

Paano Tutulungan ang Mga Batang May Depresyon
“Pangangalaga sa Kalusugan ng Pag-iisip ng mga Bata” Serye ng Edukasyon
para sa Magulang
Kawanihan ng Edukasyon 2022

Ano ang "Depression"?

Ang saya, galit, kalungkutan at kaligayahan ay mga emosyonal na pagbabago na mayroon ang lahat. Gayunpaman, kung nagpapatuloy ang negatibong emosyon, at sinamahan ng iba pang matagal na negatibong pag-iisip at pag-uugali, o maging mga pisikal na sintomas, na lubhang nakakasagabal sa pang-araw-araw na pagkilos, maaaring mga palatandaan ito ng pagkakaroon ng Depresyon.

Ang mga karaniwang sintomas ng Depresyon ay kinabibilangan ng:

Emosyonal na Aspekto

- ✧ Matagal na malungkot na pakiramdam o pagiging hungkag
- ✧ Pagkabalisa

Physiological na Aspekto

- ✧ Nahihirapang mag-concentrate
- ✧ Kapansin-pansin na pagkawala o pagkaroon ng gana o timbang ng katawan
- ✧ Pagkapagod o mababang enerhiya

Cognitive na Aspekto

- ✧ Nawawalan ng interes o layunin sa halos lahat ng bagay
- ✧ Nakokonsensya, walang magawa, o walang halaga

Pag-uugali na Aspekto

- ✧ Pagkaantala ng kakayahang kumilos
- ✧ Paglayo sa Lipunan
- ✧ Hindi gustong lumahok sa mga aktibidad na dating kinagigiliwan
- ✧ Kawalan ng sigla sa pag-aaral (hal. Madalas na hindi pagbibigay ng takdang-aralin o pagtangi sa pagganap sa paaralan)

Mga Papel ng Magulang

Kung pinaghihinalaan ko na may Depresyon ang anak ko, dapat kong...

- Hingin ang psychiatric na konsultasyon at pagtatasa para sa anak ko sa lalong madaling panahon, para maisaayos ang naaangkop na paggamot at pagsasanay para sa suporta para sa kanya
- Makipag-ugnayan sa Coordinator ng mga may Espesyal na Pangangailangan sa Edukasyon (Special Educational Needs Coordinator, SENCO), guro ng klase, Grupo ng Gabay ng Mag-aaral o kawaning panlipunan ng paaralan para sa pagsasaayos ng naaangkop na mga pansuportang serbisyo

Matapos masuri ang anak ko na may Depresyon, dapat akong...

- Makipagtulungan sa mga propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan sa pagsasagawa ng iminungkahing plano sa paggamot para matiyak na matatanggap ng anak ko ang mga paggamot na kailangan niya at umiinom ng gamot na ayon sa inireseta (kung naaangkop)

- Gumawa ng inisyatiba para ibigay sa paaralan ang impormasyon tungkol sa mga espesyal na pangangailangang pang-edukasyon ng anak ko sa lalong madaling panahon, kabilang ang pagpasa ng kanyang psychiatric na ulat sa paaralan para sa pagsasaayos ng naaangkop na mga pansuportang serbisyo
- Panatilihin ang komunikasyon sa Grupo ng Gabay ng Mag-aaral o kawaning panlipunan ng paaralan, SENCO, Grupo ng Suporta para sa Mag-aaral, guro ng klase at mga guro ng subject para maunawaan ang kondisyon ng pag-aaral at pag-adjust ng anak ko; at sama-samang talakayin ang naaangkop na mga diskarte sa suporta kung kailangan

Maaaring isaalang-alang ang sumusunod na mga diskarte kapag sinusuportahan ang anak mo:

Mga Kasanayan sa Komunikasyon at Pamamahala ng Emosyon

- Matiyagang makinig at magpakita ng pagdamay. Hikayatin ang anak mo na ipahayag ang kanyang mga damdamin, unawain ang kanyang mga damdamin at iniisip mula sa kanyang pananaw, at tanggapin siya, para ituring ka ng anak mo bilang mga kasama.
- Gumugol ng oras kasama ang anak mo. Dapat na makipag-usap ng matagal ang mga magulang sa anak nyo at manatili sa kanya kung kailangan para maibsan ang kanyang nalulumbay na damdamin
- Tanggapin ang humihinang pagganap ng anak mo. Bigyan ang anak mo ng aliw at panghihikayat sa halip na sisihin at punahin
- Tuklasin at kilalanin ang mga kalakasan ng anak mo, pahalagahan ang kanyang pag-unlad, at tulungan siyang bumuo ng positibong konsepto ng sarili

Araw-araw na pamumuhay

- Himukin ang anak mo na mag-adopt ng malusog na pamumuhay. Panatilihin ang balanseng diyeta, magkaroon ng sapat na pahinga/tulog araw-araw, at regular na lumahok sa mga nakaka-relax na aktibidad o ehersisyo
- Makilahok sa mga pakikipag-ugnayan sa lipunan. Hikayatin ang anak mo na makisali sa mga pisikal na aktibidad o libangan kasama ang mga kaibigan o pamilya para makatulong na magkaroon ng mga koneksyon sa iba at makakuha ng suportang panlipunan
- Para matulungan ang anak mo na makapag-concentrate, hatiin ang mga gawain sa mas maliliit na bahagi para unti-unting tapusin
-

Mga Panukala at Diskarte ng Suporta

Sa pangkalahatan, maaaring magbigay ng sumusunod na suporta ang mga paaralan ayon sa mga pangangailangan ng mga indibidwal na mag-aaral:

Pagtulong sa Mag-aaral sa Pag-adjust sa Paaralan

- Isaayos ang isang ligtas at tahimik na lugar para sa mag-aaral para kontrolin ang kanyang nalulumbay na damdamin kung kailangan
- Tulungan ang mag-aaral na tuklasin ang mga aktibidad na maaaring makatulong sa kanya na mapabuti ang kanyang damdamin. Hayaang lumahok ang estudyante sa mga aktibidad na iyon sa angkop na oras

- Isaayos ang angkop na mga tungkulin sa klase para sa mag-aaral para makakuha siya ng matagumpay na karanasan para makatulong na mapalakas ang kanyang tiwala sa sarili at pakiramdam ng kakayahan
- Magbigay ng pagsasanay sa grupo o indibidwal na pagpapayo para sa mag-aaral na nangangailangan para mapabuti ang kanyang mga kasanayan sa pamamahala ng emosyon at paglutas ng problema
- Gumawa ng flexible na pagsasaayos sa pag-aasikaso sa mga kinakailangan sa mga routine at attendance ng mag-aaral ayon sa mga kondisyon at pangangailangan ng mag-aaral

Pagtulong sa Mag-aaral na Makasundo at Makipag-ugnayan sa mga Guro at Mga Kaedad

- Purihin ang mag-aaral sa kanyang positibong pag-uugali at himukin siya na ipahayag ang kanyang damdamin
- Isaayos ang mga palakaibigang kaedad para magbigay ng angkop na suporta sa paaralan

Pagsali sa Mag-aaral sa mga Aktibidad sa Pagkatuto

- Magbigay ng positibong feedback at paghihikayat sa mag-aaral
- Hayaang makilahok ang mag-aaral sa mga aktibidad sa klase (hal., mga talakayan ng grupo) ayon sa kanyang kakayahan at kondisyon, para maiwasan na mailagay ang mag-aaral sa matinding pressure.
- Mag-adopt ng iba't-ibang aktibidad sa pagtuturo, tulad ng mga talakayan ng grupo, video demonstration, atbp., para mapadali ang pagkatuto ng mag-aaral
- Hatiin ang mga gawain at i-highlight ang mga pangunahing punto sa mga tuntunin ng mga diskarte sa pagtuturo
- Magbigay ng mga kaluwagan sa takdang-aralin ayon sa pangangailangan ng mag-aaral para mabawasan ang kanyang pressure
- Magbigay ng mga espesyal na pagsasaayos ng pagsusulit ayon sa mga pangangailangan ng mag-aaral at mga mungkahi mula sa mga propesyonal

Pagpapalakas ng Suporta at Kooperasyon sa Tahanan-Paaralan

- Magbigay ng masinsinang serbisyo sa suporta sa mga mag-aaral na may malubhang kahirapan kung kinakailangan, tulad ng pagbalangkas ng Indibidwal na Plano sa Pag-aaral, pagsasagawa ng mga regular na pagsusuri at pag-follow-up
- Panatilihin ang mahigpit na pakikipagtulungan at komunikasyon sa pagitan ng paaralan, mga magulang at mga propesyonal (tulad ng mga propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan, mga kawaning panlipunan, psychologist, atbp.)

Mga Kapaki-pakinabang na Website

Kawanihan ng Edukasyon



[Homepage ng Kawanihan ng Edukasyon](#)



[Online na Impormasyon ng "SENSE" Integrated na Edukasyon at Impormasyon sa Espeyal na Edukasyon](#)



[Online na Impormasyon ng Kalusugang Pangkaisipan ng Mag-aaral "Mental Health @School"](#)



[Gabay ng Operasyon sa Pagtalakay sa Buong Paaralan sa Integrated na Edukasyon](#)



[Libreto ng Sanggunian ng mga Guro sa Pag-intindi at Pagsuporta ng mga Mag-aaral na may Kapansanan sa Pag-iisip](#)

Kagawaran ng Kalusugan



[Serbisyo ng Pagtatasa ng Bata](#)



[Serbisyo ng Kalusugan ng Mag-aaral](#)

Kagawaran ng Kapakanang Panlipunan

Ang Serbisyo ng Panlipunan ng Konseho ng Hong Kong



Numero ng Telepono para sa Katanungan

Kagawaran ng Edukasyon

Pangkalahatang katanungan tungkol sa espesyal na edukasyon 3698 3957

Otoridad ng Ospital

(24 oras) Direktang Kalusugang Pangkaisipan ng Otoridad ng 2466 7350

Kagawaran ng Kalusugan

Serbisyo ng Pagtatasa ng Kabataan 2246 6659

Serbisyo ng Kalusugan ng Mag-aaral 2349 4212

Mga Mapagkukunan sa Komunidad at Helpline

