

Paano Suportahan ang isang Malusog na Kaisipan na Pagbalik sa Paaralan para sa Inyong Anak

Itong nakaraang taon ay naging anupaman karaniwan! Alam namin na habang maraming mga mag-aaral at mga pamilya ay sabik na bumalik sa isang "mas normal" na karanasan sa paaralan, ang ilan ay mag-aalala tungkol sa pagsisimula muli, at kung ano ang magiging hitsura ng bagong taon ng pag-aaral para sa kanila. Tandaan bilang mga magulang/mga tagapag-alaga mas kilala niyo ang inyong anak!

Pag-uunawa sa stress

Ang nakaraang taon ay nakaapekto sa lahat sa natatangi at iba-ibang paraan. Maraming mga pamilya ang nakaranas ng mga hamon sa pananalapi, trabaho, panlipunan at pangkalusugan. Ang ilan ay nakaranas ng makabuluhang mga pagkagambala at pagkalugi. Nasaksihan din nating lahat ang mga hindi pagkakapantay-pantay, sistematikong pagtatangi at ang epekto ng kapootang panlahi sa ating lipunan sa panahong ito. Kahit na ang lipunan ay bumalik sa mas normal na pakikipag-ugnay sa lipunan na may mas kaunting mga paghihigpit, alam namin na ang iba't ibang mga bata ay papalapit sa bagong taon ng pag-aaral na may maraming iba't ibang mga damdamin. Ang ilang mga bata ay maaaring nasasabik, ang iba ay marahil kinakabahan at ang ilang mga bata ay nag-aalala pa rin at nababalisa. Ang lahat ng mga damdamin at mga emosyon na ito ay natural na tugon sa kung ano ang naranasan ng ating mga anak sa loob ng nakaraang 1½ taon.

Maaaring magpakita nang pagkabalisa sa iba't ibang paraan. Maaaring sabihin sa iyo ng iyong anak na sila ay nakakaramdam ng takot o pagkalula. O maaari mong mapansin ang mga bagay tulad ng madalas na pananakit ng ulo, problema sa pagtulog, pagkamayamutin o pagsiklab ng likha ng damdamin. Ang iyong anak ay maaaring mukhang lumalayo, o sobrang pagod o hindi mapakali. Ang pagiging maingat sa mga palatandaan ng pagkabalisa ay maaaring makatulong sa iyo na magbigay ng suporta nang maaga, bago lumala ang problema.

Mayroong dalawang pangunahing paraan upang matulungan natin ang mga kabataan na nakakaranas ng stress:

- tulungan silang makahanap ng mga paraan upang makaya ang pakiramdam ng pagkabalisa
- maghanap ng mga paraan upang makatulong na mabawasan ang stress mismo

Hindi lahat ng stress ay maiiwasan, ngunit kung minsan ay mababawasan natin ito. Ang pagkakaroon ng mga kagamitan at estratehiya upang handang makayanan ang stress ay mahalaga, upang tayo at ang ating mga anak ay maaaring hindi gaano negatibong maapektuhan.

Mga paraan upang suportahan ang iyong anak habang sila ay pabalik sa paaralan

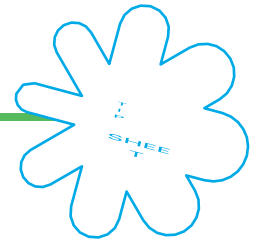
Alagaan ang iyong sarili, upang ikaw ay maging pinakamahusay upang suportahan ang iyong mga anak

Napakahirap na oras na ito para sa lahat. Lalo na mahirap ito sa mga magulang at mga pamilya na namamahala ng maraming mga bagay nitong nakaraang maraming buwan. Kasama rito ang pagsuporta sa pag-aaral ng iyong mga anak sa bahay, madalas habang sinusubukang pamahalaan ang mga hinihingi sa



trabaho, manatili sa tuktok ng mga responsibilidad sa sambahayan, pag-aalaga sa mga matatandang kamag-anak, atbp.





Subukang maglaan ng oras bawa't araw upang gumawa ng isang bagay para lamang sa iyo na makakatulong sa iyong pakiramdam na maging maayos at masaya. Mas alam mo kung ano yun. Ang pangangalaga ng iyong sariling kalusugan at kagalingan sa panahon ng hindi sigurado at mahirap na panahon ay isang malakas na kagamitan upang suportahan ang iyong mga anak.

Upang makapagsimula ka, narito ang ilang mga ideya na sinabi sa amin ng mga magulang at mga tagapag-alaga na maaaring makatulong:

- Subukang maglaan ng oras para sa mga pangunahing kaalaman - pumili ng mga pagkain na nagbibigay sa iyo ng mahusay na enerhiya, magtatag ng isang gawain sa pagtulog na nag-iwan ng pakiramdam na sariwa ka, at tamasahin ang mga sariwang hangin at mag-ehersisyo.
- Magbigay-pansin sa iyong sariling mga antas ng pagkapagod at pansinin kung nagsisimula ka nang nalulula. Gamitin ito bilang isang palatandaan upang makapagpahinga. Kumuha ng maliit na pahinga sa buong araw upang "maging" lamang, o upang makisali sa isang bagay na nais mong gawin.
- Huminga nang malalim, mabagal na paghinga kapag nagsimula kang makaramdam ng pagkabalisa o pagkabahala.
- Subukang pakinggan lamang ang iyong mga saloobin, at sanayin na pansinin ang mga ito nang hindi hinuhusgahan o tinatanghian ang mga ito. Kahit na limang minuto ng ganitong uri ng katahimikan na pagmuni-muni ay maaaring magkaroon ng isang positibong epekto.
- Maging mahabagin sa iyong sarili. Bigyan ang iyong sarili ng pahinga; ginagawa mo ang makakaya mo.

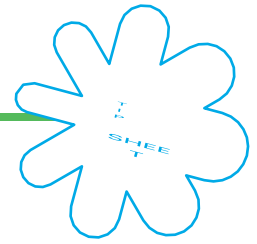
Kausapin ang iyong anak tungkol sa pagbabalik sa paaralan

Maglaan ng kaunting oras upang pag-isipan kung ano ang hitsura ng pagbabalik sa paaralan para sa iyong anak at kausapin ang iyong anak tungkol sa kung ano ang aasahan. Ang mga bata ay maaaring makaramdam ng kaba tungkol sa pagbabalik sa paaralan para sa anumang bilang ng mga kadahilanan. Mahalagang magpahintulot ng lugar para sa kanila na maipahayag ang kanilang mga alalahanin, at matulungan din silang maalala ang mga bahagi ng paaralan na kinagigiliwan nila at pinakahihintay nila.

Regular na mag-tsek-in sa iyong anak, dahil ang kanilang emosyon at damdamin ay malamang na magbabago araw-araw o linggu-linggo. Maaari mong gawing normal ang anumang mga kinakatakutan bilang isang tugon sa kawalan ng katiyakan, at bigyan sila ng katiyakan. Kahit na naiiba ang mga bagay, maaari nilang mapamahalaan at magkaroon ng mga may sapat na gulang doon upang tumulong.

Maaari ito maging kapaki-pakinabang na ipaalala sa iyong anak ang mga positibong pagbabalik sa paaralan, tulad ng muling pagkita sa kanilang mga kaibigan. Marahil ay gumawa ng isang listahan nang magkasama tungkol sa kung ano ang kinasasabikan nila. Ipaalala sa iyong anak na kapag nagsimula ang paaralan sila ay susuportahan at ligtas sila, hindi alintana kung ang pagbabalik na ito ay ganap, virtual o isang hybrid.





Bigyan nang pansin sa mga espesyal na pagbabago

Ang pagbabalik sa paaralan ay may espesyal na kahulugan at mga hamon para sa mga nakakaranas ng iba pang malalaking pagbabago sa darating na taon ng pasukan.

Halimbawa, ang aming pinakabatang mga nag-aaral na nagsimula ng kindergarten noong nakaraang taon, ay magkakaroon ng ibang karanasan sa taong ito sa kanilang pagbabalik sa personal na pag-aaral. Makipag-usap sa kanila tungkol sa kung ano ang maaaring magkakaiba, tulad ng mas maraming mga pagkakataong makipaglaro sa mga kaibigan at iba't ibang mga pagkakataong magtanong tungkol sa kanilang natutunan.

Katulad nito, ang mga mag-aaral na nagsisimula ng high school, o lumilipat sa isang bagong paaralan, ay maaaring mas kinakabahan kaysa sa normal sapagkat napalampas nila ang karaniwang karanasan sa paglipat, tulad ng pagbisita nang maaga sa paaralan. Gumamit ng anumang mga pagkakataon mula sa iyong lupon upang gawin ang virtual o live na pagsisimula ng mga pagbisita sa paaralan. Para sa mga mas matatandang bata, magkasamang tingnan ang website ng paaralan o lupon, o suriin ang impormasyong ipinadala sa bahay, upang matuto nang higit pa. Tiyakin ang iyong anak na maraming mga nagmamalasakit na matatanda sa paaralan upang matulungan silang makapaglayag sa kanilang bagong paaralan.

Pinakahuli, ang ilang mga mag-aaral ay babalik sa paaralan para sa isang karagdagang taon dahil ang kanilang baitang 12 ay nagambala ng pandemya. Kung mayroon kang anak sa pangkat na ito, alam mo ang tungkol sa mga kawalan na naranasan nila at ang mga pagbabago sa kanilang mga plano. Maaaring mangailangan ang iyong anak ng kaunting dagdag na katiyakan at suporta, dahil malamang na hindi nila plano na bumalik sa paaralan at maaaring magkaroon ng isang hanay ng mga damdamin tungkol sa hindi inaasahang pagbabalik na ito.

Simulang ipakilala ang pamilyar na mga gawain

Sa pagtatapos ng tag-araw, maaari mong hiniling na unti-unting bumalik sa isang iskedyul na mas malapit sa iyong ginagamit sa oras ng pag-aaral. Maaaring mangahulugan ito na matulog nang medyo mas maaga, bumangon nang maaga o kumain ng mas regular na oras. Maaari kang magsimulang tipunin ang mga kagamitan sa paaralan tulad ng dati mong ginagawa.

Para sa mas maliliit na bata, ang pagsasanay sa paaralan ay maaaring maging kapaki-pakinabang. Halimbawa, magsama sa paglalakad papunta sa paaralan, o ayusin ang mga pagbisita sa isang maliit na bilang ng mga kaibigan upang masanay na makasama ang iba.

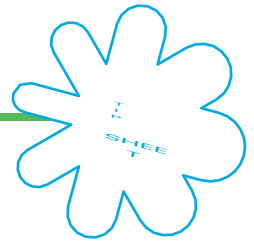
Para sa mga mas matatandang bata, maaari mong hikayatin silang kilalanin kung ano ang maaaring hitsura ng kanilang mga gawain, at gumawa ng isang plano upang makabalik sa mga regular na gawain.

Mga pansimula sa pag-uusap para sa pagbabalik sa paaralan

Sa mga talakayan sa iyong anak, isaalang-alang ang pagtatanong sa mga katanungang ito:

- Sino ang inaasahan mong makakonekta sa taong ito sa pag-aaral?
- Ano ang isang bagay na nais mong gawin sa loob ng taon ng paaralan?
- Ano ang mga estratehiya na talagang nagtrabaho para sa iyo sa panahon ng malayuang pag-aaral? Mayroon bang mga bagay na maaari nating maitaguyod?
- Ano ang pakiramdam mo tungkol sa taon ng paaralang ito?
- Ano ang isang bagay na sa tingin mo kinasasabikan mo?
- Mayroon bang anumang bagay na nararamdaman na nag-aalala ka?
- Paano kita matutulungan na maging komportable tungkol sa paaralan?





Paano ako makakakuha ng karagdagang impormasyon?

- Suriin ang website ng lupon ng paaralan para sa napapanahong impormasyon sa kung ano ang maaasahan at anumang mga huling pagbabago/impormasyon.
- Sundin ang balita at mga patnubay at anunsiyo ng pampublikong kalusugan.
- Kumuha ng mga ideya tungkol sa pag-aalaga sa sarili mula sa aming Alagaan ang Iyong Sariling [Take Care of Yourself] na Tip Sheet.
- Subukan ang ilang mga pang-araw-araw na aktibidad sa pangkaisipang kalusugan.

Bisitahin ang seksyon ng COVID-19/Pagbalik sa paaralan ng aming website para sa karagdagang impormasyon na may kaugnayan sa pangkaisipang kalusugan at COVID-19.

Bisitahin ang aming mga website na may higit pang mahusay na impormasyon:

[Children's Mental Health Ontario Psychology Foundation of Canada](#)

[Anxiety Canada](#)

[Wellness Together Canada](#)

[COVID-19 Youth Mental Health Resource Hub](#)

[Kids Help Phone](#)

[Parents For Diversity](#)



