



## Paano matutulungan ang iyong anak na magkaroon ng malusog na kaisipan sa pagbalik sa paaralan

Habang naghahanda ang mga mag-aaral na bumalik sa paaralan, o magsimula ng bagong paaralan sa unang pagkakataon, maaari silang makaranas ng halo-halong mga emosyon. Normal ito para sa mga mag-aaral, at ang kanilang mga magulang at mga tagapag-alaga na parehong nasasabik at kinakabahan sa panahong ito ng paglilipat.

Ang mapagkukunang ito ay binuo upang tulungan ang mga magulang/mga tagapag-alaga sa pag-nanabiga at pagtulon sa kanilang anak sa kanilang pagbalik sa paaralan. Kadalasan ang "pagbalik sa paaralan" ay nangyayari sa taglagas bawat taon, ngunit para sa ilang mga mag-aaral, ito ay maaaring pagkatapos ng mahabang pagliban o pagsisimula sa isang bagong paaralan.

**Note:** \*Habang ginagamit namin ang terminong "bata" sa kabuuan, kinikilala namin na ang bata na iyong inaalagaan ay maaaring isang teenager o nakababatang adulto.

### Mga paraan upang matulungan ang iyong anak sa panahon ng pagbalik sa paaralan

#### Alalahanin ang kahalagahan ng iyong sariling kalusugan

Ang mga magulang at mga tagapag-alaga ay madalas na nag-uulat na ang pagbalik sa paaralan ay isang nakababahalang panahon. Bagama't malugod na tinatanggap ang rutina at pagkakaparepareho ng taon ng paaralan, kaakibat nito ang mas mahigpit na pangangailangan na manatili sa isang iskedyul at hindi gaanong nakakarelaks na oras na magkasama bilang isang pamilya. Maraming mga magulang at mga tagapag-alaga ay nakakaramdam din ng pag-aalala tungkol sa kung ano ang mangyayari sa paaralan para sa kanilang anak, lalo na kung ang paaralan ay hindi naging magandang karanasan para sa kanila o sa kanilang mga anak noong nakaraan. Sa mga linggo na humahantong sa paglipat, mahalagang maglaan ng ilang oras bawat araw upang gumawa ng isang bagay para sa iyong sarili. Ang pag-aalaga sa iyong sariling pangkaisipang kalusugan at kagalingan ay isang mahalagang kagamitan upang matulungan ang iyong anak.

#### Narito ang ilang mga kapaki-pakinabang na ideya mula sa mga magulang/mga tagapag-alaga sa buong Ontario:

- Subukang maglaan ng oras para sa mga pangunahing kaalaman – humanap ng rutina sa pagtulog na makakapagpahinga sa iyo, lumabas at igalaw ang iyong katawan hangga't maaari.
- Gumawa ng ilang mabagal na malalim na paghinga kapag nagsimula kang makaramdam ng pagkabalisa o pagka-stress



- Subukan lamang na makinig sa iyong mga saloobin at magsanay na pansinin ang mga ito nang hindi hinuhusgahan o sinusubukang alisin ang mga ito. Kahit na limang minuto ng ganitong uri ng tahimik na pagmuni-muni ay maaaring magkaroon ng isang positibong epekto.
- Makipag-ugnayan sa isang kaibigan, pamilya o miyembro ng komunidad na tumutulong sa iyong makaramdam na suportado

### **Kausapin ang iyong anak tungkol sa pagbabalik sa paaralan**

Maglaan ng ilang oras upang pag-isipan kung ano ang maaaring hitsura ng pagbabalik-sa-paaralan para sa iyong anak at kausapin sila tungkol sa kung ano ang aasahan. Mahalagang magbigay ng espasyo para sa kanila na ibahagi ang kanilang mga alalahanin, kilalanin ang kanilang mga alalahanin, at tulungan silang matandaan ang mga bahagi ng paaralan na kanilang kinagigiliwan/kinasasabikan.

Para sa ilang mga mag-aaral, ang paghahanda sa kanila sa pamamagitan ng paglalaro at mga kuwento ay maaaring makatulong. Ang sama-samang pagsasanay sa paaralan sa paglalaro at pagbabasa ng mga libro nang magkasama tungkol sa paaralan ay makakatulong sa kanila na maunawaan kung ano ang aasahan.

Para sa ilang mga mag-aaral, ang pakikipag-usap tungkol sa paaralan ay nakakatulong. Nasa ibaba ang ilang pagsisimula ng pag-uusap na maaaring gamitin:

- Ano ang gusto mong matutunan sa paaralan?
- Ano ang isang bagay na inaasahan mong gawin sa panahon ng taon ng paaralan?
- Ano ang pakiramdam mo tungkol sa taon ng paaralang ito?
- Ano ang isang bagay na kinasasabikan mo?
- Mayroon bang anumang bagay na nakababahala sa iyo?
- Paano kita matutulungan na maging komportable tungkol sa paaralan?

### **Magsimulang ipakilala ang mga pamilyar na gawain**

Habang naghahanda ka para sa pagbalik sa paaralan, maaari mong hilingin na unti-unting magsimulang bumalik sa isang iskedyul na mas malapit sa iyong ginagamit sa oras ng paaralan (hal., matulog ng mas maaga, gumising ng mas maaga, kumain sa mas regular na mga oras). Isali ang iyong (mga) anak sa pamamagitan ng pagtatakda ng iskedyul nang magkasama at pagtatakda ng mga alarma at mga paalala upang matulungan silang manatili dito.

Para sa ilang mga bata, maaaring makatulong ang pagsasanay (hal., maglakad nang magkasama sa paaralan, magplano ng pakikipagkita sa ibang mga kamag-aral bago magsimula ang paaralan, pumunta sa mga online na account at impormasyon).

Para sa mga kabataan, maaari mong hikayatin silang tukuyin kung ano ang hitsura ng kanilang mga gawain at gumawa ng plano upang bumalik sa mga regular na gawain. Tanungin sila kung ano ang maaari mong gawin upang matulungan sila sa plano.

Kung mayroon kang isang anak o teenager na nakakapag-isang maglakbay papunta sa paaralan, matutulungan mo silang makahanap ng ligtas na ruta papunta sa paaralan at/o maghanap ng mga ruta at mga hintuan ng bus upang magkaroon sila ng kumpiyansa kapag nagsimula na ang paaralan.

## **Pagpuna at pagtugon sa stress na may kaugnayan sa pagbabalik sa paaralan**

Habang ang ilang mga mag-aaral ay nasasabik na bumalik sa paaralan, marami rin ang kinakabahan. Ang ilang mga kabataan ay maaaring makaramdam ng labis na pag-aalala tungkol sa pagsisimulang muli at tungkol sa kung ano ang haharapin sa bagong taon ng paaralan. Ang stress at pag-aalala ay maaaring magpakita sa iba't ibang mga paraan. Maaaring sabihin sa iyo ng iyong anak na sila ay nakakaramdam ng takot o labis na pagkapuspos. Maaari mong mapansin ang mga bagay tulad ng madalas na pananakit ng ulo, problema sa pagtulog o pagkamayamutin. Ang iyong anak ay maaaring mukhang umiiwas, o sobrang pagod o hindi mapakali.



---

## Maraming paraan na matutulungan mo ang iyong anak kung nakakaranas sila ng stress o pag-aalala:

- Tulungan ang iyong anak na makahanap ng mga paraan upang makayanan ang mga pakiramdam ng pag-aalala (hal., tanungin sila kung ano ang naging epektibo para sa kanila noong nakaraan, subukan ang ilang [pampakalma o mga diskarte sa paghinga](#)).
- Tulungan ang iyong anak na humanap ng mga paraan para mabawasan ang stress mismo (hal., kung nag-aalala siyang mawala sa paghahanap ng kanilang mga silid-aralan sa isang bagong paaralan, mag-iskedyul ng pagbisita at alamin ang kaayusan ng paaralan).

Hindi lahat ng stress ay maiiwasan, pero minsan, nababawasan. Mahalagang magkaroon ng mga kagamitan at mga estratehiya na nakahanda upang makayanan ang stress upang masiyahan ang iyong anak sa mga bahagi ng paaralan na nagpapasaya sa kanila, makaramdam ng pagiging kaugnay, at natututo.

Kung mayroon kang mga tanong o mga alalahanin, pag-isipang makipag-ugnayan sa iyong paaralan. Kung ang iyong anak ay nagsisimula sa isang bagong paaralan, tawagan ang paaralan upang makipag-ugnay sa isang naaangkop na miyembro ng kawani.

### Bisitahin ang mga website na ito para sa higit pang mahusay na impormasyon:

- <https://www.family.cmho.org/back-to-school-tips/>
- <https://kidshelpphone.ca/get-info/kids-help-phones-ultimate-back-school-guide/>

