

# Ang Mga Kabataan at Pagdadalamhati



Ang pagbabago at kawalan ay isang bahagi ng buhay na di maiiwasan, pero ang ilang mga pagbabago ay maaaring lubos na mapagsubok (kawalan o pagkamatay ng isang alagang hayop, pagpanaw ng mahal sa buhay, paghihiwalay ng magulang, paglipat ng bahay at paaralan, sakit sa pamilya, bilang matukoy ang iba). Ang mga bata ay maaaring may iba't ibang mga reaksiyon at madalas ay hindi tayo sigurado kung ano ang pinakamainam na paraan upang matugunan ito. Ang factsheet na ito ay nagbibigay ng kaunting gabay para sa mga adult (mga magulang, tagapag-alaga, mga kamag-anak, mga guro at iba pa) ang paghahanap ng suporta sa isang bata na nagdadalamhati.

## Ano ang pagdadalamhati?

Ang pagdadalamhati ay isang normal at natural na pagtugon sa sakit na nararamdaman natin pagkatapos ng malaking pagbabago at kawalan sa ating mga buhay. Ito ay nakaka-apekto sa ating mga damdamin at nagdudulot rin ng pisikal na epekto sa ating mga katawan. Ito ay nakaka-apekto sa ating nararamdaman, paano tayo nag-iisip at kumikilos at pati na rin kung ano ang tingin natin sa ating sarili, sa iba at sa mundong pumapalibot sa atin.

## Paano ipinapakita ng mga bata ang pagdadalamhati?

Tulad ng mga adult, ang mga bata ay nakakaranas at nagpapakita ng dalamhati sa natatangi at personal na mga paraan. Ito ay maaaring ma-impluwensyahan ng edad ng bata, karanasan sa buhay, personalidad, situwasyon at mga available na suporta, at pati na rin ang kalikasan ng ugnayan sa tao o bagay na nawala o di mahanap.

Ang ilan sa mga bata ay bukas na naipapakita ang kanilang pananakit, habang ang iba naman ay umiikaw dito. Maraming mga bata naman ay bumabalik-balik sa pagdadalamhati, na pabago-bago na bigat ng damdamin at nagiging pakiramdam muli ng kaligtasan at katiyakan ng mga regular na aktibidad na ikinasasaya nila. Mahalagang tandaan na ang pagdadalamhati at normal at walang tama o maling paraan na mangulila.



## Heto ang ilang mga reaksiyon na maaaring maranasan ng mga bata:

### Mga Damdamin

- Pagkabalisa, matatakutin, nag-aalala at malungkot
- Galit, kabiguan o namulat sa katotohanan
- Itinatago ang kanilang damdamin para 'maligtas' o 'makatulong' sa mga adult na pumapalibot sa kanila.

### Mga Nasasaisip

- May mga di makatotohanang pag-iisip sa kanilang kawalan
- Sinusubukan na kopyahin 'ang dating situwasyon' bago ang kanilang kawalan.
- Sinisisi ang kanilang sarili
- May mga nakakatakot na isipin o nag-aalala sa hinaharap.

### Mga pag-uugali

- Bumalik sa mga pag-uugali ng maliit na bata
- 'Biglang magalit' sa pamilya, mga kaibigan o guro o 'kumilos ng kakaiba' sanhi ng galit
- Sobrang dikit sa iba o ayaw makiisa
- Sinusubukan na maging sobrang matulungin at masayahin.

### Mga pisikal na reaksiyon

- Nakakaramdan ng pagod, maging distracted at di kayang makapag-concentrate
- Nakakaranas ng pananakit ng tiyan at sakit ng ulo.

## Paano suportahan ang isang nagdadalamhati na bata

Kung isipin natin ang dalamhati bilang isang paglalakbay, ang ating tungkulin bilang mga adult ay manatili sa tabi nila. Hindi natin maaalis ang kawalan na naranasan ng bata, at hindi puwedeng tayo ang magdalamhati para sa kanila. Gayunman, maaari tayong makatulong sa kanilang maunawaan at gabayan sa hinaharap at maaari nating hawakan ang kanilang kamay, hikayatin sila at suportahan sila kapag medyo nahihirapan sila.

### Kailangan ng mga bata:

- ng isang matibay at puno ng pagmamahal na relasyon sa isang magulang o pangunahing tagapag-alaga na maaari nilang maasahan at mapagkatiwalaan
- ng malinaw at totoong impormasyon na angkop sa edad tungkol sa kawalan na naranasan nila
- ng mapag-aruga at bukas na komunikasyon para mapag-usapan at bigyang saysay ang nangyari, paulit-ulit at walang pagpapasya
- espasyo para maipahiwatig ang iba't ibang mga damdamin (tulad ng kalungkutan, galit, takot, pakiramdam na may sala at saya) nang hindi sinasaktan ang kanilang sarili at ang iba
- tulong upang mabigyang saysay ang kanilang mga emosyon at reaksiyon
- ang seguridad ng mga karaniwang limitasyon at gawi
- 'pahinga' mula sa kanilang dalamhati, mapahintulutan na tumawa at makapaglaro
- mga oportunidad na maging parte ng mga desisyon na may kaugnayan sa kanilang kawalan.

## Paano makakatulong bilang isang kamag-anak, kaibigan, guro o iba pang propesyonal

- Hayaan ang mga bata na malaman na kinikilala at tanggap ang kanilang kawalan
- Ipakilala ang sarili bilang isang ligtas na taong bukas at may kusang makinig (pero huwag pilitin ang mga bata na makipag-usap)
- Tulungan ang mga bata na tukuyin ang mga mabibigat na damdamin at ipaalam sa kanilang OK lang na malungkot, magalit atbp
- Tulungan silang pamahalaan ang kanilang mga damdamin sa ibang situwasyon (tulad ng paaralan)
- Regular na tiyakin na nasa aayos ang bata para mapanatiling bukas ang komunikasyon lumaon.

## Pagiging bahagi ng mga bata sa mga desisyon sa paaralan

Ang pakikipag-usap sa mga bata tungkol sa mga bagong kaayusan ay maaaring isang paraan upang makilala ang kanilang kawalan nang di ito direktang pinag-uusapan. Halimbawa, maaaring tanungin ng guro kung paano nila gustong sagutin nila mga tanong mula sa ibang mga estudyante o talakayin ang mga posibleng ideya o espesyal na mga kaayusan na marahil na makatulong sa kanilang makaraos sa pag-aaral.



## Dagdag na suporta- Seasons for Growth

Ang Seasons for Growth ay isang batay sa mga katibayan na education program na banayad na tumutulong sa mga bata at kabataan na matutunan ang proseso ng pagdadalamhati. Ang mga bata at kabataan ay maaaring makinabang mula sa pagkakataong matuto kung paano maaaring maka-apekto sa kanilang mga buhay ang kamatayan, paghihiwalay ng pamilya, mga likas na sakuna at iba pang pangyayari ng malalaking pagbabago at kawalan. Ang Seasons for Growth Program ay nagbibigay ng oportunidad sa mga kalahok na matutunan ang mga kaalaman, kakayahan at pag-uugali na kailangan upang maunawaan at sumagot nang wasto sa mga nasabing karanasan.

Ang Seasons for Growth Program ay may apat na level para suportahan ang mga bata at kabataan na may edad na 6-18 taong gulang.

Ang lahat ng mga program ay naghahandog ng isang ligtas na lugar kung saan ang mga kalahok, anuman ang iba't iba nilang mga pangangailangan, pagkakakilanlan, at background ng kultura, ay maaaring mahanap ang kanilang boses, makapagdesisyon, maka-impluwensya sa iba, at makipagtulungan. Ang mga kalahok ay nakikipag-ugnayan sa iba pang mga humaharap sa mga katulad na karanasan at makapagtatag ng pakiramdam na kabilang sila at nauunawaan.

Ang mga session ay may kasamang iba't ibang mga aktibidad na angkop sa edad tulad ng pagguhit, mga pasasalaysay ng kuwento, talakayan, musika, at aktibidad ng pagsusulat sa journal.

Ang MacKillop Seasons ay nagsasanay at sumusuporta sa mga propesyonal upang makapaghandog sa ating mga maliliit na group program sa mga paaralan at organisasyon sa komunidad.

**"Ang natatanging bagay na permanente sa buhay ay ang pagbabago. Ang pagbabago ay isang pirming bagay sa buhay."**

- Fallin, 2013