

# MAY K ANG KABATAAN AT ANG BAYAN! SA KABILA NG KRISIS



PSYCHOLOGICAL  
FIRST AID AND  
FILIPINO PSYCHOSOCIAL  
SUPPORT FOR CHILDREN  
AND THEIR  
CARE PROVIDERS

**Sa Kabila ng Krisis,  
Hindi Natitinag ang Pusong Pilipino.**



## NILALAMAN

- P. 2** Pagpupugay sa mga naglilingkod  
Psycho-Social Support
- P. 3** Psychological First Aid:  
Panimulang Tugon sa mga Survivors
- P. 4** May K ang Pinoy:  
Katatagan sa Kabila ng Krisis

- P. 5** Senyales ng Stress  
sa Nakakatanda
- P. 6** KKBKB ba ang mga Bata?
- P. 7** Pag-manage ng Emosyon
- P. 10** Effective na Pakikipag-usap  
sa mga Bata

Mahal naming Tagapaglingkod,

Mabuhay ka! Ilang krisis at kalamidad na ang dumaan sa ating bansa, pero heto ka pa rin at patuloy na naglilingkod. Marahil ikaw ay Survivor din... pero heto nga at nagagawa mo pa ring maglingkod sa mga kababayan na marahil ay higit na mabigat ang mga dinadala.

Ikaw man ay naglilingkod sa gobyerno, ahensyang pribado, samahan sa komunidad o boluntir, SALUDO kami sa iyo. Sana nga ay maging mabunga ang pakikipaglabay natin upang higit na matugunan ang mga pangangailangan ng mga kabataan, ng kanilang mga pamilya at mga komunidad na ginagalawan.

Malayo pa ang lalakbayin... Matayog at mahirap ang ibang suliranin na tatawirin... Pero kung tayo ay sama-sama, nawa ay gumaan kahit papaano ang dalahin.

Nagpupugay,  
Ang Taong Bayan



## Psycho-social Support

**H**indi “baliw” ang ibig sabihin ng psycho. Hango ito sa salitang Griyego na ang katumbas sa Filipino ay KALOOBAN. Ang PSYCHO-SOCIAL SUPPORT ay mga gawaing naglalayon na maisaayos ang ugnayan ng ISIP, DAMDAMIN, GAWI o pagkilos, KATAWAN, PAKIKIPAGKAPWA, at pati na BUHAY ESPIRITWAL ng isang tao patungo sa KAGINHAWAAN.

Matapos ang isang kalamidad o anumang krisis ng buhay, ang Psycho-Social Support o paglingap sa kapwa ay napakahalaga para sa muling pagbangon ng mga survivors. Maraming anyo ng Psycho-Social Support (PSS), at ang PFA o PSYCHOLOGICAL FIRST AID ay isang halimbawa nito.

Likas din sa Pinoy ang Psycho-Social Support sa anyo ng bayanihan, pagmamalasakit at pagdamay, kakayahang ngumiti sa harap ng camera habang nakalubog sa baha, pagbirit ng nararamdaman sa videoke, matibay na samahan ng mga pamilya at malalim na pananampalataya.

Halina't makipaglabay sa KAPWA patungo sa GINHAWA.

### Mga Pinaghalawan

- Psychological First Aid Guide for Field Workers, WHO
- Pag-asa sa Gitna ng Trahedya. Philippine Bible Society
- Pagdadala: Psychosocial Rehab, Edwin Decenteceo
- Nurturing Children After Natural Disasters. National Association of Child Care Resource & Referral Agencies (NACCRA)
- GINHAWA: Well-being in the Aftermath of Disasters. Dr. Lourdes Ignacio, Lyra Verzosa, et al
- Sanggunian Para sa Maralita. Fr. Nilo Tanalega, S.J.
- Luksong Tinik: A Practical Guide for Rearing Filipino Children. Children's Rehabilitation Center.
- Agimat ni APO. Fr. Teodulo Gonzales, S.J.
- Child Care Emergency Preparedness Toolbox. US General Services Administration
- BALAY Documentation
- Graphic Arts, Ding Fernandez

**A**yon sa World Health Organization (WHO), mahalagang makatanggap ng PSYCHOLOGICAL FIRST AID (PFA) ang mga survivors sa panahon ng emergency o matapos ang disaster. Layunin ng proseso ng PFA ang mga sumusunod:

- ➔ Matukoy ang pangunahing pangangailangan ng mga survivors.
- ➔ Maiugnay sila sa mga kapamilya at ahensyang nagbibigay ng mga serbisyo (medikal, pagkain, tubig, impormasyon o komunikasyon, matutulugan).
- ➔ Maprotektahan sila sa dagdag pang panganib.
- ➔ Mapakalma sila at mabigyan ng pag-asa.
- ➔ Matukoy ang kanilang pinaghuugutan ng lakas ng loob mula sa sarili, pamilya, kapwa, sa Diyos.

## Ang Psychological First Aid ay HINDI

- ➔ Counseling, Stress debriefing, Psychosocial processing
- ➔ Pagpili sa mga tao na magkwento

Ang ordinaryong miyembro ng komunidad ay makakagawa ng PFA kung may sapat na training at gabay. Ang PFA ay maibubuo sa tatlong prinsipyo:

### LOOK..... LISTEN..... LINK

**LOOK.** Hanapin/Obserbahan/Masdan

- ➔ Kaligtasan ng bata at nakatatanda sa kinalalagyan.
- ➔ May kasama ba ang bata na kamag-anak.
- ➔ May pagkain, damit, masisilungan, sugat o sakit na dapat matugunan agad. Matindi ang STRESS.
- ➔ May kapansanan, matatanda, buntis, at iba pang nasa gipit na kalagayan.

**LISTEN.**

Makinig/Makiramdam/Makiisang-loob

- ➔ Lapitan ang bata at nakatatanda na dapat agad matulungan.
- ➔ Makinig sa gusto nilang ikwento para "makapahungaw" o maihinga nila ang bigat ng loob at makalma.
- ➔ Huwag silang piliting magkwento at huwag ding madaliin. Makibagay sa bilis o bagal nila.

Huwag humingi ng detalye tungkol sa kasagsagan ng problema. Kusa nila itong ikukwento kung handa na sila. Pero baka nga hindi pa.

**LINK.** Makipag-ugnayan

- ➔ Alamin kung sinu-sino ang mga ahensyang mahihingan ng tulong at kung ano ang kanilang partikular na serbisyo.
- ➔ Ituro o samahan ang survivor sa ahensyang tutugon sa pangangailangan niya.
- ➔ Hanapin ang pinakamalapit na kamag-anak ng bata kung siya ay nag-iisa.
- ➔ Magbigay ng angkop at tumpak na impormasyon sa survivor tungkol sa:
  - Paglabag sa karapatang pantao at pang-araw araw na problema
  - Kaligtasan niya
  - Paraan kung paano makakatanggap ng tulong. **R**



kanya (baka mas malakas pa ang iyak mo o mas nagalit ka pa).

## LOVER

## Gabay sa Taos-Pusong Pakikinig (Non-Verbal Communication)

**L – Lean forward.** Ipakitang interesado kang makinig. Lumapit nang bahagya sa kausap. Pumuwesto nang kapantay ang kausap mo.

**O – Open position.** Iwasang may anumang harang sa pagitan ninyong magkausap. Maging BUKAS ang isipan at huwag mapaghusga.

**V – Voice modulation.** Gawing malumanay ang boses para makatulong sa pagpakalma sa survivor.

**E – Eye contact.** Ipakitang talagang nakikinig sa pamamagitan ng magaan na pagtingin sa mga mata.

**R – Relax & Respect.** Tiyakin na relax ka rin bago humarap sa survivor. Isaalang-alang ang pagrespeto sa kanyang paniniwala, nararamdaman, at ang confidentiality ng inyong napag-usapan. Huwag pipilitin



ang survivor na ikwento ang mga nangyari sa kanya. Irespeto maging ang KATAHIMIKAN niya.

1. Makinig nang taimtim. Tiyaking ligtas ang kapaligiran. Huwag magpaistorbo sa iba (ingay ng paligid, cellphone, atbp). Makakatulong kung pribado ang lugar ng kwentuhan.
2. Huwag magtanong masyado maliban kung may gusto ka lang linawin.
3. Magsilbing salamin. Maaari mong sabihin ang wari mo ay nararamdaman ng dumudulog matapos niyang magkwento.
4. Maging handa at alamin ang sariling kakayanan at hangganan sa pakikinig sa mga emosyonal na bagay. Kung hindi pa handa ay maari kang madala sa emosyon ng kausap at hindi na makatutok sa pag-unawa sa

5. Ipakitang nakikinig ka sa pamamagitan ng:

- Pagtangu-tango
- Pag-anyaya na higit pang ipaliwanag ang sinasabi ng kausap, "May gusto ka pa bang sabihin? Maaari mo bang ipaliwanag pa ang kwento mo?"
- Ipakita sa pagkilos o non-verbal na komunikasyon ang iyong pakikisang-loob.

6. Iwasang agad-agad magpayo. Hayaan mo munang mag-isip ang kausap at humanap ng solusyon sa sarili niyang suliranin. Sa kaduloduluhan ng kwentuhan ka lang magbahagi ng mungkahi.

7. Gumamit ng mga simpleng salita lalo na pag ang kausap ay bata. **R**

## May K ka ba?

### May pinagdadaanang Krisis? Kawalan? Kakulangan?

**K**araniwan, ano ang ating kinakapitan sa buhay? Sa panahon ng kagipitan, ano ang kakapitan natin? Paano tayo babangon? Paano ibalik ang balanse o tamang kaayusan sa kaguluhan ng isip at kalooban?

Ilang mungkahi upang makabangon sa krisis.

- 1. Kawalan/Krisis** – Depende sa krisis, pakitanong: Sinu-sino po ang mga miyembro ng pamilya na apektado? Isaalang-alang din ang materyal na pangangailangan – gamot, pagkain, pamasaha, at iba pa. Hindi man agaran o tiyak na matugunan, maaaring ipagbigay-alam sa kinauukulan. Ano na rin ang antas ng pagtanggap sa kawalan? Huwag piliting mag-move on. Igalang ang proseso ng bawat isa.
- 2. Kalooban** – Maaaring masiraan ng loob o maaaring magtiwala na hindi tayo pinapabaya. Alamin ang saloobin, ang isip, at ang damdamin. Makisabay sa kwento ng pagkawala o bigat ng loob. Makiramdam sa pagkagulat, pagiging tulala, pagkagalit, pagkapit sa nawala, pagkalungkot o pagtanggap. Mabigat pa rin ba o may kagaanan na? Ano ang pinaghuhugutan ng tibay ng loob? Hindi kinakailangang magbigay ng payo sa halip ay ibahagi ang puso at taingang nakikinig nang buong-buo.
- 3. Kultura/Kasanayan** – Ano ang mga ritwal ng pamilya, komunidad o simbahan na nakakatulong sa pagpapahayag ng pagdadalamati? Ano ang tradisyon o nakagawiang paraan ng paghilom o pagbangon? Ano ang mga pagpapahalaga ng komunidad (community values) na makapag-aambag sa kaayusang pangkalahatan? May panahon ba para magsama-sama at magkwentuhan para maibsan man lang ang bigat ng loob?
- 4. Karapatan** – Isaalang-alang ang pagtaguyod ng karapatan. Naaabot ba ng serbisyo ng DSWD at iba pang ahensya ng gobyerno? Hindi lahat ng kapatid ay malakas ang loob. Sino ang magbibigay ng boses sa mga



pinanghihinaan ng loob upang marinig din ang hinaing nila? Kung may kaso ng pang-aabuso, paano maaalalayan ang pamilya para makamit ang hustisya?

- 5. Kalakasan at Kayang Gawin** – Sa karanasan ng krisis at sa kabila ng lahat, ano po ang ipinagpapasalamat? Ano pa po ang naiwan na lakas o galing? Ano po ang hindi nawala o meron pa sa inyo? Isalamin kung sila ay magbanggit ng masidhing pagkapit sa Diyos na siyang pinaghuhugutan ng lakas. Kung may nasira, nawala, nayanig, o nawalan ng balanse, pakitanong: Ano po ang kailangang ayusin? Ano ang kailangang ihanda?"
- 6. Kapwa** – Sila ang Kasama at Kaagapay. Minsan, may pakiramdam ang tao na nag-iisa na lang siya at pinababayaan. Sa mga bumabangon, may pagkakaisa o Bayanihan. Sino ang maaaring magtulungan? Kanino maaaring makipag-ugnayan para makipagdamayan? Paano maaabot ang mga ahensya ng gobyerno (DOH, DWSD, Munisipyo) at pribadong sektor (NGO, simbahan)? Kumusta rin ang relasyon o pakikipagkapwa sa kapamilya, kapitbahayan, kamag-anakan?
- 7. Kabuhayan** – Kahit makasampung beses pang magkita para magbahaginan ng bigat ng loob, hindi makamit ang ginhawa kung ang

kabuhayan ay di matutugunan. Paano at saan kukuha ng agarang tulong? Paano matututong magsikap nang hindi palaging umaasa sa iba?

- 8. Kalusugan** – Kung ang kaanak ay dati nang maysakit bago pa man nangyari ang pagkawala ng mahal sa buhay, paano maaalalayan para sa serbisyong medikal? Kapag sumidhi ang sakit, sino ang maaaring dagling takbuhan sa komunidad? Kung usapin ng sakit sa pag-iisip, sino at nasaan ang pinakamalapit na psychologist, counselor, o psychiatrist?
  - 9. Kalikasan** – May pagkawasak at pagkasira ang hatid ng kalikasan. Pero sa paghilom at pagbangon, kalikasan din naman ang kaagapay: mula sa lupa na pagtatamnan, mga halaman at puno na magbubunga, at tubig na magbibigay-buhay. Pero bantayan pa rin kung may panganib sa paligid, baka may lupa na madaling mag-landslide, o ilog na nagbabadya ng baha. Paano higit na mapapangalagaan ng komunidad ang kalikasan? Maaaring sa pagtanim ng puno, wastong pagtapon ng basura, backyard gardening, at iba pa.
- Sa bawat K ng Pinoy, nakakabit o nakasalo ang Pananampalataya – ang kanyang paniniwala at kahulugan sa buhay. Kahit na may kulang sa ibang aspeto ng kaginhawaan, napupunan ito ng Pananampalataya habang patuloy na nagpupursige na makamit ang mga kakulangan. **K**



**P**ero hindi lahat ng tao, bata man o matanda ay pare-pareho ang antas ng tatag ng loob. Kadalasan, ang pinanghihinaan ng loob ay yaong kulang sa suporta dahil walang pamilya, o di kaya ay may dinadalang iba pang problema kagaya ng malubhang sakit at karanasan ng pang-aabuso. Importanteng matukoy natin kung sino pa ang HIGIT na nanangangailangan ng tulong dahil HIGIT din ang nararamdaman nilang bigat ng dalahin o STRESS sa buhay.

## Pagkatapos ng kalamidad o krisis na pinagdaanan, Kumusta ka na?

Napapansin mo ba kung ikaw ay...

### Natatakot Palagi?

- ▶ Hindi mapakali at nininerbiyos
- ▶ Nahihilo, parang nakalutang ang ulo
- ▶ Pawisin, madalas naiihi
- ▶ Kinakabahan bigla
- ▶ Takot sa ulan, hangin, ilog, dagat

### Naglulungkot?

- ▶ Napapaiyak kapag naiisip ang sinapit mo o ng kapwa mo?



- ▶ Madaling mapagod, walang ganang kumain
- ▶ Hirap sa pagtulog
- ▶ Natutulala, hindi maka-focus sa mga gawain
- ▶ Umiwas na pag-usapan ang pinagdaanang krisis o kalamidad

### Madalas Magalit?

- ▶ Mainitin ang ulo, madaling magalit kahit sa simpleng bagay lamang
- ▶ Nanunumbat ng ibang tao, sinisisi ang iba na sanhi ng sitwasyon mo.



"Mahirap din pala ang makinig. Hindi apektado ang lugar namin pero marami akong katrabaho na binaha ang kanilang bahay. Minsan sumasakit na ang tiyan ko sa pagod tuwing nakikinig sa kanila. Maski sa mall kapag may nakakasalubong ako na kakilala na magkukuwento rin. Parang gusto ko nang tumakbo palayo."

## Mga Paraan ng Pagbawas ng STRESS

### HINGA NANG MALALIM

Huminga nang mabagal at malalim sa tuwing bumibigat ang pakiramdam.

### MAG-EHERSISYO

Tumakbo, maglakad, sumayaw, o maglaro. Kahit nakatayo o nakaupo, iunat ang mga braso at binti. Gawin sa umaga, tuwing inaantok o nawawalan ng gana na kumilos.

### ALAGAAN ang KALUSUGAN

Uminom ng mahigit walong baso ng tubig araw-araw. Ang tubig ay nakakalinis ng toxin o dumi sa katawan kaya nakakabawas sa STRESS.

Kumain nang mabuti at magpahinga. Iwasan ang softdrinks, junk food, karne na may taba. Kumain ng mas maraming gulay at prutas.

### GAMITIN ang IMAHINASYON

Alalahanin ang isang payapang lugar na paborito mo o isang taong nagbibigay ng inspirasyon sa iyo.



### HUMARAP sa SALAMIN

Sabihin mo sa salamin, "Kahit pagod, maganda pa rin ako!"

### KAUSAPIN ANG SARILI

Huwag mo masyadong lalakasan, at sabihing: "Kaya ko ito! Maisasaayos rin ang lahat! Hindi ako biktima, SURVIVOR ako!"

### MAKIPAGKWENTUHAN

Ibahagi sa iba ang bigat na nararamdaman. Sabihin ang mga bagay-bagay na gumagambala sa iyong isipan.

### MANALANGIN AT SUMAMPALATAYA

"Ang Panginoon ang aking pastol, hindi ako magkukulang...pinagiginhawa Niya ang aking kalooban, pinapatnubayan ako." (Salmo 23:1 & 3)

### MAG-RELAX at MAG-ENJOY

Mag-videoke o mag-gitara. Ipagdiwang pa rin ang fiesta kung angkop sa pagkakataon; mamasyal at iba pa.

**Pero kung patuloy** na lumalala ang mga reaksiyon mo o ng kakilala mo, magpa-refer sa doktor o propesyunal. Minsan ay hindi sapat ang mga mungkahing pangbawas ng stress na nabanggit sa taas lalo na kung ang tao ay may dati nang sakit sa katawan, sa



"Kahit mabigat ang katawan, maglilingkod pa rin nang magaan ang kalooban."

pag-iisip o kaya ay may iba pang pinagdaraanang krisis sa buhay (sinasaktan ng asawa, namatayan, gumagamit ng droga, atbp.) Nakakabahala ang mga sumusunod na gawi at kailangan nang i-refer:

- ▶ Hindi pa rin makatulog o makakain
- ▶ Labis ang pag-inom ng alak
- ▶ Sinasaktan ang sarili o ang ibang tao
- ▶ Hindi na makabalik sa trabaho
- ▶ Laging tulala at ayaw makihalubilo sa ibang tao
- ▶ Nakakaranig ng mga bagay na wala sa realidad

### Subukang magpatulong sa:

- Opisyal ng Barangay/ Barangay health worker
- Regional Health Unit (RHU)/Municipal Health Officer
- Department of Social Welfare and Development (DSWD)
- Family Life Apostolate o Ministro ng Simbahan
- Non-Government Organization (NGO)

# KKBKB ba ang mga BATA?



| Gawi o Ugali ng Bata na Matindi ang Stress           | Paano mo siya matutulungan?                                                                                                                                                                                              |
|------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Hirap sa pagtulog                                    | Gawing panatag ang damdamin at katawan (hal. masahe o paghaplos). Magkwentuhan nang masaya at nakapagpapanatag ng loob.                                                                                                  |
| Binabangungot                                        | Pakalmahin ang damdamin. Ipadamang siya'y ligtas at hindi nag-iisa.                                                                                                                                                      |
| Bugnutin, nakikipag-away, agresibo                   | Makinig sa kanilang mga kwento. Tulungan silang matukoy kung ano ang nararamdaman nila.                                                                                                                                  |
| Umihi sa tulugan nang mas madalas                    | Hikayatin silang magdrowing, maglaro, at magpahayag ng kanilang saloobin o alalahanin. Huwag pagalitan. Ipadama ang pagkalinga.                                                                                          |
| Takot mapag-isa; takot sa ibang tao                  | Magbasa o manood ng mga kwento tungkol sa lakas ng loob, tapang, pagtutulungan, magandang asal at pagbangon mula sa problema.                                                                                            |
| Paulit-ulit na nagtatanong kung mauulit ang disaster | Iwasang makapanood ng tungkol sa delubyo. Ipaliwanag na hindi lahat ng pag-ulan ay nagdudulot ng disaster. Pag-usapan ang disaster preparedness.                                                                         |
| Walang ganang kumain                                 | Habaan ang pasensiya. Magiliw silang himuking kumain.                                                                                                                                                                    |
| Mas madalas umiiyak o sumisigaw                      | Maging mahinahon sa pakikitungo. Payapain sila at malumanay na kausapin. Alamin kung ano ang dahilan ng kanilang mabigat na damdamin.                                                                                    |
| Laging nakakapit sa matanda, ayaw magpa-iwan         | Sikaping manumbalik sa mga normal na gawain (pumasok sa eskuwelahan, maglaro kasama ang ibang bata, magsimba, atbp.)                                                                                                     |
| Takot sa dilim, ulan, hangin                         | Palaging iparamdam na ligtas sila at may nag-aaruga sa kanila.                                                                                                                                                           |
| Ayaw nang pumasok sa eskuwela                        | Alamin muna ang dahilan kung bakit ayaw pumasok sa paaralan. Alalayan ang bata hanggang manumbalik ang sigla at tatag ng kalooban. Ipadama na ang paaralan ay ligtas na lugar para matuto at makihalubilo sa mga kalaro. |



Pero kung patuloy na lumalala ang mga reaksiyon ng bata, lalo na kung apektado na ang kanyang kalusugan, tiyakin na mai-refer siya sa doktor o propesyunal. Makakatulong ang pag-HOME VISIT para malaman ang sitwasyon ng bata sa pamilya niya. Posible na hindi lamang yung nagdaang krisis o kalamidad ang dinadalang problema ng bata.

## I-REFER agad ang bata kung:

- Gumagamit ng droga o umiinom ng alak.
- May latay, pasa, o mga sugat sa katawan.
- Hindi na pumapasok, nagmumukmok lang sa kuwarto.
- Tila sinasapian o sinasaniban ng masamang espiritu.
- Nakakakita at nakakarinig ng wala sa realidad.
- Nananakit ng sarili o kapwa.

## Subukang magpatulong sa:

- Opisyal ng Barangay
- Barangay Council for the Protection of Children
- Barangay health worker, midwife
- DSWD at RHU ng bayan
- Family Life Apostolate/Minister ng Simbahan

## TANDAAN:

Ang mga bata ay magkakaiba. Kaya posibleng iba-iba rin ang reaksiyon nila sa **STRESS**. Makabubuting kilalanin nang husto ang mga bata at pansinin ang mga **PAGBABAGO** sa kanilang gawi.



Only now do I realize what we missed out in our school priorities after Ondoy. Inuna namin ang paghahabol sa lessons dahil matagal na walang pasok. We had no psycho-social interventions... Kaya siguro nagbago ang ugali ng mga tao -- mainitin na ang ulo ng principal, nagsisinghalan ang mga teachers, kulang na lang magpatayan kung minsan ang mga estudyante. Hindi pa natutugunan ang tensyon na dala ng disaster..."  
- A High School Teacher from Marikina -

**Ang mga batang** marunong mag-manage ng emosyon ay mas nakakasabay sa pag-aaral sa school at mas kayang makisalamuha nang maayos sa iba. Narito ang ilang pwedeng gawin ng mga magulang at tagapag-alaga para ituro sa mga bata ang mahalagang skill na ito:

## ➔ Simulan habang bata pa:

Ang mga sanggol na mabilis mag-react at mahirap patahanin ay maaaring mahirapan sa pagma-manage ng emosyon pagtanda nila. Pero lahat ng bata ay pwedeng maturuan tungkol sa emosyon at pakiramdam. Kahit sanggol pa, pwede na silang kausapin tungkol sa ibat-ibang damdamin. Pansinin at ituro ang mga tauhan sa libro o sa pelikula kapag ang mga ito ay malungkot, masaya, galit, o nag-aalala.

## ➔ Maging malapit sa bata:

Sabi sa mga pag-aaral, ang mga batang may matatag at magandang relasyon sa mga magulang o tagapag-alaga nila ay mas kayang mag-manage ng emosyon kumpara sa mga batang hindi nakaranas ng sapat na kalinga mula sa nag-aalaga sa kanila o hindi natugunan ang kanilang pangangailangan. Makabubuting iparamdam sa bata na lagi kang maaasahan at pwede kang lapitan kapag hindi siya okay upang makabuo ka ng matatag na relasyon sa kanya.

## ➔ Pag-usapan at Ituro:

Turuan ang iyong anak na kilalanin at pangalanan ang kanyang emosyon. Pero huwag siyang piliting makipag-usap kapag masama ang loob niya. Kapag kalmado na ang sitwasyon, humanap ng pagkakataon para pag-usapan ang ibat-ibang damdamin at mga strategies para i-manage ito. Maaaring hindi niya pa maintindihan ang lahat sa isang pag-uusap lang, pero pwede mo na siyang unti-unting turuan ng mga basic na bagay tungkol sa damdamin.

## ➔ Maging good example:

Mas natututo ang bata sa paggaya ng ginagawa ng mga magulang, kaysa sa mga sinasabi nila.



## ➔ Manatiling kalmado:

Ang pagiging good example ng tamang asal sa mga bata ay madaling sabihin pero mahirap gawin. Kapag malapit nang uminit ang ulo mo, tumigil ka muna ng isang minuto para huminga at kumalma bago mo harapin ang sitwasyon. Hindi mo naman iniawasan yung sitwasyon, iniawasan mo lang na maging padalos-dalos sa iyong reaksyon.

## ➔ Planuhin ang Iba pang Pwedeng Gawin:

Pag-usapan kung anong pwedeng gawin ng iyong anak kapag naharap siya sa mahirap na sitwasyon. Halimbawa, tinulak niya ang kaklase niya kasi hawak nito yung laruan na gusto rin niyang laruin. Kapag kalmado na siya, pag-usapan niyo kung ano yung ibang pwede niyang gawin kapag nangyari ulit yun sa kanya: Pwedeng magsabi siya kay teacher, kausapin ang kaklase na maghiraman sila, o maghanap na lang siya ng ibang lalaruin. Sa ganitong paraan, natuturuan mo ang iyong anak na mag-isip ng mga solusyon sa problema.

## ➔ Mag-role play:

Pagkatapos pag-usapan ang mga pwedeng gawin, subukang mag-practice. I-role play ang sitwasyon. Kunyari ikaw yung kaklaseng tinulak, o pwede ring magsalitan kayo ng roles ng anak mo. Makakatulong ang pagpa-practice para ma-apply niya ito sa totoong buhay.



### ➔ Bawasan ang parusa, dagdagan ang papuri:

Napakadaling parusahan na lang ang maling asal. Pero ang matinding parusa ay nagpapalala lang sa masamang pag-uugali, hindi ito nakakabuti. Kapag malupit ang pagpapalaki ng magulang, mas nagiging agresibo ang mga batang hindi marunong mag-manage ng kanilang emosyon. Sabi sa isang research, dapat daw may katumbas na apat o limang positive na interaksyon sa bata ang bawat negative na pagsaway sa kanila. Sa madaling salita, dapat mas tutukan ng mga tagapag-alaga ang pagbibigay ng positive na atensyon, papuri, at rewards sa tamang pag-uugali. Makabubuting mag-isip ng "positive opposites" para sa mga ugaling gustong itama. Kapag laging sumisigaw ang bata, wag siyang parusahan kapag sumisigaw siya. Abangan ang panahong kalmado siya at hindi nagwawala, tapos purihin mo siya o kaya ay bigyan ng maliit na reward. Imbes na parusahan ang di kaaya-ayang ugali, purihin na lang ang kanyang tamang asal.



### ► Makipagtulungan:

Para sa mga batang nahihirapang mag-manage ng emosyon, mahalaga ang pagiging consistent. Makabubuting magtulungan ang mga magulang, lolo at lola, guro, at iba pang nag-aalaga para matulungan ang bata na harapin at i-manage ang kanyang mga emosyon.

### ► Iakma ang expectations:

Huwag asahan na maging perfect ang kinikilos ng anak mo, lalo na kapag takot talaga sila o kaya ay naii-stress. Kapag takot sila o balisa, maaaring hindi nila mapakalma ang sarili nila gaya ng ginagawa nila kapag mas kalmado ang sitwasyon. Sa mga sobrang stressful na pangyayari, kailangan ng bata ng mas maraming suporta mula sa nakatatanda.

### ► Tumingin nang long-term:

Karamihan sa mga bata ay kaya nang humawak ng malalaking emosyon kapag nasa elementary na sila. Pero hindi ibig sabihin na tapos na ang emotional development nila. Ang iba pang mahahalagang skills gaya ng pagpapalano, pagsasaayos, paghanap ng solusyon sa problema, at pagkontrol ng reaksyon, ay patuloy na magde-develop hanggang magbinata o magdalaga sila. Kapag nafu-frustrate ka sa inaasal ng anak mo, tandaan na ang pag-aaral na mag-manage ng emosyon ay isang mahabang proseso. 🔄



## Ano ang EMOTION REGULATION?

**A**ng **EMOTIONAL REGULATION** ay tumutukoy sa kakayahan ng bata na i-manage ang kanyang nararamdaman, iniisip, at kinikilos. Isang programang sumusuporta sa pagtugon sa emosyonal na pangangailangan ng mga bata ang dinevelop nina Sophie Havighurst at Ann Harley, at tinawag nila itong Tuning in to Kids program. Sinasabi nila na ang emotional regulation ay isang set of skills na kailangan matutunan para ma-manage natin ang ating mga emosyon at makatugon tayo sa emosyon ng iba. Tinatawag din itong emotional competences o emotional intelligence. Ang mga skills na ito ay:

- pag-unawa sa sariling emosyon at pag-communicate sa ibang tao ng nararamdaman

- ▶ pag-unawa sa emosyon ng iba at kakayahang matukoy at makisalamuha kapag emosyonal ka o ang ibang tao
- ▶ pag-manage ng sariling emosyon (pagkontrol, pag-express, at pag-modulate) sa paraang angkop sa kultura at sitwasyon
- ▶ kakayahang magamit ang sariling emosyon para makamit ang mga hangarin sa buhay

## Bakit mahalaga ang EMOTIONAL REGULATION?



**M**ahalaga ang “emotional regulation” sa pang-araw-araw na buhay ng mga bata dahil naapektuhan nito ang pag-unawa nila sa mga sitwasyon at pagtugon nila dito, ang kinikilos nila, at ang pag-eejoy nila sa buhay. Kapag natulungan ang mga bata na unawaan at i-manage ang emosyon nila, nabibigyan sila nito ng mga skills na magagamit nila sa pagtanda. Binanggit nina Havighurst at Harley na mahalaga ang emotional intelligence dahil:

- ▶ natuturuan kang maging aware sa kinikilos mo at makontrol ito
- ▶ nakakababa ng level ng stress, at nakakabuti ng kalusugan
- ▶ nakakatulong sa pagkakaroon ng mas kasiya- siyang pagkakaibigan at nagtatagal na relasyon
- ▶ kakayanin mo nang kalmahin ang iyong sarili, kaya mas makakapag-focus, concentrate, at makakapag-isip ka kapag naharap sa mahirap na sitwasyon, at dahil dito nagiging mas matatag ka. Ibig sabihin mas madadalian ka nang harapin ang mga stress at pagbabago sa buhay.

## Pagbibigay ng PANGALAN sa iyong EMOSYON

**A**ng pagtukoy at pagpapangalan sa nararamdaman ay makaka-encourage sa mga bata na maintindihan ang nararamdaman nila at kung bakit ganun ang pakiramdam nila. Kapag hindi alam ng bata ang gagawin kung sila man ay nakakaranas ng isang pakiramdam, maaaring magmungkahi ang mga magulang o guro ng mga example ng naakmang pwedeng gawin para ma-express nila ang kanilang emosyon.



# Mga Hadlang sa Effective na Pakikipag-usap sa mga BATA at KABATAAN (para sa mga TAGAPAG-ALAGA)

## 1) Pag-uutos

Sinasabihan ang bata at kabataan na gawin ang isang bagay, pagbibigay ng utos

*"Wag ka nang magreklamo!"*

## 2) Pagpapasya kung ano ang tama at mali, panenermon, pagsasabi ng mga dapat at hindi dapat gawin

Pagpapahiwatig na ang lahat ng sabihin ng nakatatanda ay ang tama at dapat sundin.

*"Hindi ka dapat ganyan."*

*"Dapat ang gawin mo..."*

*"Dapat ginagalang ng mga bata ang nakatatanda."*

## 3) Pagtuturo, pagle-lecture, pakikipag-usap na parang nakikipagdebate

Inimpluwensyahan ang isipan ng kabataan gamit ang mga facts, pangontrang argumento, logic, impormasyon, at sariling opinyon:

*"College life ang pinakamagandang maeexperience mo sa buhay."*

*"Dapat matuto ang mga bata na magkasundo sa isat-isa."*

*"Tingnan natin yung naging buhay ng mga college graduates."*

*"Kapag ang bata ay responsable sa mga gawaing-bahay, magiging responsable siya paglaki niya."*

*"Nung ganyan ang edad ko, mas marami pa akong ginagawa sayo."*



## 4) Panghuhusga, pamumuna, pagkontra, paninisi

Pagbibigay ng negative judgment sa bata

*"Hindi ka nag-iisip nang maayos."*

*"Immature ang ganyang pagtingin."*

*"Maling-mali ka diyan."*

*"Hindi talaga ako sang-ayon sa sinasabi mo."*

## 5) Pagsasawalang-bahala, paghahanap ng distraction, pagiging sarcastic, pagdaan sa biro, paglihis sa problema

Sinusubukang ilihis ang kabataan sa problema, o ikaw mismo umiiwas sa pag-iisip tungkol sa problema, pag-iiba ng usapan, dinadaan sa biro ang mga problema o kaya ay isinasantabi ito.

*"Kalimutan mo na yun."*

*"Huwag natin itong pag-usapan sa harap ng pagkain."*

*"Change topic na tayo, yung magaan at magandang pag-usapan na lang."*

*"E, kung sunugin mo na lang kaya yung school niyo?"* 🚫



# Paggamit ng Non-DIRECTIVE APPROACH sa mga Bata at Kabataan

MAY K  
111

**Sa Non-DIRECTIVE APPROACH**, mas makikinig ka lang at magtatanong, at hindi masyadong magbibigay ng advice. Hindi mo direktang sasabihin o iuutos kung ano ang naiisip mong dapat gawin ng bata at kabataan.

Tandaan na ang isang successful na pagtulong ay mas nagpapahalaga sa paglago at development ng bata kaysa sa matulungan mo siyang masolusyonan ang isang problema. Kung lagi mo lang sasabihin sa kabataan ang dapat niyang gawin, hindi mo siya talagang natutulungan kasi hindi niya mararanasan na kaya pala niyang harapin ang kanyang mga problema. Hindi siya na-eempower.

Kapag ikaw na ang nagdedesisyon para sa tao (sa pamamagitan ng pagbibigay ng advice o pag-uutos), dalawang bagay ang maaaring kalabasan nito.

Kapag naging okay ang advice mo, ang magiging pagtingin ng bata / kabataan:

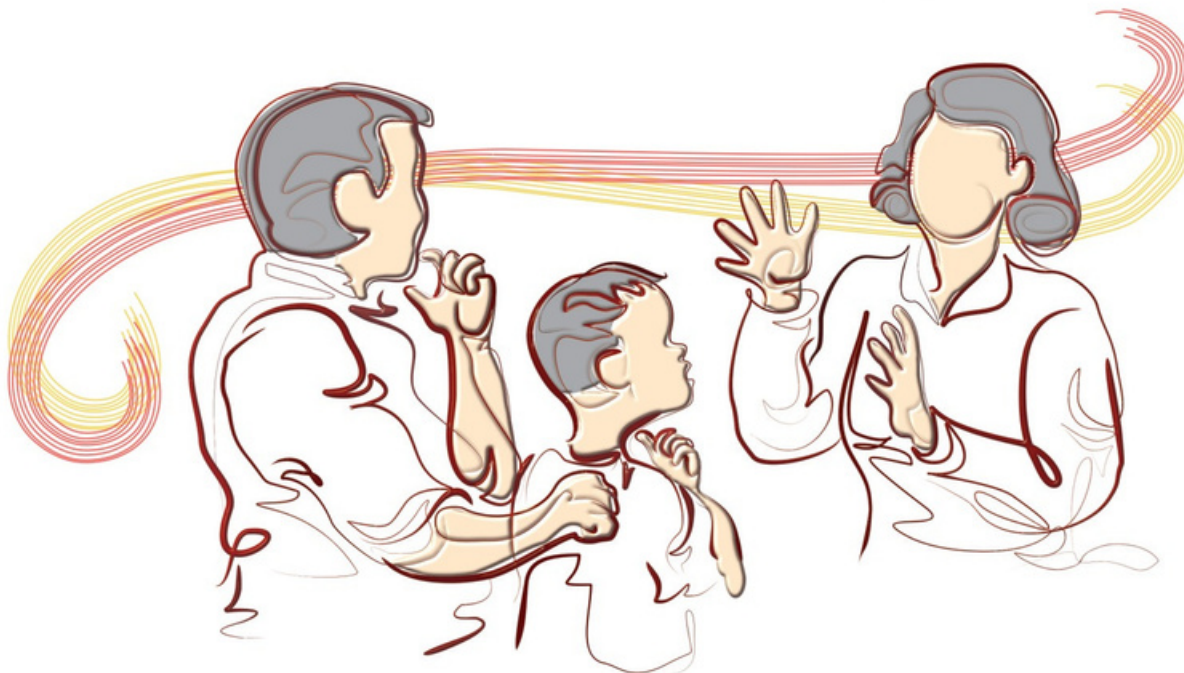
*"Ayos, tama yung ginawa ko, pero hindi naman ako ang nagdedesisyon nun. Tinulungan lang ako kaya hindi ko pa rin kayang solusyonan ang mga ganitong problema."*

Kapag hindi naging okay ang advice mo, maaari niyang isipin:

*"Hindi gumana yung ginawa ko, pero hindi naman ako ang nakaisip nun, sinabihan lang ako na yun ang gawin."*



P.12



Ang mga advice at utos ay maaring magresulta sa mga kabataang hindi magawang i-celebrate nang buo ang tagumpay nila o akuin ang kanilang kabiguan.

Makabubuti na ang nakatatandang tumutulong ay magtiwalang darating din sa tamang pagdedesisyon ang mga kabataan, kahit na hindi pa agarang nakikita ang “tamang” solusyon sa kanilang problema.

Ang mga paraan ng pakikipag-usap gaya ng active listening, open questions, at paraphrasing ay gumagamit ng non-directive approach, at makakatulong ito para:

1. Mas maintindihan mo ang problema o sitwasyon ng kabataan,
2. Matulungan mo ang bata na makita at maunawaan ang sarili niyang sitwasyon,
3. Magabayan ang bata tungo sa nakikita mong magandang pwede nyang gawin.



### Maging DIREKTA sa Pagpapayo o hindi?

May mga pagkakataong maaaring maging mas direkta sa pagpapayo ang nakatatanda, lalo na sa mga sitwasyon ng krisis. Kapag nakikita mong apektado ang safety ng bata, pwede kang magbigay ng direktang advice.

Ang non-directive approach ay nakasalalay sa matibay at malinaw na communication skills. 

Source:  
Gordon, Thomas. Parent  
Effectiveness Training, New York,  
Peter H. Wyden, 1972

Pasasalamat sa mga sumusunod:



Balay Rehabilitation  
Center Inc.



Children's Legal Rights and  
Development Center (CLRDC)



The production was made possible  
with funding from the EU