

# Hindi ba makapasok sa klase ang inyong anak dahil sa pagkabalisa?



**Kahulugan ng pagkabalisa: Nakakaramdam ng takot at hindi pagiging kumportable sa mga pang-araw-araw na sitwasyon.**

**Kung nakakaranas ng pagkabalisa ang inyong anak, hindi kayo nag-iisa.**

Ang magandang balita ay sa karamihan sa mga sitwasyon, normal at pansamantala ang pagkabalisa. Nagiging isang alalahanin ang pagkabalisa kung nagpapatuloy ito - maaari nitong maapektuhan ang mga kaugnayan sa pamilya, kaklase at guro, magdulot ng mga hamon sa pag-aaral, at magresulta sa pag-iwas/pagtanggong pumasok sa paaralan. Ang pagtugon sa pagkabalisa ay mahalaga para sa pangkalahatang kagalingan ng bata, at hindi lamang sa pagpasok sa klase.

Gayon din, kung nagsisimulang dumaing ang inyong anak ng tungkol sa mga sintomas na katulad ng pananakit ng ulo o pananakit ng tiyan, mahalagang **agad na malaman** kung nauugnay ito sa pagkabalisa o sa pisikal na sakit na maaaring mangailangan ng hindi pagpasok. Kung ang hamon ay ang pagkabalisa, maaaring lumala ang sitwasyon kung mananatili sa bahay.



## Anu-ano ang mga sintomas ng pagkabalisa?

**Ang nagpapatuloy na pagkabalisa ay maaaring makita sa maraming paraan, kung saan nagiging mahirap na matukoy ito.**

Maaaring mag-iba-iba ang mga sintomas depende sa edad ng bata, at ang ilang bata ay maaaring sarilihin ang mga pag-aalala o mahirapang ipaliwanag ang kanilang nararamdaman na nagpapahirap na matukoy ang mga sintomas. Kabilang sa mga sintomas ng pagkabalisa ang, ngunit hindi limitado sa, mga sumusunod:

- Napapagod, iritable o madaling maiyak
- Nahihirapang humiwalay sa mga magulang
- Nahihirapang makatulog o madalas na nagkakaroon ng masamang panaginip
- Nahihirapang bumangon o magbihis para pumasok sa paaralan
- Kawalan ng gana sa pagkain
- Nahihirapan sa konsentrasyon na maaaring magresulta sa kahirapang simulan ang mga gawain, mga problema sa takdang-aralin at hindi makahabol sa pag-aaral
- Mga pisikal na sintomas na kinabibilangan ng pananakit ng tiyan at ulo
- Pag-iwas sa mga aktibidad na dating kinasisiyahan
- Mga negatibo o nagpapatuloy na pag-iisip na may masamang mangyayari

## Ano ang Maaaring Gawin ng mga Pamilya?

**Narito ang ilang tip na magagamit ninyo para matulungan ang inyong anak na malampasan ang mga hamon na ito, sa pamamagitan ng agarang interbensyon hangga't maaari, at pagbalik sa paaralan:**

- Huwag parusahan ang inyong anak dahil sa pagtanggap pumasok sa klase dahil ito ay magpapalala lamang ng sitwasyon.
- Kung posible, iwasan ang pagpapahintulot sa inyong anak na manatili sa bahay. Bagaman ang pananatili sa bahay ay maaaring magbigay ng panandaliang ginhawa para sa inyong anak, ang patuloy na hindi pagpasok sa klase ay magresulta sa pakiramdam ng kawalan ng koneksyon sa mga kaklase at guro, maging sanhi ng pagkahuli ng inyong anak sa pag-aaral, at mas lalong magpapahirap lamang na bumalik.
- Kausapin ang inyong anak at subukang unawain kung ano ang bumabagabag sa kanya at kung bakit niya iniwasan ang pumasok sa klase. Kung nakakaramdam kayo ng katulad na pagkabalisa, maaaring makatulong ang pagbabahagi nito sa inyong anak at maipaliwanag kung ano ang inyong ginagawa upang malampasan ito.
- Linawin na kayo ay narito para tulungan ang inyong anak at na naniniwala kayong kaya nilang harapin ang kanilang kinakatakutan at malampasan ang problemang ito.



## Samantalahin ang mga Mapagkukunan sa Paaralan

**Ang pagsusumikap upang malampasan ang mga isyu ng pagkabalisa ng inyong anak ay maaaring mahirap at nakakatakot at hindi ninyo ito dapat gawin nang mag-isa. Samantalahin ang mga mapagkukunan sa paaralan ng inyong anak:**

- Kausapin ang nurse, counselor, social worker at/o sikologo sa paaralan upang talakayin ang mga hamon ng estudyante, tukuyin kung ano ang makakatulong sa inyong anak, at bumuo ng plano para makabalik sa paaralan.
- Para sa ilang estudyante, maaaring kailangan na gawin ito nang paunti-unti (isa o dalawang klase sa simula at kapag lumaon ay buong araw na).
- Sa ilang sitwasyon, maaaring kailanganin ang planong 504 o Programa ng Pang-indibidwal na Edukasyon (IEP) upang matiya na natatanggap ng inyong anak ang naaangkop na suporta at mga mapagkukunan.

Kung magpapatuloy ang mga sintomas o kung napakalubha ng mga ito, ang pagkabalisa ng inyong anak ay maaaring sanhi ng nakapaloob na sakit sa kalusugan ng pag-uugali (iyon ay, anxiety disorder [sakit na pagkabalisa], panic disorder [sakit ng labis na pagkataranta], atbp.), isang hindi nasuring kapansanan sa pagkatuto, o resulta ng pisikal o hindi gumaling-galing na kondisyon ng kalusugan at dapat masuri ng medikal na provider ng inyong anak.

Bilang panghuli, huwag kalimutang pangalagaan ang sarili ninyong pisikal at emosyonal na kagalingan!

## Mga mapagkukunan kung saan makakahanap kayo ng karagdagang impormasyon tungkol sa pagkabalisa at pag-iwas sa pag-aaral

[Separation Anxiety in Babies, Toddlers and School-Aged Children: Causes, Signs, and What to Do](#)  
(Pagkabalisa sa Pagkakahiwalay sa mga Sanggol, Paslit na Bata, at mga Batang nasa Edad na Makakapasok na sa Paaralan: Mga Sanhi, Palatandaaan, at Ano ang Gagawin)

[Anxiety and Depression CDC](#)  
(Pagkabalisa at Depresyon ayon sa CDC)

[Understanding Anxiety in Children](#)  
(Pag-unawa sa Pagkabalisa sa mga Bata)

[School Avoidance Alliance: School Avoidance 101](#)  
(Alyansa sa Pag-iwas sa Pag-aaral: Pangunahing Dapat Malaman Tungkol sa Pag-iwas sa Pag-aaral)

[School Refusal: When a Child Won't Go to School](#)  
(Pagtangging Pumasok sa Klase: Kapag Ayaw Pumasok ng Bata sa Klase)

[The Ultimate Guide to Working With Your School](#)  
(Pinakamahusay na Patnubay sa Pakikipagtulungan sa Inyong Paaralan)

[www.attendanceworks.org](http://www.attendanceworks.org)