 Filipino

Ako at ang aking Anak
Panghabang-buhay na buklod

best start
meilleur départ
by/par health nexus santé

Ang Best Start Resource Centre ay nais magpasalamat sa mga miyembro ng Komiteng tagapayo na tumulong upang pasulungin ang kaparaanang(resource) ito:

- Angie Manners, Centre de santé communautaire du Témiskaming
- Geneviève Lafleur, CHU Ste-Justine
- Linda Lanthier, Eastern Ontario Health Unit
- Kathleen Patterson, Centre francophone de Toronto
- Nicole Trahan, Sudbury & District Health Unit

Nais din naming pasalamatan ang Huntsville location of the Ontario Early Years Centre/Growing Up Program/Great Beginnings, gayon din ang Mothercraft Ottawa sa paglalaan ng mga mungkahi.

Isinulat ni: Louise Choquette, Best Start Resource Centre

PANSININ: Sa buong kaparaanang ito ay mababasa mo ang maraming termino tulad ng sanggol, paslit, bata o anak. Upang malinawan, nasa ibaba ang maikling pakahulugan ng bawat termino.

Sanggol: Isang batang musmos na wala pang isang taong gulang.

Paslit: Isang batang musmos na may edad na isa hanggang tatlong taong gulang.

Child: Ito ay pangkalahatang termino sa pinupuntiryang grupo ng edad na tinatalakay sa kaparaanang ito.

Mga Nilalaman

Ang Pangunahing Taong Mamahalin 3

Ang papel ng Ama 6

Ano ang Maaari Nating Gawing Magkasabay? 7

- 0-3 Buwan 8
- 4-6 Buwan 10
- 7-9 Buwan 12
- 10 Ang Papel ng Magulang 2
- 12 Buwan 14
- 13-18 Buwan 16
- 19-24 Buwan 18
- 25-30 Buwan 20
- 31-36 Buwan 22

Pagdisiplina sa Paslit sa Positibong Paraan 24

Pag-aampon 27

Paghihiwalay at Diborsiyo 30

Paanong Nakaapekto sa Buklod ang Pangangalaga ng bata 32

Kung Di Angkop ang mga Bagay-bagay 34

Saan Kukuha ng Karagdagang Tulong 36

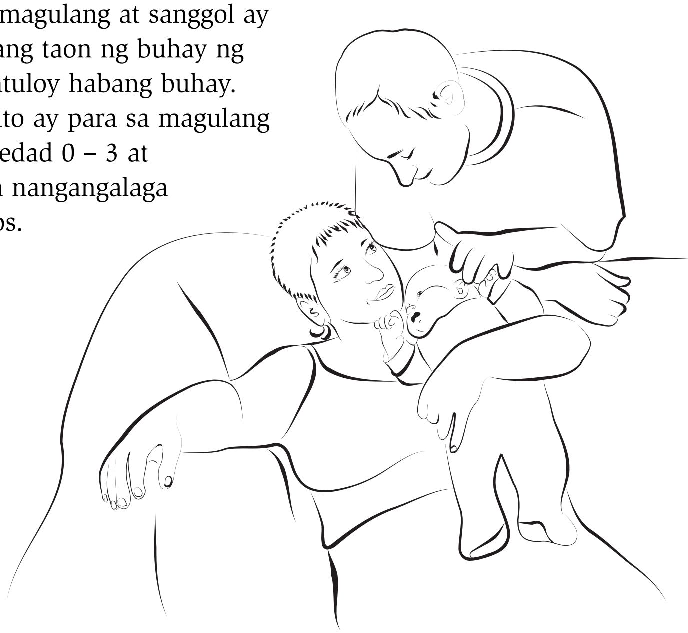
Ang papel ng mga Magulang

Isang masayang okasyon ang pagdating ng bagong sanggol, subalit maaari din itong maging sanhi ng kaigtingan:

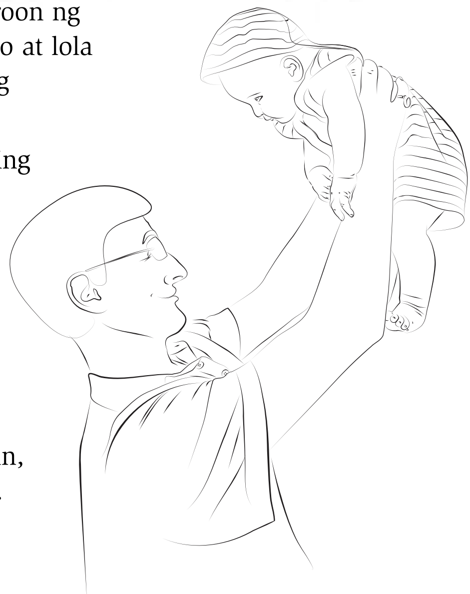
- Magiging mabuti ba akong magulang?
- Magkakabuklod kaya kami ng aking anak?
- Mailalaan ko ba ang mga pangangailangan niya?
- Lalaki kaya siya bilang isang maligaya, at kayang magsarili na adulto?

Karamihan sa mga sanggol ay may likas na ugali na nagpapanatili sa mga adulto na laging nakabantay. Sa pamamagitan nito, ang unang mga bigkis ng pagbubuklod ay napasusulong habang ang magulang o iba pang tagapangalaga ay tumutugon sa ibinabadya ng sanggol at sa kanilang likas na paggawi.

Ang buklod ng magulang at sanggol ay nabubuo sa unang taon ng buhay ng bata at nagpapatuloy habang buhay. Ang bukletang ito ay para sa magulang na may batang edad 0 – 3 at para sa lahat na nangangalaga sa isang musmos.



Ang Pangunahing Taong Mamahalin



Ang sanggol ay maaaring magkaroon ng buklod sa ilang tao (ama, ina, lolo at lola tagapagturo),subalit natatangi ang damdamin niya sa isang tao.

Kadalasan na siya ang pangunahing nangangalaga sa sanggol na lagi niyang kasama. Mapapatibay ang buklod na ito sa lahat ng maliliit na bagay na ginagawa mo:

Inaaliw ang sanggol kung kailangan niya.

- Pag-aasikaso sa pagpapakain, pagdadamit at pagpapaligo.
- Pakikipag-usap at pag-awit sa kanya.
- Pananatiling mahinahon sa mahihirap na kalagayan.
- Pagtugon sa ibinabadya ng kanyang ngiti, pag-iyak at paghagikgik.

Ang lahat ng ito ay maglalaan ng pangunahing seguridad sa sanggol upang mapasulong ang mabuting kaugnayan sa iba sa kanyang buhay. Tutulong ito sa kaniya na mapasulong ang tamang pagtitiwala upang lumaking may kakayanan at malaya.

Ang sanggol ay nakadepende sa iyo! Mahalaga ang magiliw na pagtugon sa lahat ng panahong kailangan ka ng sanggol, 24 na oras sa isang araw. Ang gabi ay maaaring nakakatakot sa sanggol! Kapag siya ay umiiyak, aliwin siya kahit na gusto mo siyang patulugin, ipadama na siya ay ligtas at minamahal. Kapag umiiyak ang sanggol ito ay may kailangan, kahit ang pagkarga sa kanya ng ilang minuto.

Ang pagpapasuso sa sanggol ay natural na paraan upang mapasulong ang pagbubuklod. Ang gatas ng ina ang pinakamainam na pagkain ng sanggol.

Napakahalagang magtuon ng pansin sa iyong sanggol:

1) Kapag nagkasakit.

2) Kapag nasaktan.

3) Kapag balisa: malungkot, natatakot o nalulumbay.

Siyempre, minsan ay mahirap aliwin ang sanggol. Pangkaraniwan ito. Ang mahalaga ay sinusubukan mong mang-aliw sa lahat ng oras upang matuto siyang dumipende sa iyo. Ito ay tutulong sa kanya na magtiwala sa ibang tao sa iba't-ibang kalagayan. Natatakot ka bang "magpalayaw" ng iyong sanggol? Hindi mo siya palalayawin kung kailangan ka niya. Sa halip, makadarama siya ng kapanatagan. Mapasusulong ninyo ang bigkis ng pagkabuklod. Pinasusulong din ng pagbubuklod ang kaisipan ng sanggol. Ito ay makakaimpluwensya sa pag-iisip, pagkatuto, pandama at pag-uugali ng bata habang buhay.

Kapag nagsimulang maggalugad ang bata, nais niyang alamin ang kanyang kapaligiran, nalalamang naririyan lamang ang kanyang mga magulang kung kailangan niya sila. Kapag nakadama na hindi siya ligtas, mas malamang na hindi ito maggagalugad at hindi na niya mapauunlad ang kakayahang makipag-ugnayan sa iba at ang pagpapahalaga sa sarili gaya ng batang nakadama ng kapanatagan. Mahalaga sa sanggol na makadama ng kapanatagan upang mapasulong ang kanyang kakayahang magsarili s a hinaharap.

Narito ang ilang patnubay para mapaunlad ang pagbubuklod:

- Sa panahon ng pagdadalangtao, haplusin ang iyong tiyan at kausapin ang sanggol may kinalaman sa nadarama mo para sa kanya.
- Pagkasilang, magiliw na tumugon sa pangangailangan ng sanggol kapag kinakailangan.
- Magkaroon ng wastong inaasahan sa sanggol na binabagay sa kanyang edad.
- Kausapin ang sanggol sa isang magiliw at positibong paraan na binibigyan siya ng pagkakataong tumugon at pasimulan ang komunikasyon at pakikipaglaro.
- Tanggapin ang sanggol bilang isang natatanging indibidwal na may sariling personalidad at pagkakilanlan.
- Isaalang-alang ang sanggol sa lahat ng aspeto ng pang-araw-araw na buhay.

> *Ang matibay na buklod ay nauugnay sa magagandang resulta gaya ng pagsasarili, pagtingin sa sarili, empatiya at pakikipag-ugnayan sa iba sa kamusmusan, pagpasok sa paaralan, pagbibinata at pagdadalaga.*
>
> *(Halaw sa Encyclopedia on Early Childhood Development)*

Ang papel ng Ama

Kahit matibay na ang buklod ng sanggol sa ina, ang pakikipagbuklod sa ama ay tunay na tumutulong sa pagsulong ng bata. Ipinakikita ng ilang pag-aaral na ang mataas na kalidad ng ugnayang ama-anak ay nagpapangyari ng higit na paggagalugad ng bata.

Maaaring makilahok ang mga ama sa mga gawain na inilalarawan sa mga susunod na pahina kasama ng kanilang sanggol upang mapalapit sa isa't-isa, kahit hindi sila ang pangunahing tagapangalaga. Narito ang ilang karagdagang mga mungkahi:

- Gumamit ng dala-dalahan ng sanggol hangga't maaari. Kayang-kaya ng mga lalaki na kargahin ang mas malaki at mas mabigat na sanggol kumpara sa babae.
- Humigang nakapatong ang sanggol sa dibdib. Ang tibok ng iyong puso ay tutulong sa iyong sanggol na magkaroon ng pagtitiwala.
- Maligong magkasama ng sanggol. Mahalaga ang pisikal na paglapat. Kapag may kasama maaring tulungan ka na bihisan ang sanggol pagkatapos maligo.
- Ibigay ang katulad na pagmamahal, rutina at positibong pagdisiplina gaya ng sa isang magulang, upang madama ng bata na siya ay ligtas kahit na alin sa mga magulang ang magbantay sa kanya.
- Huwag mag-atubiling magpakita ng pagmamahal sa iyong sanggol o paslit.
- Sumuporta sa isang nagpapasusong ina sapagkat ang pagpapasuso ay mainam sa sanggol. Humanap ng pagkakataon na mag-ukol ng de-kalidad na panahon sa sanggol, sa pamamagitan ng pagdala nito sa ina o pagpapadighay sa kanya.
- Himukin ang paslit na pasulungin ang kanyang pisikal na kakayahan (pag-akyat, paglundag, atbp). Maingat siyang bantayan, ngunit higit sa lahat, purihin siya sa mga pagsisikap.
- Magsilbing huwaran sa anak sa pakikipag-ugnayan gayon din sa ibang tao.
- Isaalang-alang ang pagbakasyon sa trabaho upang makasama ang sanggol at mabuo ang iyong pagtitiwala na mag-alaga nang mag-isa.

- Maglaan ng panahon na ikaw lang at ang iyong sanggol. Magsimula sa ilang minuto muna at dahan-dahang dagdagan ang panahon. Kapag ayaw mong mapalayo ng husto ang sanggol sa ina, ilabas na lang ito o ipasok sa ibang silid.
- Alamin ang mga tulong na inilalaan ng komunidad para sa bagong magulang. Minsan mayroong grupong ama-anak. Kapag wala sa inyong lugar, isaalang-alang ang pagbuo ng ganitong grupo.
- Bantayan ang ina sa mga tanda ng pagkahapo o panlulumo lalo kung siya ang tanging tagapag-alaga. Maaaring makaapekto ito sa paglalaan ng de-kalidad na pangangalaga. Kapag nag-aalala, makipag-usap sa isang doktor, sa isang pampubliko o pang komunidad na nars ukol dito.
- Kapag mawawala ng mahabang panahon dahil sa trabaho tiyakin na mayroong de-kalidad na panahon sa iyong anak upang malaman mo ang kanyang ibinabadya at mga reaksyon.
- Huwag mag-atubiling humingi ng tulong kapag madamang natatabunan ng problema o kapag iyak ng iyak ang sanggol. Huwag yugyugin ang sanggol.

Anong Magagawa Nating Magkasabay?

Ang mga sumusunod na mungkahi ay tutulong sa iyo na maunawaan ang pangangailangan ng iyong sanggol at ang pagtugon nang may pagmamahal. Ang mga gawain ay napaka-simple at hindi nangangailangan ng mamahaling laruan. Sa katunayan, ikaw ang kailangan ng sanggol at ang iyong panahon higit kaysa mga laruan! Natatangi ang bawat sanggol at iba't-iba ang kanilang pagtugon tuwing may gawain: magbigay pansin sa natatanging pangangailangan ng iyong sanggol. **Pansinin: Iba't-iba ang bilis ng pagsulong ng mga sanggol at bawat isa ay may kani-kaniyang personalidad. Ang impormasyon sa mga sumusunod na pahina ay maglalaan ng pangkalahatang giya at hindi angkop sa lahat ng sanggol.**

0-3 Buwan

Anong Kayang Gawin ng Sanggol

- Nasisiyahan siyang tumingin sa mukha at nagsisimulang ngumiti at bumigkas.
- Mahilig siyang makinig sa mga boses at nakakakilala ng boses ng mga taong pamilyar sa kanya.
- Umiiyak siya upang ipahayag ang pangangailangan.
- Gusto niyang kinakarga siya at may pisikal na kontak sa mga tao.
- Napapakalma siya ng pagkarga.
- Malinaw niyang nakikita ang mga bagay na may layo na 30 sentimetro (12 pulgada).
- Sinusubukang hawakan ang iyong mukha.

Anong Kaya Mong Gawin

- Pasusuhin ang iyong sanggol.
- Huwag matakot na napapalayaw ang sanggol kung lagi siyang pinapansin.
- Kapag natugunan mong lahat ang kailangan niya at patuloy siyang umiiyak, kargahin siya.
- Kapag ang sanggol ay nagpakita ng tanda ng pagkapagod, dalhin siya sa tahimik ng lugar.
- Ngitian, kausapin, kantahan, iduyan bago marahang kargahin ang sanggol.
- Marahang hilutin ang sanggol.
- Tumingin ng diretso sa iyong sanggol upang masanay siya sa iyong mukha.
- Hanggat maaari, gumamit ng dala-dalahan ng sanggol na isinusuot sa tiyan (gaya sa inang kanggaru). Huwag kargahin ang sanggol kapag nagluluto, o nag-aasikaso ng mainit na pagkain o inumin.
- Ilagay ang sanggol sa kuna malapit sa iyong kama, gaya ng inirerekomenda ng Canadian Paediatric Society (www.caringforkids.cps.ca).
- Gamitin ang wika na pamilyar sa iyo kapag nakikipag-usap sa sanggol, kahit ito ay naiiba sa iyong kapareha.

MGA GAWAIN

Baguhin ang direksyon ng tingin ng sanggol. Igalaw-galaw ang iyong mukha mga 30 sentimetro(12 pulgada) ang layo mula sa mukha ng sanggol, kapag siya ay gising. Marahang iikot ang iyong mukha sa kanan at kaliwa. Obserbahan ang kanyang tugon.

Pagpapaliwanag – Ang sanggol ay nagiging pamilyar sa iyong mukha at gustong-gusto kang titigan.

Bagu-baguhin ang tunog ng iyong boses at gumamit ng iba't-ibang tono. Lumapit nang husto sa iyong sanggol. Magsalita ng ilang pangugusap gamit ang ibat-ibang tono ng boses: normal, mataas, mababa, pabulong, galing sa ilong, atbp. Obserbahan kung ang sanggol ay sumubok na gumawa ng tunog.

Pagpapaliwanag – Ang sanggol ay nagkakaroon ng interes na pakinggan ang iyong boses at tumutuklas ng mga tunog na kaugnay sa wika.

Magsalita para sa iyong sanggol. Kapag may ginagawa para sa sanggol (pinapalitan ang lampin, nagpapasuso, atbp), ipagpalagay na ikaw ang sanggol at magsalita para sa sanggol: "Nilalamig na ako," "Gusto kong hawakan ang sweter ni nanay," atbp.

Pagpapaliwanag – Ikaw ay natututong unawain ang ibinabadya ng iyong sanggol at maging sensitibo sa kanyang mga reaksyon.

4-6 Buwan

Anong Kayang Gawin ng Sanggol

- Madalas siyang ngumiti at tumawa.
- Tumutugon siya sa kanyang pangalan.
- Kapag siya ay natutuwa ginagalaw niya ang kanyang kamay at binti.
- Ipinapakita niyang siya ay pagod sa maraming paraan: ang pagsisimangot, pagtalikod, pag-ngiwi, pagsisipa, pagliyad ng likod, pag-iyak, atbp.
- Nais niyang makita at makasama ang mga taong paborito niya.
- Lumilingon siya sa direksyon ng pamilyar na boses.
- Tumititig siya sa mukha ng taong kumakausap sa kanya.
- Tumutugon sa kaniyang sarili sa harap ng salamin at ngumingiti.
- Naglalaro ng mga bagay sa kanyang sarili ng ilang minuto.
- Umiiyak kapag nalulungkot.
- Napapahinto sa pag-iyak kapag inaaliw.

Anong Kaya Mong Gawin

- Patuloy na pasusuhin ang iyong sanggol.
- Tumugon sa pagtitig at pagngiti ng iyong sanggol.
- Tumingin ng diretso sa iyong sanggol kapag nakikipaglaro at nakikipag-usap sa kanya.
- Kausapin at basahan ang iyong sanggol.
- Kargahin ang iyong sanggol kapag umiyak.
- Kapag humahagikgik ang sanggol sa tuwing kinakausap, ito ay nakikipagtalastasan. Tumugon sa kanya.
- Kapag tumatalikod ang sanggol, gusto niyang gumawa ng iba bukod sa iminumungkahi mo o siya ay pagod. Sumunod sa kanyang ibinabadya: Maghinay-hinay o huminto.
- Kargahin agad ang sanggol kapag ito ay nasaktan, may sakit o natatakot.
- Umawit ng maiikling awit na alam mo.

MGA GAWAIN

Marahang hilutin ang sanggol. Ilagay siya sa papag sa isang komportableng lugar. Puwede siyang pahigain ng patihaya o padapa, o kahit paupo habang sinusuportahan ang likod niya. Gawin ito kapag ang sanggol ay gising, sa pagitan ng pagpapasuso. Hilutin siya ng mainam para hindi siya makiliti of mairita. Gumamit ng langis mula sa gulay o halaman. Marahang hilutin ang iba't-ibang bahagi ng kanyang katawan at obserbahan ang kanyang reaksyon: Ano ang gusto niya? Ano ang ayaw niya? Pabulong sabihin sa kanya kung ano ang ginagawa mo.

Pagpapaliwanag – Kapag kumportable ang iyong sanggol sa paghaplos ipinapakita niya ito at nagiging pamilyar ka sa gusto niya at kung papaano niya ipinahahayag ito.

Makipaglaro ng eroplano-eroplanuhan sa iyong sanggol. Hawakan siya sa baywang at buhatin ng marahan habang nakatingin sa kanyang mukha at nakangiti. Gumawa ng iba't-ibang maniobra at ipaliwag ito sa iyong sanggol: pataas, pababa, paglipad. Bantayang mabuti ang mga tanda mula sa iyong sanggol kung gusto o ayaw na niyang magpatuloy (pag-iyak, pagtulak sa magulang palayo, o mamilipit, atbp.) at sumunod sa kanyang ibinabadya:

Pagpapaliwanag – Ikaw ay nagiging pamilyar sa ibinabadya ng iyong sanggol at kung papaano tumugon dito, gayundin ang pagpapatibay ng kanyang kalamnan.

Tuklasin ang mga hugis at kayarian ng bagay kasama ang sanggol. Kumuha ng iba't-ibang ligtas na mga bagay na may iba't-ibang hugis at kayarian para sa sanggol (malambot, matigas, magaspang, atbp.) Isa-isang ibigay sa kanya, na ipinapaliwanag kung ano ang mga ito at obserbahan ang kanyang pagtugon. Maaari mong ipahipo sa kaniya ang mga bagay sa pamamagitan ng kanyang kamay, bibig, paa, pisngi, atbp. Bigyan siya ng panahon na maingat na suriin ang bawat bagay at ihinto ang gawain kapag napansin na pagod na ang sanggol.

Pagpapaliwanag – Ikaw ay nagiging pamilyar sa ibinabadya ng iyong sanggol at kung gusto o ayaw niya ang mga bagay-bagay. Nasisiyahan din siya sa pagtuklas ng mga bagong bagay.

7-9 Buwan

Anong Kayang Gawin ng Sanggol

- Nasisiyahan siyang tumingin sa ibang sanggol. Sinusubukan niyang kunin ang pansin ng ibang sanggol sa pamamagitan ng paghagikgik at pagngiti.
- Nagsisimula siyang bumigkas ng iba't-ibang tunog: "ba, ta, da, ma".
- Ang sanggol ay nagsisimulang gumapang upang tuklasin ang kapaligiran.
- Iniaabot niya ang kanyang kamay para kargahin.
- Mas gusto ng iyong sanggol na kasama ka kaysa sa taong di-kilala at maaaring maapektuhan kapag umalis ka.
- Gusto niya ng rutina.
- Gumagamit siya ng tunog upang ipahayag ang pangangailangan.
- Ang sanggol ay nakakakilala ng ilang salita para sa bagay na nais niya: Nanay, Tatay, teddy, atbp.
- Ang sanggol ay naaaliw sa paghawak ng kumot o paboritong laruan.
- Siya ay napapatahimik kapag nakaririnig ng pamilyar na boses o makakita ng taong kilala.

Anong Kaya Mong Gawin

- Obserbahan ang iyong sanggol upang maunawaan ang kanyang ibinabadya. Makipaglaro sa kanya kapag siya ay handa at interesado. Sumunod sa kanyang pangunguna.
- Magbigay pansin sa di-berbal na pagkilos ng iyong sanggol (pag-abot ng kanyang kamay, pagngiti, pagsipa, paninigas ng kanyang kamay at binti, atbp.)
- Kargahin ang sanggol kapag iniunat niya ang kanyang kamay.
- Kantahan, basahan ng aklat at marahan siyang kausapin.
- Isaayos ang iskedyul ng pamilya upang makapaglaan ng isang regular na rutina: pagkain, paglaro, pagligo, pagidlip, atbp.
- Kapag kailangan mong iwanan ang sanggol, yapusin mo siya bago umalis gayundin sa pagdating. Manatiling mahinahon at tulungan siyang kontrolin ang kanyang emosyon at ipaunawa na ikaw ay babalik.
- Hayaang aliwin ng bata ang kanyang sarili hanggat maaari (pagsuso sa hinlalaki, paghawak sa kanyang paboritong kumot, atbp.)
- Patuloy na pasusuhin ang iyong sanggol.

MGA GAWAIN

Maglaro ng simpleng laro kung saan gagayahin mo ang kilos ng sanggol. Halimbawa, kapag siya ay pumalakpak o gumawa ng ingay sa bibig o sa isang pangkalansing, gayahin siya. Hayaan mong umpisahan niya ang laro o maaaring ikaw rin ang mag-pasimula.

Pagpapaliwanag – Natututo ang sanggol na kaya niyang kontrolin ang kanyang kapaligiran sa pamamagitan ng kanyang pagkilos. Nakikita niyang tumutugon ka sa kanyang pagsisikap na makipagtalastasan. Natututo siya kung paano makipagtalastasan.

Maglaro ng it-bulaga sa iyong sanggol. Humarap sa kanya takpan ng kamay ang iyong mukha sabay alisin. Maaari ring itakip ang panyo sa iyong mukha. Maaari rin na magtago at biglang magpakita. Maaaring gawin ito sa isa sa paboritong niyang laruan.

Pagpapaliwanag – Nagsisimulang maunawaan ng sanggol na ang mga bagay at tao ay patuloy na umiiral kahit hindi niya sila makita. Nagkakaroon din siya ng kagalakan na makita ang iyong mukha at ang paborito niyang laruan na nagbibigay aliw sa kanya. Nalalaman ng sanggol na ikaw ay palaging babalik.

Maglagay ng salamin sa harap ng sanggol. Hayaan mo munang tingnan niya ang sarili at maunawaan kung ano ang nangyayari. Upang makilala ang sarili, banggitin ang pangalan ng sanggol sa harap ng salamin. Pagkaraan ay ipakita ang iba't-ibang bahagi ng kanyang katawan, gaya ng kamay, ilong, at mata sa salamin.

Pagpapaliwanag – Nagsisimula nang makilala ng sanggol ang kanyang katawan. Nalalaman niyang ang mga bahagi ng katawan na nakikita niya sa salamin ay kanya.

10-12 Buwan

Anong Kayang Gawin ng Sanggol

- Nanggagaya sa iba.
- Siya ay mausisa sa kanyang bagong laruan at naituturo kung ano ang gusto niya.
- Nakapagpapahayag siya ng ibat'-ibang emosyon: kagalakan, kabalisahan,kalungkutan, atbp.
- Nakapagpapasimula siya ng aksyon na nakaaapekto sa iba, gaya ng pagpapatawa.
- Naipapakita ang pagkabalisa kapag nalayo sa paboritong mga tao.
- Kinukuha niya ang atensyon ng mga magulang sa pisikal man o paningin kapag hindi sigurado sa isang kalagayan.
- Naapektuhan siya kapag may kumuha ng kanyang laruan.
- Nagpapakita siya ng pagmamahal sa paghalik, pagyapos at pag-ngiti.

Anong Kaya Mong Gawin

- Maglaan ng ligtas na kapaligiran.
- Makipaglaro sa sanggol, basahan ng aklat at awitan siya.
- Unawain kung ano ang gusto ng sanggol kapag siya ay umiiyak, ngumingiti, nagsasalita ng kahit ano, may itinuturo o tumatalikod.
- Tulungan ang sanggol na matukoy ang kanyang nararamdaman sa salita: masaya, malungkot, galit, atbp.
- Gawing kawili-wili ang mga rutina gaya ng pagkiliti, pagtawa at paglalaro.
- Pasiglahin ang pagsisikap ng sanggol na kumilos, tumayo at humawak sa muwebles.
- Sabihin sa sanggol kung ano ang gagawin ninyong dalawa: maghahapunan, maglalakad-lakad sa labas, maliligo, atbp. Makatutulong ito na madamang siya ay ligtas sa pang-araw-araw niyang rutina.
- Linawin ang limitasyon hangga't maaari sa pamamagitan ng pag-abala ng kanyang atensyon, mula sa mga bagay na bawal, isaayos ang lugar sa paligid niya at alisin ang mga delikadong bagay at ipakita sa sanggol ang paggawi na nais mo (tingnan ang bahagi sa positibong pagdidisiplina).
- Patuloy na pasusuhin ang iyong sanggol.

MGA GAWAIN

Basahan ng aklat tungkol sa mga hayop ang iyong sanggol. Maaaring mahirap para sa sanggol ang magbigkas ng salita sa ganitong edad, ngunit kaya niyang gayahin ang mga tunog. Tumingin sa larawan ng hayop at gayahin ang tunog na ginagawa nito. Purihin ang bawat pagsisikap ng sanggol upang ulitin ito. Maaari mo ring gawin ito gamit ang laruang pinalamanan(stuffed) o plastik na hayop.

Pagpapaliwanag – Ang iyong anak ay natututong makipag-usap sa pamamagitan ng paggawa ng tunog na sa kalaunan ay magiging wika.

Magsanay na humiwalay sa iyong sanggol. Sabihin sa kanya na aalis ka at babalik din. Ipaliwag kung sino ang mag-aalaga sa kanya sa panahong wala ka. Magiwan ng paboritong laruan habang wala ka. Bago umalis yapusin at halikan siya. Iwanan siya ng ilang minuto at pagkaraan ay bumalik. Ulit-ulitin ang gawaing ito, na unti-unting dinadagdagan ang oras bago bumalik ngunit pinapanatili ang gayon ding rutina ng pag-alis.

Pagpapaliwanag – Natuturuan ang sanggol na ikaw ay babalik sa bawat pagkakataong umaalis ka. Ang sanggol ay maaaring aliwin ng taong tumitingin sa kanya habang wala ang magulang. Natututo rin siyang aliwin ang sarili kapag kinakailangan.

Magsaayos ng pagbisita ng ibang sanggol. Iharap ang mga sanggol at pasiglahin silang magkaroon ng anyo ng pakikipagtalastasan: pagngiti, paggawa ng tunog, paghagikgik. Obserbahan ang tugon ng mga sanggol sa iba-t ibang pampasigla: musika, laruan, mga tao, atbp.

Pagpapaliwanag – Ang iyong anak ay natututong makipag-usap sa iba at hindi nakadepende sa iyo para sa kanyang pangangailangang sosyal.

13-18 Buwan

Anong Kayang Gawin ng Sanggol

- Nasisiyahan siyang tuklasin ang kanyang kapaligiran.
- Nagsisimula siyang bumigkas na ilang salita, gaya ng "hi" at "ayaw".
- Siya ay mausisa at interesado sa bagong kakilala.
- Napasusulong niya ang pagtitiwala sa sarili.
- Kaya na niyang laruin ang sarili.
- Ayaw niya ng pabago-bago ng rutina.

Anong Kaya Mong Gawin

- Hayaan ang paslit na tumuklas na walang panganib.
- Palaging handa na ibigay ang kaaliwan kapag kailangan niya at ipakita ang pagmamahal.
- Magpakita ng interes sa mga bagay na natutuklasan niya habang hinahayaan siyang manguna sa larong pagtuklas.
- Kausapin, makining at tumugon sa iyong anak.
- Pasiglahin siyang laruin ang sarili ng ilang minuto.
- Ipakita ang mga larawan ng mga taong nagpapahayag ng iba't-ibang damdamin at gumamit ng mga salita upang ipaliwanag ang nadarama.
- Sundin ang rutina ng pag-alis kapag kailangang umalis ka.
- Kapag nagbago ang pang-araw-araw na rutina, ipaalam sa paslit kung ano ang mangyayari upang hindi siya mabigla.

MGA GAWAIN

Maglaro ng it-bulaga. Ipaliwanag ang laro sa iyong anak at magtago sa ilalim ng sopa, malapit lang sa pasimula. Kapag nakita ka niya, ipakitang natutuwa ka at yakapin siya.

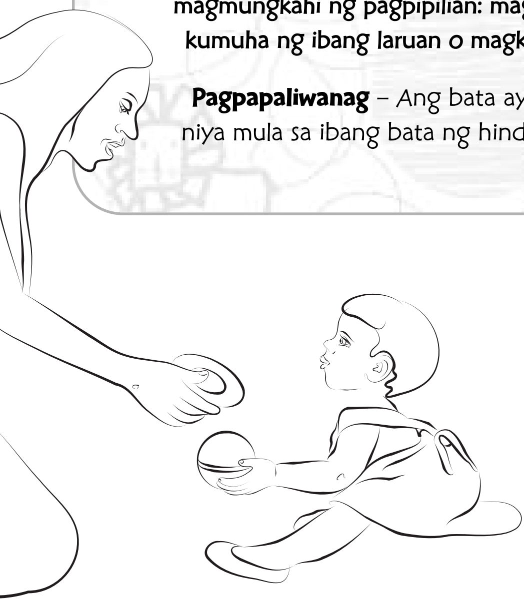
Pagpapaliwanag – Ang gawaing ito ay tumutugon sa pangangailangan niya ng ligtas na pagtuklas. Ang iyong anak ay nasasanay na sa pag-alis mo at nasisiyahan na makita kang muli.

Hayaang maggalugad ang bata sa bagong lugar. Ipakita sa kanya ang aparador sa kusina, munting silid o isang kahon na puno ng bagong mga bagay na ligtas para sa kanya.

Pagpapaliwanag – Ang iyong anak ay maaaring maggalugad sa kanyang sariling bilis, nalalaman na naririyan ka sa tabi kapag kailangan ka niya.

Ipakita kung papaano magpahiram ng laruan. Hayaan ang bata na pumili ng laruan at pumili ka rin ng sa iyo. Maglaro sa tabi niya. Pagkatapos ng ilang minuto, alukin na magpalitan ng laruan. Kapag tumanggi ang bata, magmungkahi ng pagpipilian: magpalitan ng laruan ng ilang minuto, kumuha ng ibang laruan o magkasamang laruin ang laruan niya.

Pagpapaliwanag – Ang bata ay natututo na makuha ang gusto niya mula sa ibang bata ng hindi nakikipag-away.



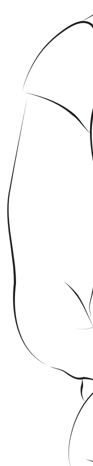
19-24 Buwan

Ano ang Maaaring Gawin ng Paslit

- Patuloy ang pagtuklas ng iyong anak upang alamin ang kaniyang kapaligiran at ang mga tao sa paligid niya.
- Naipapamalas niya ang iba't-ibang damdamin at ugali sa iba: pagiging palaaway, paglulupasay, pangangagat, pagyakap, pagtawa, atbp.
- Ipagpipilitan ng paslit ang gusto niya sa pagsabi ng "ayoko".
- Naglalaro siya kapiling ng ibang bata.
- Kung minsan naman ay atubili kung may bagong mukha.
- Nagsisimulang manggaya ng paggawi ng adulto.
- Natututo siyang gumamit ng mga bagong salitang nakatutulong sa kaniyang unawain ka at ihayag ang gusto niya.

Ano ang Magagawa Mo

- Kahit nais ng iyong anak na gawin ang anumang gustuhin niya, kinakailangan pa rin niya ang kaaliwan.
- Makigalak sa pagtuklas kasama ng iyong anak at patuloy na basahan, awitan at makipag-usap sa kaniya.
- Turuan siya kung paano ihahayag sa ibang paraan ang kaniyang damdamin: "Kung ikaw ay galit sa isang tao, halika at magsabi sa akin"
- Hayaan siyang mag-usyoso subalit limitahan ang paggagalugad. Ikapit ang hindi pabago-bagong tuntunin para sa kaniyang mainam na paggawi.
- Gumamit ng simpleng larawan sa pagtuturo ng mga emosyon upang matulungan ang bata na kilalanin iyon.



MGA GAWAIN

Unawain ang damdamin ng iba. Maghanap ng aklat na ang tauhan ay may ibat-ibang damdamin: galit, masaya, malungkot, atbp. Basahan ng aklat ang iyong anak, maingat na ipaliwanag kung bakit ganoon ang damdamin ng tauhan. Tanungin siya kung ganoon din ang kaniyang mararamdaman.

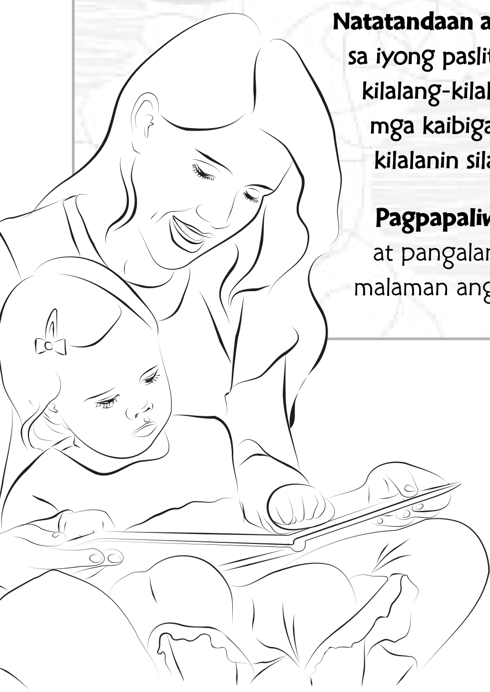
Pagpapaliwanag – Nagsisimulang maunawaan ng paslit kung ano ang maaring magpasaya sa iba, magpalungkot, atbp.

Tularan si Nanay at Tatay. Gumawa ng mga gawaing bahay at himukin siyang gayahin ka gamit ang maliliit na kasangkapan: pagpala sa niyebe, pagwawalis, pagbitbit ng bagay, atbp.

Pagpapaliwanag – Nagkakaroon siya ng pagpapahalaga sa sarili dahilan sa iyong pagpapakita ng pagtitiwala na ipinagagawa mo sa kaniya kung ano ang ginagawa mo.

Natatandaan ang mga taong kilala niya. Ipakita sa iyong paslit ang mga larawan ng mga taong kilalang-kilala niya (sarili niya, mga magulang, mga kaibigan at mga kapitbahay). Himukin siyang kilalanin sila at mag-usap kayo tungkol sa kanila.

Pagpapaliwanag – Natututo na siyang makakilala at pangalanan ang mga taong kilala niya at malaman ang kaniyang relasyon sa kanila.



25-30 Buwan

Ano ang Maaaring Gawin ng Paslit

- Maraming salita ang binibitiwan ng paslit upang makipag-usap.
- Siya ay ngumingiti at tumatawa.
- Mahiyain kung minsan kapag nasa bagong kapaligiran.
- Nagsisimula na siyang maglaro gamit ang imahinasyon at simpleng mga laro.
- Nais niyang makipaglaro sa iba subalit ayaw pa ring magpahiram ng laruan.

Ano ang Magagawa Mo

- Pasiglahin siyang maglaro gamit ang imahinasyon at iba pang larong kaniyang kinagigiliwan.
- Magkaroon ng laro na mayroong halinhinan, upang matuto siyang maghintay ng kaniyang turno.
- Purihin at pasiglahin ang iyong paslit sa pagsisikap at sa pagtatagumpay.
- Tulungan ang paslit na makadama ng kaginhawahan sa pamamagitan ng pagpapaliwanag kung ano ang maaaring mangyari at kung ano ang nangyayari.
- Ipakita sa kaniya ang paraan ng pagpapahiram ng laruan.

MGA GAWAIN

Maglaro ng larong gaya-gaya. Humarap sa isa't-isa. Dapat na gayahin ng iyong anak ang iyong pagkumpas at ibinabadya ng iyong mukha. Maghalinhinan upang ang bata naman ang magsimula sa paggawa ng pagbabadya ng mukha.

Pagpapaliwanag – Natututunan niyang masakyan ang mga kilos, emosyon at pagpapahayag ng iba Ang paghahalinhinan ay nagtuturo rin na ang komunikasyon ay isang pagpapalitan.

Maglaro ng pagkukunwari. Himukin ang iyong anak na gumawa ng mga sitwasyon na kung saan ay magkukunwa-kunwarian siyang umiinom ng tsaa, may kausap sa telepono, humahanap ng manyika, nagluluto, nagkukumpuni ng kotse o nagkakarpintero.

Pagpapaliwanag – Nalilinang niya sa ganang sarili ang kaniyang imahinasyon sa paggawa ng mga bagay-bagay. Sa tulong mo, natututo siyang ilarawan sa salita kung ano ang ginagawa niya at kung bakit siya natutuwa rito.

Sumasayaw sa musika. Humanap ng piyesa ng musika na nagbabadya ng sari-saring damdamin: kagalakan, kalungkutan, pagkamangha. Pwede itong awitin, ipatugtog sa CD player o sabayan ng instrumentong musika. Ipaliwanag sa paslit ang sari-saring emosyon na inihahayag ng musika at sabayan siyang sumayaw saliw sa musika. Hayaan siyang sumayaw ng nais niya salig sa indak ng musika.

Pagpapaliwanag – Natututunan ng paslit na iugnay ang emosyon sa kaniyang ugali.

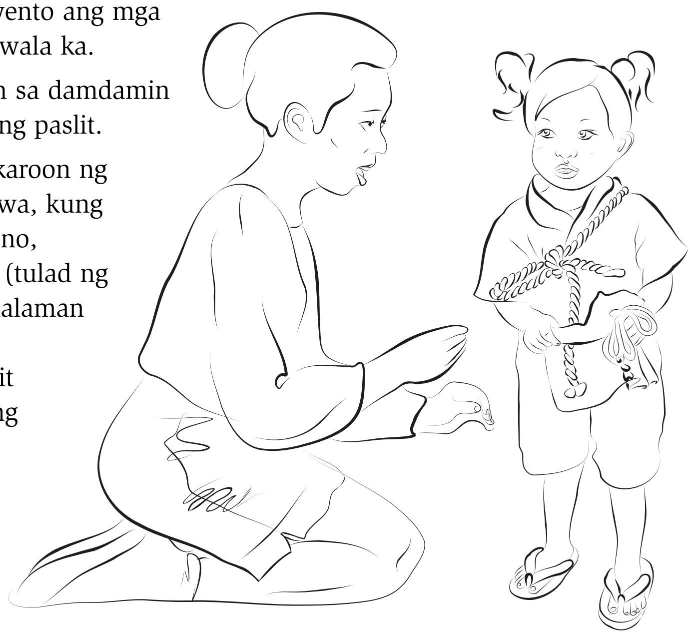
31-36 Buwan

Ano ang Maaaring Gawin ng Paslit

- Ang paslit ay maaaring maglaro ng mag-isa.
- Sa pamilyar na kapaligiran maaari na siyang mapahiwalay mula sa mga taong kinagigiliwan niya.
- Nagsisimula na siyang magpahiram sa iba.
- Ang kaniyang emosyon ay naipapamalas na sa iba.
- Nauunawaan at naihahayag na niya ang ilang emosyon: masaya, malungkot, galit, natatakot, nag-aalala

Anong Kaya Mong Gawin

- Himukin siyang maglarong mag-isa.
- Himukin siyang maglaro gamit ang imahinasyon.
- Gawing madali ang paghihiwalay ipaliwanag kung sino ang magbabantay sa kaniya habang wala ka pa. Sabihin sa kaniya kung kailan ka babalik gamit ang espesipikong reperensiya ("kapag gising ka na," "kapag gumabi na").
- Himukin siyang ikwento ang mga pangyayari habang wala ka.
- Makinig at tumugon sa damdamin at pag-aalala ng iyong paslit.
- Turuan siyang magkaroon ng pasensiya. Halimbawa, kung ikaw ay nasa telepono, gumamit ng senyas (tulad ng hintuturo) upang malaman niya na batid mong naririyan siya subalit kinakailangan niyang maghintay ng saglit bago mo siya maharap.



MGA GAWAIN

Magkatha ng kalagayang emosyonal. Gumawa ng maliit na tagpo gamit ang pinalamanan na laruang hayop at manyika na nagpapakita ng sari-saring mga kalagayan at emosyon (mga argumento, sorpresa mula sa kaibigan, pagkawalay mula sa magulang, pagtungo sa handaan, pagtamo ng kaunting pinsala). bigyan siya ng papel at pagsalitain tungkol sa emosyon at paggawi niyaong mga kasangkot.

Pagpapaliwanag – Naipapahayag ng paslit ang sari-saring emosyon sa pamamagitan ng paglalaro at maaaring matuto kung paano haharapin ang ganitong mga emosyon. Ito ay makabubuti sa paglutas ng kaniyang suliranin.

Ang pagbibida sa lumipas na araw. Hayaang magbida ang paslit kung saan siya interesado o kung anong nagawa niya sa buong araw. Patunayang interesado ka sa kanyang kwento sa pamamagitan ng pagtatanong.

Pagpapaliwanag – Nalalaman niyang interesado ka sa kung ano ang sinasabi niya at nais pang magkwento ng marami.

Kumatha ng mga kwento na magkasama. Magkwento ng haka-haka gamit ang paboritong tauhan at pinalamanan na laruang hayop. "Noong unang panahon." Pagkaraan ay hayaan siyang magkwento ng haka-haka.

Pagpapaliwanag – Pinasisigla nito ang imahinasyon at komunikasyon.

Pagdisiplina sa Iyong Paslit sa Positibong Paraan

Dapat malaman ng mga bata ang mga tuntunin upang makisama sa grupo at maggalugad nang ligtas. Bilang magulang, kailangan mo na kontrolin ang lugar na kinalalagyan nila at ipakita kung anong paggawi ang higit na kaayaaya.

Wala namang masamang motibo ang mga bata at ginagawa lamang nila ang natural na naisin nila: pagsubo ng bagay sa bibig, paggalugad sa paligid at basta pag-iyak na lamang kung mainis. Upang maiwasan ito, simulan na kontrolin ang kapaligiran ng bata:

- Dapat organisado ang iniikutan alisin ang mapanganib na bagay, isara ang pinto o maglagay ng halang sa dako na bawal siyang pumunta, atbp.
- Gambalain ang pansin ng bata mula sa ipinagbabawal na bagay. Halimbawa, alukin siya ng ligtas na laruan o baguhin ang gawain kung patungo siya sa isang gawain na hindi tama.
- Huwag pabagu-bago: dapat laging pareho ang tuntunin, kahit sino pang magulang ang nagbabantay sa bata. Kung posible, makipagkasundo nang patiuna.
- Magkaroon ng rutina. Madali ang pagbabagong-kalagayan kung alam ng bata ang mangyayari nang patiuna.
- Himukin ang magandang paggawi sa halip na sawayin ang masamang ugali: “Halika at tulungan mo akong maglaba,” sa halip na “Huwag mong gawin yan”, “Magsalita ng malumanay,” sa halip na “huwag kang sisigaw.”
- Pagamitin siya ng kagamitan na maaaring hawakan (platong plastik, takip, platito, labada, atbp.). Siguraduhing ligtas ang mga bagay na ito.

Sa paano man, mahalaga kung naihahayag ng bata ang kaniyang emosyon kapag kinakailangan. Narito ang ilang tip:

- Kilalanin ang kaniyang emosyon. Kung siya ay umiiyak o may alboroto, tingnan at unawain kung bakit gumagawi siya ng gayon.
- Ipadama sa anak na nauunawaan mo ang kaniyang pagkabalisa: “Naunawaan kong di ka nasisiyahan sapagkat panahon nang umidlip.” “Alam kong naiinis ka dahil inagaw niya ang laruan mo.”
- Linawin kung anong pag-uugali ang di tama. Halimbawa, Dapat malaman niyang di tama ang maghagis ng bagay kapag galit o hindi nasisiyahan.
- Maging halimbawa ka niya sa paggawi. Tanungin kung nais niyang huminahong nakakumot nang ilang minuto, ipakita kung paano magpahiram ng laruan, sumagot nang magiliw sa makatuwiran niyang pakiusap, atbp).

Mahalaga rin ang iyong emosyon! Narito ang ilang tip na pantulong sa iyo habang nasa mahirap na sandali kasama ng iyong paslit:

- Kalmahin ang boses subalit matatag.
- Ipaliwanag sa bata na apektado ang emosyon mo dahil sa pag-uugali niya: “Kapag sumigaw ka, mahirap maintindihan kung ano ang sinasabi mo,” Kapag talagang galit ka, di ka makausap at di ko malaman ang gagawin.”
- Kung isa (o pareho!) kayong galit, maghintay hanggang kumalma at pagusapan iyon.
- Kapag sobra ang galit mo, dalhin ang bata sa isang ligtas na dako at magtimpi bago tumugon. Subukang lumipat sa kabilang silid.

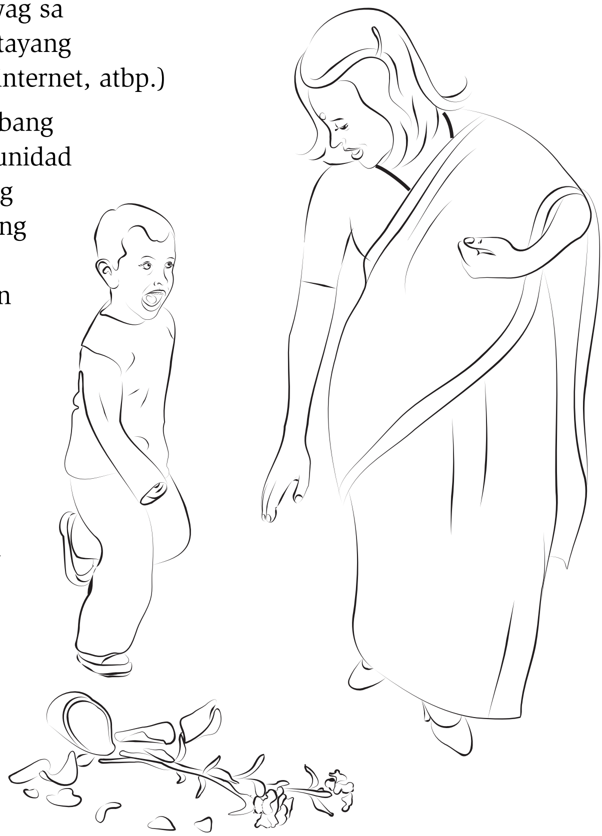
Huwag kalimutan na maaaring tularan ka ng anak mo: kapag magagalitin ka, ay gagawin din niya iyon.

- Kung minsan ang iyong reaksyon at paggawi ay maaaring hindi palaging tama subalit dapat unawain kung ano ang nangyari at matuto mula sa iyong kamalian.

Pandarahuyan at pagkawalay sa pamilya

Dahilan sa pandarahuyan sa Canada, ang mga pamilya ay mahihiwalay nang ilang panahon. Sa mahabang panahon, ang isa o dalawang magulang ay maaaring mawalay sa kanilang mga anak at iiwan sila sa pangangalaga ng iba tulad ng lolo at lola. Ang panahon ng pagkawalay ay mahirap para sa mga anak at kanilang pamilya. Narito ang ilang mungkahi:

- Hanggat maaari ang mga magulang ay makipagbalitaan nang madalas sa mga anak (hal : pagtawag sa telepono, binabantayang pakikipagusap sa internet, atbp.)
- Makipag-usap sa ibang magulang sa komunidad na nasa gayon ding kalagayan. Maaaring matuto ka sa kanilang karanasan at magtulungan kayo sa isa't-isa.



Kapag nagsama kayong muli ng mga anak mo, maging handa sa pagbibigay ng kinakailangang panahon upang mapasulong ang pagbubuklod. Ang bahaging pag-aampon sa bukletang ito ay maglalaan ng ilang ideya.

Pag-Ampon

Malamang na "Mapaibig" ka agad sa iyong inampong bata, lalo na kapag siya ay isang sanggol. Subalit ang terminong "pagkabuklod" ay naiiba, sapagkat nagpapahiwatig ito na nabuo na ng bata ang kaniyang tiwala sa nag-ampong magulang. Lagi bang naririyan ang kaniyang mga magulang kung kailangan niya sila?

Ang unang mga buwan ng sanggol ay napakahalaga sa pagbuo ng buklod. Sa pag-aampon, hindi laging batid ng magulang ang tungkol sa kalidad ng pangangalaga ng sanggol bago ang pag-aampon. Maaaring ang sanggol ay napabayaan at nangangailangan ng bukod-tanging pag-aruga upang mapasulong ang pagtitiwala. Sa ilang kaso, inaayawan ng paslit ang pagmamahal ng isa sa kaniyang mga magulang bilang tugon sa pagtanggi na kaniyang naranasan.

Maaaring may kapansanan ang ilang inampong sanggol, problema sa pag-uugali o may Fetal Alcohol Spectrum Disorder (FASD), at nangangailangan ng bukod-tanging pag-aruga. Sa bagay na ito, siguraduhin na kumuha ng karampatang payo mula sa doktor

Subalit ang mga bata ay may natural na pangangailangan sa pagbubuklod at hahanapin nila iyon upang masapatan ang pangangailangang ito.

Narito ang ilang mungkahi. Mapapansin mo, ang ilan ay kapit sa lahat ng sanggol, inampon man o hindi:

- Kumuha ng higit na impormasyon tungkol sa nakaraan ng bata upang higit ang kabatiran mo sa pangangailangan niya.
- Laging hawakan ang bata. Ipadamang siya ay ligtas. Kung siya ay sanggol, hanggat maaari gumamit ng dala-dalahan ng sanggol(baby carrier).
- Maglaan ng panahon na makilala ang bata gayon din ang kaniyang pangangailangan at pagtugon.
- Paglaanan ang bata ng malinaw na rutina upang hindi siya mag-alala kung ano ang maaaring mangyari. Sabihin sa kaniya kung ano ang susunod na mangyayari.

- Agad na tugunan ang pangangailangan ng bata at lagi sa gayong paraan.
- Mas makabubuti kung ang magulang ang pangunahing tagapangalaga at humahawak sa bata, lalo na sa mga unang mga buwan. Himukin ang kamag-anak at kaibigan na tumulong sa ibang gawain kaugnay sa pag-aalaga ng sanggol at ipaliwanag kung bakit.
- Kapag pinasususo ang sanggol sa botelya, idikit siya sa iyo, na parang nagpapasuso ka rin.
- Maglaan ng maaliwalas, tiwasay na kapaligiran at ibigay ang masustansiyang pagkain na kaniyang kinagigiliwan.
- Kapag kinukuha mo ang pansin ng bata, dapat na may kasama itong pagngiti o pagyapos.

Maging malumanay sa pagsasalita sa lahat ng panahon, pati sa pagdidisiplina sa iyong paslit.

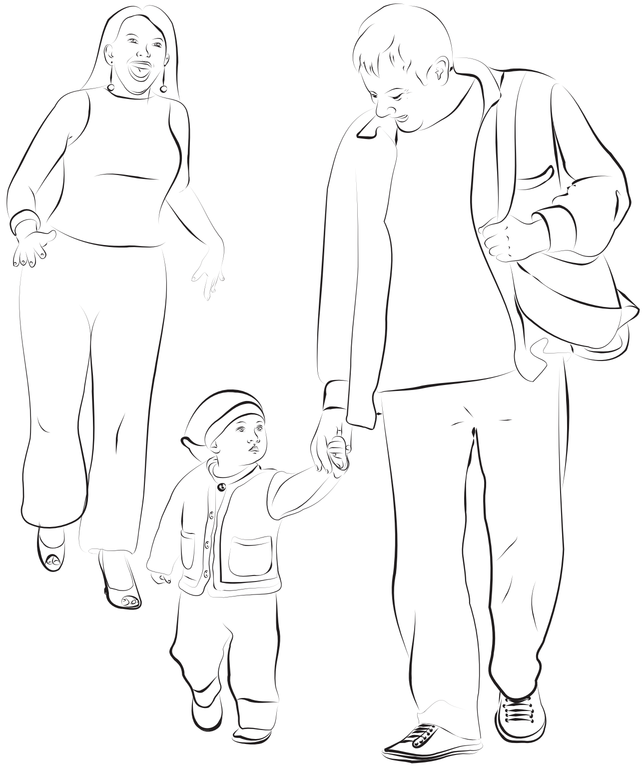
- Bigyang pansin ang positibong paggawi ng bata at purihin siya sa mga kaya niyang gawin.
- Maglaro at gumawa ng aktibidades na humihiling na magkaharap kayo ng inyong anak, tulad ng larong gaya-gaya, it-bulaga, pagsuklay ng buhok at larong kindatan. Himukin siya na tumitig sa iyo.
- Kapag may alboroto ang bata, amuin at aliwin siya habang naka-upong kasama niya sa isang tahimik na dako sa loob ng ilang saglit. Kung manlaban, bigyan siya ng puwang. Ang mahalaga ay batid niya na ikaw ay nariyan upang sapatan ang kaniyang pangangailangan.
- Kung natutuwa ang bata sa masahe, palagiang gawin ito.
- Patulugin sa silid-tulugan mo ang bata, lalo na kung siya ay musmos pa.
- Piliin ang musika, aklat, at laruan na nais mo na tuklasin ng bata.
- Magpokus sa pagbibigay ng pagmamahal sa bata, kahit hindi niya ibalik ang pagmamahal.
- Huwag mag-atubili na makipag-ugnayan sa serbisyong panlipunan at komunidad na inilaan upang humingi ng tulong na kinakailangan kapag napansin mo ang kakaibang pag-uugali kumpara sa ibang mga bata.

Paghihiwalay at Diborsiyo

Kapag musmos pa ang mga bata, ang paghihiwalay ng magulang ay magpapangyari na maging mahirap ang kalagayan ng pamilya. Iba-iba ang opinyon ng mga dalubhasa sa paghihiwalay at diborsiyo. Ang ilan ay nagsasabi na maaapketuhan ang buklod samantalang ang iba ay hindi naniniwala na palaging ganito ang lahat ng sitwasyon.

Ang kalidad ng pagpapalaki at ang kalidad ng kapaligiran ay may mahalagang papel sa pangmatagalang epekto ng paghihiwalay at diborsiyo.

Ang mithiin ay ang magkaroon ng tamang panahon ang bawat magulang sa bata nang palagian.



Narito ang ilang mungkahi upang bawasan ang kahirapan sa paghihiwalay:

- Kung may usaping pagtatalunan, iwasang gawin ito sa harapan ng bata, anuman ang edad niya.
- Huwag pulaan ang dating kapareha sa harap ng bata.
- Patuloy na tugunan nang may pagmamahal at hindi pabago-bago ang pangangailangan ng bata.
- Kung may bagong persona sa buhay ng bata(lolo at lola, bagong amain, mga kapatid na lalaki at babae sa pinagsamang pamilya), tiyakin na bigyan siya ng panahon upang makilala sila bago nila siya alagaan.
- Ang kalusugang pang-kaisipan ay mahalaga at kailangang tulungan ka ng mga malalapit sa iyo upang mapanatili ang positibong relasyon sa iyong anak.
- Kung hindi kayo magkasundo ng iyong dating kapareha sa pag-aalaga ng bata, makatutulong kung hihilingin ang serbisyo ng isang propesyonal o isang kaibigan na pinagkakatiwalaan ninyong dalawa.
- Magsaayos kung paano makikipagusap sa dati mong kapareha na kapuwa ninyo sinangayunan: e-mail, mensahe sa telepono, isang notebook na kompyuter na kasama ng bata sa paglalakbay, pagtawag sa telepono pagkaraang matulog ang bata, atbp.
- Bigyan ng pagkakataon na makapagtanong ang bata.
- Ihayag sa bata ang pangkalahatang kalagayan na hindi nagbibitiw ng negatibong salita hinggil sa isang magulang at ilihim ang ilang detalye para sa adultong pag-uusap.
- Siguraduhing hindi nakadarama ang bata na siya ang may kasalanan sa paghihiwalay.
- Sa bawat sitwasyon, tanungin ang sarili, “Anong pagpapasiya ang pinakamabuti sa aking anak?

Paanong Nakaapekto sa Buklod ang Pangangalaga ng Bata

May ilang panahon na kakailanganin ng iyong anak ang serbisyo ng nangangalaga ng bata maging iyon ay sa bahay o nasa center.

May ilang pag-aaral ang sumubok na alamin ang epekto ng pagkuha ng serbisyo ng nangangalaga ng bata sa buklod ng magulang at anak. Mahirap makuha ang espesipikong konklusyon sa paksang ito, subalit narito ang ilang puntong naka-base sa ebidensiya:

o Pangkaraniwan nang naisin ng bata na manatili sa iyo kaysa magpaiwan sa isang

nangangalaga sa bata. Ang papel mo ay gawing positibo ang karanasan at bigyan

siya ng kasiguruhan na ikaw ay babalik.

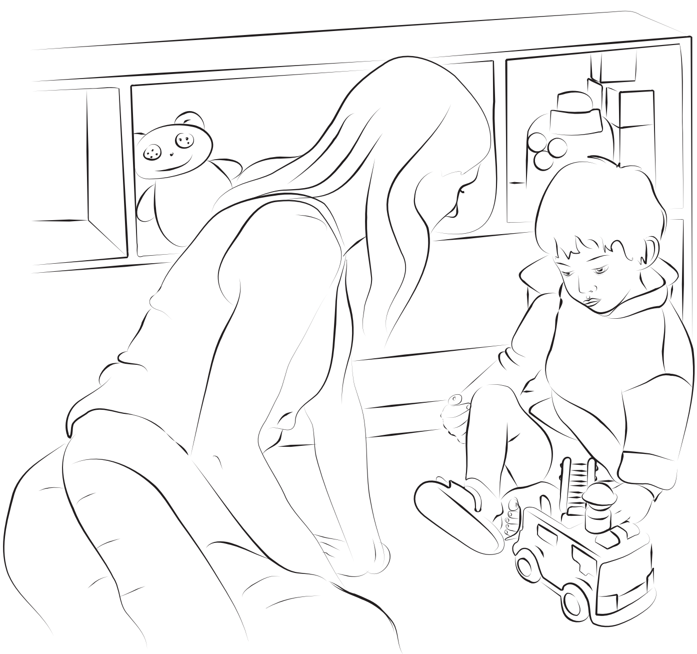
- Dapat na magtiwala ka sa tagapaglaan ng pangangalaga kung saan mo iiwan ang iyong sanggol. Kung nag-aalala ka, mararamdaman ito ng sanggol at makadaragdag sa kaniyang kawalan ng kapanatagan.
- Ang nangangalaga ng bata ay maaaring gumanap ng positibong papel sa paglaki ng bata. Ang kalidad ng pagaalaga ang siyang pangunahing salik.

Ano ang de- kalidad na nangangalaga ng bata? Narito ang ilang mahalagang bagay na dapat mong repasuhin upang makapili ng pinakamahusay na nangangalaga ng bata para sa kaniyang sosyal at emosyonal na paglaki:

- Ang mga tagapagturo ay dumaan sa pagsasanay sa maagang pagtuturo sa mga bata (early childhood education) kung hindi man ay maraming karanasan sa pamamahala, pangangalaga at pagsulong ng maliliit na bata.
- Ipinamamalas ng tagapagturo ang pagtitiyaga, pagiging sensitibo at positibong pakikipagusap sa mga bata.

- Ang lugar ay ligtas, malinis, nakapagpapasigla at ang tanggapan ay tunay na malawak at mayroong tahimik na dako sa pag-idlip.
- Ang mga bata ay mukhang galak na galak at interesado sa kanilang ginagawa.
- Kung ang bata ay "mag-inarte" o mag-alboroto, gumagamit ang tagapagturo ng positibong paraan ng pagdidisiplina.
- Ang mga tagapagturo at pangasiwaan ay sumusunod sa giya ukol sa nararapat na dami ng bata para sa isang guro.

May rutina, superbisyon at mahusay na itinatag na mga gawain. Para sa iba pang impormasyon sa pagpili ng nangangalaga ng bata sa Ontario, at upang makakuha ng listahan ng mga center ng nangangalaga ng bata sa inyong lungsod, kontakin: www.edu.gov.on.ca/childcare/index.html 1-866-821-7770



Kung Di Tama ang mga Bagay-bagay

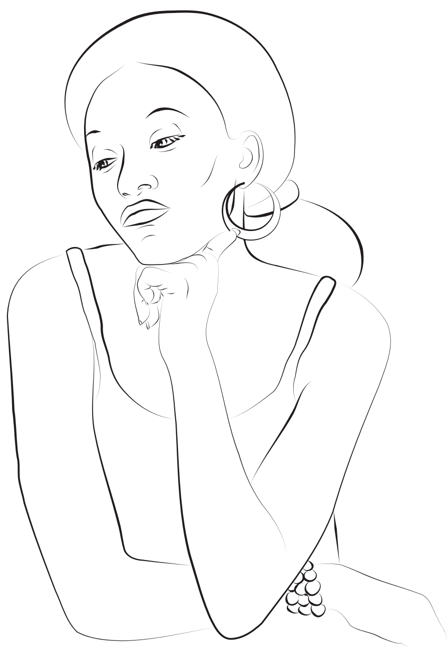
Kung madamang natatabunan ng problema may kinalaman sa pangangailangan ng sanggol, huwag mag-atubiling humingi ng tulong. Halimbawa:

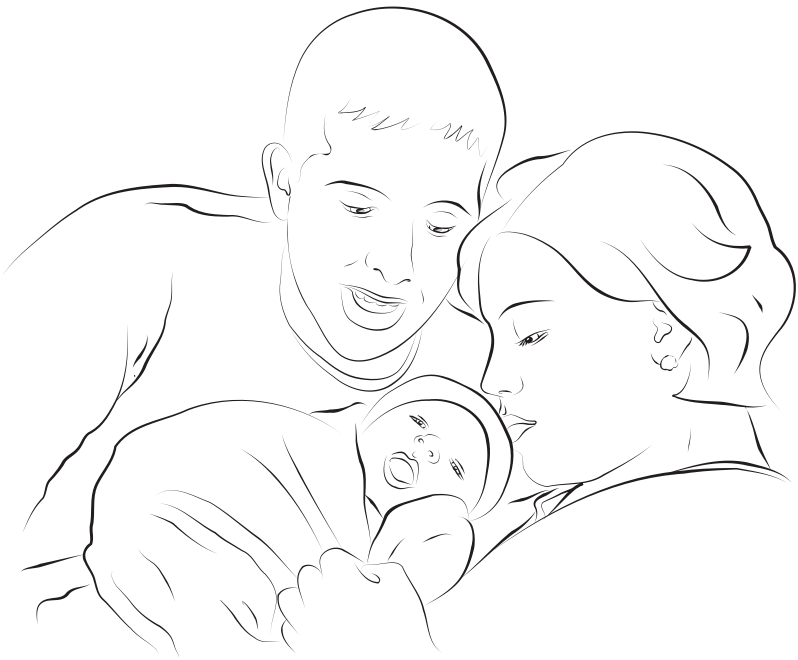
- Kung nakadarama ng panlulumo at sobrang pagod.
- Kung nawawalan ng kagalakan sa sanggol.
- Kung lagi kang galit at bugnutin.

Ang ganitong damdamin ay makahahadlang sa iyo na linangin ang nakaaaliw na pagkabuklod sa iyong sanggol. Humingi muna ng tulong sa kapamilya at kaibigan, subalit huwag magatubiling sumangguni sa iyong doktor, nars o sa ibang propesyonal na serbisyo sa komunidad. Tumawag sa Telehealth Ontario anumang oras (1 866 797-0000).

The organization Attachment Parenting Canada ay nagaalok ng mahusay na website nasa www.attachmentparenting.ca.

Ang iyong karanasan bilang bata ay maaaring makaapekto sa relasyon ninyo ng sanggol. Kung may ikinababahala tungkol sa karanasan mo noong bata ka pa kausapin ang propesyonal na nangangalaga ng iyong kalusugan gayon din ang doktor tungkol dito.





Saan Kukuha ng Karagdagang Tulong

Ang bukletang ito ay naglalaman ng panlahatang impormasyon. Kung may tiyak na ikinababahala tungkol sa iyong anak, sumangguni sa doctor o sa pampublikong nars tungkol dito.

Para sa iba pang impormasyon:

Encyclopedia sa Pag-unlad ng Maagang Pakabata (Encyclopedia on Early Childhood Development)

Naglalaan ng detalyadong impormasyon sa iba't-ibang paksa may kinalaman sa mga bata mula pag-lilihi hanggang sa edad na anim, kasama na ang pakikipagbuklod.

www.child-encyclopedia.com

Healthy Babies Healthy Children Program

Isang programa ng pag-iwas at paghadlang na inilalaan ng lahat ng public health units sa Ontario.

www.children.gov.on.ca/htdocs/English/topics/earlychildhood/health/index.aspx

Malusog na Sanggol Malusog na Utak (Healthy Baby Healthy Brain)

Isang website para sa mga magulang ng mga bata na 0-3 na gulang na nag-aalok ng mungkahi upang pagyamanin ang pag-unlad ng utak ng kanilang sanggol.

www.healthybabyhealthybrain.ca

Mga Sentro sa Maagang mga Taon sa Ontario (Ontario Early Years Centres)

Mga lugar sa Ontario kung saan ang mga magulang at tagapag-alaga ng bata ay maaaring makibahagi sa iba't-ibang programa at gawain kasama ang kanilang mga anak o inaalagaan.

www.ontarioearlyyears.ca

Pagkagiliw sa Pagiging Magulang Canada (Attachment Parenting Canada)

Naglalaan ng impormasyon para sa pagpapalaki ng mga bata at ugnayan sa "attachment support" grupo sa Canadian cities.

www.attachmentparenting.ca
(403) 714-6766

Pagtataguyod ng Kalusugan Pangkaisipan ng Sanggol (Infant Mental Health Promotion)

Ay naglalaan ng videotape na pinamagatang "Isang Simpleng Regalo: Pagbibigay aliw sa iyong Sanggol" at ang kasamang bukletang, "Giya para sa mga Magulang at Ibang Tagapag-alaga," ito ay tungkol sa kahalagahan ng malapit na kaugnayan ng sanggol sa magulang.

www.imhpromotion.ca/Resources/SimpleGift.aspx
416-813-1500

Telehealth Ontario

Ito ay libre, at kumpidensyal na serbisyong telepono na maaari mong tawagan para sa payo o pangkalahatang impormasyon sa kalusugan mula sa isang rehistradong nars.

1 866 797-0000

best start
meilleur départ

by/par health nexus santé

Best Start: Ontario's maternal, Newborn and Early Child Development Resource centre
www.Beststart.org.

Health Nexus, 180 Dundas Street W., Suite 301, Toronto, ON M5G 1Z8
1-800-397-9567 • **www.healthnexus.ca**

Ang dokumentong ito ay nabuo sa pamamagitan ng pondo mula sa Pamahalaan ng Ontario.

Citizenship and Immigration Canada | Citoyenneté et Immigration Canada

Ang halaga ng paghalaw, pagsalin at pag-imprenta ay sinuportahan ng Pamahalaan ng Canada sa pamamagitan ng Citizenship and Immigration Canada.