CHILDREN'S HOME SOCIETY OF CALIFORNIA
www.chs-ca.org

Para sa mga karagdagang materyal sa Programang Edukasyon ng Pamilya ng CHS, mangyaring tumawag sa (714) 712-7888. Para sa mga karagdagang impormasyon tungkol sa Mga Programa sa Maagang Pagkatuto at Edukasyon ng CHS, tumawag sa (888) CHS-4KIDS.

Ang mga materyal at podcast ng Programang Edukasyon ng Pamilya, at mga impormasyon sa mga programa ng CHS ay maaari ding matagpuan sa aming website na www.chs-ca.org.

Corporate Headquarters
1300 West Fourth Street
Los Angeles, CA 90017
(213) 240-5900
(213) 240-5945 Fax

©2016 Children's Home Society of California

CHILDREN'S HOME SOCIETY OF CALIFORNIA

KALUSUGANG PANGKAISIPAN SA PAGKABATA

PAGTATAGUYOD NG KABUTIHANG PANLIPUNAN AT KALUSUGANG PANGEMOSYONAL

Mahalaga sa mga bata ang positibo at mapagkalingang pagsasamahan. Tumutukoy ang Kalusugang Pangkaisipan sa Maagang Pagkabata sa kabutihang panlipunan, emosyonal, at pag-uugali ng mga bata. Ang mga batang may positibong kalusugang pangkaisipan ay maayos ang pagkilala sa kanilang mga sarili, kayang kontrolin ang kanilang mga nararamdaman, lumutas ng problema, palaging handang matuto, at kayang magkaroon ng kasiya-siyang pakikipag-ugnayan sa kapwa.

Ang sensitibo, tumutugon, at hindi pabagu-bagong paraan ng pagpapalaki ay nakakatulong sa mga bata na maranasan ang kabutihang panlipunan at emosyonal, at positibong pag-unlad ng kalusugang pangkaisipan. Ang suliranin sa pamilya ay maaaring magdulot ng mas malaking posibilidad na magkaroon ng mga problema sa kalusugang pangkaisipan at pagsulong ang mga bata. Ang mga magulang na gumagamit ng mga paraan at estratehiya para harapin ang problema, magbigay ng suportang emosyonal, at alamin nang mas maaga ang problema, ay makakatulong sa mga bata na matamasa ang wastong panlipunan, emosyonal, at kalusugang pangkaisipang hakbang-hakbang na pag-unlad. Ang mga propesyunal sa maagang pag-unlad sa pagkabata ay makakatulong din upang malaman, mapigilan, at pagtuunan ng pansin ang mga suliraning kalusugang pangkaisipan sa pagkabata.

Habang lumalaki ang bata, ang mapag-agapay na pakikitungo ng mga magulang at tagapangalaga ay nagbibigay sa bata ng katatagang kinakailangan sa pagharap sa mga bagong pagsubok. Ang mga magulang at tagapangalaga ay gumagampan ng napakahalagang tungkulin sa pag-unlad ng positibong kalusugang pangkaisipan sa pagkabata.

MGA MAGAGAWA NG MGA MAGULANG UPANG ITAGUYOD ANG POSITIBONG KALUSUGANG PANGKAISIPAN SA MAAGANG PAGKABATA

Ang paraan ng pag-iisip, pakiramdam, at pagkilos ng mga bata ay itinatakda ng kalusugang pisikal at pangkaisipan. Sa pamamagitan ng pakikisalamuha sa mga sensitibo at mapag-arugang mga matatanda, natututunan ng mga bata ang mahahalagang kakayahan na makipagtulungan, kayanin ang mga pagkabigo, at lutasin ang mga hindi pagkakasundo. Kaya ng mga magulang na:

- Paunlarin ang kalusugang pangkaisipan ng iyong anak sa pamamagitan ng pagtulong sa kanyang makaramdam ng pagmamahal at pagkalinga. Mas madali para sa mga bata na matutunang kontrolin ang kanilang mga nararamdaman kapag nakakaramdam sila ng pag-unawa, pag-aaruga, at pagkalinga.
  - Purihin at hikayatin ang iyong anak sa kanyang mga pagsisikap, tagumpay, at positibong asal.
  - Magtakda ng mga makatwirang hangganan sa di-kaaya-ayang pag-uugali.
  - Aralin kung paanong mauunawaan at makokontrol ang iyong sariling galit at mga emosyon. Natututo ang mga bata kung paanong pakitunguhan ang mga mabibigat na pakiramdam mula sa kanilang nakikita at naririnig sa iyo.

Ang kalusugang panlipunan at emosyonal ay mahalaga para makaramdam ang mga bata ng seguridad at pagtitiwala sa sarili, malutas ang mga hidwaan, maging handa para matuto, at magbuo ng mabubuting pakikisama.

- Lumikha ng matatag at hindi pabagu-bagong kapaligiran. Ang mga di-pabagu-bagong gawain sa araw-araw ay nakakatulong sa iyong anak upang malaman kung ano ang aasahan at makaramdam ng katiyakan.
- Nangangailangan ang mga bata ng tulong mula sa mga matatanda upang mapakitunguhan nang maayos ang kanilang mga nararamdaman. Aliwin ang iyong anak kapag siya ay natatakot, nagagalit, o nasasaktan. Makipag-usap tungkol sa mga nararamdaman at ipakita sa iyong anak kung paanong uunawain at kokontrolin ang kanilang mga emosyon.
- Maglaan ng panahon upang magsaya, tumawa, at maging maligaya sa piling ng iyong anak. Ang paglikha ng positibo at masayang kapaligiran ay tumutulong sa iyong anak na maramdamang siya ay mahalaga.
- Magkaroon ng angkop sa edad na mga inaasahan sa pagsulong at pag-uugali ng iyong anak.
- Ipakita sa iyong anak ang mga malusog na paraan ng pagsasaayos ng mga hidwaan.
- Matutong kontrolin at bawasan ang sariling stress sa pamamagitan ng pag-e-ehersisyo, pagpapahinga, suporta mula sa pamilya at mga kaibigan, at iba pang malusog na gawi sa pamumuhay. Ang kalusugang emosyonal at antas ng stress ng mga magulang ay makakaapekto sa kanilang pakikisalamuha at pakikisama sa kanilang mga batang anak. Humingi ng tulong mula sa isang propesyunal sa kalusugang pangkaisipan kung ang antas ng iyong stress ay napakalaki.

Matutong tukuyin ang maaagang palatandaan ng mga posibleng suliranin sa kalusugang emosyonal o pangkaisipan. Humingi ng tulong mula sa iyong pediatrician o isang propesyunal sa kalusugang pangkaisipan sa pagkabata kung nag-aalala ka tungkol sa alinman sa sumusunod:

- Mahaba, matindi, at madalas na pagliligalig
- Problema sa pagtulog
- Problema sa pagkain
- Pagkabigong lumusog: ang bata ay hindi lumalaki o umuunlad ayon sa inaasahang antas
- Mga ugaling agresibo o suwail na madalas mangyari
- Mga ugaling pabigla-bigla at hyperactive na madalas mangyari
- Pagiging maligalig na madalas mangyari
- Ang iyong anak ay masyadong tahimik o ayaw sa ibang tao
- Madalas na mukhang malungkot ang bata
- Palaging gustong nakatabi sa magulang at halos ayaw nang humiwalay ang anak
- Madalas na mukhang matatakutin at natatakot ang anak
- Madalas na gumagawa ng mapanganib na bagay

Ang sensitibo, tumutugon, at hindi pabagu-bagong pagpapalaki sa anak ay nakakatulong sa mga bata na maranasan ang kabutihang panlipunan at emosyonal at positibong pag-unlad ng kalusugang pangkaisipan.

ANONG AASAHAN MULA SA ISANG PAGTATASA NG KALUSUGANG PANGKAISIPAN SA PAGKABATA

Kung ikaw at/o ang iyong pediatrician ay mayroong mga inaalala hinggil sa emosyonal na pag-unlad o kalusugang pangkaisipan ng iyong anak, ang pagpapailalim sa pagtatasa ng isang propesyunal sa kalusugang pangkaisipan sa pagkabata ang pinakamainam na gawin.

Ang isang pagtatasa ay magiging pinakatumpak kung kabilang dito ang:

- Pananatili sa tabi ng kanilang anak sa buong panahon ng pagtatasa, kung maaari. Maaaring maging balisa ang maliliit na bata, laluna ang mga edad tatlo pababa, dahil sa isang paghihiwalay nang hindi ipinapakita ang kanilang karaniwang asal habang nasa pagtatasa.
- Isang magtatasa na kilala ang bata. Mas magiging komportable at natural ang asal ng mga bata kung ang magtatasa ay hindi estranghero o isang taong saka pa lamang nila makikilala.
- Pag-oobserba sa pakikitungo ng magulang-anak sa bawat isa, at ugali ng bata sa iba't ibang kapaligiran, dagdag sa mga pormal na istandard na mga test. Mahalagang makita kung paanong umaasal ang mga anak at magulang at nakikitungo sa isa't isa sa magkakaibang konteksto tulad ng sa bahay, eskwela, at opisina ng magtatasa. Ito ang magbibigay ng pinakatugmang larawan ng bata at pamilya.

Natutulungan ng isang pagtatasa sa pag-unlad ang mga magulang upang mas maintindihan ang mga kalakasan at lugar para sa pag-unlad ng kanilang anak na nangangailangan ng dagdag na suporta.

PARA SA DAGDAG NA KAALAMAN

LIBRO PARA SA MGA BATA

THE FEELINGS BOOK
Todd Parr

LOTS OF FEELINGS
Shelly Rotner

THE WAY I FEEL
Janan Cain

MGA ORGANISASYON

CHILDREN'S MENTAL HEALTH-AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION
www.apa.org/pi/families/children-mental-health

ZERO TO THREE
www.zerotothree.org