Tungkol Saan ang Modyul na Ito?

Paano mo tinitingnan ang mga suliranin na maaari mong makaharap sa iyong buhay? Karaniwan nga ba sa tao ang magkaroon ng mga suliranin? Nakarinig o nakabasa ka na ba ng mga kuwento tungkol sa mga taong kumitil sa sarili nilang buhay dahil sa isang malubhang suliranin? Paano natin haharapin ang ating mga suliranin?

Ilalahad ng modyul na ito kung paano natin dapat harapin ang mga suliranin sa buhay at kung paano nakapagpapatibay sa ating pagkatao ang mga suliranin.

Ang modyul na ito ay nahahati sa dalawang aralin:

Aralin 1 – *Mayroon Ka bang mga Suliranin sa Buhay?*

Aralin 2 – *Paano Natin Lulutasin ang Ating mga Suliranin?*

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

Pagkatapos pag-aralan ang modyul, kinakailangan mong:

- matukoy ang iba't bang uri ng mga suliranin;
- maipaliwanag kung paano nagsisimula ang isang suliranin;
- matukoy ang mga taong kasangkot sa isang suliranin;
- maipaliwanag kung paano nakapagpapatibay sa ating pagkatao ang mga suliranin sa buhay;
- makapagmungkahi ng mga posibleng solusyon sa isang suliranin;
- matukoy ang bisa ng isang solusyon sa isang suliranin; at
- magamit ang mga pinakamabisang solusyon sa mga sariling suliranin.

Anu-ano na ang mga Alam Mo?

Bago mo pag-aralan ang modyul na ito, sagutin ang mga tanong sa ibaba upang malaman kung ano na ang mga alam mo tungkol sa paksang ito.

Basahin ang bawat pangungusap sa ibaba. Kung ikaw ay sumasang-ayon, lagyan ng tsek (4) ang puwang pagkatapos ng **Sang-ayon**. Kung ikaw naman ay hindi sumasang-ayon lagyan ng tsek ang puwang pagkatapos ng **Hindi Sang-ayon**. Tandaan na dapat iisang tsek lamang ang ilalagay sa karampatang hanay para sa bawat pangungusap. Isulat ang iyong dahilan kung bakit ka sang-ayon o hindi sang-ayon sa nakalaang puwang pagkatapos ng bawat bilang.

1. Maaaring magkaroon ng maraming solusyon sa iisang suliranin.

   Sang-ayon? __________ **Hindi-sang-ayon?** __________
   ____
   ____
   ____

2. Makatutulong kung positibo ang tingin ng isang tao sa isang suliranin.

   Sang-ayon? __________ **Hindi-sang-ayon?** __________
   ____
   ____
   ____

3. May kaakibat na panganib ang bawat solusyon sa isang suliranin.

   Sang-ayon? __________ **Hindi-sang-ayon?** __________
   ____
   ____
   ____

4. Minsan, walang solusyon ang isang problema kung kayat nararapat lang na tayo ay susuko.

   Sang-ayon? __________ **Hindi-sang-ayon?** __________
   ____
   ____
   ____

5. Ang mga suliranin ay mga pagkakataon para mapaunlad ang sarili.

   Sang-ayon? ___________ **Hindi-sang-ayon?** ___________

   ____
   ____
   ____

6. Kung paano natin tinitingnan ang isang suliranin ay nakaaapekto sa paraan ng pagharap natin dito.

   Sang-ayon? ___________ **Hindi-sang-ayon?** ___________

   ____
   ____
   ____

7. Hindi nangangailangan ng maayos na pagpaplano ang paglutas sa mga suliranin.

   Sang-ayon? ___________ **Hindi-sang-ayon?** ___________

   ____
   ____
   ____

8. Dapat na bukas ang isip ng sinumang naglalayon na lumutas ng isang suliranin.

   Sang-ayon? ___________ **Hindi-sang-ayon?** ___________

   ____
   ____
   ____

9. Hindi nakapagpapatibay ng ating pagkatao ang mga suliranin.

   Sang-ayon? ___________ **Hindi-sang-ayon?** ___________

   ____
   ____
   ____

10. Alam dapat ng isang tao kung ano ang kaniyang gusto bago niya lubusang malutas ang sariling suliranin.

    Sang-ayon? ___________ **Hindi-sang-ayon?** ___________

    ____
    ____
    ____

Nakuha mo ba lahat? Madali lang ba? Ihambing ang mga sagot mo sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pp. 34–35.

Kung lahat ng sagot mo ay tama, napakagaling! Nagpapakita lamang ito na marami ka nang nalalaman tungkol sa paksa ng modyul na ito. Maaari mo pa ring pag-aralan ang modyul upang balikan ang mga dati mo nang alam. Malay natin, maaaring may matutuhan ka pang ilang bagong bagay.

Kung mababa ang nakuha mo, huwag malungkot. Nangangahulugang ang modyul na ito ay para sa iyo. Tutulungan ka nitong maunawaan ang mga mahahalagang konsepto na iyong magagamit sa iyong pang-araw-araw na buhay. Kung maingat mong pag-aaralan ang modyul matututuhan mo ang lahat ng mga sagot sa mga tanong sa pagsusulit at marami pang iba! Handa ka na ba?

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

ARALIN 1

Mayroon Ka bang mga Suliranin sa Buhay?

Karaniwan bang magkaroon ng mga suliranin sa buhay? Bakit ba tayo nagkakaroon ng mga suliranin sa buhay? Malalaman mo ang mga sagot sa mga tanong na ito matapos ang aralin.

Matapos pag-aralan ang araling ito, kinakailangan mong:

- matukoy ang iba't ibang uri ng suliranin;
- maipaliwanag kung paano nagsisimula ang isang suliranin;
- matukoy ang mga taong kasangkot sa isang suliranin; at
- maipaliwang kung paano nakapagpapatibay sa ating pagkatao ang mga suliranin sa buhay.

Pag-isipan Natin Ito

1. Ano ang pinakamahirap na suliraning nakaharap mo sa buhay?
   ____
   ____
   ____
2. Batay sa karanasan mo, ano ang kahulugan ng isang suliranin?
   ____
   ____
   ____

Naisulat mo ba ang mga sagot? Tandaan ang mga ito habang pinag-aaralan ang araling ito. Pag-aaralan natin ang tungkol sa mga suliranin, at ang mga karanasan at opinyon mo ay makatutulong upang mas maunawaan ang paksa.

Nakaranas ka na ba ng suliranin sa buhay? Anong uri ng suliranin ito? Tungkol ba sa pera, sa pamilya, sa mga katrabaho, o sa sariling trabaho? Masasabi ba nating karaniwan lamang sa tao ang magkaroon ng mga suliranin sa buhay?

Ipagpatuloy ang pagbabasa sa aralin upang malaman mo ang mga kasagutan.

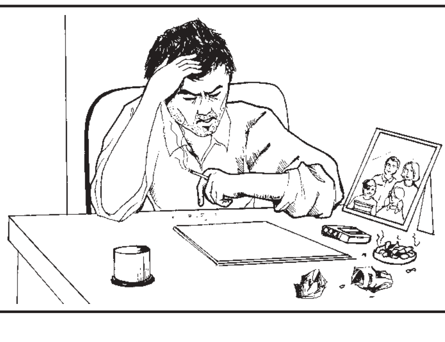
Basahin Natin Ito

Basahin ang kuwento sa ibaba. Alamin kung ano ang naging suliranin ni Pilo.

Isang gabi, ginabi si Pilo sa pag-uwi at siya'y lasing. Iniabot niya ang suweldo sa kaniyang asawang si Elsa. Ang suweldo ni Pilo ay dapat ₱1,200 ngunit ₱1,000 lang ang natanggap ni Elsa. Hindi yaon ang unang pangyayari. Tatlong sunud-sunod na buwan na itong ginagawa ni Pilo. Nang gabing yaon, nag-away ang mag-asawa. Dahil sa di makontrol ang kaniyang sarili, sinaktan ni Pilo si Elsa.

Lubhang nagdamdam si Elsa sa ginawa ni Pilo sa kaniya. Kinabukasan, nang pumasok na si Pilo, nag-alsa-balutan si Elsa. Kasama ang dalawang anak, umuwi siya sa kaniyang ina.

Sa pag-iisa, walang ibang iniisip si Pilo kundi ang kaniyang asawa at mga anak. Napagtanto niyang siya ang may kasalanan. Naisip niya na sana'y sinabi niya sa kaniyang asawa ang kalagayan ng kanilang kompanya. Dapat sinabi niya sa asawa na mawawalan siya ng trabaho matapos ang anim na buwan. Siguro, maiintindihan naman kung bakit lasing siya nang gabing yaon. Siguro, hindi na sila nag-away. Ano ngayon ang dapat niyang gawin? Papaano niya malulutasan ang kaniyang problema?



Natapos mo bang basahin ang kuwento ni Pilo? Kung oo, sagutin ang sumusunod na tanong.

1. Ano ang suliranin ni Pilo ngayon?
   ____
   ____
   ____

2. Paano nagsimula ang suliranin?
   ____
   ____
   ____

3. Sino ang mga sangkot o apektado sa naturang suliranin?
   ____
   ____
   ____

Ihambing ang mga sagot mo sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 35.

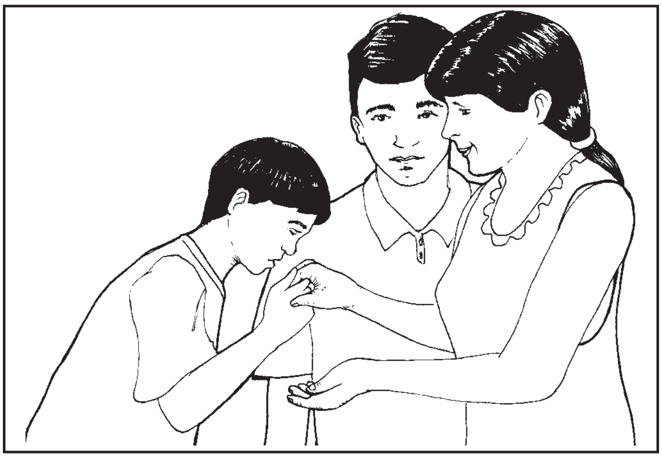
Pag-aralan at Suriin Natin Ito

Bilang tao, mayroon tayong iba't ibang papel sa lipunan. At inaasahang mahusay nating gagampanan ang mga ito. Sa pagdami ng papel na ginagampanan, dumadami rin ang suliraning kakambal ng mga papel na ito.

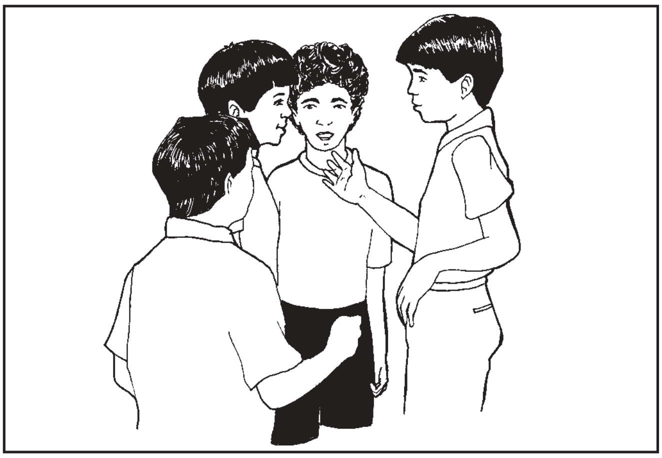
Tingnan natin ang buhay ng isang karaniwang kabataan. Ano ang kaniyang papel? Narito ang ilan sa karaniwan ding papel na kaniyang ginagampanan.

1. Kailangan niyang maging isang mabuting mag-aaral. Kailangan niyang mag-aral ng mga aralin at ipasa ang mga kurso sa paaralan o sa isang di-pormal na pag-aaral.

2. Kailangan niyang maging isang mabuting anak. Nararapat siyang maging masunurin at magalang.



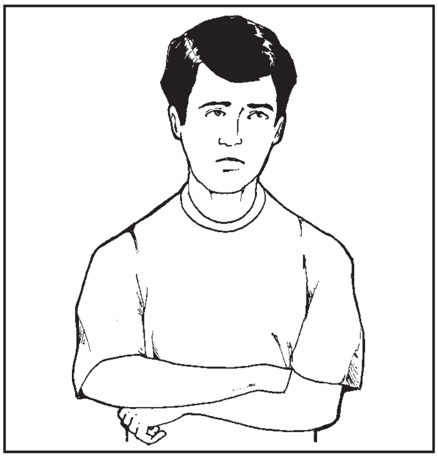
3. Kailangan niyang maging isang mabuting kaibigan. Nararapat na maging bukal sa kaniyang kalooban ang tumulong sa kaibigang nangangailangan.



4. Kailangan niyang maging isang mabuting kasapi ng pamayanan. Dapat niyang sundin ang mga batas at alituntunin ng kaniyang pamayanan. Nararapat ding siyang tumulong sa kaunlaran ng kaniyang pamayanan.

Habang ginagampanan natin ang ating iba't ibang papel sa buhay, hindi maiiwasang may mga balakid tayong makakatagpo.

Kung hindi bibigyan ng maagap o karampatang lunas ang mga balakid na ito, maaari tayong maapektuhan sa paraang pisikal, emosyonal, o sosyal. Ito ay magsasanhi ng mga *suliranin. Ang suliranin ay isang bagay na mahirap harapin o unawain.*



Pag-isipan Natin Ito

Batay sa nabasa mo kanina, ano ang suliranin ni Pilo? Kung ang sagot mo ay "paano pababalikin si Elsa at ang kanilang mga anak," tama ka. Pagkatapos umalis ni Elsa at ng mga bata sa kanilang tahanan, pinagnilayan ni Pilo ang kaniyang mga kilos. Pinag-isipan niya kung paano nakaapekto sa kaniyang pamilya ang kanyang suliranin. Inisip niya kung ano ang dapat gawin upang bumalik ang kaniyang asawa at mga anak.

Ngayon, pag-aralan ang sitwasyon ni Jose. Pagkatapos, sagutin ang sumusunod na tanong.

Palaging lumiliban si Jose sa kaniyang mga klase. Dahil dito, maraming pagsusulit ang hindi niya nakuha. Marami ring aralin ang hindi niya napag-aralan. Sa kanilang periodical exams, maraming mga tanong ang hindi niya nasagot. Nang makuha niya ang kaniyang report kard, mababababa ang kaniyang marka. Sumama ang loob ng kaniyang mga magulang. Naging mahigpit sila sa mga gawain ni Jose sa labas ng paaralan.

Sa tingin mo, kailan nagsimula ang suliranin ni Jose? Ano ang sanhi ng kaniyang suliranin?

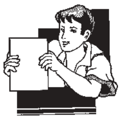
____

____

____

____

Ipagpatuloy ang pagbabasa upang malaman kung tama ang iyong mga ideya.



Alamin Natin

Sa tingin mo, paano nagsisimula ang mga suliranin?

Ang mga suliranin ay nagsisimula sa iba't ibang paraan. Kalimitan, ang ating mga kilos ang nagdudulot ng mga suliranin.

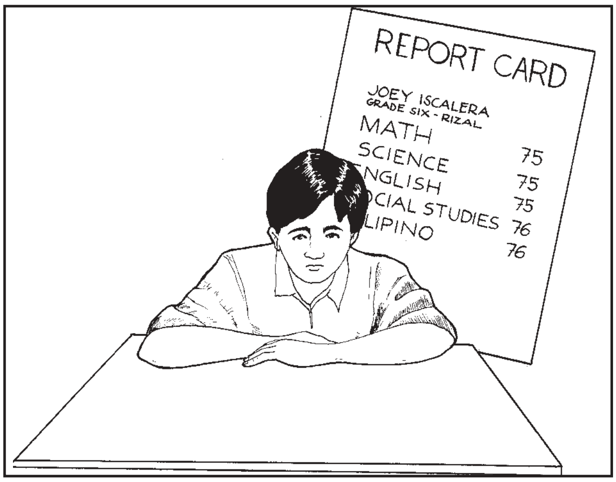
Sa kaso ni Jose, ang kaniyang suliranin ay nagsimula noong siya ay palagiang lumiliban sa mga klase. Dahil dito, marami siyang mga pagsusulit at mga araling hindi nakuha't napag-aralan. Ito ay nagsanhi upang siya ay bumagsak sa periodical exams.

May mga suliranin dumarating nga nang hindi inaasahan. Kalimitan, mga suliraning ito ay hindi natin hawak. Ang halimbawa nito ay kapag biglaang namatay ang isang kapamilya. Paano kung siya ang bumubuhay sa pamilya? Sino na ngayon ang susuporta sa kaniyang pamilya?

Isa pang halimbawa ay kapag natanggal sa trabaho ang isang kapamilya dahil sa krisis pang-ekonomiya sa bansa. Paano makararaos ang kaniyang pamilya kung wala silang naipon?

Mayroon ding mga suliranin na hindi nangyayari kaagad. May mga dinaranas lamang tayong mga balakid paminsan-minsan.

Nagkakaroon ng isang suliranin kadalasan kapag hindi natin binibigyan ng pansin ang isang balakid at apektado nito ang ating gawain sa tahanan, paaralan o trabaho.



Natatandaan mo pa ba ang mga kuwento nina Pilo at Jose? Paano nagsimula ang kanilang mga suliranin?

Ang suliranin ni Pilo ay nagsimula noong malimit siyang umuwi nang lasing at hindi niya ibinibigay nang buo ang sahod kay Elsa. Tatlong buwan niya itong ginawa. Lumala ang sitwasyon nang umuwi na naman siyang lasing.

Dahil sa kalasingan, nag-away silang mag-asawa at napagbuhatan niya ng kamay si Elsa. Ito ang nag-udyok kay Elsa na iwanan si Pilo at isama ang kaniyang mga anak. Kung natugunan lamang niya ang problema niya sa kaniyang trabaho, maaaring naiwasan niya ang pakikipagtalo kay Elsa.

Ano ang mga dahilan ng pag-uwi ni Pilo nang lasing? Uminom siya para kalimutan ang hindi magandang sitwasyon sa kaniyang trabaho. Hindi niya yaon sinabi kay Elsa. Ito ang nagsanhi ng pag-aaway ng mag-asawa.

Ang sanhi ng suliranin ni Pilo ay halos tulad ng kay Jose. Kung hindi lumiban si Jose sa kaniyang mga klase, nakapag-aral sana siya ng mga aralin at nakakuha sana siya ng mga pagsusulit. Nakapasa sana siya sa periodical exams. Parehong hindi pinag-isipan nina Pilo at Jose ang kanilang mga galaw.

Pag-isipan Natin Ito

Sagutin ang mga tanong sa ibaba.

1. May nakasalubong ka na bang suliranin na hindi lamang ikaw ang apektado kung hindi pati na rin ang ibang tao? Tungkol saan ang suliraning ito?

   ____
   ____
   ____
   ____

2. Paano nakaapekto sa ibang tao ang iyong suliranin?

   ____
   ____
   ____
   ____

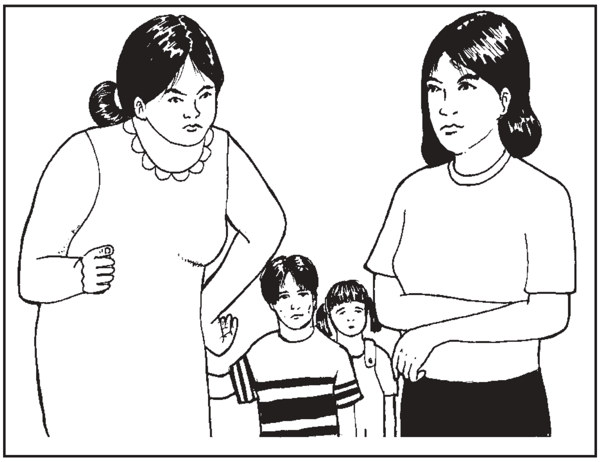
Ipagpatuloy ang pagbabasa nang malaman kung ano ang mga epekto ng ating mga suliranin sa ibang tao.

Pag-aralan at Suriin Natin Ito

Alalahanin natin ang kuwento ni Pilo. May ibang tao bang naapektuhan sa nagyari sa kanila ni Elsa? Sino ang mga taong apektado ng suliranin ni Pilo? Kung ang sagot mo ay Elsa, basahing muli ang kuwento.

Ang tamang sagot ay: ang buong pamilya ay naapektuhan ng suliranin – sina Pilo at Elsa, at ang kanilang mga anak. Maaaring nadamay rin ang ina ni Elsa dahil lumipat siya sa kanyang tirahan.

Kung ang isang tao ay may suliranin, dapat na subukan niyang lutasin ito, o kaya ay maghanap ng mga taong maaaring tumulong upang lutasin ang suliranin. Kung hindi, ang suliranin ay maaaring makaapekto sa ibang tao.



Ang ating suliranin ay maaari ring makaapekto sa ibang tao, lalo na ang mga taong malalapit sa atin dahil palagi tayong nakikipagsalamuha sa kanila. Maaaring may mga pagkakataong umiinit ang ating ulo dahil sa kabiguan at galit na ating nararamdaman. Ang mga taong malalapit sa atin ay maaaring mag-alala sa ating kalagayan. Ang ating mga suliranin ay maaaring magsanhi rin ng suliranin para sa kanila.

Pag-aralan natin ang halimbawang ito.

Nagkaroon ng pagtatalo si Berto at ang kaniyang misis bago siya pumasok sa trabaho. Galit na galit siya at nang dumating sa opisina, binulyawan niya ang sekretarya. Natakot ang sekretarya at nagtaka kung ano ang problema. Maghapong siyang asiwa o hindi komportableng makipag-usap kay Berto ng mga bagay tungkol sa kanilang trabaho sa opisina.

Pag-isipan Natin Ito

Sagutin ang sumusunod na mga tanong.

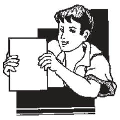
1. Mag-isip ng isang suliraning mayroon ka kamakailan lamang. Paano ka naapektuhan nito?

   ____
   ____
   ____

2. Paano ito nakaapekto sa mga taong malalapit o nakapalibot sa iyo?

   ____
   ____
   ____

Ihambing ang mga sagot mo sa *Batayan sa Pagwawasto*, pp. 35–36.



Alamin Natin

Kung ikaw ay may suliranin, subukang tingnan ito sa positibong paraan. Ang ibig sabihin, kailangang palagian mong iisipin na ang mga suliranin ay maaaring lutasin.

Nakaaapekto sa ating damdamin ang mga suliranin. Kapag may mga suliranin tayo, maaaring hindi tayo mapalagay o hindi komportable. Ngunit mayroon ding silbi ang pagkakaroon ng mga suliranin. Ang mga suliranin ay makatutulong sa atin upang maging mas matatag at mabuting tao gaano man kahirap ang mga ito.

Naalala mo ba ang kuwento ni Pilo? Ano ang una niyang naging reaksiyon nang iniwan siya ng kaniyang pamilya?

Lubhang nalungkot si Pilo sa nangyari. Subalit, napag-isip-isip na niya ang kaniyang ginawa. Dahil sa pag-iisip ng bagay-bagay, natantiya kung ano ang naging sanhi ng kaniyang suliranin. Inisip rin niya kung paano lutasin ang kaniyang suliranin.

Ito ang paraan kung paano tayo napabubuti ng mga suliranin bilang mga tao. *Ang mga suliranin sa buhay ay nag-uudyok sa atin upang pag-isipan ang bagay-bagay.* Tinutulungan tayong maliwanagan tungkol sa mga bagay-bagay at upang maintindihan natin ang ating mga sarili at ang mga taong kasangkot o kasali sa sitwasyon.

Sabihin nating pangit ang naging resulta ng iyong interbyu para sa isang trabaho. Masyadong sumama ang loob mo at ikaw ay dalawang araw na nagkulong sa kuwarto. Sa iyong pag-iisa, tinanong mo sa sarili kung ano ang iyong ginawa sa interbyu. Napagtanto mo kung bakit hindi mo nasagot nang mahusay ang ilang katanungan. Nangako ka sa sarili na pag-iibayuhin ang paghahanda upang sa susunod, magiging maganda ang resulta ng iyong interbyu para sa trabaho.

Ang mga suliraning biglaang dumarating dahil sa mga di-inaasahang sitwasyon ay humihimok sa ating maghanap ng mga paraan upang ang mga ito ay malutas. Dapat nating laging isipin kung ano ang ating magagawa upang malutas ang ating mga suliranin. Tayo ay hindi dapat sumuko sa isang suliranin dahil karaniwan lamang sa tao ang magkaroon ng mga suliranin. Mas mahalaga, kahit gaano kabigat o kahit gaano kadami ang ating mga suliranin, laging mayroong lunas ang mga ito. Ating pag-uusapan ang paglulutas ng mga suliranin sa Aralin 2 nitong modyul.

Pag-aralan at Suriin Natin Ito

Basahin ang kuwento sa ibaba.

Isang Overseas Filipino Worker (OFW) si Flora sa Hong Kong. Sampung taon na siyang nagtatrabaho sa kaniyang among Intsik. Ang kaniyang asawa ay labas-masok sa mga trabaho. Ito ang nagtulak sa kaniya upang magtrabaho sa Hong Kong.

Lima ang kanilang anak at lahat ay pawang nasa elementarya pa lamang. Umuuwi si Flora minsan sa dalawang taon. Nakikipag-ugnayan siya sa kaniyang mga anak sa pamamagitan ng sulat at telepono.

Noong nakaraang taon, nang umuwi si Flora para sa kapaskuhan, nalaman niyang may kalaguyo ang kaniyang mister. Natuklasan niyang naninirahan ang kalaguyo ng kanyang asawa sa kanilang bahay at malapit ang kaniyang mga anak dito. Lubhang nasaktan si Flora sa nangyari.

Tinanong ni Flora ang kaniyang mister kung bakit kailangang mangyari yaon. Sinabihan siya nito na pagkaraan ng dalawang taong pamamalagi ni Flora sa Hong Kong, naramdaman niyang hindi na siya mahal nito. Madalang kung sumulat at tumawag si Flora sa kaniya.

Nasaktan si Flora dahil kinaliwa siya ng asawa. Naisip niyang sana ay hindi na lang siya pumunta sa Hong Kong. Sinisikap ni Flora na mapalapit muli sa kaniyang mga anak upang makuha niya ang mga ito sa kaniyang asawa.

Sagutin ang sumusunod na katanungan.

1. Ano ang suliranin ni Flora?

____
____
____
____

2. Paano nagsimula ang suliranin ni Flora?

____
____
____
____

3. Sino ang lubhang naapektuhan ng sitwasyon sa kuwento? Bakit?

____
____
____
____

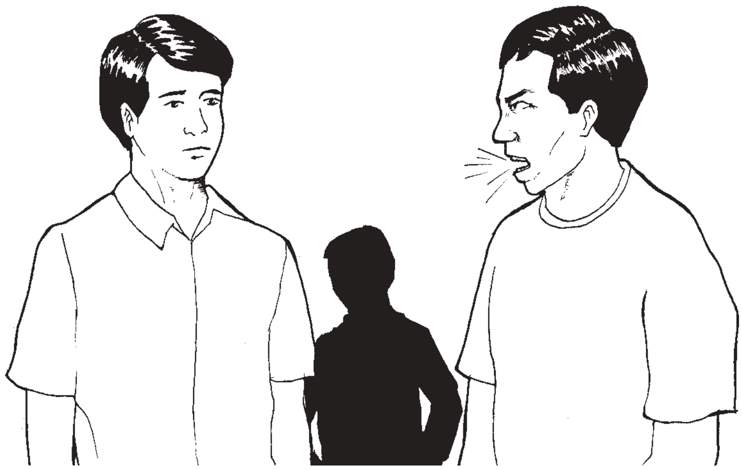
4. Sa tingin mo, mayroon bang solusyon ang suliranin ni Flora? Bakit o bakit wala?

____
____
____
____

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

Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan Mo

Pag-aralan ang sitwasyon. Pagkatapos, sagutin ang sumusunod na katanungan.



Sumali sa isang samahan ng basketbol si Martin sa kanilang pamayanan. Isa siyang magaling na manlalaro ng basketbol. Maganda ang kaniyang laro sa mga pa-liga sa buong lungsod. Gusto niyang maging "Most Valuable Player" sa koponang yaon. Subalit, ang nanalo ay ang kaniyang pinakamatalik na kaibigan. Galit na galit siya at nang mapag-isa sila ng kaniyang kaibigan, sinuntok niya ito. Nagalit din ang kaniyang kaibigan at sinuntok din siya. Ito ang nagputol ng kanilang pagkakaibigan.

Nang umuwi nang araw na yaon si Martin, binulyawan niya ang kaniyang kapatid na lalaki't babae. Hindi nila maintindihan kung bakit galit sa kanila si Martin.

Masama ang pakiramdam ni Martin dahil natanto niya kung gaano kasama ang kaniyang ikinilos. Hindi siya umalis sa kaniyang silid hanggang sa sumunod na araw at inisip niya ang nangyari.

1. Ano ang suliranin ni Martin?

____
____

2. Paano nagsimula ang suliranin ni Martin?

   ____

   ____

3. Sino ang naapektuhan ng sitwasyon? Ipaliwanag ang iyong sagot.

   ____

   ____

4. Ano kaya ang iniisip ni Martin habang hinaharap niya ang kaniyang suliranin?

   ____

   ____

5. Sa tingin mo ba ay mayroong solusyon ang suliranin ni Martin? Bakit o bakit wala?

   ____

   ____

6. Papaano haharapin ni Martin ang kaniyang problema? Ano ang nararapat niyang gawin?

   ____

   ____

Ihambing ang mga sagot mo sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pahina 37.

Tandaan Natin

- Ang isang suliranin ay isang bagay na mahirap harapin o intindihin. Hinahamon ng suliranin ang isang tao na hanapin ang solusyon ng kaniyang problema.

- Ang isang suliranin ay maaaring makaapekto sa isang tao sa paraang pisikal, sosyal, o emosyonal. Maaari ring makaapekto sa ibang tao.

- Ang mga suliraning nakakaharap natin sa buhay ay nakapagpapanilay sa atin tungkol sa ating mga kilos o galaw. Pinag-iisip din tayo ng mga ito tungkol sa kung paano kumilos sa mga sitwasyon na mahirap harapin.

- Dapat nating subukang tingnan ang isang suliranin sa isang positibong paraan. Laging tandaan na ang bawat suliranin ay mayroong solusyon.

ARALIN 2

Paano Natin Lulutasin ang Ating mga Suliranin?

Sa Aralin 1, natutuhan natin kung paano tingnan ang mga suliranin ng ating buhay. Mahalagang tingnan natin ang mga suliranin bilang mga sitwasyon na may mga karampatang solusyon. Naniniwala ka ba na lahat ng suliranin ay mayroon ngang mga solusyon? Ang araling ito ay makatutulong sa iyo upang maunawaan kung paano harapin ang mga suliranin.

Pagkatapos pag-aralan itong aralin, kinakailangan mong:

- makapagmungkahi ng mga karampatang solusyon upang malutas ang isang suliranin;
- magamit ang mga pinakamabisang solusyon sa paglutas ng mga sariling suliranin; at
- matukoy ang bisa ng solusyon sa isang suliranin.

Pag-isipan Natin Ito

Ano ang nararamdaman mo tuwing mayroon kang suliranin?

____

____

____

____

Paano mo nilulutas ang mga suliraning kinakaharap?

____

____

____

____

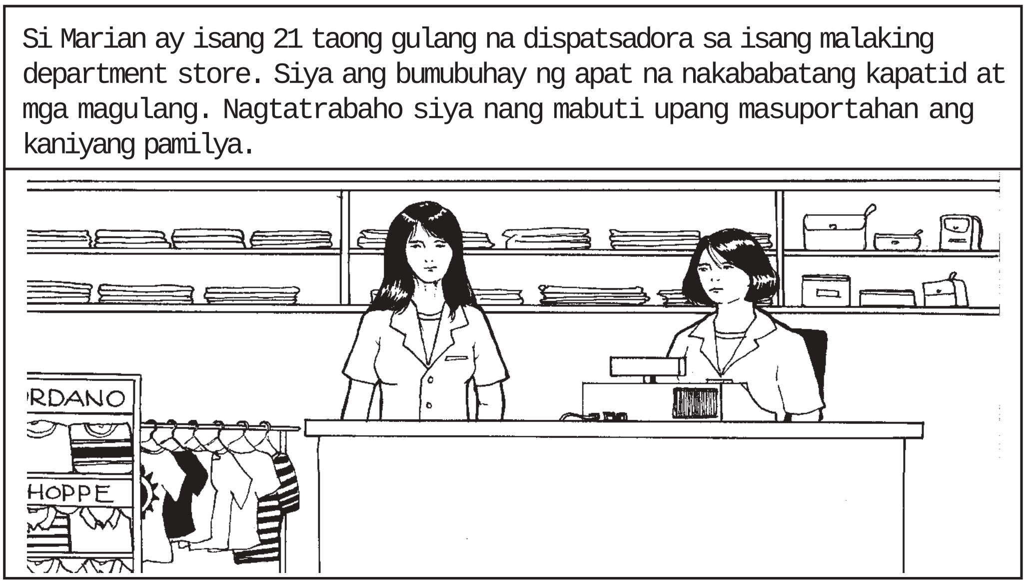
Sa Aralin 1, sinabi nating mahalaga na matukoy muna natin ang ating suliranin. Sinabi rin nating mabuting isipin ang ating mga suliranin sa isang positibong paraan.

Kahit maaaring makaapekto sa ating mga damdamin ang mga suliranin, hindi dapat tayo matakot o mawalan ng pag-asa. Ang takot at kawalan ng pag-asa ay maaaring magpalala ng mga bagay. Mag-isip tayo nang positibo.

Sa oras na matukoy natin ang ating suliranin, mahalagang tayo ay manatiling mahinahon. Ang pagiging mahinahon ay magbibigay sa atin ng pagkakataong mag-isip nang positibo. Masusuri natin ang (mga) sanhi ng suliranin at makapag-isip tayo ng (mga) karampatang solusyon. Ang tensiyon, sa kabilang dako, ay magdudulot ng takot at pagkabalisa habang tayo ay humaharap sa suliranin.

Paano natin mabisa at mahusay na malulutas ang ating mga suliranin? Ipagpatuloy ang pagbabasa upang malaman ang kasagutan.

Basahin Natin Ito



Isang araw, hindi na maisip ni Marian kung ano ang kaniyang gagawin. Ang kaniyang pagkabalisa ay nagsimula nang makaapekto sa kaniyang trabaho. Hindi niya kayang makiharap sa mga kustomer sa *mall*. Ito ang nagtulak sa kanya na kausapin ang pinakamalapit na kaibigan sa trabaho, si Rina.
Rina, kailangan kitang makausap tungkol sa isang bagay.
Ano 'yun, Marian? Mukhang may bumabagabag sa isipan mo. Tungkol ba sa trabaho 'yan?
Hindi Rina. Alam kong may anak ka na. Gusto ko lang malaman kung ang babaeng hindi dinadatnan ng dalaw ay posibleng buntis.
Hindi palaging ganu'n. Bakit? Tingin mo ba ay buntis ka?
Nagsimulang umiyak si Marian.
Hu-hu…Hu-hu …si-siguro nga. Apat na araw na akong hindi dinadatnan. Di mawala sa isipan ko, e. Alam mo namang sa akin lang nakasalalay ang aking pamilya. At si Joey, 'yung nobyo ko, nag-aaral pa. Alam kong di niya kayang suportahan ang batang 'to. Anong gagawin ko? Hu-hu… Hu-hu…
Teka muna, Marian. Huminahon ka. Isa-isa nating pag-usapan ang mga problema mo.

Subukan Natin Ito

Sagutin ang sumusunod na katanungan.

1. Ano ang suliranin ni Marian?
   ____
   ____
   ____

2. Ano ang nararamdaman ni Marian tungkol sa kaniyang suliranin?
   ____
   ____
   ____

3. Paano pinigilan ni Rina si Marian mula sa paghagulhol?
   ____
   ____
   ____

Ihambing ang mga sagot mo sa *Batayan sa Pagwawasto*, pp. 37–38.

Pag-isipan Natin Ito

Sa kuwentong kakabasa mo pa lamang, balisa ba si Marian nang nilapitan niya si Rina? Bakit o bakit hindi?

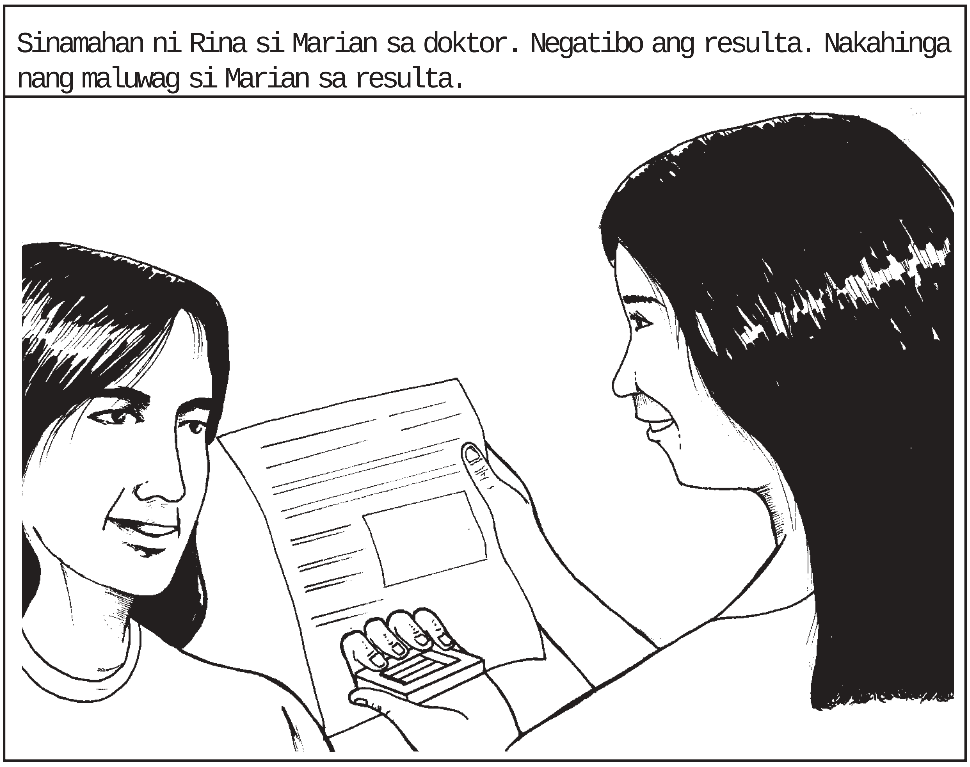
____
____
____

Balisa si Marian pagdating sa kaniyang sitwasyon nang nilapitan niya si Rina. Kinausap niya si Rina dahil hindi na niya alam kung ano ang kaniyang gagawin. Naapektuhan na ng kaniyang suliranin ang sariling trabaho sa mall. Tinulungan siya ni Rina na huminahon dahil siya ay nalilito at umiiyak nang malakas.

Kung ikaw si Rina, paano mo tutulungan si Marian?

____
____
____

Tingnan natin kung paano tinulungan ni Rina si Marian. Ipagpatuloy ang pagbabasa ng kuwento.



Sa tingin mo ba malulutas ni Marian ang kaniyang suliranin nang mag-isa? Bakit o bakit hindi?

____

____

____

Kung mag-isang hinarap ni Marian ang kaniyang suliranin, makararamdam lamang siya ng lungkot at at kahinaan dahil naguguluhan na nga siya. Mahihirapan siyang mag-isip ng solusyon sa kaniyang suliranin. Maaaring malulutas niya ang suliranin, ngunit maaari niya ring mapalala ang mga bagay. Ang kaniyang pagkalito ang nag-udyok sa kaniya na humingi ng tulong kay Rina. Kung hindi lumapit si Marian kay Rina, maaaring nakagawa

siya ng isang marahas na bagay, tulad ng paglalayas o saktan ang kaniyang sarili. Maaaring magkaroon pa siya ng nervous breakdown dahil sa kawalan ng pag-asa at pagkalito.

Tama ang desisyon ni Marian na kausapin si Rina. Natanggap niya ang katotohanang hindi niya kayang lutasing mag-isa ang suliranin. Kitang-kita na nahihirapan si Marian nang lapitan niya si Rina.

Tinulungan ni Rina si Marian na mag-isip nang maayos tungkol sa suliranin ng huli. Masasabi natin na ibinigay ni Rina ang suportang kailangang-kailangan ni Marian. Ibinigay niya kay Marian ang suportang emosyonal na kinailangan nito.

Idinudulog mo ba sa matalik mong kaibigan o kapamilya ang mga suliranin mo kapag nahihirapan kang lutasin ang mga ito? Bakit o bakit hindi?

____
____
____
____

Ipakita ang sagot mo sa iyong *Instructional Manager* o *Facilitator* para sa kaniyang mga puna.

Suriin nating mabuti ang solusyon sa suliranin ni Marian.

Umusbong ang suliranin ni Marian noong naisip niyang buntis siya dahil hindi siya dinatnan ng kaniyang regla. Nag-aalala siya tungkol sa kaniyang pamilya at sa magiging anak. Paano niya susuportahan ang mga ito?

Natulungan ni Rina si Marian na pag-isipang mabuti ang kaniyang sitwasyon. Sa tulong ni Rina, natanto ni Marian na kailangan muna niyang malaman kung talagang buntis siya. Kaya, pumunta sila ni Rina sa isang doktor. Nawala lahat ng pag-aalala ni Marian nang malamang negatibo ang naging resulta ng pagsusuri. Lumabas na siya ay nag-alala sa isang bagay na hindi naman pala totoo. Ngunit hindi niya ito malalaman kung hindi siya pumunta sa doktor.

Tulad ni Marian, dapat nating isa-isahin ang mga solusyon sa isang suliranin. Ang bawat hakbang ay mahalaga at dapat pag-isipang mabuti. Dapat bukas ang ating isip sa lahat ng karampatang solusyong ating maisip. Subalit, dapat rin nating pagtuunan ng pansin ang mga posibleng bunga ng mga solusyong ito.

Anong mga aralin ang nakuha mo mula sa kuwento? Pag-usapan ang sagot mo sa iyong *Instructional Manager* o *Facilitator* para sa kaniyang mga puna.

Pag-isipan Natin Ito

Sabihin nating ang suweldong natatanggap mo mula sa kompanya ay mas mababa kaysa sa itinakdang karaniwang sahod na ipinatutupad ng pamahalaan. Dahil dito, nahihirapan ka sa pagsuporta sa pamilya. Umaasa kang matanggap ng ibang kompanyang nagbibigay ng mas mataas na sahod. Isang araw, may tumawag na kompanya at gusto kang kuhanin upang magtrabaho sa kanila. Ang suweldong ibibigay sa iyo ay doble ng kasalukuyan mong sahod. Subalit, madedestino ka sa isang malayong lalawigan. Tatanggapin mo ba ang trabaho dahil mas malaki ang sahod, o aayawan mo ito dahil malalayo ka sa sariling pamilya?

Maaaring matutukso kang tanggapin ang trabahong yaon dahil malulutas na ang iyong mga suliraning pinansiyal. Sa kabilang dako naman, kahit nakaaakit ang mataas na sahod, malalayo ka naman sa iyong pamilya. Maaaring magdulot ito ng panibagong suliranin.

Kailangan mong pag-isipang mabuti kung paano makaaapekto sa sariling pamilya ang iyong desisyon. Marahil, maaari mong palagpasin na lamang ang pagkakataong yaon. Maghintay ka na lang ng bagong trabaho na hindi ka malalayo sa iyong pamilya. O maaaring kuhanin mo ang trabahong ito, at gumawa ng paraan para makita mo ang iyong pamilya paminsan-minsan.

Ano ang tingin mo sa mga solusyon sa iyong mga suliranin?

____

____

____

____

Ipaliwanag ang sagot mo sa *Instructional Manager* o *Facilitator* para sa kaniyang mga puna.

Ang mga suliranin ay karaniwang bahagi ng buhay. Maaaring, hanggang sa ating kamatayan, pabalik –balik ang mga ito. Subalit, ang bawat suliranin ay may solusyon. Kailangan lang nating hanapin ito.

Pag-aralan at Suriin Natin Ito

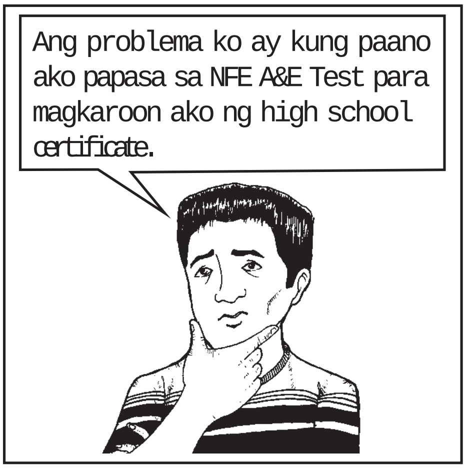
Paano ba natin nilulutas ang ating mga suliranin?

Alamin kung paano maaaring lutasin ang iyong mga suliranin. Ang mga hakbangin ay pag-uusapan sa ibaba. Mayroon ding mga katanungan na kailangan mong sagutin upang lalong maunawaan ang usapin. Isulat ang sagot mo sa mga puwang.

Tukuyin ang suliranin. Bago tayo makapag-isip ng mga solusyon, kailangan nating tukuying mabuti kung ano ang ating suliranin.

1. May suliranin ka ba? Ano ito?

____
____
____
____
____
____
____
____
____



Tutukan ang pagpaplano. Pagkatapos matukoy ang ating suliranin, kailangan nating pag-isipan ito nang mabuti. Makatutulong ito upang mas maunawaan natin ang suliranin.

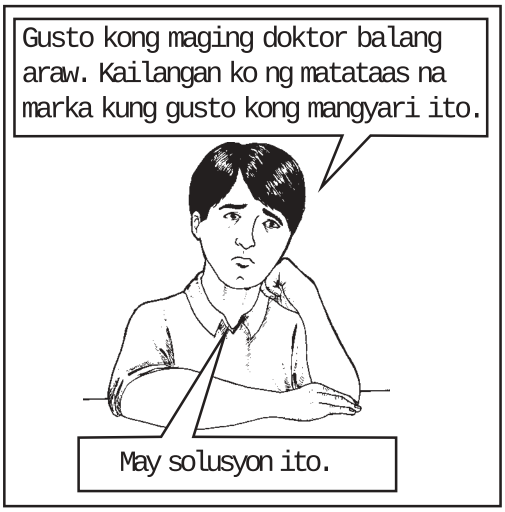
2. Paano nagsimula ang iyong suliranin? Kailan ito nagsimula?

____
____
____

3. Sino ang apektado ng suliranin? Ikaw lang ba o pati ang iyong mga kapamilya o mga kaibigan?

____
____
____

Pagkatapos, kailangan nating mag-isip ng mga paraan upang wastong matugunan ang suliranin. Makaiisip tayo ng iba't ibang paraan upang lutasin ang ating suliranin. Pagkatapos, kailangan nating pag-isipan ang mga maaaring maging bunga ng mga solusyong naisip natin. Kailangan din nating tukuyin kung ano ang talagang nais mangyari upang malutas ang ating suliranin.



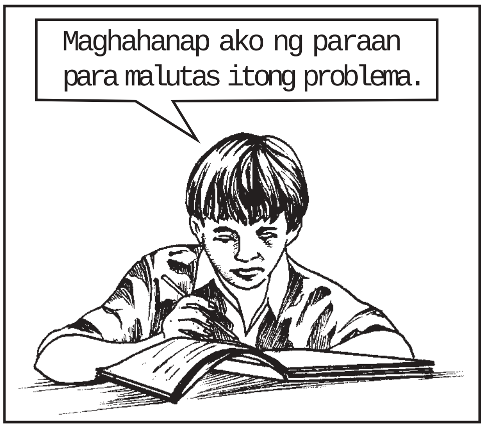
Halimbawa, bumagsak si Jose sa kaniyang periodical exam kung kaya naging mahigpit ang kaniyang mga magulang sa kaniyang pag-aaral. Nais nilang makatulong. Nais makakuha ng matataas na marka si Jose upang matanggap siya sa isang magandang unibersidad pagkatapos niyang maghayskul.

Iwasang manisi ng iba sa nangyari sa iyo. Mahalagang pagkatapos nating matukoy ang suliranin, hindi tayo maninisi ng iba. Ito ay suliranin natin. Nararapat na akuin natin ang pananagutan. Kung palagi nating isisisi sa iba ang nangyari sa atin, mahihirapan tayong makahanap ng mga solusyon. Sa halip na manisi ng iba, mag-isip tayo nang positibo.

4. Ipaliwanag kung bakit hindi dapat na sisihin ang ibang tao kaugnay ng suliraning iyong natukoy.

 ____
 ____
 ____

Pangibabawan ang iyong damdamin at kumilos kaagad. Dapat nating isantabi ang ating damdamin habang kinakaharap natin ang mga suliranin. Kailangan nating maging mahinahon at bukas ang isip. Halimbawa, maaari kang magalit o mabigo hinggil sa mabababang markang nakuha mo. Pangibabawan ang mga damdaming ito at maging positibo. Kung hahayaan mong madala ka ng iyong damdamin, maaaring hindi mo makita nang maayos ang bagay-bagay. Pagkatapos, hindi mo mabibigyan nang tama at maagap na solusyon ang iyong suliranin.



5. Ano ang naramdaman mo nang magkaroon ka ng suliranin? Bakit?

 ____
 ____
 ____

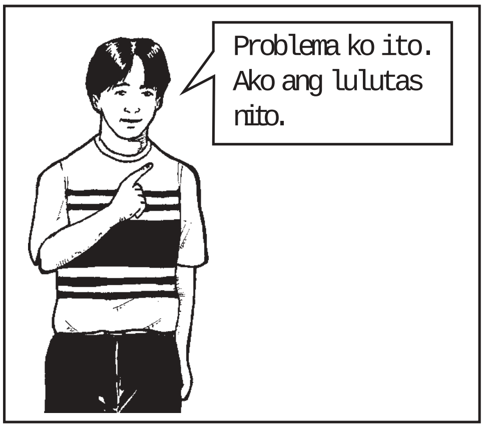
6. Paano mo mapag-iisipang mabuti ang sitwasyon?

 ____
 ____
 ____

7. Paano makatutulong ang malinaw na pag-iisip sa paglutas ng iyong suliranin?

 ____
 ____
 ____

Akuin ang pananagutan sa sariling suliranin. Mahalaga na kapag may suliranin ka, aakuin mo ang pananagutan. Huwag kang umasang lulutasin ng ibang tao ang iyong suliranin. Maaari lamang silang magbigay sa iyo ng payo at suporta, ngunit ikaw pa rin dapat ang humarap. Ang pagharap sa ating mga suliranin ay makapagpapatibay sa ating pagkatao dahil natututo tayo mula sa mga ito.



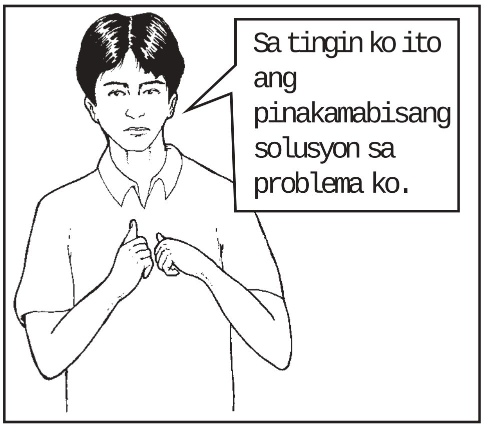
8. Paano nakapagpapatibay sa iyong pagkatao ang pagharap sa suliranin?

 ____

 ____

Alamin kung mabisa ang solusyon sa suliranin. Maaari tayong makaisip ng maraming solusyon sa ating suliranin at sinusubukan natin ang mga solusyong ito. Ang isang solusyon ay maaaring hindi kasimbisa ng iba. Ang mahalaga ay hindi tayo mawalan ng pag-asa sa paghanap ng pinakamabisang solusyon sa ating suliranin. Ang bawat suliranin ay laging may pinakamabisang solusyon. Nasa paghahanap lamang ito.

Halimbawa, si Mike ay isang trabahador sa isang pabrika sa Manila na umuupa ng isang apartment kasama ang kaniyang mga kasamahan sa trabaho. Isang araw, sinabihan siya ng may-ari na itataas ang upa. Nagpasiya siyang maghanap ng isang tirahang mas mura. Nakakita siya ng isa, ngunit napakalayo nito sa pabrikang kanyang pinapasukan. Naisip niyang mas mainam kung magbi-*bedspace* na lamang siya sa isang bahay na malapit sa kaniyang pabrika. Mas makamumura siya.



9. Ano ang mga posibleng solusyon sa iyong suliranin?

 ____

 ____

10. Anong solusyon ang iyong pipiliin? Bakit?

 ____

 ____

Ihambing ang sagot mo sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pp. 38–39.

Pag-isipan Natin Ito

Subukang alalahanin ang kuwento ni Pilo sa Aralin 1. Maaari ka bang mag-isip ng isang posibleng solusyon sa kaniyang suliranin? Ipagpatuloy ang kuwento ni Pilo sa pamamagitan ng pagbibigay ng solusyon sa kaniyang suliranin. Isulat ang iyong kuwento sa nakalaang kahon.

Maaaring nakaisip ka ng isang solusyon sa suliranin ni Pilo na kahawig nito:

Pinuntahan ni Pilo ang kaniyang asawa at mga anak. Humingi siya ng tawad sa kaniyang asawa sa kaniyang inasal. Sinabi niya rito ang dahilan ng kaniyang paglalasing noong mga nakaraang buwan. Iminungkahi ng kaniyang asawa na pumunta sila sa isang marriage counselor. Makatutulong ito upang manumbalik ang kanilang pagsasamahan at upang maiwasan na ni Pilo ang pagbubuhat ng kamay.

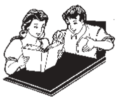
Bukas ang isip ni Pilo sa mungkahi ng kaniyang misis. Nagpahiwatig din si Elsa na maghahanap siya ng trabaho upang matulungan si Pilo sa pagsuporta ng kanilang pamilya. Nagkasundo ang mag-asawa na maghahanap na ng panibagong trabaho si Pilo. Kung magsasara man ang kaniyang kompanya, mayroon na siyang malilipatan.

Ipinatupad nina Elsa at Pilo ang kanilang plano. Nanumbalik ang kanilang pagsasamahan. Pagkatapos humingi ng tulong mula sa marriage counselor, nagsimula silang magkaroon ng mas bukas na komunikasyon. Hindi na sila nag-aatubiling pag-usapan ang kanilang mga agam-agam at suliranin. Nabuong muli ang kanilang pamilya.

Kinuha ng isang bagong kompanya si Pilo. Dahil sa kaniyang kuwalipikasyon at karanasan sa dating kompanya, binigyan siya ng mas malaking sahod.

Ano ang solusyon mo sa suliranin ni Pilo? Kahawig ba ito ng iminumungkahi ng kuwento sa itaas? Ang mahalaga ay nalutas ang kaniyang suliranin.

Tandaan natin na ang bawat suliranin laging may solusyon. Ang mga suliranin ay karaniwang bahagi ng buhay. Mayroong iba't ibang paraan ng paglutas sa mga ito. Kailangan lang nating hanapin ang pinakamabisang solusyon sa isang suliranin. Mahalagang tingnan nang positibo ang mga suliranin at tanggapin ang mga ito bilang mga pagsubok sa buhay. Isipin nating natututo tayo sa mga suliranin habang nilulutas natin ang mga ito. Nakapagpapatibay ang mga ito sa ating pagkatao at tinutulungan tayong makakuha ng mahahalagang karanasan sa buhay.



Pag-usapan Natin Ito

Sa pagpapatuloy ng kuwento ni Pilo na isinalaysay sa taas, papaano nakatulong ang kaniyang problema sa kanya at kaniyang pamilya?

____
____
____
____

Kinaya ni Pilo na lutasin ang kaniyang problema. Sa insidenteng ito, muli niyang nakuha ang loob ng kaniyang asawa at mga anak. Naging mas matatag ang pagsasama nila bilang mag-asawa. Nakahanap pa siya ng mas magandang trabaho. Nagkatotoo ang lahat ng ito dahil maayos niyang hinarap ang kaniyang problema. Masasabi natin na ang pagkakaroon ng problema ay maaari pang magdulot ng maraming magagandang bagay kung ating lulutasin ang ating problema nang maayos.

Tandaan Natin

Ang mga bagay na dapat mong gawin upang malutas ang isang suliranin ay:

- tukuyin ang suliranin;
- tumutok sa pagpaplano ng solusyon sa suliranin;
- iwasang manisi ng iba sa nangyari sa iyo;
- akuin ang pananagutan sa paglutas ng suliranin; at
- alamin kung mabisa ang solusyon sa suliranin.

Alamin Natin ang mga Natutuhan Mo

Sagutin ang sumusunod na katanungan:

1. Bakit mahalaga na positibo kang mag-isip kapag nakasalubong ka ng isang suliranin?

   ____
   ____
   ____

2. Mahalaga ba na mapangibabawan mo ang sariling damdamin sa paghanap sa mga suliranin? Bakit?

   ____
   ____
   ____

3. Ano ang dapat mong gawin kung ang unang solusyon sa paglutas ng iyong suliranin ay hindi naging mabisa? Bakit?

   ____
   ____
   ____

4. Mahalaga bang humingi ng tulong sa mga suliraning hindi natin malulutas nang mag-isa? Bakit?

   ____
   ____
   ____

Ihambing ang mga sagot mo sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pp. 39–40.

Ibuod Natin

Nasa ibaba ang mahahalagang bagay na napag-aralan mo sa modyul na ito. Tandaan ang mga ito upang maging gabay sa iyong pagharap sa suliranin.

- Ang *suliranin* ay isang bagay na mahirap *harapin* o *unawain.*
- Ang isang suliranin ay maaaring:
  - makaapekto sa kakayahan mo bilang tao sa paraang pisikal, sosyal, o emosyonal.
  - makaapekto hindi lamang sa iyo, kundi pati na rin sa ibang tao.
  - makapagpapanilay tungkol sa iyong mga galaw o kilos at sa paraan ng iyong pagharap sa mga suliranin.
- Palaging tandaan na:
  - tingnan ang isang suliranin sa positibong paraan. Tandaan din na may solusyon ang bawat suliranin.
  - Pangibabawan ang damdamin sa paghanap sa suliranin. Kung ikaw ay mahinahon, makapag-iisip ka nang mas maayos at lalawak ang pananaw mo. Ang pagiging balisa ay maaaring makapagpalala lamang ng suliranin at maaari itong magdulot ng pakiramdam na hindi mo nga kayang harapin ang suliranin.
  - mag-isip nang positibo sa paghanap sa mga suliranin. Makatutulong ito upang makapag-isip ka nang maayos tungkol sa mga paraan sa paglutas ng suliranin.
  - humingi ng tulong sa mga taong malapit sa iyo kung nahihirapan sa suliranin na mag-isa.
- Gawin ang mga ito, nang sa gayon, malutas mo ang iyong mga suliranin:
  - tukuyin ang suliranin;
  - tumutok sa pagpaplano ng solusyon sa suliranin;
  - iwasang manisi ng iba sa nangyari sa iyo;
  - akuin ang pananagutan sa paglutas ng suliranin; at
  - alamin kung mabisa ang solusyon sa suliranin.

Anu-ano ang mga Natutuhan Mo?

Pag-aralan ang sitwasyon sa ibaba. Pagkatapos, sagutin ang sumusunod na katanungan.

> Nagtatrabaho ka bilang sekretarya sa isang kompanya ng damit sa loob ng dalawang taon. Ang suweldong natatanggap mo ay hindi sapat na makapag-aral ka sa gabi upang lalong mahasa ang kakayahan mo. Dahil sa pagliit ng badyet ng kompanya, maaaring hindi mo makuha ang dagdag na sahod na kailangang-kailangan mo.

1. Ano ang suliranin mo?

   ____
   ____
   ____

2. Bakit mahalaga sa iyo ang matukoy ang totoong suliranin?

   ____
   ____
   ____

3. Paano haharapin ang suliraning ito?

   ____
   ____
   ____

4. Ano ang mga posibleng solusyon upang malutas ang suliranin?

   ____
   ____
   ____

5. Ano sa tingin mo ang pinakamainam na solusyon sa iyong suliranin? Bakit?

   ____
   ____
   ____

6. Paano makapagpapatibay ng pagkatao mo ang paglutas ng suliranin?

Ihambing ang mga sagot mo sa *Batayan sa Pagwawasto* sa pp. 40–41.

Kung ang marka mo ay:

5 – 6	Magaling! Marami kang natutunan sa modyul na ito. Maaari ka nang magpatuloy sa susunod na modyul.
3 – 4	Kailangan mong balik-aralan ang bahagi ng modyul na hindi mo gaanong maiintindihan.
0 – 2	Balik-aralan mo ang buong modyul upang maintindihan mong lubusan. Huwag kang mabahala. Sa konti pang pasensiya ay natitiyak kong maiintindihan mong lubusan ang buong modyul. Isa itong problema na kaya mong lutasin, kaibigan.

Batayan sa Pagwawasto

A. Anu-ano na ang Alam Mo? *(pp. 2–3)*

1. **Sang-ayon.** Ang isang suliranin ay may iba't ibang solusyon pagkat mayroon ding iba't ibang paraan kung paano susuriin ang isang suliranin. Ngunit kahit maaaring magkaroon ng maraming solusyon ang isang suliranin, dapat nating pag-aralang mabuti ang mga ibubunga ng mga solusyong ito sa ating sarili pati na rin sa ibang tao. Kailangang piliin natin ang pinakamainam na solusyon sa ating suliranin.

2. **Sang-ayon.** Ang isang taong positibo ang pananaw sa isang suliranin ay mas makaiisip ng maraming solusyon sa kaniyang mga suliranin. Siya ay magiging higit na malikhain sa paglutas ng kaniyang suliranin.

3. **Sang-ayon.** Hindi lahat ng solusyong ating maiisip ay magiging mabisa. Laging may panganib na hindi magiging mabisa ang isang solusyon. Mahalagang hindi tayo mawawalan ng pag-asang makahanap ng tamang solusyon sa ating suliranin.

4. **Hindi-Sang-ayon.** May solusyon ang bawat problema. Dapat hindi tayo susuko habang hinahanap natin ang solusyon. Ang pagsuko laban sa isang suliranin ay hindi makalulutas. Maaaring makapagpalala ito ng suliranin o magdulot ng higit na malalaking suliranin. Kailangang harapin natin ang suliranin dahil ito ay karaniwang bahagi ng buhay.

5. **Sang-ayon.** Ang mga suliranin ay nakapagpapanilay tungkol sa nangyari sa ating buhay. Natututo tayo sa mga bagay na ating naranasan. Nakapagpapatibay sa atin ang mga karanasang ito. Sa bawat suliraning nalulutas, natututo tayo.

6. **Sang-ayon.** Naaapektuhan tayo ng mga suliranin batay na rin sa ating pananaw sa mga ito. Kung sa tingin natin ay mayroon tayong malubhang suliranin, nagiging mas balisa rin tayo. Kung sa tingin naman natin ay maaaring isantabi ang ating suliranin, maaaring maisip nating hindi mahalagang harapin ito.

7. **Hindi-Sang-ayon.** Ang maingat na pagpaplano ay mahalaga sa paglutas ng ating suliranin. Tulad ng anumang gawain, dapat nating pag-isipang mabuti ang mga solusyon sa ating suliranin. Mas mainam na magkaroon ng isang solusyon na pinag-isipang mabuti bago pa ito ipatupad.

8. **Hindi-Sang-ayon.** Ang pagkakaroon ng bukas na isipan ay makatutulong sa atin upang tingnan ang ating suliranin sa isang malawak na pag-iisip. Ang bukas na isipan ay nagbubunsod ng pagtanggap sa suliranin sa iba't iba ring pananaw. Samakatuwid, nakaiisip tayo ng maraming solusyon sa ating suliranin.

9. **Sang-ayon.** Ang isang suliranin ay makauudyok sa atin upang pag-isipan ang ating mga kilos. Matututo rin tayo mula sa isang suliranin. Kailanman, ang mga suliranin ay karaniwang bahagi ng buhay. Makapagpapatibay ang mga ito sa atin. Dahil sa mga suliranin, mapagtatanto natin ang ating mga kahinaan at kakayahan. Sa oras na malampasan natin ang ating mga kahinaan sa pamamagitan ng ating sariling gawain o sa tulong ng ibang tao, mas titibay ang ating pagkatao.

10. **Sang-ayon.** Mahalagang alam natin kung ano talaga ang nais nating mangyari. Sa pagharap sa mga suliranin, dapat nating pag-isipang mabuti kung ano ang nais nating mangyari. Nais ba nating malutas ang ating suliranin o hindi? Dapat tingnan kung ano ang ating nais makamtan sa paglutas ng suliranin. Kapag nakatitiyak tayo sa nais nating mangyari, maitututok na natin ang ating panahon at pagsisikap sa mismong mga solusyon sa ating suliranin.

B. Aralin 1

Basahin Natin Ito (pp. 6–7)

1. Ang pangunahing suliranin ni Pilo ay kung paano pababalikin ang kaniyang asawa't mga anak.

2. Ang suliranin ni Pilo ay nag-umpisa nang siya ay umuwi nang gabi, lasing at kulang ang sahod. Ginawa niya ito ng tuluy-tuloy sa loob ng tatlong buwan.

3. Ang mga taong kasangkot sa suliranin ay sina Pilo, Elsa at ang kanilang mga anak.

Pag-isipan Natin Ito (pahina 13)

Narito ang mga halimbawang kasagutan. Maaaring iba ang mga sagot mo.

1. Nitong huli, nagkaroon ako ng suliranin kung paano ko makukuhang muli ang pagtitiwala ng aking mga magulang. Nagkaroon kami ng pagtatalo dahil sa pagliban ko sa aking mga klase at nalaman nila ito. Masyado akong naapektuhan dahil nahihirapan akong makipag-usap sa kanila at naging mahigpit sila sa aking mga gawain sa paaralan.
2. Lubhang nasaktan ang aking mga magulang sa aking ginawa. Nahihirapan silang makipag-usap sa akin at nahihirapan din silang paniwalaan ang mga sinasabi ko. Pati ang mga kapatid ko ay apektado dahil naging mahigpit din sa kanila ang aming mga magulang. Sa tingin nila, hindi makatuwirang pati sila ay madamay sa aking suliranin.

Pag-aralan at Suriin Natin Ito (pp. 15–16)

1. Ang suliranin ni Flora ay kung paano makukuha ang kaniyang mga anak mula sa asawang may kalaguyo. Malapit sa kalaguyo ng kaniyang asawa ang kaniyang mga anak.
2. Nagsimula ang suliranin ni Flora nang umuwi siya noong Pasko at nalaman niyang may kalaguyo ang kaniyang mister.
3. Ito ay isang halimbawang kasagutan. Ang sagot mo ay nakabatay sa iyong persepsiyon. Maaari mong ipakita ang sagot mo sa Instructional Manager para sa kaniyang puna.

   Si Flora at ang kaniyang mga anak ang lubhang naapektuhan ng sitwasyon sa kuwento. Nasa mas masahol na posisyon si Flora dahil iniiwan niya ang kaniyang mga anak tuwing magtatrabaho siya sa Hong Kong. Apektado rin ang mga bata dahil hindi nila gaanong nakilala ang kanilang ina. Maaari rin silang maguluhan sa nasabing sitwasyon.
4. Ito ay isang halimbawang kasagutan. Ang sagot mo ay nakabatay sa iyong persepsiyon. Maaari mong ipakita ang sagot mo sa iyong Instructional Manager para sa kaniyang puna.

   Oo, may solusyon ang suliranin ni Flora. Ang isang suliranin, gaano man kahirap, ay palaging may solusyon. Kung hindi na siya mahal ng kaniyang mister, maaaring ibuhos na lamang ni Flora ang kaniyang panahon at pagmamahal sa mga anak. Maaari pa rin siyang magtrabaho para sa kanilang kinabukasan. Maaari rin niyang kausapin ang kaniyang mister kung maaari niyang kunin ang mga anak. Bibisitahin na lamang ng lalaki ang mga bata sa mga piling araw. Kailangan ipaunawa niya sa kaniyang mister na noong pumunta siya sa Hong Kong, kapakanan ng pamilya ang kaniyang inisip.

Alamin Natin ang Iyong mga Natutuhan (pp. 16–17)

1. Ang suliranin ni Martin ay kung paano maibalik ang pagkakaibigan nila ng matalik na kaibigan. Lubhang nangungulila si Martin sa kaniyang matalik na kaibigan at sising-sisi siya sa ginawang pakikipag-away.

2. Nagsimula ang suliranin ni Martin nang manalo ang kaibigan bilang "Most Valuable Player" na inaasam din ni Martin.

3. Ang mga taong tuwirang nasangkot sa sitwasyon ay sina Martin at ang kaniyang matalik na kaibigan. Ang pag-aaway ang pumutol sa kanilang pagkakaibigan.

   Apektado rin ang mga kapatid ni Martin dahil sa galit na nararamdaman ng huli, na nagsanhi upang sigawan niya ang mga ito.

4. Pag-iisipan niyang hindi siya dapat masyadong naging emosyonal sa hindi pagkakapanalo bilang "Most Valuable Player." Kung tinanggap lamang niya ang pagkapanalo ng kaniyang kaibigan, hindi sana siya nakipag-away. Pag-iisipan din niya kung paano mapanunumbalik ang pagkakaibigan nila.

5. Oo. May solusyon ang suliranin ni Martin. Bawat suliranin ay may solusyon. Kailangang umisip si Martin ng solusyon sa kaniyang suliranin.

6. Kailangang positibo ang pananaw ni Martin sa kaniyang suliranin. Kailangang paniwalaan niyang may solusyon ang kaniyang suliranin. Makatutulong ito upang makaisip siya ng mga paraan na lulutas sa kaniyang suliranin.

C. Aralin 2

Subukan Natin Ito (pahina 21)

1. Ang suliranin ni Marian ay kung paano niya susuportahan ang kaniyang pamilya at anak kung totoo ngang buntis siya.

2. Hindi maganda ang pagtanggap ni Marian sa kaniyang mga suliranin. Apektado ang kanyang trabaho at litong-lito at balisa siya.

3. Napigilan ni Rina si Marian na huminahon sa pamamagitan ng pagtuon ng pansin ng una sa suliranin ng huli. Pinayuhan niya si Marian na huwag mabagabag. Dahil hindi naman nakatitiyak si Marian kung buntis nga siya, iminungkahi ni Rina na magpatingin si Marian sa doktor upang malaman kung talagang buntis siya.

Pag-aralan at Suriin Natin Ito (pahina 24–27)

Ang mga ito ay halimbawang kasagutan. Maaaring iba ang mga sagot mo.

1. Ang suliranin ko ngayon ay kung paano ko babayaran ang aking matrikula dahil sa suliraning pinansiyal ng aking pamilya.

2. Nagsimula ang aking suliranin nang sabihin sa amin ng aking ama na natanggal siya sa trabaho dahil magsasara na ang kanilang kompanya. Hindi na kayang patakbuhin ng may-ari ang kompanya dahil sa nangyayaring krisis pang-ekonomiya.

3. Natatakot ang aking mga magulang na matigil ako sa pag-aaral upang matulungan sila. Kahit ang aking mga nakakabatang kapatid na babae ay apektado dahil hindi ko sila nakakausap nitong mga nagdaang araw. Masyado akong naapektuhan ng pangyayari kaya't hindi ko sila natutulungan sa kanilang mga gawain sa paaralan.

4. Sa tingin ko, ang suliraning ito ay makapagpapatibay ng aking pagkatao upang malampasan ang mga krisis sa pera. Makatutulong ito upang makatayo ako sa sariling mga paa at maging mas maingat sa paghawak ng pera. Makatutulong din ito upang matanto ko na bilang panganay, may mga pananagutan akong dapat gampanan. Matututuhan ko kung paano makatulong at makapagbigay upang mapatatag ang pinansiyal na kalagayan ng pamilya.

5. Nang makaharap ko ang suliraning ito, parang wala akong magawa dahil bata pa ako at hindi ko alam kung anong trabaho ang maaari kong pasukan. Naramdaman ko ring parang akong isang inutil at litong-lito ako dahil nakasandal lamang ako sa aking mga magulang sa usapin ng pera.

6. Makapag-iisip ako nang maayos tungkol sa sitwasyon kung magiging mahinahon at kung mapangingibabawan ko ang takot at pagkabalisa.

7. Ang malinaw na pag-iisip ay makatutulong upang mapalawak ko ang pananaw sa aking suliranin. Mawawala ang aking kalituhan. Mas magiging matatag ako na harapin ang suliranin at hindi ito tatakasan at iwan na lamang mag-isa ang aking mga magulang sa pagharap sa sitwasyon.

8. Ang pagharap sa suliranin ay makatutulong upang matanto ko ang kahalagahan ng mabibigat na usapin at hindi umasa na lamang sa aking mga magulang o ibang tao para sa solusyon.

9. Ang isang posibleng solusyon ay huminto ako sa pag-aaral at maghanap kaagad ng trabaho. Ang isa pang solusyon ay ang mag-aplay sa isang iskolarship at maghanap ng isang part-time na trabaho sa unibersidad. Maaari ring humiling ako ng pautang o loan mula sa paaralan upang mabayaran ang aking matrikula.

10. Sa tingin ko, mag-aaplay na lang ako sa iskolarship dahil matataas naman ang aking marka. Ang unibersidad ay sadyang matulungin sa tulad ko na ang pamilya ay hindi na kayang magbayad ng matrikula at iba pang bayarin sa paaralan. Pagkatapos, maghahanap ako ng part-time na trabaho sa unibersidad. Hindi ako maaaring tumigil sa pag-aaral dahil lubhang masasaktan ang aking mga magulang. Mataas ang kanilang pangarap para sa akin. Hindi rin ako maaaring mangutang dahil mag-aalala lamang ako kung paano ko ito mababayaran.

Alamin Natin ang mga Natutuhan Mo (pahina 30)

1. Ang pag-iisip nang positibo sa pagharap sa mga suliranin ay mahalaga dahil makatutulong ito upang maging mahinahon tayo sa paglutas sa ating suliranin. Ang mga suliranin ay nakaapekto sa ating kilos, emosyon at pag-iisip. Kung negatibo ang ating nararamdaman sa ating suliranin, nawawalan tayo ng pag-asang makahanap ng solusyon. Kung kaya, maaari tayong maging mas malungkot at bigo. Kung positibo ang ating pananaw o pag-iisip, matutukoy nating mabuti ang ating tunay na suliranin at kung paano ito nagsimula. Makikita rin natin ng mas malinaw kung paano natin maaaring malutas ang suliranin. Matututuhan din nating pahalagahan ang ating makukuhang aral mula sa ating suliranin.

2. Oo, mahalagang mapangibabawan natin ang ating mga damdamin kapag nilulutas natin ang mga suliranin. Karaniwan lamang na maramdaman na wala tayong pag-asa at malungkot tayo

kapag may suliranin. Minsan, para tayong mga inutil at nalilito. Kapag napangingibabawan ang mga damdamin, masisipat natin ang isang suliranin ng mas may malinaw at malawak na pag-iisip, kaya't nakasusumpong tayo ng mga paraan upang malutas ang suliranin.

3. Ipagpapatuloy ko ang paghahanap ng tamang solusyon para sa aking suliranin. Hindi lahat ng solusyon ay mabisa para sa suliranin. Ang mahalaga, hindi ako mawawalan ng pag-asang malutas ang suliranin.

4. Oo, mahalaga na humingi ng tulong ng ibang tao kapag nilulutas natin ang suliranin. May mga suliraning mukhang lubos na mahirap para harapin nang mag-isa; samakatuwid, kailangan nating kumuha ng suporta mula sa isang malapit na kaibigan o kapamilya.

D. Anu-ano ang mga Natutuhan Mo? *(pahina 32)*

1. Ang suliranin ko ay kung saan hahanapin ang perang kailangan ko para sa panggabing pag-aaral.

2. Mahalaga para sa akin na matukoy ang tunay na suliranin dahil ito ang tutulong sa akin upang makaisip ng pinakamabisang solusyon.

3. Dapat tingnan ko nang positibo ang suliranin. Palagi kong tatandaan na lahat ng suliranin ay may solusyon. Kailangan kong pag-aralan ang aking suliranin at ang mga posibleng solusyon nang makita ko kung anong solusyon ang pinakamabisa.

4. Ang mga ito ay pawang halimbawang solusyon lamang. Maaaring iba ang mga sagot mo.

   Isang posibleng solusyon ang paghahanap ng ibang trabaho na makapagpapahintulot sa akin na makapag-aral sa gabi. Isa pa ring solusyon ay ang maghanap ako ng isang institusyong nagbibigay ng iskolarship sa mga taong tulad kong naghahangad na pag-ibayuhin ang kakayahan at kaalaman. Maaari rin akong humiram ng pera mula sa mga kamag-anak. Maaari ding magpalista ako sa mga programa ng pamahalaan tulad ng "Aral Muna, Saka Bayad."

5. Ito ay isang halimbawang kasagutan. Maaaring iba ang sagot mo.

   Sa tingin ko, ang pinakamainam na solusyon sa aking suliranin ay ang mag-aplay sa isang iskolarship. Matatagalan ang paghahanap ng bagong trabaho. May mga unibersidad at kolehiyong humihikayat sa mga taong hindi makabayad para sa kanilang pag-aaral na kumuha o gumamit ng kanilang programang pang-iskolar. Kung mangungutang naman ako ng pera sa kamag-anak, magkakaroon naman ako ng panibagong suliranin kung paano ko sila mababayaran. Ang programang " Aral Muna, Saka Bayad" ay maaaring isang mainam na solusyon sa aking suliranin, pero mag-aalala lamang ako balang araw tungkol sa pagbabayad.

6. Ang paglutas ko sa suliranin ay makapagpapatibay ng aking pagkatao dahil matututo akong mag-isip tungkol sa paraan ng pagharap ko sa suliranin. Makatutulong din ito upang mapaibayo ko ang pagiging malikhain sa paghahanap ng mga paraan upang malutas ang mga suliranin. Sa oras na malutas ang suliranin, lilitaw akong isang mas magaling at matibay na tao. Ito ay maghahanda sa akin upang harapin ang iba pang mga suliraning maaari kong makaharap balang araw.

Talahuluganan

Mabisa Nagbunga ng inaasahang epekto o resulta

Most Valuable Player Pinakamagaling o pinakamahalagang manlalaro

Nervous Breakdown Isang malubhang karamdaman patungkol sa damdamin, nangyayari kadalasan kapag may matinding suliranin

Positibo May pananalig/pagtitiwala; sa ganitong paraan ay magdudulot ng magandang resulta

Solusyon Isang pangungusap, ideya o aksiyon na nakalulutas ng isang suliranin

Suliranin Isang bagay na mahirap harapin o unawain

Mga Sanggunian

Barron, Frank. *Creative Person and Creative Process.* U.S.A.: Holt, Rinehart and Winston, Inc., 1969.

Reflective Problem Solving. <http://www.vta.spcomm.uiuc.edu/PSG/psg12-ov.html> February 8, 2001, date accessed.

Problem Solving Skills. <http://www.biology.iupui.edu/Biology_HTML_Docs/biocourse/K345/PBL_Web_Pages/Problems.html> January 22, 2001, date accessed.