

## MUKHA BANG MAY NAIIBA SA INYONG ANAK?

Dahil sa malalaking pagbabago sa pag-uugali ng preteen at teen, paminsan-minsan ay mahirap malaman kapag ang pag-uugali ay nagpapahiwatig ng mas malaking problema. Ang mga nagbibinata/nagdadalaga na nakakaranas ng kahirapan sa kalusugan ng emosyon at pag-iisip ay maaaring magpakita ng iba't ibang palatandaan. Maaaring ipahiwatig sa mga palatandaang ito na maaaring mapakinabangan ng inyong anak ang suporta o propesyonal na tulong.

Narito ang ilang karaniwang palatandaan:

### 1. Mga Pagbabago sa Pag-uugali:

- Biglaang pag-iwas sa mga aktibidad ng pakikisalamuha o mga kaibigan
- Malalaking pagbabago sa pagkain at pagtulog
- Lumubha ang pagka-irritable, agresyon, madalas na pagbabago ng mood

### 2. Hindi Pagbuti ng Pag-aaral:

- Kapansin-pansing paghina ng pagganap sa pag-aaral
- Kakulangan ng interes o motibasyon sa gawain sa paaralan at mga ekstrakurikular na aktibidad
- Nadagdagan ang hindi pagpasok o pagkahuli sa pagpasok sa klase

### 3. Mga Pisikal na Sintomas

- Hindi maipaliwanag na pananakit ng katawan tulad ng pananakit ng ulo o pananakit ng tiyan
- Pagod o mababa ang enerhiya
- Pagpapabaya sa kalinisan at hitsura ng pangangatawan

## PAGHINGI NG TULONG

Mahalaga para sa mga magulang at tagapag-alaga na sumangguni sa kanilang doktor upang matiyak na ang kanilang anak ay malusog ang pangangatawan at nasa mabuting kalagayan. Bukod dito, may mga dalubhasa na makakatulong sa inyo sa kanyang mga pangangailangang sikolohikal, sa pakikisalamuha at emosyonal.

Sa paaralan ng inyong anak, may mga lubos na sinanay na propesyonal na may espesyalisasyon sa kalusugan ng pangangatawan at pag-uugali. Kabilang sa mga dalubhasang ito ang counselor ng paaralan, nurse, sikologo, at social worker. Ang mga espesyalistang ito na nakabase sa paaralan ay handang sumuporta sa inyo at sa inyong anak, na nagkakaloob ng tulong na kailangan ninyo.

Ang counselor ng inyong anak ay si:

Pangalan ng Counselor ng Paaralan: \_\_\_\_\_

Impormasyon sa Pakikipag-ugnayan ng Counselor ng Paaralan: \_\_\_\_\_

Iba pang mga pinagkakatiwalaang propesyonal sa campus ng inyong paaralan na makakatulong (guro, administrador):

Pangalan ng Pinagkakatiwalaang Nasa Hustong Gulang: \_\_\_\_\_

Impormasyon sa Pakikipag-ugnayan ng Nasa Hustong Gulang: \_\_\_\_\_

## SUPORTANG MATATAWAGAN SA TELEPONO - 988

Ang 988 Suicide & Crisis Lifeline ay nagkakaloob ng libre at kumpidensyal na emosyonal na suporta sa mga taong nakakaranas ng krisis ng pagpapakamatay o emosyonal na kahirapan ng 24 na oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo. Upang makipag-ugnayan sa Lifeline, Tumawag sa 988 o makipag-chat sa <http://988lifeline.org>. Isang sinanay na counselor mula sa lokal na call center ang sasagot sa tawag.

Idinisenyo ang polyetong ito ng California Association of School Counselors (CASC) upang mapabuti ang kaligtasan at kagalingan ng mga bata at kabataan. Ang proyektong ito ay sinusupportahan ng Bay Area Urban Areas Security Initiative (Inisyatibang Panseguridad sa Kalunsuran ng Bay Area).

Upang matutunan pa ang tungkol sa gawain ng CASC pumunta sa: [www.schoolcounselors-ca.org](http://www.schoolcounselors-ca.org). Para sa mga karagdagang mapagkukunan hinggil sa kalusugan ng pag-iisip ng mga bata at kabataan, pumunta sa: <https://ca4studentmentalhealth.org/>



## GABAY NG TAGAPAG-ALAGA SA KAGALINGAN NG KABATAAN AT PAG-IWAS SA KARAHASAN ONLINE

Ang buhay ng mga teen at preteen ay maaaring ilarawan bilang panahon ng pagbabago at pagtuklas. Sa panahon ng pagbibinata/pagdadalaga, madalas na idinidistansya ng mga kabataan ang kanilang sarili sa mga kinahihiligan nila noong bata pa upang bumuo ng malayang pagkakakilanlan. Paminsan-minsan, sinusubukan at iniiwan nila ang iba't ibang aktibidad, interes, grupong kasabayan, at pag-iisip hanggang sa mahanap nila ang naaakma sa kanila. Ang mapaghamon na prosesong ito ay nangangailangan ng tibay ng kalooban habang nakakaranas sila ng mga pagbabago sa hormone at problema sa kumpiyansa sa sarili at ginagalugad ang mundong ginagalawan nila patungo sa hustong gulang.

Idinisenyo ang gabay na ito upang tulungan ang mga magulang at iba pang mga tagapag-alaga na maunawaan at makakuha ng kinakailangang suporta para sa kanilang teen kapag mayroong mga pag-uugali na maaaring magpahiwatig ng mas malalalim na problema. Mahalaga ang inyong suporta para matulungan ang inyong anak na magalugad nang matagumpay ang yugtong ito. May mga mapagkukunan at mga taong makakausap sa campus ng inyong paaralan at sa loob ng komunidad upang matulungan kayo.



## MAHAHALAGANG IMPORMASYON TUNGKOL SA MGA IMPLUWENSYA ONLINE

Sa digital na panahong ito, ang internet ay isang mahalagang bahagi ng buhay ng ating mga anak, na naghahandog ng hindi mabilang na oportunidad para sa pag-aaral, pagkamalikhain, at kaugnayan sa iba. Gayunpaman, kumakatawan din ito sa ilang hamon at posibleng negatibong impluwensya na makakaapekto sa kanilang kagalingan. Mahalagang malaman ang mga realidad na ito upang masuportahan nang mas mabuti at magabayan ang ating mga anak habang tinutuklasan nila ang online na mundo.

Isang malaking alalahanin ay ang pagkahantad sa hindi nararapat content, kabilang ang karahasan, hindi naaangkop materyal, marahas na ideolohiya at pananalitang may pagkamuhi, na negatibong makakaapekto sa kalusugan ng kanilang pag-iisip at emosyon.

## RADIKALISASYON SA KARAHASAN ONLINE

Ang pagrebelde ng kabataan ay maaaring hindi nakakapinsala; gayunpaman, kapag ang mga nagbibinata/nagdadalaga ay nakikisangkot na content na may poot at ekstremista, maaari itong magdulot ng malaking pinsala. Sa kasalukuyan, maraming teens ang tumitingin at nagbabahagi ng mga nakakapukaw na content online. Sinasabi ng maraming

dating ekstremista na ang kanilang radikalism ay nagsimula sa pamamagitan ng pagtanggap at pagbabahagi ng nakakagulantang na materyal bilang biro, upang labanan ang awtoridad, o magpakitang-gilas sa mga kaibigan. Kapag ang mga kabataan ay nagsisimulang pag-isipan ang pananakit sa iba, madalas silang nagpapakita ng mga pagbabago sa pag-uugali bago maging marahas. Dapat maging alerto ang mga pamilya sa anumang mga kapansin-pansing pagbabago sa damdamin, inisiip, o pagkilos ng kanilang anak dahil ang mga ito ay maaaring mga maagang palatandaang babala ng mga tendensya ng karahasan.

Kung sa tingin ninyo ay nahahantad ang inyong anak sa karahasan at mga ekstremistang pananaw online, maaari ninyong:

- Kausapin ang inyong anak tungkol sa kanilang mga kaibigan online.
- Itanong sa kanya ang tungkol sa mga chat at iba pang mga koneksyong maaaring ginawa niya sa web.
- Sabihin sa inyong anak na ipakita sa inyo kung paano niya ginugugol ang kanyang oras online, na marahil sa pamamagitan ng paghingi ng mga tip sa kung paano gumamit ng internet at iba't ibang app (kahit na kung alam na ninyo kung paano). Kung mas nakikibahagi kayo sa kanyang buhay online, mauunawaan ninyo nang mas mabuti kung naiimpluwensiyahan ang inyong anak o hindi.

## NAPAKAHALAGA - PAKIKINIG

Napakahalaga ng pagtatakda ng mabuting komunikasyon sa inyong anak. Hikayatin ang inyong anak na magbahagi ng kanyang saloobin, nararamdaman, at pag-aalala. Kapag nakikipag-usap sa inyo ang inyong teenager tungkol sa kanyang buhay, mahalagang makinig nang hindi nanghuhusga. Madalas na pinakamainam ang labanan ang kagustuhang putulin ang pagsasalita, magkutya, magpuna, o mag-alok ng payo. Kung makikinig lamang kayo at magpapakita ng interes sa kanyang sinasabi, ang inyong teenager ay mas malamang na magpatuloy sa paglapit sa inyo kapag kailangan niyang makipag-usap.

