Patuloy mo akong mahalin at patnubayan tuwing ako ay nagkakamali at ang iyong pagdamay ang makakatulong sa akin na matuto sa mga pagkakamaling ito.

Advocacy Education Networking
Attachment Network of Manitoba

ATTACHMENT NETWORK NG MANITOBA

attachmentnetwork.ca
attachmentnetwork@shaw.ca

PARA SA KARAGDAGANG IMPORMASYON TUNGKOL SA ATTACHMENT, MAGTUNGO SA:
circleofsecurity.net

MANITOBA PARENT ZONE:
www.manitobaparentzone.ca/parent-or-caregiver/teens/

10

Bagay na gustong sabihin sa iyo ng iyong DALAGA O BINATA

Advocacy Education Networking
Attachment Network of Manitoba

1 **Mas marami na akong nagagawang mag-isa, ngunit hindi pa rin ako palaging sigurado tungkol sa maraming mga bagay-bagay.** Patuloy ko pa ring kinakailangan ang iyong pakikinig at patnubay para manatili sa tuwid na daan.

2 **Maging sensitibo at maunawain sa aking personal na mga pangangailangan sa aking pangangatawan at damdamin.** Kung may nais kang malaman tungkol sa aking mga ginagawa online o di kaya's kapag kasama ko ang aking mga kaibigan o barkada, tanungin mo ako at pag-usapan natin ito.

3 **Kailangan kitang manatiling Mommy o Daddy ko, hindi kita kailangang maging kaibigan o barkada.** Laganap ang pressure na gumamit ng drugs, uminom o makipag-sex. Unahan mo sana akong kausapin tungkol sa mga matitinding mga issue na ito. Iparamdam mo sa akin na hindi ko kailangang matakot o mag-alinlangang lumapit sa iyo para malinawan tungkol sa mga ito.

4 **Ang ating mga pagtatalo ang nagtuturo sa akin kung saan o ano ang hangganan ng mga rules o pamantayan.** Makinig tayo sa isa't isa para maunawaan ang pananaw ng bawat isa at makahanap ng sagot o solusyon para sa mga issue na ok sa ating dalawa.

5 **Kailangan ko pa rin maramdaman na mahal mo ako.** Maaaring magbago ang paraan na ipinapakita natin sa isa't isa ang ating pagmamahal, ngunit kailangan ko pa rin maramdaman ang iyong paglambing.

6 **Wag kang matakot na ako'y magkamali.** Mas marami pa akong maaaring matutunan sa aking mga pagkakamali kaysa sa aking mga tagumpay. Minsan, ang kailanga ko lamang ay ang iyong pakikinig, patnubay at suporta habang pinagdadaanan ko ang aking pagsubok. Hindi mo kailangan ayusin ang aking problema, damayan mo lang ako.

7 **Kailangan kong maramdaman ang iyong respeto at pagtitiwala.** Ang mga pangarap ko ay mahalaga sa akin at maaaring iba ito sa mga hinahangad mo para sa akin. Kailangan ko ang iyong kompyansa at pagtitiwala, hindi ang pagdududa o pamimintas.

8 **Unawain mo ako.** Unawain mo ako kapag hindi kita lagging gustong makasama. Wag mo sana itong personalin! Pabago-bago lang minsan ang aking mood. Alam kong minsan mahirap akong matantsa kahit na hindi ko sinasabi ito sa iyo.

9 **Bigyan mo ng pansin ang aking mga kagalingan at mga nagagawang Mabuti.** Maghanap tayo ng pwede nating gawin na pareho nating kinaaaliwan. Ipagdiwang at kagiliwan mo ang aking pagkatao, bukod sa aking mga kakayanan.

10 **Mahalaga sa akin ang mga tradisyon ng ating pamilya, at mga pagkakataon na tayo ay nagsasama-sama.** Sa pagdaan ng panahon na naghahatid ng sa ating pamilya, mahalagang maramdaman na buo at matatag pa rin ang konekson natin sa isa't isa.