

Mayroon ka bang maliit na anak na magsisimulang pumasok sa paaralan?



MANA AKE
STRONGER FOR TOMORROW

Talaan ng mga nilalaman

Buod 1

Kahandaang pumasok sa paaralan 2

Pero paano naman ang mga pag-aalala namin? 4

Para sa iyong tamariki 5

At bilang pangwakas, isang tula 6

Mga sanggunian 6



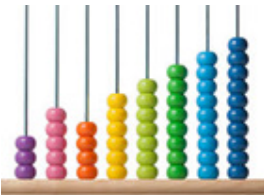
Mayroon ka bang maliit na anak na magsisimulang pumasok sa paaralan?

Kahandaang pumasok sa paaralan



Mas mahalaga pa kaysa ABKD ang matutong makihalubilo sa iba at pangalagaan ang sarili.

Pero paano naman ang mga pag-aalala namin?



Maging matapang! Ang mga bata ay umaasa sa iyong patnubay, kaya kailangan mong maging mabuting huwaran. Pangalagaan mo ang iyong sarili, at maging ang iyong anak.

Para sa iyong tamariki



Maging positibo! Magiging kahanga-hanga siya (at gayundin ikaw!).

Wow, ito ay isang nakakasiyang panahon para sa inyo ng iyong whānau, ngunit nakapag-aalala ito sa atin nang kaunti ...

Magiging maayos ba ang aking anak? Ang iba bang mga bata ay tulad din niya? Paano kung may isang salbahe o masungit sa kaniya?

Natural lang na mag-alala para sa mga mahal natin - bilang whānau, lahat tayo ay may malakas na mithiin na gawing maayos ang lahat.

Narito ang ilang mga mungkahi at pahiwatig upang maging maayos ang karanasan sa pagsisimula ng pagpasok sa paaralan.

Kahandaang pumasok sa paaralan

Maaaring madala tayo sa pagtutok sa mga kulay, numero, hugis, pagkilala ng mga titik, pagsusulat/pagkilala ng kaniyang pangalan, gayunpaman, huwag kalimutan ang mga pangunahing kaalaman sa lahat ng pagkakataon.

Himukin ang mga kasanayan sa pamamahala ng sarili, sa pamamagitan ng pagtulong sa kaniya na matutong:

- pamahalaan ang kaniyang paggamit ng kubeta at maghugas ng kaniyang mga kamay nang hindi sinasabihan;
- dalhin ang kaniyang bag;
- isuot ang kaniyang sapatos;
- isuot at hubarin ang kaniyang jacket;
- isuot at hubarin ang kaniyang panligo/ mag-isang magpalit ng damit;
- hingin ang mga bagay na kailangan niya.

Hikayatin siyang maging mausisa. Ang pagtatanong ay isang malaking bahagi ng pagiging **mausisa** at nais nating lahat na magkaroon ng sapat na pagtitiwala sa kanyang sarili ang ating tamariki upang makapagtanong.

Tulungan siyang magsanay sa **pakikinig** – ang pagbabasa sa kaniya ay isa sa pinakamainam na paraan upang magawa ito. Nakakatulong din ito sa pagbuo ng kaniyang imahinasyon at mga kasanayan sa wika!

Makipaglaro sa kaniya – mga laro na nagtuturo sa kaniya na **maghintay ng kaniyang oras (turn) at ang pagbibigayan ng oras sa iba** ay talagang makakatulong sa kaniya na makaakma sa silid-aralan at palaruan.

Ang malaman ang ibig sabihin ng ‘hindi’ at ‘hinto’ - ay magtatakda ng **mga hangganan** at pagpapatupad ng mga ito, upang maunawaan niya ang tungkol sa mga patakaran at kung kailan siya magagabayan ng mga nakakatanda upang manatiling ligtas.

Hayaan siyang gumugol ng oras sa ibang mga bata, upang matuto siyang **makisalamuha, makipag-ugnayan at magbahagi**. Sikaping huwag masyadong nakasunod sa kaniya, bagkus ay gabayan siya upang mapanindigan ang kaniyang mga aksyon.

Ang **praktikal na paghahanda** ay nakakatulong din, tulad ng paghahanda ng uniporme, baon sa tanghalian at bag bago pa sumapit ang unang araw sa paaralan.

Ang **pagiging pamilyar sa kaniyang bagong kapaligiran sa paaralan** ay makakatulong sa iyo at sa iyong anak na magkaroon ng higit pang pagtitiwala sa sarili. Maraming paaralan ang nagbibigay ng orientation o mga aktibidad para

sa transisyon (mga pagbisita). Kung hindi mo magagawa ang mga ito, ang paglalaro sa paaralan sa katapusan ng linggo ay maaaring makatulong – tumakbo-takbo sa palibot, umakyat sa mga akyatan sa palaruan, sumipa ng bola sa field.

Tila mga napakasimpleng mga istrategiya lang ang mga ito at marahil ay mga bagay na ginagawa na ninyo. Gayunman, laging mabuting kilalanin at ipagdiwang ang mga ginagawa na natin!



Pero paano naman ang mga pag-aalala namin?

Ang pag-aalala tungkol sa unang araw/linggo/term ng iyong anak sa paaralan ay natural lang, gayunpaman, ang iyong mga kilos at kung paano mo pinamamahalaan ang iyong sariling pag-uugali ay makakaimpluwensiya sa kaniyang pag-uugali. Ang pinakamabisang mga aral na itinuturo natin ay ang mga ipinapakita natin sa gawa.

- Magpakita ng matapang na pag-uugali: subukan ang mga bagong bagay at lakasan ang loob na gawin ang mga bagong bagay - ito ay makakatulong sa iyong anak na maging matapang din.
- Iwasan ang pag-iwas: ang takot ay may paraan upang lumaki at gawing mas mahirap ang mga bagay-bagay sa kalaunan. Iwasang baguhin ang mga plano dahil lang sa pag-aalala.
- Ipakita sa kaniya kung paano mo kinakayanan ang pag-aalala. Halimbawa, sabihing, “Hihinga lang ako nang malaki, at malalim para tulungan akong maging mahinahon”. Tandaan na nagmamasid sila at natututo mula sa mga bagay na ginagawa mo. Kung ikaw ay nakakaramdam ng pagkabalisa at nakakayanan mo ito, magagawa rin niya ito.

Tandaan na ang mga isyu sa pagsisimula ng paaralan ay pansamantala lang at maaaring masolusyunan – ang mga kawani sa pagtuturo ay narito upang suportahan ang iyong whānau. Magiging maayos ang lahat, kahit hindi maging maayos sa ibang araw, lagi namang may bukas

Bilang isang magulang madalas nating inilalagay sa huli ang ating sarili – isiping pangalagaan ang iyong sarili – ikaw ba ay kumaka-in nang mabuti, nag-eehersisyo, natutulog nang sapat? Maki-ugnay sa mga taong maaaring makatulong. Maligo. Magkaroon ng panahon para sa iyong sarili.



Para sa iyong tamariki

- Sikaping huwag pangunahan ang damdamin ng iyong anak. Itanong ang “Ano ang pakiramdam mo sa paaralan ngayon?” at hindi “Nag-alala ka ba sa paaralan ngayon?”
- Makinig sa iyong anak at ipakita sa kanya na ikaw ay nagmamalasakit – ang pagyakap ay mahusay.
- Sabihin sa kaniya na ang pag-aalala ay normal lang – umalalay at huwag maliitin ang kaniyang mga takot. Iwasan ang mga pangungusap na tulad ng “walang dapat ipag-alala” at sa halip ay sabihin ang tulad ng “ang mga bagay na bago ay maaaring nakakatakot nang kaunti”.
- Okey lang na pag-usapan ang mga nararamdaman, at pagkatapos ay mag-isip ng paraan kung paano makakayanan ang mga ito.
- Mag-ingat sa malabis na pag-alo – patatagin ang kaniyang tiwala sa sarili at kakayahang kumaya.
- Pag-usapan ang iba pang mga hamon na nalagpasan ng iyong whānau, hal. unang araw sa pre-school, klase sa musika, mga pagsasanay sa paglangoy, atbp. Tandaan ang mga kalakasan ng iyong tamariki at kung paano makakatulong ang mga ito sa kaniya.
- Kung may mga hamon, pag-usapan ninyo ng iyong anak ang maaaring mga solusyon. Ang pagtuturo sa kaniya ng paglutas sa problema – ay isa pang mahusay na paraan upang suportahan siya sa kaniyang pagkatuto.
- Tingnan ang maliwanag na bahagi at hikayatin at ibahagi ang mga positibong kaisipan.
- Itakda ang mga inaasahan at limitasyon - nais ng tamariki na malaman ang mga patakaran. Purihin siya kapag mabuti ang kaniyang ginagawa at suportahan siya upang patuloy na magsikap.
- Bumuo ng mabubuting gawi sa umaga, pagkatapos ng paaralan at sa oras ng pagtulog.
- Magplano ng ilang pisikal na aktibidad, kasiyahan at tawanan – lumabas, ilabas ang mga board game, tingnan ang katawa-tawa sa mga bagay-bagay.

Tuwing sinusubukan natin ang isang bagong bagay, nagkakaroon tayo ng pag-aalala – ito ay normal at natural. Ang pinakamainam na paraan ng pagtugon ay ang matapang na pag-uugali; ang katatagan ay pinagsisikap nating matamo.

Siya ay magiging kahanga-hanga-at ikaw rin!

At bilang pangwakas, isang tula

Unang araw ng pagpasok sa paaralan

Iniiisip ko kung ano ang ginagawa mo ngayon, at kung ang lahat ay mabait. Sana makahanap ka ng isang espesyal na tao, isang mabuting kaibigan.

Alam kaya ng guro, kung gaano kita kamahal.
At kung ang liwanag sa iyong puso, ay isang bagay na nakikita niya.

Iniiisip mo kaya ako, at kailangan mo kaya ng yakap.
Hinahanap-hanap ko na ang matamis mong boses, at kung paano ka kumakapit sa binti ko.

Nauunawaan mo kaya, kung gaano kahirap na hayaan kang lumaki.
Sa araw na ito, kinukurot ang aking puso, habang pinag-aaralan ko na hayaan kang umalis.

Karagdagang impormasyon:

Ang website ng Ministro ng Edukasyon ay may kapaki-pakinabang na payo para sa mga magulang at whānau <https://parents.education.govt.nz/primary-school/your-child-at-school/enrolling-and-starting-your-child-at-school/>

Mga sanggunian:

Sparklers – paano tutulungan ang mga bata na kayanin ang pag-aalala – sparklers.org.nz

Anxiety BC – makakatulong na mga mungkahi para sa mga magulang – bcchildrens.ca/about/news-stories/news/2015/back-to-school-anxiety-bc-children%E2%80%99s-shares-tips-for-parents-and-caregivers

Siyam na bagay na dapat subukan ng bawat magulang na may nag-aalalang anak – heysigmund.com

Pagtanggig Pumasok sa Paaralan: Mga bata na 5-8 taon – raisingchildren.net.au

Mga bagay na ginagawa ng mapagmahal na mga magulang na maaaring hindi sinasadyang nagiging sanhi ng pag-aalala sa mga bata – at ano sa halip ang dapat gawin – Karen Young – heysigmund.com

Ayos ba? (AllRight) Mga Gabay sa Pagiging Magulang – allright.org.nz/tools/sparklers/parenting-guides