Kamusta ka na?
- Marco:** Ok naman ako. Nandito ako upang kunin ang iba kong mga gamit.
- Jay:** Kinakamusta ka ng ating mga kaklase.
- Marco:** (Huminga nang malalim) Pare, hindi mo na ako makikita sa paaralan.
- Jay:** Bakit? Lilipat ka na ba ng paaralan?
- Marco:** Hindi. Kailangan kong huminto sa pag-aaral.
- Jay:** Ano?
- Marco:** Hindi ko alam ang nangyayari sa amin Jay. Biglaan ang pagkamatay ni Inay, hindi kami handa para doon. Ngayon ay nahiwalay ako sa aking mga kapatid, at higit pa diyan, kailangan kong huminto sa pag-aaral. Kailangan kong magtrabaho sa bukid at tulungan si Tiyo Tony.
- Jay:** Hahanapin ka ng grupo.
- Marco:** Kung mayroon lang akong magagawa, ayaw kong umalis. Ayaw kong mahiwalay sa inyo. Kung hindi ko matatapos ang aking pag-aaral, ano ang aking magiging kinabukasan? Talagang bigo ako, Jay.
- Jay:** Ganyan talaga ang buhay, Marco. Minsan ay walang problema, minsa’y meron.
- Marco:** Ang ibig mong sabihin ay hindi patas ang buhay. Malupit ang buhay. Halika, uminom tayo!
- Jay:** Uminom, sigurado ka ba diyan?
- Marco:** Oo.
- Jay:** Papayagan ka ba ng iyong Tiyo Tony?
- Marco:** Halika na, hindi naman niya tayo makikita.

Labis ang pagkabigong nararamdaman ni Marco. Pakiramdam niya’y sobrang dami na ng kanyang mga problema. Nagdesisyon si Marco na uminom upang makalimutan ang kanyang mga kabiguan. Ngunit kinabukasa’y...



Tiyo Tony: Marco! Marco!

Marco: Tiyo Tony.

Tiyo Tony: Natapos mo na bang bayuhin ang mga palay?

Marco: Hindi pa po, Tiyo Tony.

Tiyo Tony: Papaano mo matatapos ang iyong gawain kung natutulog ka.

Marco: Pasensya na po Tiyo Tony, hindi na po mauulit. Pasensiya na po.

Tiyo Tony: Umuwi kang lasing kagabi.

Marco: (tumingin pababa)

Tiyo Tony: Marco, alam kong mahirap ito para sa iyo, ngunit hindi makakatulong ang pag-inom. Hindi nito maaalis ang sakit na nararamdaman mo o ang iyong pagkabigo. Hindi ito makakatulong sa iyo na makapag-aral muli. Sinabi ko naman sa iyo, tulungan mo ako at makakaipon din tayo ng pera para sa iyong pag-aaral.

Wakas ng Unang bahagi, balikan mo ang modyul.

Ikalawang Bahagi

Naging malungkot si Marco at napagalitan siya ng kanyang Tiyo Tony. Si Tiya Hanna, ang asawa ni Tiyo Tony, ay napansin ito...



- Tiya Hanna:** Marco, mukhang malungkot ka.
- Marco:** (Ngumiti)
- Tiya Hanna:** Naaalala mo ba ang iyong inay?
- Marco:** (Tumango) Nagalit sa akin si Tiyo Tony. Kasalanan ko, umuwi akong lasing kagabi, Tiya.
- Tiya Hanna:** Alam mo Marco, hindi ka dapat umiinom upang makaangkop sa pagkamatay ng iyong ina. Wala na tayong magagawa tungkol doon. Isipin mo na lamang na nagpapahinga na siya, hindi na siya makakaranas ng anumang paghihirap, mabuti na siya kung nasaan man siya. Dapat mo siyang maalala sa iyong mga dasal, ngunit kailangan na ipagpatuloy mo rin ang iyong buhay.
- Marco:** Hindi lang naman ang pagkamatay ni Inay, Tiya Hanna. Ngayon ay nahiwalay na ako kay Mark, Melay at Marie. Huminto ako sa aking pag-aaral at malayo pa ako sa aking mga kaibigan. Mahirap ito para sa akin, Tiya Hanna. Pakiramdam ko’y para akong bigo.
- Tiya Hanna:** May magagawa ka tungkol diyan. Mayroon kang pag-asa. Maaari mong bisitahin ang iyong mga kapatid at sila rin ay maaaring bumisita sa iyo. Maaari mo ring bisitahin ang iyong mga kaibigan paminsan-minsan, kung gusto mo. Alam kong hindi ka naman pipigilan ng iyong Tiyo Tony. Tungkol sa iyong pag-aaral, kailangan natin makaipon ng pera at pangako ko, kung mayroon na tayong sapat na halaga, makapag-aral ka na uli.
- Marco:** Sa palagay ko’y tama po kayo, Tiya Hanna. Kailangan kong tanggapin ang mga problema na wala na ako talagang magagawa tulad ng sa pagkamatay ni Inay. At kailangan kong gawan ng paraan upang malutas ang mga problema na maaari kong malutas.
- Tiya Hanna:** Tama iyan!
- Marco:** (Ngumiti)
- Tiya Hanna:** Mabuti at inamin mo ang iyong mga nararamdaman at kabiguan. Bukod pa dito ay naiintindihan at nauunawaan mo kung ano ang pinagmumulan ng iyong kabiguan. Ito ay indikasyon na nakakaangkop ka at kaya mo ang anumang problema at kabiguan na darating sa buhay mo. Nakikita kong malakas ang iyong personalidad. Para sa isang batang katulad mo, kaya mong dalhin ang iyong mga emosyon.
- Marco:** Sa palagay ko, kailangan ko lamang ng panahon, Tiya Hanna.

Tiya Hanna: Isipin mo lamang na marami pang bagay na dapat nating isipin at paghandaan.

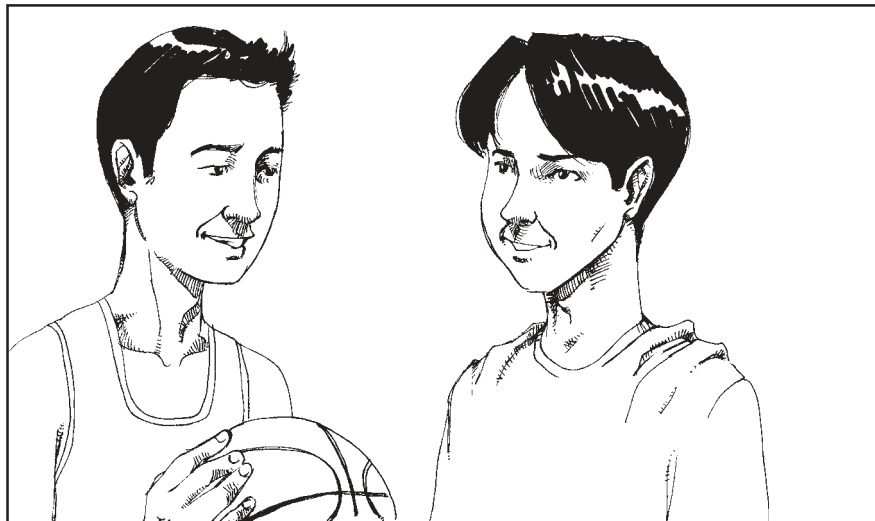
Marco: (Itinango ang ulo.)

Tiya Hanna: Gumagabi na, matulog ka na.

Marco: Susunod na po ako, Tiya Hanna.

Tiya Hanna: O sige.

Naisip ni Marco na maaaring tama ang kanyang Tiya Hanna. Dumaan ang mga araw. Isang araw muli nagkita sina Jay at Marco.



Marco: O, Jay! Ano ang ginagawa mo dito?

Jay: Nandito ako upang sunduin ang aking kapatid. Dinalaw niya ang isa sa kanyang mga kaibigan dito. Ikaw, ano ang ginagawa mo dito?

Marco: Inutusan ako ni Tiyo Tony na dalhin ko ito sa kanyang kaibigan dito.

Jay: Oy, nagalit ba ang iyong Tiyo Tony nang umuwi kang lasing?

Marco: Oo.

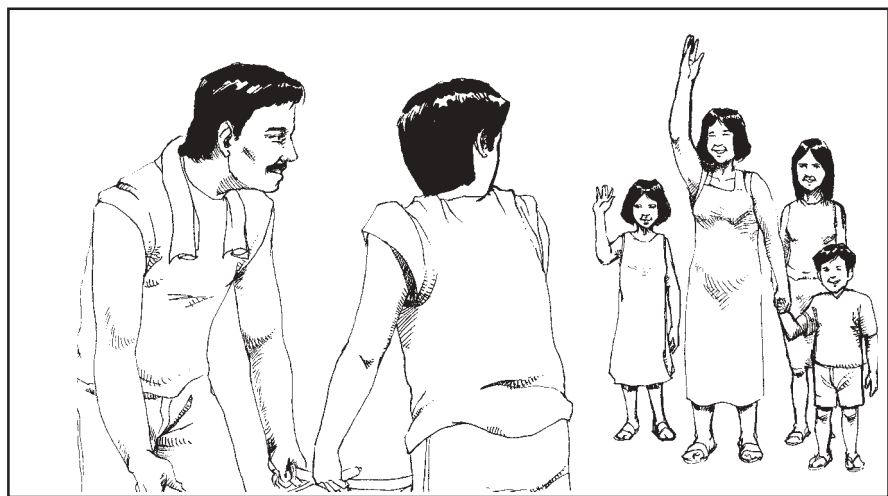
Jay: Pasensya na Marco. Alam mo, hindi natin dapat ginawa iyon. Wala naman magagawa ang pag-inom.

Marco: Pinag-iisipan ko rin iyan.

Jay: Isipin mo na lamang ang mabubuting mga bagay. Kung pag-iisipan mong mabuti, ang paglipat mo ay maaaring makatulong rin sa iyo. Ang ibig kong sabihin, ngayon at nakikitira ka sa Tiyo Tony mo, kahit papaano ay hindi mo na gaanong maisip ang pagkamatay na iyong ina.

- Marco:** (Itinango ang kanyang ulo)
- Jay:** Marco, magkakaroon ng liga sa basketbol sa barangay tuwing linggo ng hapon. Mayroon pang bakante sa aming koponan. Gusto mo bang sumali? Alam kong mahusay kang maglaro.
- Marco:** Oo ba, bakit hindi? Makakabuti iyan upang mawala ang ibang nasa isipan ko at makakatulong rin na mapakondisyon ako. Ngunit matagal na akong hindi naglalaro.

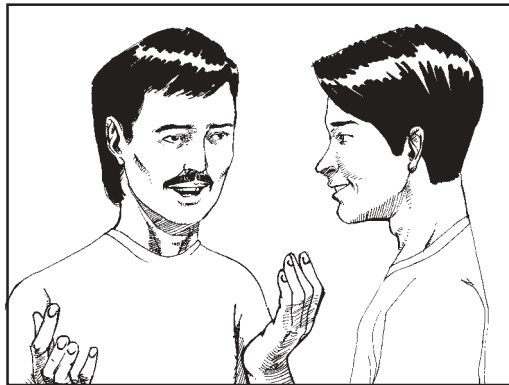
Naglaro si Marco ng basketbol. Nakatulong ito na maalis sa kanyang isipan ang mga masamang nangyari. Unti-unti nang bumubuti ang pakiramdam niya at ang kanyang pagkaramdam ng kabiguan ay unti-unti na ring nawawala. Isang araw, dinalaw si Marco ng kanyang mga kapatid sa bahay ng kanyang Tiyo Tony.



- Marie:** Kuya!
- Marco:** Oh, Marie! Kamusta ka na?
- Marie:** Mabuti naman kami Kuya. Ikaw, kamusta ka naman?
- Marco:** Mabuti naman ako. Kamusta naman ang inyong pag-aaral?
- Marie:** Maganda ang mga grado ko, Kuya, ganun rin si Mark at Melay.
- Marco:** Mabuti iyan.
- Tiyo Tony:** Tuloy kayo sa loob. Kumain muna tayo ng merienda. Si Marco at ako ay nagtatrabaho kanina pang umaga.
(Pagkaraan ng ilang sandali.)
- Marco:** Tiya Gina, maraming salamat po at dinala ninyo sila dito.
- Tiya Gina:** Huwag mong alalahanin iyon, Marco. Hinahanap-hanap ka rin nila at sigurado akong ganun ka rin.
- Marco:** Salamat po sa pag-alaga ninyo sa kanila.
- Tiya Gina:** (Ngumiti)

- Marco:** Siya nga po pala, Tiya Gina, tanggapin niyo po ito.
- Tiya Gina:** Para saan ito?
- Marco:** Iyan po ay para sa aking mga kapatid, Tiya, maliit na halaga upang makatulong sa inyo.
- Tiya Gina:** Marco, hindi ko hinihiling sa iyo na magbigay ka ng pera. Mabuti naman kami.
- Marco:** Ako po ang panganay, Tiya, at gusto ko naman po na makatulong ako sa aking mga nakababatang kapatid.
- Tiya Gina:** Matutuwa ang ina mo sa iyo.
- Marco:** (ngumiti)

Naisip ni Marco na kahit nagkahiwalay sila ng kanyang mga kapatid, maaari pa rin silang magkita. Ang pangarap na lamang ni Marco ngayon ay ang makapag-aral muli. Isang araw...



- Tiyo Tony:** Siyanga pala Marco, nabalitaan ko na mayroon edukasyong hindi pormal kung saan ka maaaring magtapos ng iyong pag-aaral kahit nagtatrabaho ka. Ang tawag nila sa programang ito ay NFE A&E.
- Marco:** Nag-aaral habang nagtatrabaho?
- Tiyo Tony:** Oo, programa ito ng gobyerno. Pupunta ka lamang sa *NFE Learning Center* nang mga isa o dalawang beses sa isang linggo upang makakuha ka ng mga babasahin para sa iyong pag-aaral at maaari mong pag-aralan dito sa bahay.
- Marco:** Talaga po?
- Tiyo Tony:** Oo. Sa palagay ko ay hindi magiging mahirap para sa iyo na pumunta sa bayan ng dalawang beses sa loob ng isang linggo. Gusto mo bang magparehistro sa programang ito?
- Marco:** Opo, Tiyo Tony. Gusto ko pong makapag-aral muli upang makatapos ako.

Tiyo Tony: O sige, magtatanong tayo bukas.

Kinabukasan, ang dalawa ay pumunta sa NFE Center...

Tiyo Tony: Magandang umaga po, Binibini.

IM: Magandang umaga rin po, ano po ang maitutulong ko sa inyo?

Tiyo Tony: Gusto ko po sanang magtanong tungkol sa programa ninyong NFE na pinapayagan ang mga tumigil sa pag-aaral na mga kabataan na matapos ang kanilang pag-aaral. Si Marco, na nandito ay gusto po sanang magparehistro.

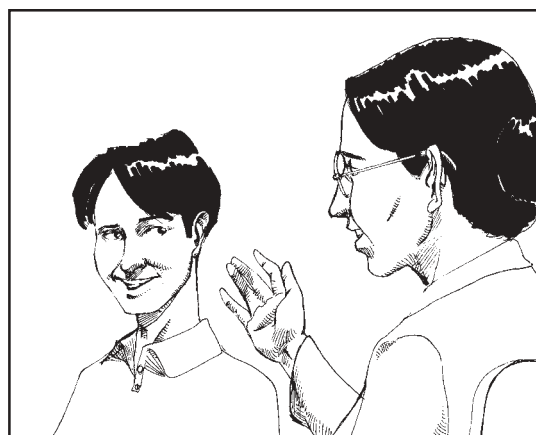
IM: Mabuti! Upo po kayo. Marco, nagtatrabaho ka ngayon?

Marco: Opo, Ma'm, sa bukid po ng Tiyo Tony ko.

IM: Ang programang NFE A&E ay pahihintulutan kang makapag-trabaho habang nag-aaral. Mayroon kang makukuhang mga gabay na babasahin mula sa amin, tulad nito. Pag-aralan mo ito sa bahay at kapag tapos ka na, kumuha ka ng pagsusulit. Kinunsidera sa pagsulat ng mga babasahing ito na walang guro sa iyong tabi habang ikaw ay nag-aaral. Madali itong intindihin. Ngunit kung mayroon kang mga katanungan o problema, maaari mo akong puntahan.

Marco: Mabuti po naman..

Naging mabuti ang kalagayan ni Marco sa programang NFE A&E. Ang programang NFE A&E ay ang katuparan pangarap ni Marco na makapagtapos ng pag-aaral.



IM: Marco, kamusta ka na?

Marco: Mabuti naman po, salamat at ako'y nakapag-aral muli.

IM: Aha.

Marco: Alam n'yo po, kamamatay lamang ng aking Ina. Ako at ang aking mga kapatid ay nagkahiwalay dahil dito, kinailangan kong huminto sa aking pag-aaral at magtrabaho kasama ng aking Tiyo Tony sa kanyang bukid. Ang pag-aaral dito ay nagpalaya sa aking isip sa mga pagdadalamhati sa pagkamatay ng aking ina at naibsan na rin ang aking kabiguan sa nangyari sa aming pamilya.

IM: Natutuwa akong marinig iyan, Marco.

Dumaan ang mga panahon at ipinagpatuloy ni Marco ang kanyang pag-aaral. Si Marie, Mark at Melay ay patuloy pa rin nakatira sa kanilang Tiya Gina sanay na si Marco sa ganitong sitwasyon. Nakapagtapos si Marco sa programang NFE A&E.



Tiyo Tony: Binabati kita, Marco, natupad din ang pangarap mo. Nakapagtapos ka na ng mataas na paaralan.

Marco: Maraming salamat po, Tiyo Tony. Maraming salamat po.

Wakas ng Ikalawang bahagi ng modyul na ito.