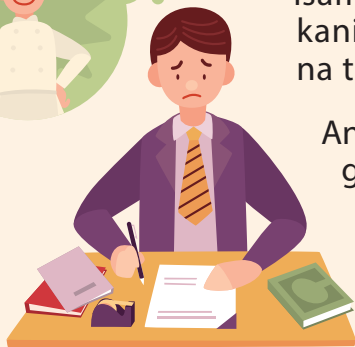




(Tagalog version)



Ang Kaugnayan sa Pagitan ng Pagpapalano ng Buhay at Kalusugan ng Kaisipan



Ang pagpapalano ng buhay ay tungkol sa paghubog ng potensyal ng isang individual, pagpapabuti ng kanilang kakayahang umangkop upang isama sa pangkat ng manggagawa, at paggabay sa pag-unlad ng kanilang buong pagkatao at panghabambuhay na pagkatuto, sa halip na tumugon lamang sa trabaho, kita, mga tagumpay, atbp.

Ang pagpilit sa ating sarili na matugunan ang mga inaasahan ng iba, gumawa ng trabahong hindi ka interesadoo o walang katapusang pagtatrabaho nang husto sa mga walang katuturang posisyon ay magdudulot ng hindi kinakailangang pagkabalisa. Sa katunayan, ang tunay na kasiyahan ay malamang na hindi makakamit sa mga ganitong sitwasyon.



Mga Hamon sa Pagpapalano ng Buhay

Mga kalimitang hamon sa pagpapalano ng buhay:

- **Kakulangan ng pang-unawa sa sarili at tungkulin:**

Ang kawalan ng pang-unawa sa sarili tungkol sa ating mga interes, kakayahan, at mga panloob na pagnanasa ay karaniwang mga dahilan ng pag-aatubili at pagdududa sa sarili kapag gumagawa ng makabuluhang pagpili.

- **Mababang pansariling kabisaan:**

Ang mga taong may mababang pansariling kabisaan ay kadalasang hindi gumaganap, hindi kayang isakatuparan ang kanilang mga kalakasan at potensyal dahil sa pagdududa sa sarili, pagkabalisa at halo-halong nararamdaman.

- **Negatibong stereotypes:**

Sa ating lipunan, maraming mga bahagyang stereotype na maaaring madaling limitahan ang ating pagkamit ng mga interes, pangangailangan, at potensyal.





Masamang paglalarawan laban sa mga mag-aaral na may espesyal na pangangailangang pang-edukasyon (SEN)

May mga maraming walang batayan pang-unawa at stigma laban sa mga mag-aaral na may espesyal na pangangailangang pang-edukasyon (SEN). Sa katunayan, parehong dayuhan at lokal na pag-aaral ay itinuro na ang karamihan sa mga mag-aaral na may espesyal na pangangailangan sa edukasyon (SEN) ay maaaring makakumpleto ng pangmatagalan at iba-ibang internship sa lugar ng trabaho, kung may wastong pagsasanay at suporta. Ipinakita nila ang mga kakayahan sa pagtanto ang kanilang mga talento at mag-ambag sa kanilang sarili at sa komunidad.



Paghahanda para sa hinaharap

Para sa mga Mag aaral na may mga pangangailangan sa espesyal na edukasyon (SEN), ang mahusay na pagpapalano ng buhay ay lalong mahalaga para sa kanilang pagsasama sa lipunan. Samantalang bilang mga estudyante, magulang at guro, ano ang magagawa nila?

Bilang mga estudyante:

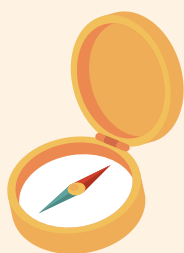
- **Panatilihin ang isang optimistiko at bukas na isip:** Tanggapin ang ating mga natatanging katangian, at galugarin ang ating mga interes at potensyal tulad ng ginagawa ng iba. Ang paglahok sa iba't ibang klase ng interes, workshop, internship, atbp. ay maaaring magbigay sa atin ng mas maraming mga patunay tungkol sa isang angkop na karera.
- **Humingi ng tulong kapag kailangan natin:** Sa tuwing kinakailangan, maaari tayong humingi ng tulong sa mga mapagkakatiwalaan at mature na tao. Ang mga magulang, guro, at mga social worker, atbp. ay maaaring magbigay sa atin ng nakatutulong at konstruktibong mga opinyon para sa pagpapabuti ng ating kalusugan sa pag-iisip at pag-unlad sa hinaharap.

Bilang mga magulang:

- **Magbigay ng puwang para sa paglago:** Ang mga batang may mga pangangailangan sa espesyal na edukasyon (SEN) ay karaniwang underrated, na nagliligaw sa mga magulang na labis na protektahan o gumawa ng desisyon para sa kanila. Maaaring pabayaang ng mga ito ang awtonomiya, pakikilahok o paggalugad sa sarili ng mga bata sa proseso at hadlangan ang kanilang malayang pag unlad.
- **Patuloy na makipag usap:** Gumawa ng inisyatibo upang makipag usap sa mga bata at guro upang malaman ang pagganap ng mga bata at interpersonal na relasyon. Ang mga ito ay maaaring makatulong na bumuo ng pag unawa ng mga magulang, mga pananaw at tiwala sa pag unlad ng mga bata sa hinaharap, at kamalayan para sa kinakailangang tulong.

Bilang mga guro:

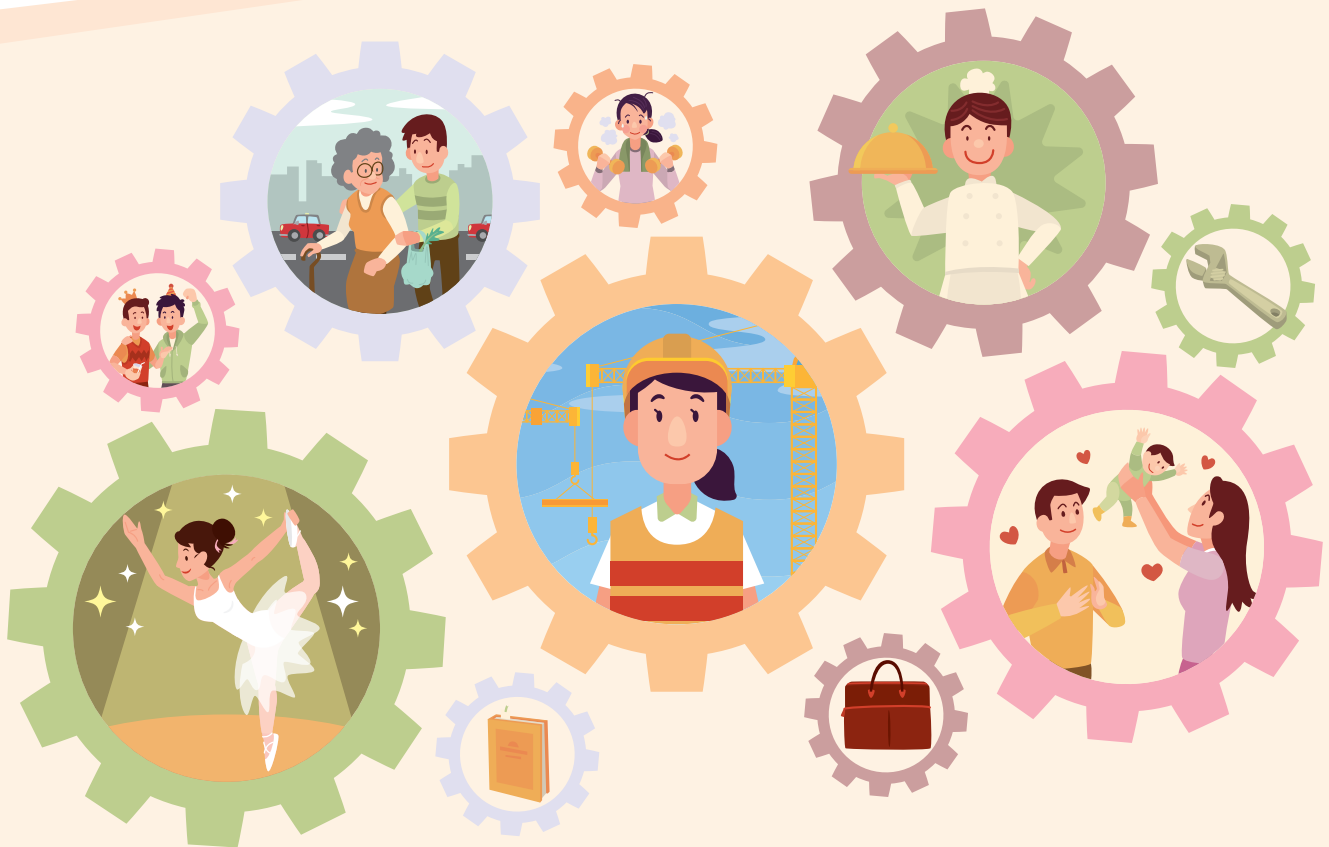
- **Gabayan at magbigay inspirasyon:** Batay sa mga hangarin at interes ng mga mag aaral, maaaring galugarin ng mga guro ang mga mag aaral nang magkasama para sa kanilang potensyal at talento at hikayatin silang magplano para sa hinaharap na may iba't ibang pananaw at maiwasan ang mga paghihiigpit mula sa mga bahagyang stereotype.
- **Flexibly magtatag ng mga positibong karanasan:** Hinihikayat ang mga guro na gabayan ang mga mag aaral sa mga binabaluktot na paraan (hal, paglalapat ng mga materyales sa multimedia, mga kard sa karera at mga aktibidad sa pagbisita, atbp). Inirerekomenda rin ang pagpapatibay sa mga pagsisikap ng mga estudyante sa proseso ng pagpapalano, paglikha ng matagumpay na mga karanasan, at pagpapahusay ng kanilang pagiging epektibo sa sarili.





Ang bawat Pagpaplano ng Buhay ay natatangi

Lahat ay espesyal at natatangi. Kulang ito sa pagtukoy kung ang isang tao ay matagumpay lamang sa mga katagang extrinsic tulad ng kita, ari-arian, o katayuan sa lipunan. Ang pagpaplano ng buhay ay nasasangkot din ng mga likas na elemento, kabilang ang pagkuha ng personahe na kasiyahan, pagsasakatuparan ng mga talento at paggawa ng mga kontribusyon sa lipunan, atbp. Ang lahat ng mga subjective connotations, personal na kahulugan ng buhay at mental na kalusugan elemento ay napakahalaga.



Pagpaplano ng
Buhay at Kalusugan
ng Kaisipan



衛生署

Department of Health