Tagalog

Pagtulong sa Iyong Anak Pagkatapos ng Likas na Kalamidad

Lumilingon ang mga bata sa kanilang mga magulang para sa suporta. Ikaw ay napakahalaga sa iyong anak. Pagkatapos ng kalamidad, maaaring matulungan mo ang iyong anak na maging ligtas ang pakiramdam.

School Psychology Program
McKay School of Education
Brigham Young University ©2012

Melissa Allen Heath
801-422-1235
melissa_heath@byu.edu

Parents Helping Children

Tulungan ang iyong anak na maramdamang siya ay ligtas

Manatiling malapit sa iyong anak. Yakapin, hawakan, at panatilihing sila ay malapit sa iyo. Tiyakin na aalagaan mo siya. Sabihing "Ako ay nandito". Umawit ng mga paboritong awit. Ikuwento ang mga paboritong kuwento. Laruin ang mga paboritong laro. Kumain ng mga paboritong pagkain.

Hangga't maaari, manatili sa pang-araw-araw na mga nakagawiang gawain

Ang mga bata ay gagawa ng pinakamagaling sa pamilyar na mga nakagawiang gawain. Ipagpatuloy ang mga nakagawiang gawain bago matulog, tulad ng pagkukuwentuhan, panalanging pang-mag-anak, at tahimik na oras na magkakasama. Paligiran ang mag-anak ng mga kilalang tao at suportahan ang isa't isa. Hangga't maaari, tulungan ang iyong anak na maunawaan kung ano ang nangyayari at kung ano ang susunod. Kung ang paaralan ay bukas pa, tulungan ang iyong anak na pumasok muli. Pinupuno ng iskwela ang oras ng mga bata ng mga pamilyar na gawain at ibinabalik ang mga bagay sa dati.

Dinggin mabuti at sagutin ang mga tanong ng iyong anak

Maaaring magtanong ang iyong anak ng mga mahihirap na tanong tungkol sa kamatayan o bakit nangyayari ang mga kalamidad. Hangga't maaari, sagutin mo gamit ang madaling maintindihan na mga katotohanan. Ayos lang kung hindi mo alam sagutin.

Unawain ang pag-uugali ng iyong anak

Pagkatapos ng kalamidad, maaaring mag-iba ang kanyang pag-uugali. Ang ilang mga bata ay maaaring maghuthot ng hinlalaki, magreklamo na masakit ang tiyan, at maging magagalitin. Maaaring matakot sila sa dilim at sa pag-iisa. Maaari silang magkaroon ng mga bangungot at mahirapang matulog. Maaari din na sila ay umiyak, magalit, magtalo, o makipag-away. Maaaring dumikit sila sa iyo. Lahat nang ito ay pangkaraniwan lamang. Maging mapagpasensya. Ipaalam sa iyong mga anak na nandoroon ka para sa kanila.

Kailangan ng iyong anak na malaman na ikaw ay puno ng pag-asa para sa kinabukasan.

Tulungan ang iyong anak na maintindihan ang kanyang mga nararamdaman

Maaaring siya ay natatakot, nag-aalala, nalulungkot, o nagagalit. Maaaring maramdaman niyang wala siyang kontrol sa kanyang sarili. Tulungan ang iyong anak na kilalanin ang mga damdamin at ipaalam sa kaniya na ito ay pangkaraniwan. Pagkatapos ng kalamidad, maraming tao ang

mayroong ganitong mga damdamin. Tulungan ang iyong anak na magsalita upang ipahayag ang damdamin sa mga paraan na hindi nakakasakit sa sarili o sa ibang tao. Himukin ang ehersisyo para palipasin ang masidhing damdamin. Gayunpaman, magkakaiba ang bawat bata. Ang ilan ay gustong maglaro sa labas kasama ng ibang tao at ang iba naman ay gustong gumitgit sa mga magulang.

Tulungan ang anak na ipahayag ang isip at damdamin

Ang ilang mga bata ay hindi gustong pag-usapan ang kalamidad o ang kanilang takot. Ayos lang iyon. Maaaring ipahayag ang sarili sa ibang paraan, tulad ng pagdrowing, pagsulat, o paggawa ng mga bagay. Maaaring magbasa ng paboritong kuwento o maglaro ng iba't-ibang laro. Maaari din na gumawa ng kard o gawin ang isang mabuting bagay para sa kaibigan.

Tulungan ang iyong anak na ikwento ang buhay

Habang bumabalik lahat sa dati, himukin ang iyong anak na pag-usapan ang kalamidad. Makakatulong ito para maintindihan niya ang nangyari. Isang paraan para mapag-usapan ang kalamidad ay pagtulong sa iyong anak na ikwento, isulat, o idrowing ang nangyari—bago, habang, at pagkatapos na mangyari ang kalamidad. Pag-usapan ang kanyang naramdaman tungkol sa kalamidad. Habang bumabawi ang mag-anak at pamayanan, magdagdag ng karagdagang kwento, at isama ang pag-asa para sa kinabukasan.

Magsaya at maging puno ng pag-asa para sa iyong anak

Pag-usapan ang mga paniniwala, at huwag mawalan ng pag-asa. Kailangan ng iyong anak na malaman na ikaw ay puno ng pag-asa para sa kinabukasan. Huwag masyadong pag-usapan ang kalamidad o panoorin ang telebisyon. Dadagdag lang ito sa mga alalahanin ng iyong anak.

Kausapin ang pastor o ibang mga espirituwal na lider at mga namumuno sa pamayanan

Bilang magulang, maaaring ikaw ay mapagod at mangailangan ng pansariling suporta. Sumali sa mga aktibidad ng pamayanan at sumama sa mga pagtitipon, magsimba, sumali sa mga seremonya, himukin ang mga kaibigan sa mga aktibidad, at makipag-ugnayan sa mga kamag-anak. Humanap ng tulong kung may mga tanong o kung kailangan ng tulong. Hindi ka nag-iisa. Bilang nakatatanda, kailangan nating suportahan ang isa't isa.

School Psychology Program
McKay School of Education
Brigham Young University ©2012

Melissa Allen Heath
801-422-1235
melissa_heath@byu.edu

Parents Helping Children