



PAGTULONG SA MGA ANAK SA PANAHON NG COVID-19 PANDEMIC

Sa panahon ng pag-aalala at di-katiyakan, mahalaga na magpanatili ng positibong kagalingan sa lahat ng aspeto ng buhay – pangkatawan, pangkaisipan, panlipunan at pandamdamin.

Ang kagalingan ng inyong anak ay maiimpluwensyahan ng mga nangyayari at ng mga aksyong ginagawa ng mga tao. Sa isang ligtas at mapagsuportang kapaligiran, kayo ay makakatulong na magpanatili ng kagalingan ng inyong pamilya.

Kami ay may pangakong tiyakin na lahat ng mga estudyante ay ligtas, sinusuportahan at kayang magpatuloy ng kanilang pag-aaral, maging sa paaralan man o sa bahay.

Maraming mga bata ang may-kamalayan sa epekto ng novel coronavirus (COVID-19) at maaaring matutuhan nila ang mga pag-aalala at pagkabahala ng iba. Ito ay maaaring sa pamamagitan ng pakikinig at panonood ng nangyayari sa paaralan, sa tahanan o online. Mahalaga na makipag-usap kayo sa inyong mga anak tungkol sa kanilang mga alalahanin.

Ano ang inyong magagawa:

- Sikapin at magpakita ng pagiging kalmado kapag nakikipag-usap sa inyong mga anak at sa pamilya.
- Makipag-usap sa inyong mga anak tungkol sa kung ano ang kanilang nararamdaman. Pakinggan at bigyang-tiwala sila.
- Makipag-usap sa inyong mga anak tungkol sa COVID-19. Sagutin ang kanilang mga tanong nang matapat hangga't maaari. Maaari itong makatulong sa kanila na harapin ang kanilang mga kinatatakutan at mabawasan ang pagkabahala.
- Limitahan ang pagkalantad sa media – ang palagiang pagkalantad sa media ay maaaring magpalaki ng takot at pagkabahala.
- Magpokus sa inyong ginagawa bilang isang pamilya upang manatiling ligtas. Bigyan ang inyong mga anak ng malinaw na impormasyon kung paano mababawasan ang panganib na maimpeksiyunan sila gamit ang mga salitang maiintindihan nila, dahil ito ay magbibigay sa kanila ng kontrol.
- Mag-ukol ng oras na magkakasama kayo at hangga't maaari ay gawin ang karaniwan ninyong ginagawa, o lumikha ng mga bagong gawain. Mag-ukol ng panahon sa paglalaro at pagrerelaks. Magkakasama kayong magsaya.
- Magmasid kayo para sa mga senyales ng pagkabalisa - ang mga bata ay maaaring tumugon sa pagkabalisa sa iba't ibang paraan. Maaaring kabilangan ito ng mga pagbabago sa kanilang datihang pagtulog, pagbabago sa ganang kumain, kawalan ng pagiging independiyente, hal. mas sumobrang palakapit, gustong nakalapit sa mga adulto, o mas madalas magalit, mainis, mabahala at/o matakot.
- Sikapin magpanatili ng malusog na uri ng pamumuhay.

Pagsuporta ng pag-aaral at kagalingan sa tahanan.

Ang pananatili sa iisang lugar sa loob ng mahabang panahon ay maaaring humantong sa dagdag na pagkabahala at salungatan sa tahanan.

Ano ang inyong magagawa:

Magbigay-tiwala

- Makipag-usap sa inyong pamilya tungkol sa kung ano ang nangyayari. Ang pag-unawa sa sitwasyon ay maaaring makabawas sa kanilang pagkabahala.
- Tulungan ang inyong mga anak na pag-isipan kung paano nila naharap ang mga nakalipas na mahihirap na sitwasyon at bigyang-tiwala sila. Pag-usapan ang iba't ibang paraan kung paano hinaharap ng mga bata at mga adulto ang iba't ibang nakababalisang mga sitwasyon.
- Ipaalala sa kanila na ang isolation (pagbubukod-bukod) ay hindi magtatagal, nguni't ito ay kailangan para sa kanilang patuloy na kaligtasan.

Makibahagi

- Mag-ehersisyo nang regular dahil ito ay isang napatunayang paraan ng pagbabawas ng pagkabalisa at depression (kalumbayan). Maging mapanlikha. Ito ay maaaring kabilangan ng mga video ng pag-eehersisyo, pagsasayaw, yoga, paglalakad sa bakuran o paggamit ng mga kagamitang pang-ehersisyo sa tahanan.
- Magplano ng oras para sa may istrakturang mga aktibidades ng pamilya, gawaing pampaaralan at paglalaro. Magpanatili ng normal na karaniwang gawain kung saan maaari.

Makipag-ugnay

- Himukin ang inyong mga anak na makipag-ugnay sa mga miyembro ng pamilya at mga kaibigan gamit ang telepono, email, o kung naaangkop, ang social media.
- Makipagkomunikasyon nang madalas sa paaralan ng inyong mga anak dahil sila ay regular na nagsasapanahon at mabibigyan kayo ng importante at kasalukuyang impormasyon.
- Magkakasamang magsaya bilang isang pamilya.

Tandaan, anumang mga desisyon o aksyon na maaari ninyong gawin ay ang pinag-isipan ninyong pinakamabuti para sa inyo at sa inyong pamilya. Gawin kung ano ang magagawa ninyo, magsikap at maging mapagpasensiya sa inyong sarili, sa inyong pamilya at sa iba, at humingi ng suporta kung kailangan.