

Mga Panukala at Diskarte ng Suporta

Sa pangkalahatan, pumapasok sa mga normal na paaralan ang mga mag-aaral na may problema sa kalusugan ng pag-iisip. Kailangan nila ng mga propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan (kabilang ang mga psychiatrist, clinical psychologist o medical na kawanihan panlipunan) para sa diagnosis, paggagamot at pag-follow-up. Gumaganap ng pantulong na tungkulin ang mga paaralan para suportahan ang mga mag-aaral na ito sa mga setting ng paaralan. Ibibigay nila ang sumusunod na suporta alinsunod sa mga pangangailangan ng mga mag-aaral:

Iba-iba ang mga sintomas ng MI. Ang ilan ay banayad at lumilipas, habang ang iba ay malubha at paulit-ulit. Kung nahihirapan ang mga mag-aaral ap ag-adjust dahil sa kanilang karamdaman, na nakakaapekto sa kanilang paggaling, maaaring ibigay ang suporta at pag-adjust na mga pagsasaayos kung kailangan para matulungan silang mabawasan ang stress, muling buuin ang tiwala sa sarili at mapahusay ang kanilang mga kakayahang sa pagharap, sa gayon ay malampasan ang kanilang mga pansamantalang paghihirap. Halimbawa, maaaring bumalangkas ng mga angkop at epektibong diskarte sa suporta sa sumusunod na tatlong aspeto:

1. Pagtulong sa mga Mag-aaral na Muling Buuin ang Pamumuhay sa Paaralan na may Mga Istruktura at Routine

Ang pagpapanatili ng regular na Gawain sa buhay paaralan ay nakakatulong sa mga mag-aaral na may MI na muling mabuo ang malusog at regular na pamumuhay, at ang positibong karanasan sa paaralan ay nakakatulong din na pangasiwaan sa kanilang paggaling.

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

Sa maagang yugto ng paggaling, dapat mabawasan hangga't maaari, ang stress ng mga mag-aaral ngunit maaaring unti-unting mai-adjust ang mga kinakailangan sa kanila ayon sa kanilang paggaling at pag-adjust sa paaralan para matulungan silang muling buuin ang kanilang buhay paaralan. Kung pinahihintulutan ng sitwasyon, maaaring isaalang-alang ng paaralan na talakayin ang mga nauugnay na pagsasaayos sa mga mag-aaral para madagdagan ang kanilang pakikilahok at pakiramdam ng pakikilahok.

3. Pag-akit sa mga Mag-aaral sa Mga Gawain sa Pagkatuto

Linangin ang mapagmalasakit at magiliw na kapaligiran sa pag-aaral para sa mga mag-aaral. Ipadama sa kanila na ligtas sila at inaalaan sila, at tulungan silang mag-adjust sa buhay paaralan sa lalong madaling panahon; maunawaan ang mga paghihirap sa pag-iisip ng mga mag-aaral na dala ng kanilang sakit, tulungan silang makilahok sa klase sa pamamagitan ng pag-adjust ng mga diskarte sa pagtuturo, at kasabay nito, gumawa ng mga pag-adjust batay sa kanilang mga pangangailangan.

Mga Kapaki-pakinabang na Website at Numero ng Telepono para sa Pagtatanong

Kawanihan ng Edukasyon

<http://www.edb.gov.hk>

Pangrehinyon na Tanggapan ng Edukasyon ng Hong Kong (Hong Kong Regional Education Office) 2863 4646

Pangrehinyon na Tanggapan ng Edukasyon ng Kowloon (Kowloon Regional Education Office) 3698 4108

Pangrehinyon na Tanggapan ng Edukasyon ng New Territories East (New Territories East Regional Education Office) 2639 4876

Pangrehinyon na Tanggapan ng Edukasyon ng New Territories West (New Territories West Regional Education Office) 2437 7272

Mga Pangkalahatang Pagtatanong sa Espesyal na Edukasyon (General Enquiries on Special Education) 3698 3957

Seksyon ng Serbisyo para sa Sikolohiyang Pang-edukasyon (Educational Psychology Service Section)

● Hong Kong 3695 0486

● Kowloon 3698 4321/ 3907 0949

● Wilayah Baru Timur 3547 2228

● Wilayah Baru Barat 2437 7270

Online na Impormasyon sa Kalusugan ng Pag-iisip ng Mag-aaral "Mental Health@School"

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/en>

Online na Impormasyon para sa "SENSE" Integrated na Edukasyon at Espeyal na Edukasyon

<https://sense.edb.gov.hk>

Impormasyon tungkol sa pagsuporta sa mga mag-aaral na may MI

<https://sense.edb.gov.hk/en/types-of-special-educational-needs/mental-illness/introduction.html>

"Gabay ng Magulang sa Buong Paaralan na Diskarte sa Pinagsamang Edukasyon"

<https://sense.edb.gov.hk/uploads/page/integrated-education/guidelines/ieparentguide.pdf>

Gabay sa Operasyon sa "Buong Paaralan na Diskarte sa Pinagsamang Edukasyon"

https://sense.edb.gov.hk/uploads/page/integrated-education/landing/ie_guide_en.pdf

Kagawaran ng Kalusugan

● Serbisyo sa Pagsusuri ng Bata <https://www.dhcas.gov.hk/en/>

● Serbisyong Pangkalusugan ng Mag-aaral <https://www.studenthealth.gov.hk/eindex.html>

Kagawaran ng Kagalingang Panlipunan

<http://www.swd.gov.hk>

Paano Susuportahan ang mga Batang may Kapansanan sa Pag-iisip



Panimula

Gusto palagi ng mga magulang na bigyan ang kanilang mga anak ng angkop na kapaligiran sa pamumuhay at pag-aaral para matulungan silang paunlarin ang kanilang potensyal. Sa tulong ng maagang pagkilala at suporta, mapipigilan na lumala ang mga kondisyon ng mga bata at kabataan na pinaghihinalaang may mga pangangailangan sa kalusugan ng pag-iisip para mabawasang lumala ang sakit, upang ang epekto ng sakit sa kanilang buhay ay mabawasan at magkaroon ng mas mataas na pagkakataong gumaling.

Ano ang “Kapansanan sa Pag-iisip” (MI)?

Isang kondisyong pangkalusugan ang Kapansanan sa Pag-iisip (Mental Illness, MI). Kabilang sa mga sintomas na ipinapakita ng mga mag-aaral na mayroong MI ay ang abnormal na kaalaman, pag-iisip, damdamin, pang-unawa, pag-uugali o pisikal na pagkilos. Sa pangkalahatan, ang mga pasyenteng may MI ay maaaring magkaroon ng mga senyales o sintomas bago magsimula ang sakit sa pag-iisip, tulad ng patuloy na pagkawala ng sigla, walang ganang kumain, pangmatagalang insomnia, pagpapabaya sa pangangalaga sa sarili, paggawa ng padalos-dalos o hindi makatotohanang mga desisyon, atbp. May iba't ibang uri ng MI. Kinabibilangan ng Anxiety Disorders, Depressive Disorders at Obsessive Compulsive Disorder ang mga karaniwang nakikita sa mga bata at kabataan. Sa mga ito, may mga mas malalang uri, tulad ng Psychotic Disorders at Bipolar Affective Disorder, at mas nagpapatuloy ang mga sintomas at maaaring magkaroon ng mas malalaking epekto. Kasama sa iba pang uri ng MI ang Oppositional Defiant Disorder, Tourette Syndrome at Eating Disorders, atbp.

Ang mga bata at kabataang may MI ay mas malamang na magkaroon ng mga sumusunod na kahirapan ap ag-adjust dahil sa kanilang kondisyon sa kalusugan at mga side effect ng gamot:

Mga Kondisyon sa Pag-iisip

madaling makaramdam ng pagod, inaantok, ap ag ang paningin, nahihilo, mabagal, nabalisa, atbp.

Mga Komunikasyon at Panlipunang Pakikipag-ugnayan

pagiging matamlay, tahimik at lubhang sensitibo sa mga reaksiyon ng iba, atbp. Maaaring makaapekto sa kanila ang mga pagbabagong ito sa kanilang komunikasyon at pakikipag-ugnayan sa iba, at maaaring hindi madaling maunawaan ng iba ang kanilang mga pag-uugali at saloobin

Cognitive na Pagkilos

maaaring mahadlangan ang kanilang pag-unlad sa pag-aaral dahil sa mga kahirapan sa bilis ng pagproseso, atensyon, pagpapalano at organisasyon, pagiging matatas sa pagsasalita, gumaganang memorya, pasalitang pagkatuto/ memorya, panininging memorya, atbp.

Mga Papel ng Magulang

Pinaghihinalaan ko na maaaring may MI ang anak ko...

- Humingi ng 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, Team ng Gabay ng Mag-aaral o kawaning panlipunan ng paaralan para sa pagsasaayos ng naaangkop na mga pansuportang serbisyo



Nasuri na may MI ang anak ko...

- 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
- I-adjust ang mga kailangan at inaasahan sa anak mo batay sa kanyang mga kakayahan
- Gamitin ang sumusunod na kasanayan sa komunikasyon para matulungan ang anak mo na kontrolin ang kanilang mga emosyon:
 - Matiyagang makinig, hikayatin ang anak mo na ipahayag ang kanyang mga damdamin, ilagay ang sarili mo sa posisyon niya para maunawaan ang kanyang mga damdamin at iniisip at tanggapin ang mga ito, para maramdaman ng anak mo na kasama ka niya
 - Siyasatin at pagtibayin ang mga kalakasan ng anak mo, purihin ang kanyang pag-unlad, at tulungan siyang bumuo ng positibong konsepto ng sarili niya
 - Turuan ang anak mo kung paano haharapin nang naaangkop ang mga emosyon hal., huminga ng malalim, gumawa ng mga nakaka-relax na ehersisyo, atbp.

Gumawa ng angkop na mga pagsasaayos sa tahanan para magkaroon ng magandang gawi sa pamumuhay, hal.:

- Hikayatin ang anak mo na mag-adopt ng malusog na pamumuhay. Kumain ng balanseng diet araw-araw, magkaroon ng sapat na pahinga/tulog, at regular na lumahok sa mga nakaka-relax na aktibidad o ehersisyo
- Gumawa ng makatotohanan at praktikal na talaan ng oras kasama ang anak mo para maaaring isagawa ang mga aktibidad sa pag-aaral at mga aktibidad sa paglilibang nang salitan para maibsan ang kanyang kaba
- Tulungan ang anak mo na magtuon ng pansin at mabawasan ang stress. Maaari kang tumulong na hatiin ang mga gawain sa mas maliit na hakbang para isa-isa niyang makumpleto ang mga ito
- Hikayatin ang anak mo na makisali sa mga pakikipag-ugnayan sa lipunan. Hikayatin siyang makilahok sa mga aktibidad sa paglilibang na nakakabuti sa kalusugan kasama ang mga kaibigan o miyembro ng pamilya para matulungan siyang makipag-ugnayan sa iba at makakuha ng suportang panlipunan

Para sa karagdagang impormasyon sa pagsuporta sa mga bata na may partikular na uri ng MI, maaaring sumangguni ang mga magulang sa Serye ng Edukasyon para sa Magulang – Mga Polyeto na “Pangangalaga sa Kalusugan ng Pag-iisip ng mga Bata” (na-upload sa mga website na “SENSE” at “Mental Health@School” ng Kawanihan ng Edukasyon (EDB)) (tingnan ang likod na pahina para sa mga link).

