

# **PAGTULONG SA MALILIIT NA BATA**



**NA MAKAYANAN ANG PAGKASINDAK**

Ang malalaking kapamahakan ay nakakabalisa sa lahat ng kasangkot. Ang mga bata, matatandang tao, at/o mga taong may mga kapansanan ay talagang nasa panganib. Para sa isang bata, ang kanyang pananaw na ang mundo ay isang ligtas at hindi nakakabiglang lugar ay pansamantalang nawala. Ang mga bata ay natatakot na ang pangyayari ay mauulit at sila at ang kanilang pamilya ay masasaktan o mamamatay. Ang pinsala, sakit at kamatayan na maaaring ibunga ng isang hindi inaasahan o hindi mapipigilang pangyayari ay mahirap para sa karamihan sa mga bata na maintindihan.

Kung paano ang isang magulang o ibang may sapat na gulang ay tumutugon sa isang bata pagkatapos ng anumang nakakasindak na pangyayari ay makakatulong sa mga bata na mas mabilis at mas lubos na gumaling. Ang polyetong ito ay naglalaman ng pangkalahatang impormasyon upang tulungan kayo sa gawaing ito.

### **Mga reaksiyon ng mga bata**

Ang pangamba at pagkabahala ng mga bata ay labis na totoo, kahit na para sa mga may sapat na gulang ang mga ito ay eksaherado. Ang mga bata ay natatakot sa kakaiba. Natatakot silang maiwang mag-isa. Kasunod ng isang kapahamakan, maaari silang kumilos nang mas bata sa kanilang edad. Ang mga asal na pangkaraniwan sa mas batang edad, tulad ng pag-ihi sa kama, pagsupsop ng hinlalaki, at pagkapit sa mga magulang o takot sa mga hindi kakilala, ay maaaring muling lumitaw. Ang mas matatandang bata na nagpakita na ng ilang kakayahang mag-isa ay maaaring gustong gumugol ng mas maraming oras sa kanilang mga pamilya. Ang mga problema sa pagtulog ay maaaring lumitaw. Ang isang bata ay maaaring magsimulang magkaroon ng mga bangungot, hindi gustong matulog na mag-isa; at/o natatakot sa dilim, pagtulog o pananatiling tulog.

Ang ilang bata ay magpapakita ng kanilang takot sa pamamagitan ng pagkakaroon ng mga pisikal na sintomas, tulad ng pananakit ng tiyan, sakit ng ulo pagkakaroon ng “sakit.” Lahat ng bata ay makakaranas ng paghihirap na mag-isip. Maaaring madali silang magambala, naguguluhan at nalilito at mahihirapang magbuhos ng buong pag-iisip. Ang mga reaksiyong ito ay pinasisimulan ng mga amoy, mga bagay o aktibidad na kaugnay ng pagkasindak. Ang isang bata ay maaaring hindi namamalayan ang mga nagpapasimula at alinman sa mga pagbabago sa asal na nagaganap. Hindi nila sinasadyang ipakita na sila ay nababahala o natatakot.

Ang mga batang may magkakaibang edad ay magkakaiba ang ikinikilos sa pagkasindak.

**Pagsilang hanggang 2 taon.** Walang kakayahang magsalita, hindi mailarawan ng mga bata ang pangyayari o ang kanilang mga damdamin. Magagawa nilang panatilihin ang mga memorya ng isang partikular na tanawin, tunog, o amoy. Kapag sila ay matanda na, ang mga memoryang ito ay maaaring lumitaw sa kanilang laro. Ang mga sanggol ay maaaring mas mainisin, mas madalas umiyak at kailangang madalas na hawakan at kandung-kandungin. Tutugon sila sa pangangalagang ibinibigay sa kanila ng isang may sapat na gulang..

**Bago magpa-arralan at Kindergarten.** Sa harap ng isang matinding pangyayari, ang maliliit na bata ay makakadarama ng kawalan ng kapangyarihan, at hindi mapangalagaan ang kanilang mga sarili. Kapag ang kaligtasan ng kanilang mundo ay pinagbabantaan, nakakaramdam sila ng kawalan ng seguridad at natatakot. Ang mga bata sa edad na ito ay hindi nakakaintindi ng konsepto ng permanenteng kawalan. Naniniwala sila na ang mga bunga ay mapipigilan. Paulit-ulit nilang lilikhain ang kapahamakan sa kanilang laro. Ang lahat ng ito ay mga normal na reaksiyon. Ang pag-iwan ay isang malaking takot ng pagkabata, kaya ang mga bata ay nangangailangan ng madalas na pagpapagunita na sila ay pangangalagaan at hindi iiwan.

*Mga aktibidad sa tahanan o paaralan* — paglalarong pag-arte, kontak na pisikal, mga papet, sining, mga istorya, pagkilos ng malaking kalamnan (paghagis ng mga bola, atbp.).

**Edad na pampaaralan (7 hanggang 11 taon).** Ang mga bata sa edad na ito ay may kakayahang maintindihan ang pagiging permanente ng kawalan mula sa isang pagkasindak. Maaari silang maging abala sa mga detalye nito at gustong patuloy itong pag-usapan. Maaaring hindi sila makapagbuhos ng buong pag-iisip sa paaralan at bababa ang kanilang mga marka. Dahil mas hinog na ang kanilang pag-iisip, ang kanilang pag-unawa sa kapahamakan ay mas ganap. Ito ay maaaring magresulta sa maraming reaksiyon: pakiramdam ng pagkakasala, kabiguan, at galit.

Ang mga batang nasa edad na pampaaralan ay maaari ring bumalik sa mga naunang asal. Gaya sa mga batang mas mura ang edad, maaaring lumitaw ang mga problema sa pagtulog. Ang kanilang pagkabahala at takot ay maaaring makita sa dumaraming reklamo sa katawan.

*Mga aktibidad sa tahanan o paaralan* — larong pag-arte, mga papet, pagguhit at pagpipinta, pagbabahagi ng kanilang mga karanasan sa mga grupo, pagbabasa, malikhaing pagsusulat o pagtalakay.

**Bago mag-adolesente at pagiging adolescente (12 hanggang 18 taon).** Sa grupong ito ng edad, ang mga bata ay may malaking pangangailangan na lumitaw na maraming nalalaman at makaranasan sa mundo, lalo na sa kanilang pamilya at mga kaibigan. Kapag nakaranas sila ng nakakasindak na pangyayari kailangan nilang maramdaman na ang kanilang mga pagkabahala at takot ay nararamdaman din ng kanilang mga kapantay at angkop. Dahil nakaligtas sila sa pagkasindak, maaari nilang maramdaman na sila ay imortal. Ito ay maaaring humantong sa walang-ingat na asal at paggawa ng mga bagay na mapanganib. Ang kanilang mga reaksiyon ay mga pinaghalong reaksiyon ng mas bata ang edad at mga reaksiyon na mas matanda. Ang mga taon ng tinedyer ay isang panahon ng paglabas sa mundo. Gayunman, ang makaranas ng isang pagkasindak ay maaaring lumikha ng isang damdamin na ang mundo ay hindi ligtas. Kahit ang mga tinedyer ay maaaring bumalik sa mga naunang asal. Puspos ng matitinding reaksiyon, ang mga tinedyer ay maaaring hindi matalakay ang mga ito sa mga miyembro ng kanilang pamilya.

*Mga aktibidad sa paaralan*— ang mga pangkaraniwang aktibidad sa silid-aralan, panitikan o pagbabasa, mga katulong na kapantay, klase sa kalusugan, klase sa sining, pagsasalita/drama, araling panlipunan/pamahalaan, kasaysayan.

## PAANO TUTULONG SA MGA BATA

### Sa pamilya

**Mga pangkaraniwang gawain.** Ang mga bata sa lahat ng edad ay maaaring makinabang sa pagpapanatili ng pamilya sa kanilang mga pangkaraniwang gawain – pagkain, aktibidad, at oras ng pagtulog—na katulad pa rin ng normal hangga’t magagawa. Ito ay nagbibigay ng kakayahan sa isang bata na maging mas ligtas at nasa kontrol. Hangga’t magagawa, ang mga bata ay dapat manatiling kasama ng mga tao na pinakapamilyar sila.

**Mga espesyal na pangangailangan.** Tanggapin ang mga espesyal na pangangailangan ng mga bata sa pagpayag sa kanila na maging mas depende sa inyo sa isang panahon. Magbigay ng mas maraming pagyakap kung kailangan nila ang mga ito; hayaan silang nakabukas ang ilaw sa gabi o hindi natutulog nang nag-iisa o bumalik sa kanilang paboritong teddy bear o kumot; pabayaang ang kanilang mga dating asal.

**Pag-uulat ng tagapagbalita.** Kasunod ng isang kapahamakan, ang lahat ay sabik makarinig ng pinakahuling balita tungkol sa nangyari. Gayunman, ang pananaliksik sa kapahamakan ay nagpapakita na ang mga hindi inaasahang mensahe o imahen sa telebisyon ay nakakatakot, nagiging sanhi ng muling paglitaw ng mga problemang may kaugnayan sa tensiyon.

**Mga damdamin at reaksiyon.** Ang mga bata ay nagpapahayag ng kanilang damdamin at reaksiyon sa iba-ibang paraan. Ang iyong pagtanggap dito ay makakatulong ng malaki sa paggaling ng iyong anak mula sa pagkasindak. Ito ay nangangahulugan ng pagtanggap na may mga bata na kikilos sa pamamagitan ng paglayo at hindi pagsasalita tungkol sa pangyayari, habang ang iba naman ay matindi ang lungkot at galit kung minsan at sa ibang panahon ay kikilos na parang ang kapahamakan ay hindi nangyari. Ang mga bata ay madalas na nalilito tungkol sa kung ano ang nangyari at tungkol sa kanilang mga damdamin. Gayunman, huwag magulat kung may mga bata na waring hindi naapektuhan ng kanilang nakita at narinig. Hindi lahat ay may kaagad na reaksiyon; ang ilan ay may naantalang reaksiyon na lumalabas pagkaraan ng ilang araw, linggo, o buwan, at ang ilan ay maaaring walang reaksiyon.

### **Pagsasalita ng tungkol sa nangyari.**

- Pakinggan at tanggapin ang mga damdamin ng mga bata.
- Magbigay ng matapat, simple, maikling mga sagot sa kanilang mga tanong.
- Tiyakin na naiintindihan nila ang iyong mga sagot at ang kahulugang nilalayon mo.
- Gumamit ng mga salitang hindi lilito sa isang bata o gagawing mas nakakatakot ang mundo.
- Lumikha ng mga pagkakataon para sa bata na mag-usap ang mga ito tungkol sa nangyari at kung ano ang kanilang damdamin.
- Bigyan ang iyong anak ng matapat na paliwanag kung nababalisa ka at ayaw pag-usapan ang nangyari. Maaari kang “magpahinga” at humingi ng tulong sa pinagkakatiwalaang pamilya o kaibigan.
- Kung ang mga bata ay paulit-ulit na itinatanong ang isang bagay ito ay dahil sinisikap nilang maintindihan ito; sinisikap na bigyan ng kahulugan ang kaguluhan at kalituhan sa kanilang mundo. Hindi naiintindihan ng mga batang nasa murang edad na ang kamatayan ay permanente, kaya ang paulit-ulit na pagtatanong nila ay dahil inaasahan nila na ang lahat ay babalik sa normal.
- Kung nakadarama ng pagkakasala ang isang bata, hingan siya ng paliwanag sa nangyari. Maingat na makinig kung naglalagay siya ng pananagutan sa ilang bahagi ng paliwanag. Ipaliiwanag ang mga bagay sa sitwasyon at bigyang-diin na walang sinuman, lalo na ang isang bata, na makakapigil nito.
- Hayaang tumulong ang paaralan. Ang guro ng bata ay maaaring nauunawaan ang mga pagbabago sa asal ng isang bata at makakatugon sa isang paraang nakakatulong.
- Kahit nararamdaman mong ang mundo ay hindi isang ligtas na lugar, maaari mong bigyan ng pagtitiwala ang anak sa pamamagitan ng pagsasabi, “Tapos na ang nangyari. Ngayon gagawin natin ang lahat ng posible upang manatiling ligtas, at magkakasama matutulungan nating ibalik sa normal ang mga bagay.”
- Pansinin kapag ang mga bata ay may mga tanong at gustong makipag-usap.
- Maging lalong mapagmahal at sumusuporta; kailangan kayo ng inyong anak sa panahong ito.

### **KAILAN HIHINGI NG PROPESYONAL NA TULONG**

Kamangha-mangha ang kakayahan ng mga bata na umagpang, kahit na sila ay malalim na naapektuhan ng pagkasindak o kawalan. Kung minsan ang isang bata ay matutulungan ng isang tagapayo na makakapagbigay ng isang ligtas na lugar upang pag-usapan ang nangyari at ang kanilang mga damdamin. Ang pagkuha ng propesyonal na tulong ay isang magandang idea kung ang isang bata ay nagpapakita ng alinman sa mga sumusunod na pagbabago nang mas matagal sa tatlong buwan kasunod ng pagkasindak:

- Mga problema sa asal at pag-aaral sa paaralan..
- Mga galit na pagbulalas.
- Pag-iwas sa mga karaniwang aktibidad o pakikipaglaro sa ibang mga bata.
- Madalas na bangungot o ibang pagkabagabag sa pagtulog.
- Mga problema ng katawan tulad ng alibadbad, sakit ng ulo, pagtaas o pagbaba ng timbang.
- Matinding pagkabahala o pag-iwas sa asal na sinisimulan ng mga tagapagpagunita ng pangyayari.
- Depresyon o kawalan ng pag-asa tungkol sa buhay o sa hinaharap.
- Mga problema sa alkohol o paggamit ng droga.
- Mga kilos na mapanganib.
- Patuloy na pag-aalala tungkol sa nangyari bilang pangunahing pinag-uukulan ng panahon sa buhay.

May mga partikular na pangyayari na ginagawang mas mahina ang isang bata sa paghihirap. Kung ang isang bata ay nakaranas ng kawalan kamakailan tulad ng diborsiyo, kamatayan ng isang malapit sa kanya, o lumipat sa isang bagong kapitbahayan, maaari siyang lalong maapektuhan ng pagkasindak. Ang nakakasindak na pangyayari ay maaaring muling bubuhay sa mga damdaming kaugnay ng naunang pagkasindak, na maaaring makapangyarihan.

Ang pakikipagkita sa isang tagapayo ay hindi nangangahulugan na ang isang batay ay “may-sakit sa isip” o kayo ay nabigong suportahan siya. Pagkatapos ng isang pagkasindak, maraming may sapat na gulang at mga

bata na natutulungan ng pakikipag-usap sa isang tagapayo na tumanggap ng espesyal na pagsasanay sa mga reaksyon pagkaraan ng pagkasindak at makakatulong sa kanila na maintindihan at harapin ang kanilang damdamin.