



Pagsuporta sa iyong anak sa stress at pagkabalisa na may kaugnayan sa paaralan

Karamihan sa atin ay nakaranas na ng pagkabalisa sa isang punto: ang mga paru-paro, mabilis na tibok ng puso, at paninikip ng dibdib na kaakibat ng kaba o pangamba tungkol sa isang pangyayari sa hinaharap. Para sa isang bata, ang pagkabalisa ay maaari pang magsilbi ng isang layunin. Halimbawa, normal lang na makaramdam ng pagkabalisa bago ang isang sports tryout, o ilang segundo bago basahin ang mga anunsyo sa umaga. Bukod pa rito, ang mababang antas ng pagkabalisa ay makakatulong sa iyong anak sa mga bagay na tulad ng atensyon, paglutas ng problema at pagtuklas ng isang banta. Ngunit kapag tumaas ang mga antas ng stress at naapektuhan ang kakayahan ng iyong anak na makisali sa mga pang-araw-araw na gawain sa paaralan at tahanan, maaari itong magpahiwatig ng isang problema sa pangkaisipang kalusugan na nangangailangan ng suporta.

Para sa ilang mga bata, ang pinakamahalagang pinagmumulan ng pagkabalisa ay ang paaralan mismo.

Ang pagkukunang ito ay binuo upang tulungan ang mga magulang at mga tagapag-alaga sa pagsuporta at pagnanabiga sa pagkabalisa ng kanilang anak na may kaugnayan sa paaralan.

Paalala: Bagama't ginagamit namin ang terminong "bata" sa kabuuan, kinikilala namin na ang batang nasa iyong pangangalaga ay maaaring isang tinedyer o batang adulto at maaaring nag-aalaga ka ng higit sa isang bata.

Maraming dahilan kung bakit umiiwas ang mga estudyante sa pagpasok sa paaralan na hindi lamang eksklusibong nauugnay sa pagkabalisa na may kaugnayan sa paaralan. Ang mga alalahanin tungkol sa pakikibagay at pagiging kasama ng mga kapantay ay maaaring makaapekto sa pagdalo para sa ilan. Ang iba ay maaaring makaranas ng diskriminasyon at/o pang-aapi sa paaralan, na ginagawa itong isang hindi ligtas na lugar. Sa mga kasong ito, kinakailangan ang isang aktibong tugon na tumutugon sa mga alalahaning ito. Kung ang inyong anak ay nakaranas ng rasismo, homophobia, o iba pang uri ng diskriminasyon o pang-aapi sa paaralan, makipag-ugnayan sa punong-guro ng inyong paaralan upang matugunan ang sitwasyon.

Ano ang pagkabalisa na may kaugnayan sa paaralan?

Ang pagkabalisa na may kaugnayan sa paaralan, na maaaring makaapekto sa mga mag-aaral sa lahat ng edad, ay isang matinding takot sa paaralan at mga aktibidad sa paaralan, tulad ng pakikipagkaibigan, pagkukumpleto ng mga takdang-aralin/pagsusulit, o pagsagot sa mga tanong sa klase. Bilang isang magulang/tagapag-alaga, ikaw ang kadalasang pangunahing taong sumusuporta sa iyong anak upang malampasan ang pagkabalisa na may kaugnayan sa paaralan.



Paano ko malalaman kung ang aking anak ay nakakaranas ng pagkabalisa na may kaugnayan sa paaralan?

Kung ang iyong anak ay nagpapakita ng ilan sa mga palatandaan sa ibaba, maaaring nahihirapan sila sa pagkabalisa na may kaugnayan sa paaralan.

- pagdami ng bilang ng mga pagliban sa paaralan
- nabawasang koneksyon sa mga kapantay sa paaralan
- nabawasang tagumpay sa akademiko
- kawalan ng interes sa paaralan
- mga alalahanin tungkol sa pagpasok sa paaralan
- Pag-arte/pagtanggi/pag-iyak/pag-aalburuto ng mga mas nakababatang bata kapag oras na ng pasukan
- mga pisikal na sintomas ng pagkabalisa – pagsakit ng ulo, pananakit ng tiyan, iba pang mga kirot at sakit
- mababang mood na may kaugnayan sa pagpasok sa paaralan

Ano ang magagawa ko upang matulungan ang aking anak na pamahalaan ang pagkabalisa na may kaugnayan sa paaralan at stress?

Maraming paraan na maaring suportahan mo ang iyong anak sa stress at pagkabalisa:

- Panatilihin ang isang nahuhulaang rutina sa paaralan. Ang pag-alam kung ano ang maaasahan ay nakakatulong sa iyong anak na maging ligtas at nakakabawas ng antas ng stress.
- [Sanayin nang magkasama na maging kalmado](#). Ang mga estratehiya sa pagrerelaks ay makakatulong na mabawasan ang mga damdamin ng pagkagipit, kawalang ginhawa, at pag-aalala.
- Tulungan ang iyong anak na hamunin ang kanilang mga nababahalang kaisipan at palitan ang mga ito ng mga mas balanseng kaisipan. Halimbawa, maaari mong itanong, “Ano ang sasabihin mo sa isang kaibigan na nakakaranas ng ganitong pag-aalala?” o “Ano ang sasabihin sa iyo ng kaibigan mo?”
- Suportahan ang inyong anak sa paggawa ng matapang at makatotohanang mga hakbang tungo sa pagpasok sa paaralan. Magkakaiba ang hitsura nito depende sa antas ng pag-iwas sa paaralan.
- Hikayatin ang iyong anak na patuloy na sumubok. Purihin ang kanilang matapang na pagsisikap, ipaalala sa kanila ang mga nakaraang nagawa, at suportahan sila sa pagharap sa mga bagong hamon.

Paano ko masusuportahan ang pagbabalik ng aking anak sa paaralan pagkatapos ng isang pagliban?

Ang mga sumusunod na estratehiya ay maaaring makatulong sa iyong anak na bumalik sa paaralan pagkatapos ng isang panahon ng pagliban. Tandaan na maaaring hindi ka agad magtagumpay; ang mga benepisyo ng isang bagong estratehiya ay maaaring mangailangan ng oras. Kilalanin na pinanghihinaan ka ng loob at patuloy na subukan ang mga bagong pamamaraan na akma sa iyo.

- Maniwala na ang iyong anak ay babalik sa paaralan at ibahagi ang paniniwalang iyon sa kanila.
- Ipabatid ang mga inaasahan tungkol sa pagpasok sa paaralan (hal., kapag pinapayagan ang pananatili sa bahay) at kapag hindi). Nangyayari ang buhay, at may mga pagkakataon na ang iyong anak ay hindi sapat na malusog para pumasok sa paaralan; gayunpaman, ang palagiang pagpasok ay nakakatulong sa pagbuo ng tiwala sa sarili at binabawasan ang mga damdamin ng pagkabalisa.



- Makinig at pagtibayin ang emosyon ng iyong anak. Ito ay nagbibigay ng mensahe na sila ay nauunawaan at naririnig. Nakakatulong din ito sa pagbubuo ng tiwala, na maaaring magbukas ng pinto sa pagsusubok ng mga estratehiya ng pagkaya ng mga problema.
- Bumuo ng plano ng transisyon para sa pagbabalik sa paaralan sa pakikipagtulungan sa pangkat ng paaralan at sa iyong anak hangga't maaari. Ang isang plano sa transisyon ay makakatulong upang ihanda sila para sa tagumpay. Maaaring kabilang dito ang unti-unting proseso ng pagbabalik, pagbabawas ng mga inaasahan sa akademiko, pagtukoy sa mga pangunahing indibidwal na komportable ang estudyante na kasama, at kung ano ang maaari nilang gawin kapag matindi ang pagkabalisa.

Kailan ako dapat humingi ng karagdagang tulong?

Kung wala kang nakikitang pagbuti sa iyong anak matapos subukan ang iba't ibang mga estratehiya, at patuloy na nagiging problema ang pag-iwas sa paaralan, maaaring panahon na para humingi ng tulong sa labas. Kausapin ang guro sa silid-aralan ng iyong anak o ibang miyembro ng kawani ng paaralan na komportable kang kasama.

Ang mga halimbawa ng mga makukuhang suporta ay kinabibilangan ng mga sumusunod:

- **Mga kawani ng pagtuturo** ay makakatulong sa pamamagitan ng pagbabago ng iskedyul at/o mga akademikong inaasahan ng iyong anak. Makakatulong din sila sa paghahanda para sa transisyon sa pagbalik sa paaralan. Maaari kang humiling ng isang pagpupulong kasama ang pangkat ng paaralan upang talakayin kung paano pinakamahusay na masusuportahan ang iyong anak.
- **Ang mga kawani ng suporta para sa mga estudyante** ay maaaring makatulong sa pagbabahagi at pagsuporta sa paggamit ng mga estratehiya na makayanan ang problema sa paaralan upang matulungan ang iyong anak na pamahalaan ng buong araw.
- **Mga propesyonal sa pangkaisipang kalusugan sa paaralan** ay maaaring makipagtulungan sa inyong anak sa isang unting-unting pagpasok na plano na may kasamang pagpapaunlad ng kasanayan upang suportahan ang kanilang pagpasok sa paaralan.
- **Para sa mga mas seryosong mga alalahanin** na nangangailangan ng mas pangmatagalang paggamot, ang mga propesyonal sa pangkaisipang kalusugan ng paaralan ay makakatulong sa pagsasangguni sa mga serbisyo sa pangkaisipang kalusugan ng bata at makikipagtulungan sa mga serbisyo upang matiyak na ang mga rekomendasyon at estratehiya ay makakakuha ng sapat na suporta sa paaralan.

Maaari ka ring makipag-ugnayan sa:

- [Pangkaisipang Kalusugan ng mga Bata sa Ontario \(Children's Mental Health Ontario\)](#) – Kumuha ng libreng paggamot sa pangkaisipang kalusugan sa inyong lugar, kabilang ang mga walk-in clinic (virtual at sa personal), patuloy na pagpapayo at terapi, at masinsinan at espesyalisadong paggamot. Hindi kailangan ng mga pagsasangguni.
- [One Stop Talk](#) – Agad na kumonekta sa isang terapistang kahit saan sa Ontario upang lumikha ng isang plano at makakuha ng karagdagang suporta kung kinakailangan.
- [Mga Sentro ng Kalusugan ng Kabataan sa Ontario \(Youth Wellness Hubs Ontario\)](#) – Kumuha ng iba't ibang mga serbisyo sa ilang mga komunidad sa Ontario. Madaling makakuha ng mga libreng serbisyo sa pamamagitan ng walk-in o tipanan.

Ang pagsuporta sa isang batang nakararanas ng problema sa pangkaisipang kalusugan ay maaaring mapaghamon; isaalang-alang na makipag-ugnayan para sa iyong sariling suporta. Makipag-ugnayan sa [Magulang para sa Pangkaisipang Kalusugan ng mga Bata \(Parent's for Children's Mental Health\)](#) upang kumonekta sa ibang mga magulang at mga tagapag-alaga na dumaranas ng mga katulad na karanasan.



Mga kapaki-pakinabang na mapagkukunan

- <https://www.preynet.ca/bullying/for-parents-and-caregivers/>
- <https://www.ontario.ca/page/bullying-we-can-all-help-stop-it>
- <https://www.family.cmho.org/school-avoidance/>

Mga Sanggunian

Egger, HL, Costello, EJ, at Angold, A. (2003). Pagtanggì sa paaralan at mga sakit sa pag-iisip: isang pag-aaral sa komunidad. *Journal ng American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 42(7), 797–807. <https://doi.org/10.1097/01.CHI.0000046865.56865.79>

Ingul, JM, Havik, T., & Heyne, D. (2019). Pagtanggì sa mga Umuusbong na Paaralan: Isang Balangkas na Nakabatay sa Paaralan para sa Pagtukoy ng mga Maagang Palatandaan at mga Salik sa Panganib. *Pagsasanay sa Kognitibo at Pag-uugali*, 26(1), 46–62.

Lawrence, D., Dawson, V., Houghton, S., Goodsell, B., at Sawyer, MG (2019). Epekto ng mga sakit sa pag-iisip sa pagpasok sa paaralan. *Journal ng Edukasyon ng Australia*, 63(1), 5–21. <https://doi.org/10.1177/0004944118823576>

Pagtagumpayan ang Pagtanggì sa Paaralan: Isang Praktikal na Gabay Para sa mga Guro, Tagapayo, Caseworker at mga Magulang Joanne Carfi Australian Academic Press, 2018, 116 pp., ISBN: 9781925644043 (PB) 9781925644050 (E-book). (nd). Nakuha noong Oktubre 24, 2024, mula sa https://www.researchgate.net/publication/328810585_Paglampas_sa_Pagtanggì_sa_Paaralan_Isang_Praktikal_na_Gabay_Para_sa_Mga_Guro_Mga_Tagapayo_Mga_Magulang_at_Mga_Magulang_Joanne_Carfi_Australian_Academic_Press_2018_116_pp_ISBN_9781925644043_PB_9781925644050_E-libro

Pagtanggì sa Paaralan. (n.d). *Sentro ng Pangangalaga sa Pamilya*. Nakuha noong Oktubre 24, 2024, mula sa <https://www.family.cmho.org/school-avoidance/>

