



Pag-unawa sa mga pansuporta sa pangkaisipang kalusugan ng paaralan upang matulungan ang iyong anak

Kailangan ang isang nayon para magpalaki ng isang bata, at tiyak na kasama sa nayong iyon ang mga paaralan. Ang pagbuo ng mga relasyon na may tiwala at patuloy na komunikasyon sa pagitan ng mga magulang/mga tagapag-alaga at mga paaralan ay nakakatulong sa pag-aaral, pati na rin sa pangkaisipang kalusugan ng mga mag-aaral. Gayunpaman, ang mga sistema ng edukasyon ay kumplikado; at ang pag-nanabiga sa mga ito ay maaaring maging mahirap.

Ang mapagkukunang ito ay binuo upang tulungan ang mga magulang sa pagsusuporta, pagnanabiga, at pagtataguyod para sa pangkaisipang kalusugan ng kanilang anak 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.

Paano susuportahan ng paaralan ng aking anak ang kanilang kapakanan at pangkaisipang kalusugan?

Alam mo ba na ang mga lupon ng paaralan sa buong probinsya ay gumagamit ng tatlong-antas na pamamaraan upang makapagbigay ng pagkuha ng suporta sa pangkaisipang kalusugan para sa bawat estudyante sa Ontario?

Antas 1 (dinisenyo upang maging mabuti para sa lahat) – Ang pang-araw-araw na gawain ng mga paaralan ay ang pagtanggap at pagsama sa bawat mag-aaral, pagpapalakas ng kaalaman tungkol sa pangkaisipang kalusugan, pagtataguyod ng mga gawi na may kaugnayan sa pangkaisipang kalusugan, at pakikipagsosyo sa mga pamilya, mga mag-aaral, at komunidad ng paaralan upang lumikha ng isang sumusuportang kapaligiran.

Antas 2 (kinakailangan para sa ilan) – Para sa mga mag-aaral na nangangailangan ng karagdagang suporta, pinapalakas ng mga tagapagturo at kawani ng paaralan ang mga kasanayan at nagsisikap na alisin ang mga hadlang sa pag-aaral. Ang mga pinangangasiwaang propesyonal sa paaralan (mga social worker at mga sikologo) ay maaaring magbigay ng mga serbisyo sa pag-iwas at maagang pamamagitan na nakabatay sa paaralan.

Antas 3 (mahalaga para sa iilan) – Ang mas maliit na mga bilang ng mga mag-aaral ay nangangailangan ng mas masinsinang suporta. Bagama't minsan ay ibinibigay ito sa paaralan ng mga propesyonal sa pangkaisipang kalusugan, kadalasang mas makabubuti para sa mga kabataan na makakuha ng angkop na mga serbisyo sa komunidad o kalusugan. Makakatulong ang mga kawani ng paaralan sa pag-uugnay ng patuloy na pangangalaga sa isang mag-aaral.

THIRD TIER

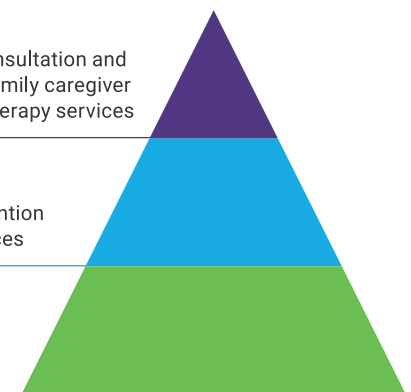
Specialized consultation and assessment, family caregiver support, and therapy services

SECOND TIER

Targeted prevention and brief services

FIRST TIER

Mental health promotion



School Based Mental Health



Kung nag-aalala ka tungkol sa pangkaisipang kalusugan ng iyong anak, maaari kang makipag-usap sa kanilang guro sa silid-aralan o sa isang kawani ng paaralan na komportable kang makasama tungkol sa pamamagitan at mga serbisyong pansuporta na nakabatay sa paaralan.

Paano isinasagawa ang pag-aaral tungkol sa pangkaisipang kalusugan sa paaralan?

Ang pag-aaral tungkol sa pangkaisipang kalusugan—o “Literasiya sa Pangkaisipang Kalusugan”—ay kapwa direkta at hindi direktang inaalok sa paaralan:

Direkta: Sa buong taon, maraming kawani ng paaralan ang nagtuturo sa mga mag-aaral tungkol sa pangkaisipang kalusugan. Ang mga aralin ay nakatuon sa mga paraan upang maitaguyod ang mabuting pangkaisipang kalusugan, mga palatandaan ng mga problema sa pangkaisipang kalusugan, kung paano suportahan ang mga kapantay, at kung paano humingi ng tulong kung kinakailangan.

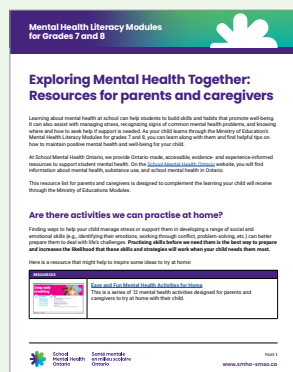
Hindi direkta: Ang pagkatuto tungkol sa pangkaisipang kalusugan ay nangyayari rin nang hindi direkta sa pamamagitan ng pang-araw-araw na mga kasanayan sa pangkaisipang kalusugan (hal., mga estratehiya sa pagtataguyod ng kagalingan sa silid-aralan, tulad ng malalim na paghinga bago ang pagsusulat, mga poster/paalala kung paano makahanap ng tulong para sa mga problema sa pangkaisipang kalusugan). Ang pagtulong sa isang mag-aaral na maunawaan ang kanilang mga emosyon o magnabiga ang mga salungatan bilang tugon sa mga totoong sitwasyon ay nakakatulong upang maisagawa ang mga kasanayan.

Nag-aalok ang Ministri ng Edukasyon ng mga mandatoryong aralin tungkol sa literasiya sa pangkaisipang kalusugan sa mga baitang 7, 8, at 10. Ang impormasyong ito ay makukuha ninyo bilang mga magulang/mga tagapag-alaga upang maipagpatuloy ang pag-uusap sa bahay.

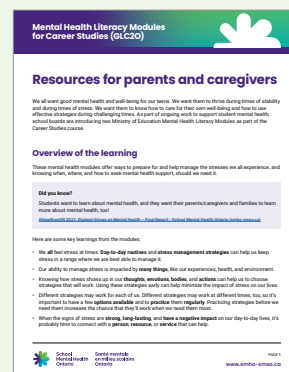


Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa mga palatandaan ng mga alalahanin sa pangkaisipang kalusugan at kung paano mag-alok ng suporta sa iyong anak, tingnan ang [Pagpansin sa mga alalahanin sa pangkaisipang kalusugan para sa iyong anak](#)

[Sama-samang Paggalugad sa Pangkaisipang Kalusugan: Mga mapagkukunan para sa mga magulang at mga tagapag-alaga](#)



[Mga Modyul sa Literasiya sa Pangkaisipang Kalusugan para sa mga Pag-aaral sa Karera \[Mental Health Literacy Modules for Career Studies \(GLC20\)\]: Mga mapagkukunan para sa mga magulang at mga tagapag-alaga](#)



Dapat ba akong makipag-ugnayan sa paaralan kung may mapansin akong mga pagbabago sa pangkaisipang kalusugan ng aking anak?

Kung nag-aalala ka tungkol sa pangkaisipang kalusugan ng iyong anak, kausapin ang guro sa silid-aralan ng iyong anak o ibang miyembro ng kawani na sa tingin mo ay komportable ka.

- Maging tiyak tungkol sa iyong mga alalahanin upang matukoy mo at ng miyembro ng kawani ang pinakamahusay na paraan upang makatulong. Ibahagi ang anumang impormasyon na sa tingin mo ay makakatulong sa miyembro ng kawani.

Halimbawa:

- mga sitwasyong hinarap ng iyong anak na maaaring makaapekto sa kanilang pangkaisipang kalusugan
- mga pamamaraang tila makakatulong sa iyong anak
- mga partikular na pag-uugali na iyong napansin

Ang kagamitang ito ay maaaring makatulong sa iyo na isaayos ang mga kaisipan at ibahagi ang mga alalahanin kung pipiliin mong humingi ng suporta para sa iyong anak. [Worksheet – Pagpansin sa mga Alalahanin sa Pangkaisipang Kalusugan ng Iyong Anak](#)

Noticing Mental Health Concerns for Your Child

How do you know if you should be concerned about your child's mental health and well-being?

As a parent/caregiver, you know your child best, and you are often the first to notice when they might be having difficulty with their mental health. To help you better understand signs and symptoms, the following worksheet provides some prompts to help you consider if your child might be experiencing a mental health concern. Note: While we use the term "signs" throughout, we recognize that the child you are caring for may be a teenager or young adult.

On the sheet below, you can note aspects of the changes you have noticed: the nature of the concern, the duration, intensity, frequency, and impact. If you choose to seek professional help, your observations on this worksheet might help you to prepare your thoughts when talking to your doctor.

Signs
Describe the nature of your concern. What signs are you noticing? What have you observed?

Duration
When did you first start to notice these signs? How long have they been going on for (days, weeks, or months)? How often do you notice these signs? (Daily, weekly, or monthly)?

For more information, visit www.ontario.ca/education or call 1-800-387-0000.

- Tanungin ang miyembro ng kawani kung ano ang kanilang napansin sa paaralan. Ang ilang mga bata ay maaaring mukhang maayos sa paaralan ngunit nagpapakita ng ibang mga pag-uugali sa bahay. Pag-usapan ang iyong nakikita.
- Maaari ka ring humiling ng isang pagpupulong kasama ang ibang kawani ng paaralan (hal., Punong-guro / Pangalawang Punong-guro o Tagapayo sa Paggabay) upang talakayin kung paano susuportahan ang iyong anak.
- Magtanong tungkol sa mga opsyon sa patuloy na komunikasyon (hal., mga tawag sa telepono, mga follow-up na pagpupulong, atbp.) upang magbahagi ng bagong impormasyon sa paaralan.

Ang mga tagapagturo ay hindi mga propesyonal sa pangkaisipang kalusugan at hindi kayang magsuri ng mga problema sa pangkaisipang kalusugan ngunit sila—kasama ang mga kawani ng suporta—ay gumaganap ng mahalagang papel sa suporta sa mga mag-aaral at isang mahalagang bahagi ng pangkat ng suporta para sa mga mag-aaral na tumatanggap ng paggamot. Makakatulong ang mga tagapagturo sa mga pagsasangguni para sa propesyonal ng pangangalaga sa pangkaisipang kalusugan at makakapagbigay ng patuloy na suporta sa silid-aralan.

Kung makikipag-ugnayan ako sa paaralan, magiging kumpidensyal ba ito?

Inaasahang pananatilihin ng mga kawani ng paaralan ang pagiging kumpidensiyal tungkol sa mga personal na bagay, kabilang ang mga alalahanin sa pangkaisipang kalusugan.

Ang mga serbisyo sa pangkaisipang kalusugan sa loob ng mga lupon ng paaralan ay ganap na kumpidensyal; nangangahulugan ito na kung ang iyong anak ay tumatanggap ng mga serbisyo sa pangkaisipang kalusugan sa paaralan, walang ibang kawani ng paaralan ang nakakaalam nito o makakakuha ng anumang impormasyon nang walang malinaw na pahintulot ng iyong anak at/o ng iyong sarili bilang kanilang magulang/tagapag-alaga.



May ilang mahahalagang eksepsiyon sa pagiging kumpidensiyal:

Tungkulin na Mag-ulat: Kung naniniwala ang isang kawani ng paaralan na ang isang mag-aaral ay nasa panganib na mapinsala ang kanilang sarili o ang iba, mayroon silang legal na obligasyon na iulat ito sa Children's Aid Societies at/o sa mga kaugnay na serbisyong pang-emerhensya, depende sa uri ng alalahanin. Kabilang dito ang mga sitwasyon kung saan may pag-aalala tungkol sa potensyal na pananakit sa sarili, pinsala sa/mula sa iba, o pang-aabuso.

Mga Patakaran ng Paaralan: upang matiyak ang kapakanan ng mga mag-aaral, ang mga lupon ng paaralan ay maaaring magkaroon ng mga partikular na patakaran tungkol sa pagbabahagi ng impormasyon sa mga kawani. Para sa karagdagang kalinawan tungkol sa pagiging kumpidensiyal, kausapin ang punong-guro ng inyong anak.

Maaaring kailanganin ng mga kawani na ibahagi ang ilang impormasyon sa mga kawani ng suporta ng mga mag-aaral, mga propesyonal sa pangkaisipang kalusugan ng paaralan, mga punong-guro, o iba pang kaugnay na tauhan upang makapagbigay ng naaangkop na suporta. Maaari mong direktang tanungin ang miyembro ng kawani kung sino pa ang kanilang kailangan pagpaalaman o isali.

Sino ang sumusuporta sa pangkaisipang kalusugan sa paaralan?

Ang mga paaralan ang mga pinakakaraniwang lugar para sa mga estudyante na makakuha ng mga suporta sa pangkaisipang kalusugan at maraming tao ang maaaring makatulong. Kabilang sa ilan sa mga taong iyon ay ang:

- **Mga Guro** ay tumutulong sa pagtukoy at pagsubaybay sa mga problema sa pangkaisipang kalusugan at magbigay ng patuloy na suporta sa pangangalaga sa silid-aralan.
- **Mga Katulong sa Edukasyon** ay nakikipagtulungan sa mga guro upang suportahan ang kapakanan ng mga mag-aaral na tumatanggap ng mga serbisyo sa espesyal na edukasyon.
- **Mga Punong-guro at Pangalawang Punong-guro** ay nakikipagtulungan sa mga magulang at mga tagapag-alaga upang magbigay ng karagdagang impormasyon at tumulong sa pagtutugma ng mga suporta.
- **Tagapaggabay at mga Guro ng Espesyal na Edukasyon** ay maaaring mag-alok ng karagdagang suporta sa pangangalaga upang matugunan ang mga indibidwal na pangangailangan ng isang mag-aaral.
- **Mga kawaning pansuporta para sa mga estudyante**, tulad ng mga Propesyonal sa Bata at Kabataan (Child and Youth Practitioner) at Mga Tagapagturo sa Pagtatapos (Graduation Coaches), ay tumutulong sa pagtataguyod ng kalusugan at maaaring mag-alok ng pagpapaunlad ng kasanayan sa isang maliit na grupo.
- **Mga propesyonal sa pangkaisipang kalusugan ng paaralan**, tulad ng mga Social Worker at mga Sikologo, ay nagsasagawa ng mga pormal na pagtatasa at nagbibigay ng maikli at batay sa ebidensyang mga pamamagitan sa paaralan.

Matutulungan ka rin ng mga paaralan na makipag-ugnayan sa mga propesyonal sa pangkaisipang kalusugan sa komunidad na nagbibigay ng mas masinsinang mga serbisyong panterapewtiko, kung kinakailangan.



Paano ko maitataguyod ang aking anak at ang kanilang pangkaisipang kalusugan?

Ang pagtataguyod para sa iyong anak ay nangangahulugan ng pagsasalita at pagtitiyak na ang kanilang mga pangangailangan at mga kagustuhan ay naririnig.

Kabilang dito ang:

- Pakikipag-usap sa guro at kawani ng paaralan ng inyong anak tungkol sa pangkaisipang kalusugan ng inyong anak -pagtatanong, paglalahad ng mga alalahanin, at paghingi ng tulong at suporta kung kinakailangan.
- Paghiling at pakikilahok sa mga pagpupulong tungkol sa pangkaisipang kalusugan ng iyong anak, pagiging komportable sa pagsasalita nang hayagan tungkol sa iyong anak, paghingi ng kopya ng mga tala, paghingi ng paglilinaw, pagdadala ng tagasalin, at paghikayat sa iyong anak na humingi ng tulong.

Kung ang aking anak ay may kapansanan o tumatanggap ng mga serbisyo para sa espesyal na edukasyon — paano ko pa maitataguyod ang kanilang pangkaisipang kalusugan?

Bukod pa sa regular at patuloy na komunikasyon sa guro, kung ang inyong anak ay natukoy sa pamamagitan ng Proseso ng Komite sa Pagkilala, Paglalahad at Pagsusuri [Identification, Placement and Review Committee (IPRC)] o sinusupportahan ng isang Indibidwal na Plano ng Edukasyon, magkakaroon kayo ng mga ilang karagdagang koneksyon sa mga kawani ng paaralan. Maaari kang magtaguyod sa pamamagitan ng direktang pakikipag-ugnayan sa mga kawani ng paaralan at paggamit ng mga pagkakataon tulad ng mga pagpupulong ng pangkat o proseso ng IPRC upang ipahayag at ibahagi ang iyong mga alalahanin at mga ideya upang pinakamahusay na masuportahan ang iyong anak sa paaralan.

Paano ko masusuportahan ang anak ko kung gusto nilang itaguyod ang kanilang sarili?

Mayroon kang mahalagang papel na dapat gampanan sa pakikipagtulungan sa paaralan ng iyong anak upang matiyak na ang boses ng iyong anak ay nakasentro sa pagpapalano para sa kanilang pangkaisipang kalusugan at kagalingan. Maaaring naisin ng mga nakatatandang bata at kabataan na malayang ipahayag ang kanilang mga pangangailangan:

- Hikayatin silang makipag-usap sa isang tagapagturo o mapagmalasakit na nasa hustong gulang sa paaralan. Pagsasama sa kanila sa proseso ay nakakatulong sa pagbuo ng kapasidad, kumpiyansa, at mga kasanayan para sa hinaharap.
- Isaalang-alang silang padaluhin sa mga pagpupulong upang ipaliwanag ang kanilang karanasan at mga pangangailangan.
- Isali sila sa proseso ng paggawa ng desisyon.

Mga Nakatutulong na Mapagkukunan:

- [Mga Modyul sa Literasiya sa Pangkaisipang Kalusugan para sa Baitang 7 at 8 – Sama-samang Paglalugad sa Pangkaisipang Kalusugan: Mga mapagkukunan para sa mga magulang at mga tagapag-alaga](#)
- [Mga Modyul sa Literasiya sa Pangkaisipang Kalusugan para sa mga Pag-aaral sa Karera \[Mental Health Literacy Modules for Career Studies\(GLC20\)\]: Mga mapagkukunan para sa mga magulang at mga tagapag-alaga](#)
- [Tungkol sa Pangkaisipang Kalusugan sa Paaralan ng Ontario](#)

