

Newsletter Para sa Pangangalaga ng Mental na Kalusugan Ng Mga Mag-aaral –Taong 2021–

Mga Pamamaraan Sa Maayos na Komunikasyon
Ng Mga Magulang At Mga Anak
(Para sa Mga Magulang ng mga Nasa Middle School)

Ngayong taon, dahil sa COVID19, naantala ang pagsisimula ng pasukan. At dahil sa biglaang pagkakaroon ng mga online classes at on-and-off na kondisyon ng mga offline classes, ang ating mga anak ay kinailangang manatili sa bahay ng madalas. At dahil ito, ang mga pagkakamali ng mga bata ay mas nakikita ng mga magulang. Kung kaya't tumataas ang antas ng stress ng mga magulang, na humahantong sa pagtaas ng kanilang boses sa harap ng kanilang mga anak. At higit sa lahat, hindi madaling makipag-usap sa mga bata na sumasailalim sa edad ng pagbibinata/pagdadalaga. Madalas silang mapanghimagsik at tila hindi pinapansin ang kanilang mga magulang. Maraming mga magulang ang nahihirapang makipag-usap sa kanilang mga anak na sumailalim sa pagbibinata/pagdadalaga, at ang kanilang mga anak ay iniwasan din na makipag-usap sa kanilang mga magulang. Alinsunod dito, nais naming ipamahagi ang newsletter na ito, na nagpapakilala sa mga pamamaraan ng tamang komunikasyon, na makakatulong sa ating mga anak para maging kumportable sa pakikipag-usap sa atin na mga magulang

1

Ang umpisa ng tamang komunikasyon ay pakikinig sa ating mga anak.

- Mahalagang makinig sa ating mga anak, at hindi sila ginagambala habang nagsasalita, at hindi pinupuna o itinatama ang kanilang pag-uugali ng agad-agaran. Tulungan natin ang ating mga anak sa pamamagitan ng pagpaparamdam na sila ay



naririnig at naiintindihan sa pamamagitan ng pagbibigay simpatiya sa kanilang mga damdamin at sa pamamagitan ng pagtango-tango sa kanilang sinasabi.

- Gayundin, mas mabuti para sa mga magulang na banayad na magsalita at mahinahon na magtanong sa kanilang mga anak upang lubos na maipaliwanag ng mga bata ang mga dahilan ng kanilang damdamin, saloobin, at kilos. Dahil ang katanungang 'Bakit?' Ay maaaring paminsan-minsan ay kritikal na tanong, kaya maaari nating tanungin sila nang mas banayad sa pamamagitan ng pagtatanong ng 'Paano~' o 'May dahilan ba para sa ...?'.

"Oh talaga? Naiintindihan ko. Maaari mo bang sabihin sa Inay (Tatay) ang higit pa tungkol dito? "

"Ah, ganun ba ang sitwasyon sa pagitan mo at ng iyong kaibigan?

Ano ang pakiramdam mo tungkol dito?"

"Hindi ko alam na ganyan ang iniisip mo. Paano mo naisip ang ideyang iyan? "

2 **Ibuod ang naikwento ng iyong anak.**

- Kapag ang iyong anak ay nagkuwento, ang pagkakasunud-sunod, sitwasyon, at emosyon ay maaaring magkahalo-halo. Kung mahinahon mong ibubuod ang kanyang kwento ayon sa pagkakasunud-sunod, makikita nya ang mga bagay-bagay sa mas malinaw na paraan at magbubukas ito ng kanyang kalooban para magkwento pa.

3 **Makinig muna sa pananaw at damdamin ng iyong anak, ipahayag ang simpatiya, at pagkatapos ay iugnay ang iyong pananaw.**

- Maipapakita ang paggalang sa damdamin ng ating mga anak sa pamamagitan ng pakikinig muna sa kanila. Gayundin, sa pamamagitan ng pagbibigay simpatiya sa kanya, maaari itong maging daan upang sya ay makinig sa atin sa mahinahon na paraan.



4

Igalang ang espasyo at pagkatao ng iyong anak.

- Huwag hawakan ang mga gamit ng iyong anak o gumawa ng mga na desisyon nang walang pahintulot nya.
- Huwag pintasan ang iyong anak sa harap ng iba.
- Iwasan ang mga salita at kilos na nakakainsulto sa pagkatao ng iyong anak, at huwag siyang ihambing sa ibang mga bata.

Bakit ganyan ka umasta? (X)

Hindi ka man lang umayos-ayos katulad ng nakababatang kapatid mo? (X)

- Upang malutas ang isang problema, sa halip na sabihin na 'Huwag ~', mas mahusay na gumamit ng positibong ekspresyon tulad ng 'Sana tumigil ka sa ~'.
- Ang mga sumusunod na pamamaraan ay inirerekomenda kapag nakikipag-usap sa iyong anak.

- Kung hindi mo ipapaalam sa amin na male-late ka → **Problema sa Pag-uugali**
- Nag-aalala si Nanay. → **Paghahatid ng Damdamin**
- Kasi baka may mangyari. → **Makatwirang Sanhi**
- Sabihin mo sa amin kung male-late ka ha. → **Komunikasyon**



5

Kung may nakikita kang mga problema tungkol sa pag-uugali ng iyong anak, tanungin muna kung bakit siya kumilos nang ganoon.

- Ang mga bata ay maaaring may sariling mga dahilan para sa kanilang partikular na pag-uugali o pagkilos ng kakaiba. Dapat nating malaman nang maaga at tanungin ang kanilang mga kadahilanan at ang kanilang mga saloobin tungkol sa kanilang pag-uugali bago tayo magalit sa kanila.

Alas dose na ng hatinggabi at nasa harap ka pa rin ng computer.

Patayin mo yan, ngayon din!(X)

Oh, nasa harap ka pa rin ng computer. Maaari mo bang sabihin sa akin kung ano ang iyong ginagawa? (O)

6

Ang pagtugon sa iyong anak na may negatibong damdamin at ang pagbibigay ng mga parusa ay hindi makakatulong sa pagwawasto ng kanyang ugali.

- Dahil ang isip ng anak natin sa panahon ng pagbibinata o pagdadalaga ay hindi pa mature, ang ugali niya ay pabago-bago pa. Kung kaya't hindi magandang mag-react ng masyadong emosyonal sa harap nila. Huminga muna ng malalim bago makipag-usap sa kanila.

- Ang mga parusa ay walang epekto sa pagwawasto ng pag-uugali ng problema patungkol sa mga bata.

- Ang pagpaparusa ay makapagbibigay ng takot at galit sa ating anak at maaaring mag-udyok sa kanila na tumigil sa pag-iisip. Magkakaroon sila ng kondisyon na hindi malaman kung anong maling bagay ang nagawa nila at kung paano ito maitatama.

- Ang pagdaranas ng mga parusa ay nagbibigay daan para sa mga bata na paniwalaan na ang karahasan ay maaaring lutasin ang problema at maaari itong humantong sa sitwasyon na siya ay gagawa ng isang marahas na solusyon sa mga bagay-bagay.



7

Ganito dapat kausapin ang ating mga anak.

- Anak: Hindi maganda ang resulta ng aking exam ngayon.
- Magulang: Kaya pala mukhang nababagabag ka. **(Ipaalam ang damdamin.)**
- Anak: Sobra akong ninerbiyos sa puntong isinulat ko ang mga salitang alam ko sa maling paraan.
- Magulang: Ah. Kung hindi ka sana kinabahan, mas nasagutan mo sana ng maayos ang mga tanong. Alam ko kung gaano ka naiinis ngayon. **(Ipakita ang reaksiyon.)**
- Anak: Mas pinag-aralan ko ang exam na ito kaysa sa naunang test. Pero nang makita ko ang mga tanong, sobrang kinabahan ako.
- Magulang: Mas nag-aral ka, ngunit hindi ka nakakuha ng magandang marka dahil kinabahan ka. Pero alam mo, ipinagmamalaki pa rin ni Nanay na mas nag-aral ka ngayon kaysa sa huling exam. **(Ibuod ang mga pangyayari.)**

Ang newsletter na ito ay "Mahalin ang Iyong Mga Anak", na ginawa ng Student Mental Health Support Center ng Ministry of Education na kinomisyon ng Korean Neuropsychiatric Association. Para sa mga katanungan tungkol sa newsletter na ito, mangyaring makipag-ugnay sa amin sa pamamagitan ng telepono o email.



<Ministry of Education Student Mental Health Support Center>

교육부 학생정신건강지원센터

☎ 02-6959-4640(09:00~18:00) ✉ mesmhrc@gmail.com



번역지원: 전주시다문화가족지원(전북거점)센터

2021. 00. 00.

○ ○ ○ ○ 학 교 장

Newsletter Para sa Pangangalaga



ng Mental na Kalusugan Ng Mga Mag-aaral –Taong 2021–

Paggabay Sa Mga Bata Sa Tamang Paraan
(Para Sa Mga Magulang Ng Mga Mag-aaral
Sa Mababang Paaralan)

Ngayong taon, dahil sa COVID19, naantala ang pagsisimula ng pasukan. At dahil sa biglaang pagpapatupad ng mga klase na online at and on-and-off na kondisyon ng mga offline na klase, ang ating mga anak ay kinailangang manatili sa bahay ng madalas. Sa kadahilanang ito, ang mga pagkakamali ng mga bata ay mas nakikita ng mga magulang. Kung kaya't tumataas ang antas ng stress ng mga magulang, na humahantong sa paglakas ng kanilang boses sa kanilang mga anak.

Ang pagbibigay sa mga bata ng pagmamahal at pagbibigay sa kanila ng pansin ay isang mahalagang bagay, ngunit mahalaga din na turuan sila kung ano ang dapat gawin at kung ano ang hindi dapat gawin. Kapag nagkamali ang mga bata at walang wastong paggabay sa kanila, hindi maitatama ng mga bata ang kanilang maling pag-uugali. Ibababa din nito ang pagtingin sa kanilang sarili at makakaapekto ito sa relasyon ng mga magulang at mga anak.

Subukan nating basahin ang newsletter na ito upang magabayan ng wasto ang ating mga anak.

1

Bigyan ang mga anak ng papuri nang madalas.

- Ang pagbibigay papuri sa bata ay mas malakas at mas epektibo kaysa sa pagpaparusa. Magbigay ng ukol na pansin sa kung ano ang mahusay na ginagawa ng ating anak kaysa sa kung ano ang ginagawa nyang mali. Sa isang positibong ugnayan ng magulang at anak, epektibo ang pagga-guide sa kanila ng maayos.



2

Kailangan nating i-control ang ating mga damdamin bilang mga magulang.

- Nagdedevelop pa ang isip ng ating mga anak. Dahil hindi pa sila ganap na matanda, ang kanilang pag-uugali ay maaaring wala pa sa kontrol. Ang pagpapatnubay sa mga bata ay pagtuturo ng maayos, at hindi pagpaparusa. Huminga ng malalim bago natin sila kausapin.

3

Igalang ang damdamin ng ating mga anak.

- Huwag sisihin ang iyong anak sa harap ng iba.
- Iwasan ang mga salita at kilos na maaaring mang-insulto sa kanyang pagkatao. Huwag siyang hihambing sa ibang bata.

Bakit ganyan ka umasta? (X)

Hindi ka man lang umayos-ayos katulad ng nakababatang kapatid mo? (X)

- Upang malutas ang isang problema, sa halip na sabihin na 'Huwag ~', mas mahusay na gumamit ng positibong ekspresyon tulad ng 'Sana tumigil ka na sa ~'.
- Ang mga sumusunod na pamamaraan ay inirerekomenda kapag nakikipag-usap sa ating mga anak.

- Kung hindi mo ipapaalam sa amin na male-late ka → **Problema sa Pag-uugali**
- Nag-aalala si Nanay. → **Paghahatid ng Damdamin**
- Kasi baka may mangyari. → **Reasonableng Sanhi**
- Sabihin mo sa amin kung male-late ka ha. → **Komunikasyon**

4

Ang paggabay sa ating mga anak ay nangangailangan ng mga tiyak na mga plano at diskarte.



- Kapag tayo ay nagpasya na kausapin ang ating anak tungkol sa kanyang pagsasabi ng mga masasakit na salita o pagpapakita ng hindi magandang pag-uugali sa kanyang mga kaibigan, ilagay muna sa isip kung paano at kailan magsasalita, at kung paano magtakda ng mga panuntunan (oras, gantimpala, parusa, atbp.)

❖ **Gawin ito sa pamamaraang nasa ibaba.**

1. Kumbinsihin ang iyong anak sa pamamagitan ng pagsasalita ng sapat tungkol sa mga dahilan para sa pagtatakda ng mga patakaran o rules.

2. Sa pagtukoy ng gantimpala at parusa, mabuting magpasya sa pamamagitan ng isang kasunduan sa harap ng anak.

- Kapag nagpapasya sa isang gantimpala, bigyan ang iyong anak ng isang bagay na gusto niya upang ma-udyok siya. Ang inirekumenda na parusa ay katulad ng paglilimita sa mga pribilehiyo ng bata, tulad ng paglilimita sa kanya upang manuod ng TV.

3. Ang paggawa ng mga patakaran o rules para sa anak ay dapat na parehong tuparin ng nanay at tatay.

4. Ang mga patakaran at parusa ay dapat na tiyak upang maaaring matukoy kung ang mga patakaran ay nasunod o hindi.

Pakinggan si Nanay. (X)

Ayusin ang pakikipag-ugnay sa mga kaibigan. (X)

Gawin ang takdang-aralin sa bahay. (O)

Huwag murahin ang mga kaibigan. (O)

5. Ang agarang parusa para sa maling gawain ng anak ay mabisa.

- ※ Paano kung hindi tuparin ng iyong anak ang kanyang pangako at nagsalita sya ng masama sa kanyang kaibigan? → Sa isang mababa at mapanindigang boses, sabihin na 'Dahil masama ang sinabi mo, hindi ka maaaring manuod ng TV sa isang buong araw alinsunod sa ating mga itinakdang panuntunan.' At ang parusa ay agad na dapat gawin.

6. Kapag nagbibigay ng isang gantimpala, tingnan sa mata ang iyong anak at purihin ang kanyang mga pagsisikap.



- Ang pagpaparusa ay walang epekto sa pagwawasto ng pag-uugali ng mga anak.
- Ang pagpaparusa ay makapagbibigay ng takot at galit sa ating anak at maaaring mag-udyok sa kanila na tumigil sa pag-iisip. Magkakaroon sila ng kondisyon na hindi malaman kung anong maling bagay ang nagawa nila at kung paano ito maitatama.
- Ang pagdaranas ng mga parusa ay nagbibigay daan para sa mga sa bata na paniwalaan na ang karahasan ay maaaring lutasin ang problema at maaari itong humantong sa sitwasyon na siya ay gagawa ng isang marahas na solusyon sa mga bagay-bagay.

6

Ang mga anak ay lumalaki sa kung paano naniniwala ang kanilang mga magulang na sila ay lalaki.

- Kung ang puso ng magulang ay puno ng kawalan ng pagtitiwala at hindi sila nasisiyahan sa anak, malalaman ng bata na siya ay hindi kapaki-pakinabang. Sa kabaligtaran, kung ang mga magulang naman ay may pagtitiwala at pasasalamat sa kanilang mga anak, ang pagtitiwala ng mga anak sa kanilang sarili ay tataas at magiging epektibo ang paggabay ng magulang.

7

Samantalahin ang emotional coaching na makakatulong sa iyong pag-aayos ng emosyon ng iyong anak.

- Ang layunin ng emotional coaching: Upang mapahinga ang ating isip, kailangan nating kilalanin ang mga emosyon na nakapaloob sa bawat salita kaysa sa



nilalaman ng mga salita.

< 4 Na Hakbang Para Sa Emotional Coaching >

Unang Hakbang: Tignang mabuti ang emosyon ng ating anak.

- Magulang: Mukha kang naiinis, kaya sa palagay ko masama ang pakiramdam mo ngayon.

Ikalawang Hakbang: Gamitin ang pagkakataon upang mapalapit sa anak.

- Anak: "Nainis ako sa paaralan ngayon. Nagkaroon ako ng hindi magandang ugnayan ng aking mga kaibigan. "
- Magulang: "Masama ang pakiramdam mo dahil may hindi magandang nangyari sa iyo at iyong mga kaibigan sa paaralan?"

Ikatlong Hakbang: Makinig at makiramay sa damdamin ng ating anak.

- Anak: "Sa oras ng tanghalian, ang aking mga kaibigan ay nagbubulungan tungko l sa kanilang ginawa nang hindi ako huling pumasok."
- Magulang: "Naiintindihan ko ang iyong damdamin. Pinag-uusapan ng iyong mga kaibigan ang mga bagay na hindi mo alam. Maaaring naramdaman mong 'out of place' ka sa oras na iyon.

Ika-Apat na Hakbang: Tulungan ang iyong anak na ipahayag ang kanyang sarili.

- Magulang: "Nakikita ko na nais mo ring sumali sa pinag-uusapan ng iyong mga kaibigan at nais mo ring makisama sa kanila."
- Anak: "Oo. Nang pinag-usapan ng aking mga kaibigan ang mga bagay na hindi ako interesado, naramdaman kong Naa-out-of-place ako at nakakalungkot. Inaasahan kong maipaliwanag at maibahagi ng aking mga kaibigan ang mga bagay na hindi ko alam. "



Ang newsletter na ito ay "Mahalin ang Iyong Mga Anak", na ginawa ng Student Mental Health Support Center ng Ministry of Education na kinomisyon ng Korean Neuropsychiatric Association. Para sa mga katanungan tungkol sa newsletter na ito, mangyaring makipag-ugnay sa amin sa pamamagitan ng telepono o email.

❗ <Ministry of Education Student Mental Health Support Center>

교육부 학생정신건강지원센터

☎ 02-6959-4640(09:00~18:00) ✉ mesmhrc@gmail.com

❗ 번역지원: 전주시다문화가족지원(전북거점)센터

2021. 00. 00.

○ ○ ○ ○ 학 교 장