



Kailan kayo huling nag-usap ng anak mo?

Alam mo bang mahalaga ang papel mo sa pagsuporta sa mental health ng anak mo?

Mga paraan ng pakikipag-usap sa anak



Makinig muna!

Intindihin ang pakiramdam at iniisip ng anak.



One-on-One

Ibigay ang 100% atensyon sa anak.



Maging tapat, bukas, **at laging handa** sa pagbigay ng suporta at kalinga.

Paalala!

- 1** Maging kalmado at hindi mapanghusga.
- 2** Maging ehemplo ng mabuting paraan ng stress management.
- 3** Huwag mahiyang magtanong sa anak kung ano ang gusto mong malaman.
- 4** Magbigay ng papuri tuwing nararapat.

Kung hindi matugunan nang maayos, maaaring humantong ang stress sa iba't ibang problemang pangkalusugan.

Kunin ang pagkakataong kausapin at pakinggan ang anak mo. Tulungan siyang piliin ang mga effective and healthy ways of coping!

Subukan ang mga sumusunod na halimbawa ng healthy coping at maging ehemplo ng kaginhawaan!



Mag-exercise



Magpahinga at matulog nang sapat



Tumutok sa hobbies



Kausapin ang mga mahal sa buhay

Kapag unhealthy ang coping katulad ng substance use, marami ang negatibong epekto nito lalo na sa kabataan:

- Hirap sa pag-focus
- Anxiety, paranoia, at memory loss
- Sakit sa puso, baga, atay, o kidney

Alam mo ba?

Maraming kabataan ang nalululong sa iba't ibang substances dahil sa unhealthy coping at family problems.

Mahalaga ang papel mo para maprotektahan ang mental health ng anak mo.



Maraming ibang services at resources na maaaring makatulong. I-download ang Lusog-Isip App for more.

