

**Buklet ng mga Mapagkukunan para sa Edukasyon
ng Magulang para sa mga Magulang ng Hindi Nagsasalita
ng Tsino**

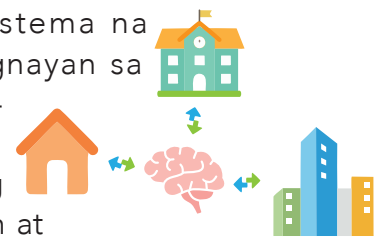


Education Bureau, 2024

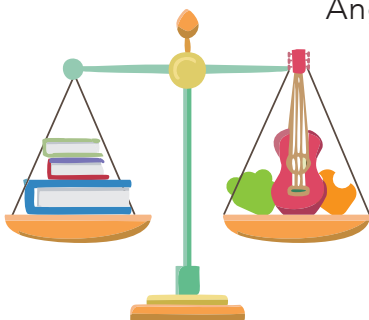
I. Pagsuporta sa Pag-unlad ng Bata

A. Ano ang Dapat Malaman ng Magulang Tungkol sa Pag-unlad ng Bata?

- Ang pag-unlad ng mga bata ay sumasaklaw sa iba't ibang aspeto at kadalasang sumusunod sa pangkalahatang mga yugto.
- Ang bilis ng pag-unlad ay maaaring maimpluwensiyahan ng mga salik sa kapaligiran bago at pagkatapos ng kapanganakan, tulad ng nutrisyon, pagkakaroon ng mga mapagkukunan at suporta sa tahanan at paaralan, dami at kalidad ng intelektuwal na pagpapasigla, at pakikipag-ugnayan at kalidad ng relasyon sa mga magulang/kapwa mag-aaral/guro.
- Ayon sa mga Sistemang Ekolohikal na Teorya na binuo ni Bronfenbrenner (1979), ang mga bata ay lumalaki sa magkakaugnay na sistema na may iba't ibang antas na dinamiko ang pakikipag-ugnayan sa isa't isa. Karaniwan, ang pamilya ang una at pinakamaimpluwensiyang sistema na nakakaapekto sa pag-unlad ng bata mula pagkabata hanggang kabataan, habang ang pamilya at ang bata ay nakikipag-ugnayan din sa paaralan at sa komunidad na nakapaligid sa kanila.
- Ang mga magulang ay mahalagang mga tagapagbuo ng ugnayan para sa mga bata, at nagsisilbing emosyonal na ligtas na sandigan upang mas epektibong makapagsaliksik at matuto ang mga bata tungkol sa mundo sa labas ng kanilang pamilya. Nagbibigay din sila ng aliw, gabay, at suporta kapag ang mga bata ay nakakaranas ng mga pagsubok sa buhay.
- Ang mga positibong pamamaraan ng pagiging magulang ay nakatuon sa pagiging sensitibo ng mga magulang sa mga indibidwal na pangangailangan ng bata at pagtugon sa mga hamon ng kanilang pag-unlad nang may empatiya at respeto. Ito ay maaaring magprotekta sa mga bata mula sa pag-usbong ng maagang sintomas ng stress at makatulong sa pagsuporta sa kanilang mga pangangailangan sa pag-unlad at pagkatuto.

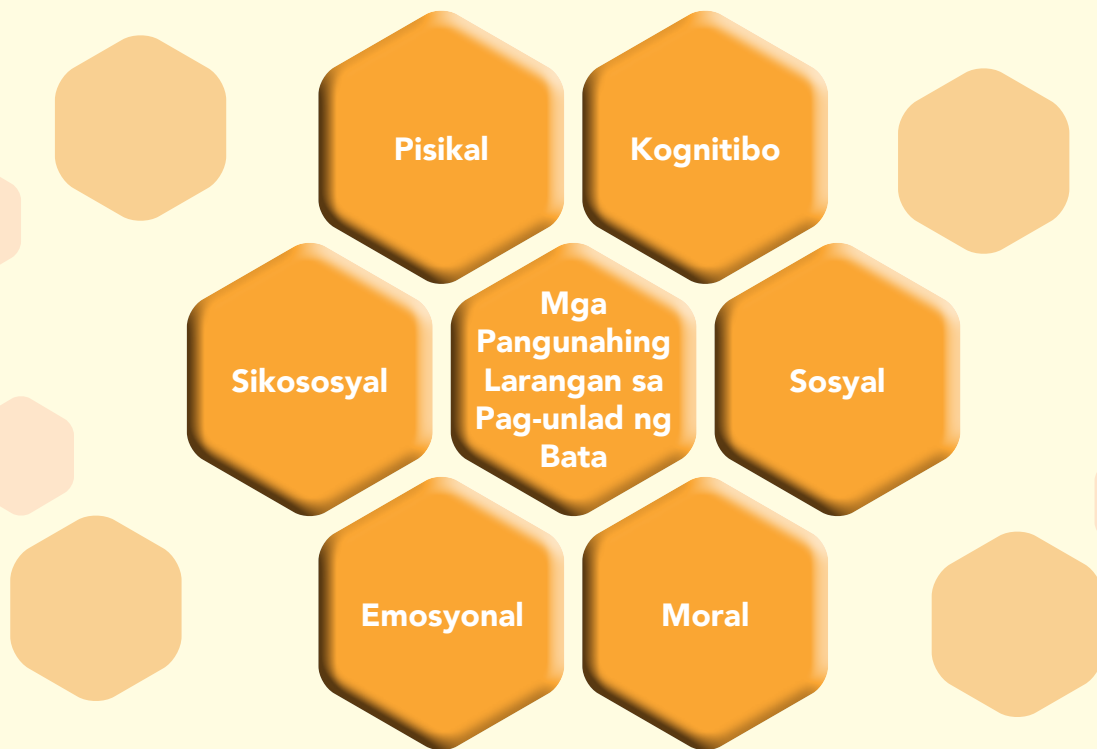


B. Ano ang Pangkabuuang Pag-unlad ng Bata?



Ang pangkabuuang pag-unlad ng bata ay hindi lamang tumutukoy sa pisikal na pag-unlad kundi sakop din ang intelektuwal, sosyal, emosyonal, at moral na aspeto. Ang mga bata ay umuunlad nang sunod-sunod sa lahat ng aspetong ito, kasabay ng mga natutukoy na yugto. Ang bilis ng pag-unlad ay maaaring maapektuhan ng istilo ng pagpapalaki, pag-aaral, pakikipag-ugnayan sa mga kaklase at guro, mga mapagkukunan para mapanatili ang kanilang kaligtasan at kalusugan, pagkakaroon ng mga pampasigla, espasyo para sa pagsasaliksik, at iba pa (Lightfoot, et al., 2018). Maaaring sumangguni ang mga magulang sa

Bahagi D ng kabanatang ito upang matuto nang higit pa tungkol sa iba't ibang aspeto ng pag-unlad ng bata sa iba't ibang edad at antas ng paaralan. Narito ang ilan sa mga pangunahing larangan ng pag-unlad ng bata:



C. Ano ang Dapat Gawin ng Magulang upang Matulungan ang Pag-unlad ng Bata?

Gumaganap ang mga magulang ng mahalagang papel sa pagsuporta sa pangkabuuang pag-unlad ng mga bata. Upang matulungan ang pag-unlad ng bata, ang magulang ay dapat na:

- gabayan ang mga bata sa pamamagitan ng pagsisikap na lumikha ng isang ligtas na kapaligiran sa tahanan at isang kapaligiran ng pamilya na nagbibigay ng naaangkop na antas ng pagpapasigla at suporta na nakakatulong sa positibong pag-unlad;
- protektahan ang mga bata mula sa nakakapinsalang stress (stress na dulot ng matagal na pagsubok sa buhay nang walang suporta mula sa mga matatanda) o kapabayaan, dahil ito ay nakasasama sa umuunlad na utak;
- gumamit at iangkop ang mga positibong estratehiya ng pagiging magulang upang matulungan silang mapaunlad ang mga kasanayang angkop sa kanilang edad;
- Magkaroon ng makatotohanang inaasahan sa kakayahan ng bata, maging mapagpasensya sa kanilang pag-unlad at mga posibleng paminsan-minsang pagkakamali, at iwasang maging labis na mapaghigpit o mapanuri;
- tulungan ang mga bata na ipahayag ang kanilang emosyon nang wasto at magtagumpay na makayanan ang kanilang emosyon nang may konstruktibo at sariling kakayahan;
- maging maingat sa pamamahagi ng oras para sa paggamit ng screen, pisikal na aktibidad, pag-aaral, at pahinga ng mga bata, habang kinakailangan ang sapat na pahinga para sa pinakamainam na pagganda ng utak;



- tulungan ang mga bata na dumaan sa mga transisyonal na yugto (hal. mula sa kindergarten patungong elementarya at mula sa elementarya patungong sekondarya) upang mas maging handa para sa muling pag-aayos sa bagong pisikal na kapaligiran, mga rutin/tuntunin, pangangailangan, at mga sosyal na sirkulo;
- tulungan ang pag-unlad ng mga angkop na kasanayan sa komunikasyon at paglalaro ng bata sa pamamagitan ng pagmomodelo at pagtuturo (lalo na sa yugto ng maagang pagkabata);
- maging magandang halimbawa upang paunlarin ang mga halaga ng mga bata upang makilala ang pagkakaiba sa pagitan ng tama at mali, at dos at hindi dapat gawin, at upang makamit ang pagpipigil sa sarili upang sila ay kumilos nang responsable sa kulturang ayon sa konteksto;
- turuan silang respetuhin ang iba, at maging pang-unawa at pagtanggap sa mga taong naiiba sa kanila sa mga tuntunin ng kultural na pinagmulan, pisikal na kondisyon at pangangailangan sa pag-aaral; at
- isaalang-alang ang pagkonsulta sa kanilang mga doktor ng pamilya o pakikipag-usap sa mga doktor o mga propesyonal sa mga pampublikong serbisyo (hal. Serbisyong Pangkalusugan ng Mag-aaral ng Departamento ng Kalusugan) kapag may napansin o patuloy na mga paglihis.



D. Pinalawak na Pagbasa sa Pag-aalaga ng Pag-unlad ng Bata

Mga Sipi mula sa mga Balangkas ng Kurikulum sa Edukasyon ng Magulang na binuo ng Kagawaran ng Edukasyon kaugnay ng iba't ibang aspeto ng pag-unlad ng bata.

Kindergarten:

https://www.parent.edu.hk/docs/default-source/kg-curriculum-framework-on-parent-education/examples-of-child-development-areas_kg.pdf



Elementarya:

[https://www.parent.edu.hk/docs/default-source/curriculum-framework-on-parent-education-\(primary-school\)/examples-of-child-development-areas_pri.pdf](https://www.parent.edu.hk/docs/default-source/curriculum-framework-on-parent-education-(primary-school)/examples-of-child-development-areas_pri.pdf)



Sekondarya:

[https://www.parent.edu.hk/docs/default-source/curriculum-framework-\(sec\)_hkbu-booklet/examples-of-child-development-areas_sec.pdf](https://www.parent.edu.hk/docs/default-source/curriculum-framework-(sec)_hkbu-booklet/examples-of-child-development-areas_sec.pdf)



"Kalusugan ng Bata" na binuo ng Serbisyo sa Kalusugan ng Pamilya, Departamento ng Kalusugan

https://www.fhs.gov.hk/english/health_info/child.html



"Serye sa Pag-aalaga ng Pag-unlad ng Bata" na binuo ng Serbisyong Pagsusuri sa Bata, Departamento ng Kalusugan

https://www.dhcas.gov.hk/en/cultivating_child_development_series.html



"Pag-aangkop sa Buhay sa Paaralan" na binuo ng Serbisyo sa Kalusugan ng Mag-aaral, Departamento ng Kalusugan

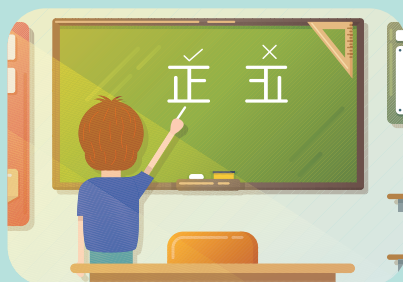
https://www.studenthealth.gov.hk/english/emotional_health_tips/eht_sla/eht_sla.html



II. Pagsusuri at Pagpapaunlad ng Potensyal ng Bata

A. Ano ang Dapat Malaman ng mga Magulang Tungkol sa Pagsusuri ng Potensyal ng Bata?

- Bawat bata ay natatangi sa kanyang sariling paraan. Dapat igalang ng mga magulang ang pagiging natatangi ng mga bata at pahalagahan ang kanilang potensyal sa pag-unlad. Ang positibong pagiging magulang ay naghihikayat sa mga bata na tuklasin ang kanilang mga interes at kakayahan, paunlarin ang kanilang mga kasanayan at natatanging potensyal, at iwasan ang hindi kinakailangang kompetisyon sa mga kapwa.
- Ang edukasyon ng magulang ay may mahalagang papel sa pagpapaunlad ng pinakamainam na kapaligiran upang suportahan ang magkakaibang pangangailangan sa pag-unlad at pag-aaral ng mga bata. Ang pagkakaiba-iba ng mga mag-aaral ay karaniwan sa mga lokal na estudyante at NCS. Dapat maunawaan at tanggapin ng mga magulang ang pagkakaiba-iba ng mga bata at ang kahalagahan ng pagbibigay ng naaangkop na suporta.
- Ang mga pagpapaandar ng ehekutibo ay mga pagpapaandar ng aming talino at kasanayan sa paggana ng ehekutibo paganahin ang mga bata na manatiling matulungin sa klase, maunawaan at sundin ang mga tagubilin, at ayusin ang oras at mga materyales sa pag-aaral upang matapos ang mga gawain sa takdang oras. Mahalaga ang mga ito sa tagumpay ng mga bata sa akademikong pag-aaral, pag-usad sa iba't ibang antas ng paaralan, at kahit sa hinaharap nilang karera.
- Ang mga magulang ay may mahalagang papel sa pagsuporta sa pinalawig na pag-aaral ng mga bata mula sa klase hanggang sa bahay. Dapat nilang maunawaan na ang mga bata ay may iba't ibang istilo ng pagkatuto. Ang mga bata na natututo gamit ang istilo na akma sa kanilang kakayahan ay mas nagkakaroon ng epektibong resulta sa pag-aaral.
- Habang sinusupportahan ang pag-aaral ng mga bata sa kapaligiran ng tahanan, dapat malaman ng mga magulang na mas maipapamalas ng mga bata ang kanilang buong potensyal sa pagkatuto sa isang atmospera na puno ng kasiyahan, aliw, at kasabikan.



- Ang pagbabasa ay kapaki-pakinabang sa pag-unlad ng bata sa wika, literasiya, pati na rin sa sosyal at emosyonal na aspeto. Dapat malaman ng mga magulang na ang kahusayan sa bi-literal (sa Tsino at Ingles) at tri-lingual (sa Cantonese, Putonghua, at Ingles) ay nakatutulong sa pag-aaral ng mga bata sa paaralan at sa pagpapalabas ng kanilang potensyal.
- Ang pag-unawa ng mga magulang sa pag-unlad ng bata at mga pangangailangan sa pag-aaral ay makakatulong sa kanila na magkaroon ng kamalayan ng mga maagang palatandaan ng problema sa pag-unlad at pag-aaral ng kanilang mga anak. Kung pinaghihinalaan ng mga magulang na ang kanilang mga anak ay nahihirapan sa pag-aaral, dapat nilang ilabas ang mga alalahanin sa mga guro sa paaralan para sa payo at suporta.



B. Ano ang Dapat Gawin ng Magulang Upang Mapadali ang Pag-aaral ng Bata at Mailabas ang kanilang mga Potensyal?

1. Suportahan ang pag-aaral ng mga bata gamit ang iba't ibang estilo ng pag-aaral

Dapat malaman ng mga magulang kung paano natututo ang mga bata gamit ang iba't ibang estilo ng pag-aaral at ang angkop na mga estratehiya upang masuportahan ang kanilang pag-aaral:

Mga estilo ng pag-aaral ng mga bata	Paano natututo ang mga bata sa iba ' t ibang estilo ng pag-aaral	Ano ang magagawa ng mga magulang upang mapadali ang pag-aaral ng mga bata na may iba ' t ibang mga estilo ng pag-aaral
Biswal	<ul style="list-style-type: none"> mas gustong matuto sa pamamagitan ng pagtingin; may mahusay na pag-alaala sa biswal na presentasyon ng impormasyon. 	<ul style="list-style-type: none"> upang lumikha ng mga mapa ng isip o mga tsart ng daloy upang matulungan ang mga bata na ayusin ang kanilang mga saloobin at gumawa ng koneksyon; magbigay ng mga pagkakataon para sa mga bata na lumikha ng kanilang mga biswal na representasyon ng impormasyon.
Pandinig	<ul style="list-style-type: none"> mas gustong matuto sa pamamagitan ng pakikinig; may mahusay na memorya sa pandinig at nakikinabang mula sa mga lektyur, oral na presentasyon, pakikinig sa mga kuwento, at talakayan. 	<ul style="list-style-type: none"> paggamit ng pagkukuwento o mga podcast upang gawing mas kawili-wili at madaling tandaan ang pagkatuto; hikayatin ang mga bata na gumawa ng mga nota, itala ang kanilang sarili sa pagbabasa o pagbuod ng impormasyon sa panahon o pagkatapos ng klase.
Magbasa/ Mag-sulat	<ul style="list-style-type: none"> mas gustong matuto sa pamamagitan ng impormasyong ipinapakita bilang mga salita, tulad ng mga aklat-aralin; binibigyang-halaga ang katumpakan sa wika at masigasig na gumamit ng mga listahan, teksto, aklat, atbp. 	<ul style="list-style-type: none"> bigyan ang mga bata ng mga pagkakataon na makagamit ng iba't ibang uri ng nakasulat na material; paggamit ng mga pasulat na takdang-aralin bilang isang paraan ng pagsusuri upang payagan ang mga bata na ipakita ang kanilang pag-unawa.
Kinaestetiko	<ul style="list-style-type: none"> mas gustong matuto sa pamamagitan ng paggawa, tulad ng karanasan, pagsasanay, at mga simulasyon; may mahusay na kakayahan sa pag-alala ng mga pangyayari, at kayang iugnay ang mga damdamin o pisikal na karanasan sa alaala. 	<ul style="list-style-type: none"> gumamit ng mga paglalakbay sa larangan at iba pang pagkakataon sa karanasang pagkatuto upang matulungan ang mga bata na iugnay ang mga konsepto sa totoong buhay na karanasan.



2. Suportahan ang pag-aaral ng Tsino

Ang pag-aaral ng Tsino ay hindi madali para sa mga mag-aaral ng NCS. Ang suporta mula sa mga pamilya ay kinakailangan upang lumikha ng isang kapaligiran na nakakatulong sa pag-aaral ng wikang Tsino. Dapat ang magulang ay:

- isaayos ang mga bata na mag-aral sa isang kindergarten o isang paaralan na nagbibigay ng kapaligirang nakakabasa ng wikang Tsino sa lalong madaling panahon;
- magtatag ng masaganang kapaligiran ng wikang Tsino sa bahay sa pamamagitan ng paggamit ng mga tunay, nakabatay sa konteksto, makabuluhan, at kawili-wiling mga mapagkukunan (halimbawa, panonood ng mga Tsino na animasyon, pelikula, mga balita, o nakikinig sa mga kantang Tsino at mga kwento);
- hikayatin ang pagkatuto ng Tsino sa mga kapatid (halimbawa, ang mga nakatatandang kapatid ay nagbibigay ng suporta para sa mga nakababata);
- hikayatin ang pakikipag-ugnayan sa pagitan ng iyong mga anak at mga lokal na mag-aaral at pakikilahok sa mga aktibidad sa mga lokal na bata;
- maging magandang halimbawa sa pamamagitan ng aktibong paglahok sa pag-aaral ng wika;
- ipakilala ang wikang Tsino sa iyong mga anak sa pang-araw-araw na buhay sa pamamagitan ng pagbisita sa mga museo, galeriya, at pampublikong aklatan, at pakikilahok sa mga pista o aktibidad sa Hong Kong; at
- gumamit ng mga online na mapagkukunan.



3. Magtakda ng mga maaabot na layunin kasama ng iyong mga anak

Tungkol sa gabay sa pag-aaral, kailangan ng mga magulang, sa pakikipagtulungan sa kanilang mga anak, na magtakda ng mga SMART na layunin: Tiyak, Nasusukat, Maaabot, Realistiko, at Nakakakitaan ng Takdang Panahon. Ilan sa mga halimbawa ay nakalarawan sa ibaba para sa sanggunian:

Target na Pag-uugali	Mga Layunin na Itinatakda gamit ang SMART na Pamantayan
Magkaroon ng ugaling mapag basa	● Magbasa ng 30 minuto araw-araw (para sa mga bata na nasa murang edad o higit pa).
Iwasan ang mga pag-kakamali sa pagsusulat ng mga karakter na Tsino	● Kilalanin ang pagkakasunod-sunod ng mga galak, balangkas, at estruktura ng isang karakter na Tsino at magsanay ng pagsusulat ng 5 bagong karakter na Tsino na natutunan ng 5 beses bawat lingo.
Magsanay ng pag-uusap sa Cantonese	<ul style="list-style-type: none"> ● Magsalita ng Cantonese para sa 5-minuto araw-araw ● Makipag-usap sa mga lokal na kklase sa wikang Tsino araw-araw.



4. Suportahan ang mga bata na may (special educational needs) espesyal na pangangailangan sa edukasyon (SEN)

- Ang mga bata ay nahaharap sa tumataas na mga hamon sa pag-aaral at pakikipag-ugnayan sa kanilang mga kapantay pagkatapos nilang magsimula sa pormal na pag-aaral. Kailangan ng mga magulang na maunawaan ang mga pangangailangan sa pag-unlad at pagkatuto ng kanilang mga anak, pati na rin ang kanilang kakayahan sa pakikitungo sa mga interpersonal na relasyon, emosyon, at stress. Kung napansin ng mga magulang na nahihirapan ang kanilang mga anak sa mga aspetong ito, dapat silang humingi ng suporta at payo mula sa mga paaralan, komunidad, at mga kaugnay na partido. Ang maagang pagtukoy at interbensyon ay tumutulong upang mabawasan ang mga pagsubok at magdulot ng mas magagandang resulta.
- Ang mga pangunahing uri ng espesyal na pangangailangan sa edukasyon (SEN) ay ang mga sumusunod:
 - Mga Tiyak na Paghihirap Sa Pagkatuto
 - Kapansanan sa Isip
 - Mga Karamdaman Sa Autism Spectrum
 - Ang Kakulangan Sa Atensyon / Hyperactivity Disorder
 - Pisikal na Kapansanan
 - Pagkabulag
 - Pagkakabingi
 - Pagkakaroon ng Suliranin sa Pagbigkas at Wika
 - Sakit sa isip
- Maaaring sumangguni ang mga magulang sa serye ng mga pamphlet na pinamagatang "Paano Suportahan ang mga Bata na May Espesyal na Pangangailangan sa Edukasyon" na binuo ng Kagawaran ng Edukasyon upang makakuha ng kapaki-pakinabang na impormasyon tungkol sa pangangalaga sa mga bata na may SEN.
- Ang pagkakaroon ng pagsusuri sa bata na magkaroon ng SEN ay maaaring magdulot ng stress sa parehong mga magulang at bata. Dapat matutunan ng mga magulang na pamahalaan ang kanilang emosyon muna, maunawaan ang mga katangian at pangangailangan sa pagkatuto na kaugnay sa uri ng SEN, magtakda ng makatwirang inaasahan para sa kanilang mga anak, at sa parehong oras ay humingi ng payo mula sa mga kaugnay na propesyonal at mga tauhan ng paaralan kung paano masuportahan ang kanilang mga anak.



C. Pinalawak na Pagbasa sa Pagsisiyasat at Pag-unlad ng Potensyal ng Bata

Serbisyo sa edukasyon para sa mga mag-aaral na hindi nagsasalita ng Tsino (NCS) na binuo ng Kagawaran ng Edukasyon

<https://www.edb.gov.hk/en/student-parents/ncs-students/about-ncs-students/index.html>



Ang kahalagahan ng pagiging marunong sa Tsino na binuo ng Kagawaran ng Edukasyon

<https://www.youtube.com/watch?v=gISUmJsYlfl>



Pagpapahusay ng Kahusayan sa Wika ng mga Hindi Tsino Speaking Students na binuo ng Kagawaran ng Edukasyon

<https://www.youtube.com/watch?v=NXnBzuZH8Ak>



Makinig sa kanilang mga Pangarap-Isang mensahe sa mga magulang ng mga mag-aaral ng NCS na binuo ng Kagawaran ng Edukasyon

[https://www.parent.edu.hk/en/smart-parent-net/topics/article/\(video\)-listen-to-their-dreams---a-message-to-parents-of-non-chinese-speaking-students](https://www.parent.edu.hk/en/smart-parent-net/topics/article/(video)-listen-to-their-dreams---a-message-to-parents-of-non-chinese-speaking-students)



Palawakin ang Iyong mga Pangarap: Natupad ang mga pangarap ng mga mag-aaral ng NCS: Dr. Rizwan Ullah binuo ng Kagawaran ng Edukasyon

https://emm.edcity.hk/media/1_yiz79bij



Palawakin ang Iyong mga Pangarap: Natupad ang mga pangarap ng mga mag-aaral ng NCS: Thebe Nimsing na binuo ng Kagawaran ng Edukasyon

https://emm.edcity.hk/media/1_epyx8dqt



Pinagsamang impormasyon sa edukasyon at Espesyal na edukasyon sa online na binuo ng Kagawaran ng Edukasyon

<https://sense.edb.gov.hk/en/integrated-education/information-for-parents-and-the-public/parents-resource-pamphlets-general/198.html>



III. Pag-unawa sa Kagalingan ng Magulang at Anak

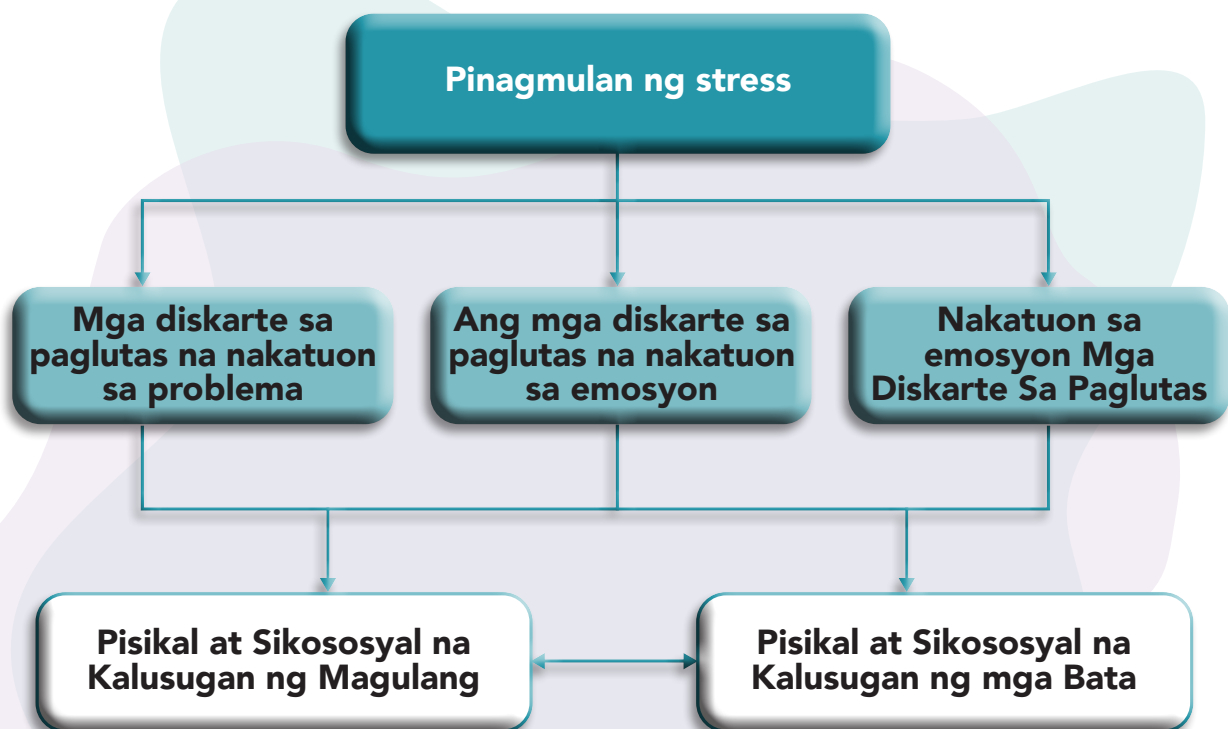
A. Ano ang Dapat Malaman ng mga Magulang Tungkol sa Stress ng Magulang?

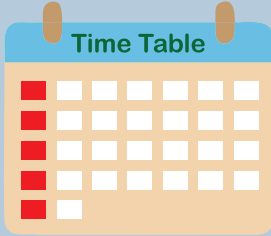

- Ang stress ay maaaring makaapekto sa sinuman, at hindi exempted ang mga bata. Ang stress ay hindi maiiwasan sa paglaki ng mga bata. Dapat silang matutong tumugon sa mga sitwasyong nakakapagbigay ng stress sa halip na iwasan ito. Gayunpaman, ang nakakapinsalang stress na nagreresulta sa matagal na aktibasyon ng tugon sa stress ay dapat iwasan.
- Para sa mga magulang, kapag sila ay nakakaranas ng matagal na stress kung saan ang mga hinihingi para matugunan ang kanilang sariling inaasahan sa pagpapalaki ng anak ay lumalampas sa kanilang kakayahan at mga mapagkukunan, ang naipon na stress na may kaugnayan sa pagiging magulang ay maaaring humantong sa pagkapuno ng mga magulang. Ang mga magulang ay maaaring mawalan ng motibasyon at maging desperado. Sa parehong panahon, ang pag-uugali ng mga bata ay maaaring mapektuhan nang negatibo ng stress ng mga magulang.
- Ang pagkapuno ng magulang ay maaaring magpakita ng iba't ibang negatibong epekto na hindi lamang nakakasama sa kapakanan ng mga magulang kundi pati na rin sa relasyon ng magulang at anak at sa pag-unlad ng bata.
- Upang maiwasan ang pagkapuno ng magulang, maaaring madalas na balikan ng mga magulang ang mga masayang sandali at karanasan kasama ang kanilang mga anak at ang mga pangunahing lakas ng kanilang mga anak, patuloy na magsanay ng pag-alaga sa sarili, at magtayo ng malakas na social network upang humingi ng suporta kung kinakailangan. Pinapayuhan ang mga magulang na makipag-ugnayan sa mga kaugnay na propesyonal kapag sila ay nakakaramdam ng patuloy o malubhang pagkakabagabag.



B. Ano ang Epekto ng Kagalingan ng Magulang sa Pag-unlad ng Bata?

- Ang kagalingan ng mga magulang ay nauugnay sa kanilang mga estratehiya sa pagharap ng stress, kasiyahan sa kanilang papel bilang tagapag-alaga, tinuturing na suporta mula sa lipunan, at pangkalahatang emosyonal na katatagan (Piehler et al., 2014).
- Ang isang positibong pag-iisip ay nakakatulong na mapanatili at mapabuti ang kabutihan ng mga magulang. Ang mga magulang na may positibong pag-iisip at malusog na kagalingan ay malamang na maging mas mahusay na kinokontrol ng emosyonal at mas nakatuon na magkaroon ng positibong komunikasyon sa kanilang mga anak, na maaaring magturo sa kanila ng kanais-nais na pag-uugali at pag-uugali sa lipunan.
- Mahalaga para sa mga magulang na kilalanin at unawain ang kanilang mga reaksyon sa stress at maghanap ng angkop na estratehiya para sa kanilang kagalingan at ng kanilang mga anak. Hinihikayat ang mga magulang na gamitin ang iba't ibang estratehiya sa pamamahala ng stress (tingnan ang talahanayan sa ibaba) sa pagharap sa anumang kaganapan sa buhay o mga hindi kanais-nais na sitwasyon na nagdudulot ng stress sa kanila, upang mapanatili ang pisikal, sikolohikal, at sosyal na balanse.

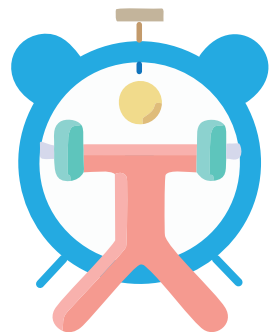


Mga uri ng mga diskarte sa paglutas sa Stress	Depinisyon	Mga Halimbawa
Mga diskarte sa paglutas na nakatuon sa problema	Pagsisikap na gumawa ng aksyon, lutasin ang mga problema, gumawa ng mga pagbabago sa sitwasyon, kontrolin ang stress, at maghanap ng impormasyon o mga mapagkukunan sa pagharap sa sitwasyon	<ul style="list-style-type: none"> ● Pamamahala ng oras ● Unahin ang mga gawain tulad ng mga gawaing bahay o mga tungkulin sa pangangalaga ng bata 
Ang mga diskarte sa paglutas na nakatuon sa emosyon	Pagsisikap na kontrolin ang mga negatibong emosyonal na reaksyon sa stress tulad ng pagkabalisa, takot, kalungkutan, at galit	<ul style="list-style-type: none"> ● Ibahagi sa mga pinagkakatiwalaang kasama ● Panatilihin ang pag-asa at optimismo ● Pagsusulat sa journal tungkol sa sariling emosyon, lalo na ang mga negatibo at galit na mga saloobin, upang hindi magsanib ang mga negati-bong damdamin  <ul style="list-style-type: none"> ● Pamamahala ng pagkabalisa ● Pamamahala ng takot
Ang mga estratehiya sa paglutas na nakatuon sa kahulugan	Pagsisikap ipakita ang sariling mga paniniwala, halaga at umiiral na mga layunin upang maganyak at mapanatili ang pagkaya at kagalingan sa mga mahirap na oras	<ul style="list-style-type: none"> ● Hanapin ang kahulugan sa likod ng sitwasyon ● Balikan ang layunin sa pamilya at buhay

C. Anong magulang ang dapat gawin upang maitaguyod ang kapakanan ng mga anak at kanilang sarili?

- Kapag nahaharap sa mga hamon, mahalaga ang positibo at maunlad na pananaw sa pagiging magulang upang mapalakas ang tibay ng pamilya at matagumpay na makaangkop sa mga pagsubok. Dapat ipaalala sa mga magulang na ang kanilang sariling pisikal at sikolohikal na kalusugan ay isang mahalagang paunang kinakailangan para sa pag-aalaga ng malusog at masayang mga bata.
- Mahalaga sa mga magulang ang pag-aalaga sa sarili upang mabisang masuportahan ang kanilang mga anak at pamahalaan ang kanilang sariling stress. Ang pagpapabaya sa pag-aalaga sa sarili ay maaaring magdulot ng pagtaas ng stress at pagbaba ng kakayahang magbigay ng maagap at epektibong suporta sa kanilang mga anak. Dapat maging maingat ang mga magulang sa kanilang sariling kalusugan at maglaan ng oras para sa mga gawain na nagtataguyod ng pag-aalaga sa sarili.
- Ang pamumuhay ng malusog ay mahalaga para sa pagpapanatili ng pisikal at sikolohikal na kalusugan ng mga magulang at mga anak. Ang paraan ng pagpapanatili ng malusog na pamumuhay ay maaaring magkakaiba sa bawat indibidwal. Upang makamit ang malusog na pamumuhay, kinakailangan ang mga sumusunod na elemento:

(1) Regular na ehersisyo: Ang pagiging pisikal na aktibo sa araw ay makakatulong sa iyo na matulog nang mas madali sa gabi. Ayon sa mungkahi ng Pandaigdigang Organisasyon sa Kalusugan ukol sa pisikal na aktibidad, ang mga bata o kabataan na may edad na 5 hanggang 17 taon ay dapat magsagawa ng hindi bababa sa 60 minuto ng katamtaman hanggang sa matinding pisikal na aktibidad araw-araw, at ang mga matatanda na may edad na 18 hanggang 64 taon ay dapat magsagawa ng hindi bababa sa 150-300 minuto ng katamtamang-intensidad na aerobic na pisikal na aktibidad bawat linggo.



(2) Sapat na tulog: Mahalaga ang dami at kalidad ng tulog para sa ating pisikal at mental na kalusugan. Sa sapat na tulog, ang mga magulang ay makakagawa ng kanilang mga tungkulin sa pagiging magulang nang mas mahusay at may mas mataas na konsentrasyon. Para sa mga bata, mahalaga ang tulog para sa paglaki, dahil ang hormone na tumutulong sa paglaki ay pinaka-aktibo sa panahon ng malalim na tulog.



Gaano karaming tulog ang kailangan mo bawat araw?

Mga Mag-aaral sa Kindergarten (3 hanggang 5 taon gulang)	10 hanggang 13 oras
Mga Mag-aaral sa Elementarya (6 hanggang 12 taon gulang)	9 hanggang 12 oras
Mga Mag-aaral sa Sekondarya	8 hanggang 10 oras
Matanda (higit sa 18 taon gulang)	7 hanggang 9 oras

- (3) Malusog na pagkain: Ang balanseng diyeta ay nakakatulong sa pagpapanatili ng malusog na antas ng presyon ng dugo, pagpapabuti ng sistema ng depensa ng katawan, at pagbibigay ng mga mahahalagang nutrisyon at enerhiya para sa pagsuporta sa paglago ng mga tisyu, kaya't nakakatulong ito sa pag-iwas at paglaban sa mga impeksyon. Ang pagkain ng tamang pagkain sa tamang bahagi, pag-iwas sa labis na asin at asukal sa diyeta, at pagkontrol sa pag-inom ng mga soft drinks at pagkain ng meryenda ay makakatulong sa pagkamit ng balanseng diyeta at pagsusulong ng kalusugan.
- (4) Ehersisyo para sa pagpapahinga: Ang mga teknik sa pagpapahinga, tulad ng malalim na paghinga, progresibong pagpapahinga, paglalakad na meditasyon, at pagsusulat sa journal, ay makakatulong sa mga magulang na makayanan ang araw-araw na stress na may kaugnayan sa pagiging magulang at mapabuti ang pisikal at mental na kalusugan ng mga magulang. Maaari ring magsanay ang mga magulang ng mga ehersisyo sa meditasyon o pag-iisip.



D. Pinalawak na pagbasa sa Pagsusulong ng Kapakanan ng Magulang at Anak

"E-poster para sa mga Magulang - Mga Tip sa Pag-aalaga sa Sarili" na binuo ng Mental na Kalusugan@Eskwelahan, Kagawaran ng Edukasyon

https://mentalhealth.edb.gov.hk/uploads/mh/content/resource/e-poster_self-care_parents_eng_May_2021.pdf



"Tulog: Isang Pangunahing Pangangailangan sa Kalusugan. Pagsubaybay sa mga Sakit na Hindi Nakakahawa" na binuo ng Sentro para sa Proteksyon ng Kalusugan, Kagawaran ng Kalusugan

https://www.chp.gov.hk/files/pdf/ncd_watch_apr2013.pdf



Kit ng Impormasyon sa Pagpapalakas ng Katatagan sa Buhay – Para sa mga Magulang

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/en/promotion-at-the-universal-level/parent-zone/21.html>



"Ehersisyo para sa Pagpapahinga" na binuo ng Serbisyo sa Kalusugan ng Mag-aaral, Kagawaran ng Kalusugan

https://www.studenthealth.gov.hk/english/emotional_health_tips/eht_re/eht_re.html



"Ehersisyo sa Paghinga" na binuo ng Serbisyo sa Kalusugan ng Mag-aaral, Kagawaran ng Kalusugan

https://www.studenthealth.gov.hk/english/emotional_health_tips/eht_re/breathing_exercise.html



IV. Pagtataguyod ng Kooperasyon sa Bahay-Paaralan

A. Ano ang Dapat Malaman ng mga Magulang Tungkol sa Kooperasyon sa Bahay-Paaralan?

Ang kooperasyon sa pagitan ng mga magulang at paaralan ay mahalaga sa pagpapalaganap ng edukasyon sa mga halaga at pagsuporta sa pag-unlad ng mga bata. Sa pamamagitan ng malapit na pakikipagtulungan, maaaring itugma ng mga magulang at guro ang kanilang mga layunin, magbahagi ng mga responsibilidad, at magpalitan ng impormasyon upang matiyak ang akademikong, pisikal, at sikolohikal na paglago ng mga bata, na makakatulong sa kanila na maging mga mamamayan na nagbibigay kontribusyon at sumusunod sa batas. Ipinapakita ng mga pananaliksik na ang kooperasyon sa bahay-paaralan ay may positibong epekto sa mga bata, magulang, guro, at paaralan, na nakalista sa ibaba.

Para sa mga Bata

- Palakihin ang pakiramdam ng seguridad at pagpapahalaga sa sarili ng mga bata, at hubugin ang mga positibong halaga, pag-uugali, at saloobin, na lahat ay nagtataguyod ng kanilang kagalingan at relasyon sa mga kapwa bata.
- Pahasayin ang kanilang bisa sa pagkatuto, pataasin ang kanilang motibasyon at pagganap sa pag-aaral, na sa huli ay tumutulong sa mga bata na mas mahusay na makibagay sa paaralan at mapabuti ang kanilang pagdalo sa klase.
- Nakakatulong sa pisikal at sikolohikal na pag-unlad ng mga bata.
- Pahasayin ang maayos na paglipat mula sa iba't ibang yugto ng pag-aaral.



Para sa mga Magulang

- Palalimin ang pag-unawa sa kultura at kurikulum ng paaralan, pati na rin sa buhay ng mga bata sa paaralan.
- Pahusayin ang pagbuo ng isang sumusuportang network ng mga magulang upang magpalitan at magbahagi ng mga karanasan at mapagkukunan sa pagiging magulang.
- Makakuha ng mahalagang kaalaman at kasanayan sa pagiging magulang at sa gayon ay mapahusay ang kanilang kakayahan sa pagiging magulang at mapabuti ang kanilang suporta sa pagkatuto at pag-unlad ng mga bata.
- Tumulong sa mga kabataang nasa junyor na antas ng sekondarya sa paggawa ng mga mapanlikha at responsable na pagpili ng asignatura para sa senior na pag-aaral sa sekondarya, pagbuo ng mga indibidwal na learning portfolio at mga plano para sa pag-unlad ng karera.

Para sa mga Paaralan

- Maging tagapagtaguyod ng sariling pagpapabuti ng paaralan sa pamamagitan ng pakikinig sa mga nakabubuong puna ng mga magulang.
- Makamit ang tiwala at respeto ng mga magulang na nagdudulot ng positibong epekto sa pamamahala at kultura ng paaralan sa pamamagitan ng paggawa ng mga desisyon na nakabatay sa impormasyon na nakakamit ang misyon at ethos ng paaralan.



B. Ano ang Dapat Gawin ng mga Magulang upang Makabuo ng Positibong Pakikipagtulungan sa mga Paaralan?

- Ang nakabubuong pakikipagtulungan sa pagitan ng mga magulang at paaralan ay mahalaga para sa pag-unlad ng mga bata. Ang pakikipagtulungan na ito, na pinapalakas sa pamamagitan ng magkakasamang pagsisikap, ay naglalayong mapabuti ang mga resulta para sa mga bata, tinitiyak na ang mga layunin para sa pag-unlad ng mga bata ay nakakatugma.
- Ang mga magulang ay dapat gumawa ng hakbangin upang malaman ang tungkol sa kung paano ipinapatupad ng paaralan ang mga halaga ng edukasyon at magbigay ng aktibong suporta, at upang makalikha ng isang kaaya-ayang kapaligiran sa pag-aaral kapwa sa paaralan at tahanan. Bukod dito, dapat linangin ng mga magulang sa mga bata ang mga halaga ng pagsasaalang-alang hindi lamang sa kanilang mga personal na interes kundi pati na rin ang karaniwang kabutihan ng lahat ng mga miyembro sa lipunan.
- Bukod sa edukasyon sa pagpapahalaga, dapat magsikap ang mga magulang na makipagtulungan sa paaralan upang lumikha ng isang kapaligiran na nagtutaguyod ng mga kaisipan na nakatuon sa paglago at positibong saloobin sa mga bata habang sila ay humaharap sa mga pagsubok at kahirapan. Kabilang dito ang pagninilay-nilay sa kahulugan ng buhay, pagharap sa mga pagsubok at hamon ng may positibong pananaw, paggalang at pagpapahalaga sa buhay, pagsunod sa mga aspirasyon, at paglalugad ng mga posibilidad sa hinaharap.
- Para sa mga mag-aaral sa itaas na antas ng elementarya, ang pagbuo ng magagandang gawi ay nakakatulong sa mas mahusay na resulta sa pag-aaral at pagpapalano ng buhay, na kapaki-pakinabang sa kanilang hinaharap na pag-aaral at mga layunin sa karera. Ang pagkakaroon ng magagandang gawi ay magbibigay-daan sa mga bata na pamahalaan ang kanilang mga karagdagang pag-aaral sa pamamagitan ng pagtatakda ng mga layunin, paggawa ng mga plano, at pagtatrabaho sa kanilang pag-unlad sa akademiko at personal. Maaaring sanayin ng mga magulang/paaralan ang kanilang mga anak na maging mapaghustong sa pamamagitan ng pagtatatag ng proaktibong saloobin, pagpapabatid sa kanila na sila ang may kontrol sa kanilang mga desisyon at aksyon.
- Para sa mga kabataan, dapat hikayatin ng mga magulang ang kanilang mga anak na aktibong lumahok sa mga aktibidad at programa sa pagsisiyasat ng karera na inorganisa ng mga paaralan o magagamit sa komunidad upang magkaroon ng mas malalim na pag-unawa sa iba't ibang mga propesyon, karera, at industriya, pati na rin sa pagbuo ng kanilang work ethics, positibong saloobin, at mga halaga tungkol sa karera at trabaho sa pamamagitan ng pagkatutong nakabatay sa karanasan.



C. Ano ang Dapat Gawin ng mga Magulang upang Pahasayin ang Kooperasyon sa Bahay-Paaralan?

- Makipag-ugnayan sa mga guro nang regular at ibahagi ang pag-unlad ng mga bata sa pamamagitan ng mga tawag sa telepono, email, online na mensahe, nakasulat na mensahe sa polyeto ng paaralan ng mga bata, o harapang pakikipag-ugnayan.
- Bigyang-pansin ang mga paligid mula sa paaralan at dumalo sa mga pagpupulong ng magulang at guro.
- Tapat at sensitibong ipahayag ang mga nakitang lakas, mga isyu sa pagkatuto o pag-uugali, at mga inaasahan para sa mga bata, at suriin ang pangangailangan ng magkasanib na suporta upang maabot ang mga naaabot na layunin para sa bawat bata.
- Lumahok sa mga programa para sa mga magulang at mga gawain ng paaralan, halimbawa, mga talakayan/aktibidad para sa edukasyon ng magulang, mga konsultasyon, kwento ng mga magulang, o mga talakayan sa karera na isinagawa ng mga panauhing tagapagsalita at ibang mga magulang.
- Sumali sa Asosasyon ng mga Magulang at Guro (Parent-Teacher Association o PTA) at dumalo sa mga pagpupulong ng PTA upang magpalitan ng opinyon tungkol sa mga patakaran ng paaralan para sa pagpapalakas ng mga gawaing pangkaunlaran ng paaralan, tulad ng suporta sa edukasyon ng mga estudyante.



D. Pinalawig na Pagbasa sa Pagtataguyod ng Kooperasyon sa Tahanan at Paaralan

Website ng Komite sa Kooperasyon sa Bahay-Paaralan

https://www.chsc.hk/main.php?act_id=0&lang_id=1#



“Lugar ng mga Magulang” na binuo ng Mental na Kalusugan@Paaralan, Kagawaran ng Edukasyon

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/en/promotion-at-the-universal-level/parent-zone/index.html>



“Susyente ng Pagpapalano sa Karera” na binuo ng Kagawaran ng Edukasyon

<https://lifepanning.edb.gov.hk/en/parents/key-process.html>



“Impormasyon sa Pagpapalano ng Buhay para sa mga Magulang (Antas ng Junyor at Senyor na Sekondarya)” na binuo ng Kagawaran ng Edukasyon

<https://lifepanning.edb.gov.hk/en/parents/junior-senior-secondary-level.html>



