

SA MGA MAGULANG AT TAGA TAGAPAG-ALAGA NG ELEMENTARY SCHOOL
SA MUNISIPIYO NG GJERDRUM

Iba't-ibang mga reaksyon sa crisis

Iba-iba ang reaksyon ng mga bata sa mga crisis. Ang ilan ay hindi masyadong nag-aalala tungkol sa kung ano ang nangyayari sa labas ng kanya-kanyang sariling mundo, habang ang iba naman ay nakakaranas sa halos buong pangyayari. Edad, personalidad at mga nakakaraang karanasan/kaganapan sa buhay ng isang bata. Maaaring makakaranas ka na ang iyong anak ay magre-act tulad ng:

- Nadadagdagan ang kanilang pangangailangan na maging malapit sa kanilang mga mahal sa buhay - natatakot na may mangyayaring masama
- Takot, pangamba, pag-aalala, kalungkutan, pagkamabugnutin at galit
- Paghihirap sa pagtulog - problema sa tulog, bangungot
- Mga katanungan at kawalan ng katiyakan tungkol sa pangyayari
- Nababahala sa anong nangyayari sa isang pag-uusap, laro at/o pag-uugali

PAGKALAHATANG PAYO:

- Importante na kayo bilang magulang ay iakma ang mga pag-uusap ayon sa edad at kakayahang maunawaan ito.
- Pakinggan ang anak! Makinig sa ano mang saloobin mayroon sila, at hayaan itong sila ang mag-lead sa pag-uusap.
- Maging mapagmasid sa iba't-ibang reaksyon na mga nababanggit sa itaas. Kuwag pilitin ang bata na pag usapan ang pangyayari, kung naranasan mo na ang iyong anak ay tila walang pakialam.

BATANG NASA EDAD NA NAG-AARAL

- Pakikipag-usap sa mga kaedad ay maaaring makakaambag sa hindi pagkaunawaan, rumors, takot at mga pantasya. Subukang tiyakin na ang mga bata ay may tamang impormasyon at huwag mag-atubiling magtanong sa kung papano pag-uusapan ang mga pangyayari sa paaralan. Magbibigay ito ng pananaw sa pag-uunawa ng inyong mga bata sa isang sitwasyon.
- Kung sa tingin ninyho ay mahirap sagutin ang mga tanong ng inyong anak, mas nakakabuti na ihinto muna para makapag-isip. Sagutin ang anak na: "tamang tanong yan. Wala akong maisagot niyan ngayon, pero tutuklasin ko at sasagutin kita mamaya".
- Kapag nakaranas ang inyong anak na ang ibang bata o matanda na natatakot, malungkutin, balisa o galit, puwedeng ipaliwanag sa bata kung bakit ganon at kung ano ito. Ito'y makakatulong sa bata na mas makakaintindi sa iba't-ibang reaksyon.
- Tanggapin na ang bata ay may pangangailangan na matinding closeness at kaligtasan sa ganitong pagkakataon. Tulad ng pagtitiwala, paghahanap ng comfort sa hating gabi o nais matulog na may ilaw. Ang pakikipaglaro sa bata at aktibidad ay naglilikha ng parehong pakipag-ugnayan at seguridad sa bata.
- Huwag matakot magpakita ng emosyon sa pakikipag-usap sa inyong anak. Ika'y lilitaw bilang isang mahusay na role model para sa inyong anak kung ikaw ay nagpakita ng emosyon at kaya mong ilabas ang kung ano man ang iyong nararamdaman. Mahalaga na makita ng bata na ang kanilang mga magulang ay magawang pakalmahin ang inyong sarili at huwag samahan ng pangsariling emosyonal na reaksyon.
- Routines, regular na gawaing bahay at aktibidad ay nagbibigay ng parehong istraktura

at kakayahan at payagan din ang bata na makapagpahinga mula sa masakit na pangyayari at lumahok sa mga arena na nagbibigay ng belongingness at pagmamaster/kasanayan.

- Lumilikha ng seguridad sa pamamagitan ng pagsabi sa kanila na maraming gustong tumulong tulad ng: autoridad, pulisya, insurance company, health worker, suporta galing sa local society at iba pang nakatira sa komunidad.
- Sabihin sa bata na sila ay makakakuha ng pag-aalaga pati narin ng lahat ng tulong na kanilang kakaiolanganin.

KAILANGAN NINYO NG PAYO AT TULONG, KONTAKIN ANG:

- Munispyo ng Gjerdrumhelpline para sa pag-uusap at patnubay. Tel.no. 481 11 436, oras ng pagbubukas 10 AM - 6 PM. Health nurse at social worker sa iba't-ibang paaralan

Ang impormasyon ay kinuha mula sa: <http://crisispsychology.no/what-shall-we-say-to-kids-about-landslide-in-gjerdrum/>, cooperation of Regional resource center sa karahasan, traumatic stress at pag-iwas sa pagpapakamatay, East RTVS. /

