

Ang Kabataan at Pagdadalamhati



Ang mga kabataan ay dumaraan sa maraming mga pagbabago at kawalan ng katiyakan habang sila ay lumalaki. Ang karanasan ng kawalan (pagpanaw ng mahal sa buhay, paghihiwalay mula sa pamilya, pinagkatiwalaang kaibigan, trabaho) at ang pagdadalamhati na maaaring kasabay ng nasabing mga karanasan ay puwedeng maturing na parte ng yugto ng pagiging adult. Ang pagganap sa kanilang mga karanasan at pagkakaloob ng nasa oras at naaangkop na suporta sa kritikal. Ang factsheet na ito ay nagkakaloob ng kaunting impormasyon na maaaring makatulong.

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 maaaring maka-apekto sa ating pangangatawan, kasama na ang ating pag-iisip at emosyon. Ang pagdadalamhati ay maaaring sumubok sa palagay natin sa ating sarili at sa mundo, kasama na ang ating mga pinapahagalaan at paniniwala, at madalas ay nag-i-impluwensya rin sa ating mga relasyon.

Paano ipinapakita ng mga kabataan ang pagdadalamhati?

Mahalagang tandaan na walang tama o maling paraan na mangulila. Ang bawat isa sa mga kabataan ay makakaramdam ng dalamhati sa natatangi at personal na paraan. Maaari nilang maturing na ang kalubhaan ng kanilang pagdadalamhati ay mas matindi kaysa sa mga pumapalibot sa kanila, at maaaring matakot na nawawalan sila ng kontrol dito.

Heto ang ilang mga reaksiyon na maaaring maranasan ng mga kabataan:

Ano ang maaaring maramdaman ng mga kabataan ...

- galit, kabiguan o namulat sa katotohanan
- nalilito, nababalisa at nabibigatan sa dami ng hinaharap
- pakiramdam na nag-iisa at hiwalay mula sa mga kasamahan
- mabigat na pakiramdam dulot ng kanilang kalungkutan.

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

- Fallin, 2013

Ano ang maaaring naiisip ng mga tao ...

- mabigat na pakiramdam dahil sa mga naiisip na may kaugnayan sa kawalan
- iniisip kung sila ay dapat sisihin
- nag-aalala sa hinaharap
- kung nangungulila sanhi ng isang pagpapakamatay, maraming dumaraan sa pag-iisip na magpapakamatay.

Mga pag-uugali ng kabataan na maaaring maipakita ...

- pagtago ng kanilang nararamdaman
- paglayo mula sa kanilang pamilya at/o mga kaibigan
- pagsali sa mga pag-uugali na nakikipagsapalaran sa buhay
- 'biglang nagagalit'.



Mga pisikal na reaksiyon na maaaring maranasan ng mga kabataan...

- Di makatulog
- matinding kapaguran, distracted, matamlay, at hindi makapag-concentrate
- mga panic attack
- mga problema na matunawan ng pagkain
- pananakit ng katawan.

Ang pagdadalamhati ay maaaring maka-apekto sa mahalang proseso ng pagbubuo ng pagkakakilanlan ng tao ('Sino ako?') na isang bahagi ng paglalakbay ng nagdadalaga/nagbibinata. Minsan ay mahirap masabi kung ang mga pagbabagong nararanasan ng isang kabataan ay may kaugnayan sa pagdadalamhati o simpleng bahagi lang ng paglaki. Ang pag-aayos ng mga pagkakaiba ay hindi tunay na mahalaga; ang mahalagang bagay ay bigyang suporta ang mga kabataan habang dinaraan nila ang mga pagbabagong ito.

Ang proseso ng pagdadalamhati

Ang pagdadalamhati ay isang mapagsubok at magulong panahon ng pananakit ng damdamin, pero normal na parte ito ng buhay. Mahalagang tandaan na ang mga kabataan na nagdadalamhati ay 'hindi maganda ang pakiramdam'. Maaari nilang harapin ang dalamhati, at patuloy na kalakhan sa gitna ng karanasang ito, kung maunawaan nila kung ano ang nangyayari at may naaangkop na suporta. Iniisip kung ano ang pinakamainam na paraan para suportahan sila ay maaaring makatulong na maunawaan ang paraan upang matugunan ang pagdadalamhati bilang isang proseso o paglalakbay.

Paano masusuportahan ang kabataan na nagdadalamhati

Kung isipin natin ang dalamhati bilang isang paglalakbay, ang ating tungkulin bilang mga adult ay tulongan ang mga kabataan na madaanan ito. Ang mga kabataan ay marahil na di gusto na parating kasama nila ang isang adult dito, pero kailangan nila ng mga oportunidad upang mapag-isipan kung paano nila hinaharap ang mga ito. Ang pinakamahalaga ay kailangan nila ng mga adult na maging proactive at regular na tingnan kung maayos sila at available din dapat sila para magbigay ng payo kung kailangan nila ito.

Kailangan ng mga kabataan:

- isang matibay at puno ng pagmamahala na relasyon sa isang magulang o pangunahing tagapag-alaga na maaari nilang maasahan at mapagkatiwalaan
- mga oportunidad para makausap at mabigyang saysay ang nangyari
- 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 na bigyang saysay ang kanilang mga emosyon at reaksyon, sa isang taong hindi sila huhusgahan
- ang seguridad ng mga karaniwang limitasyon at inaasahan
- mga oportunidad na maging parte ng mga desisyon na may kaugnayan sa kanilang kawalan o anumang iba pang mga pagbabago.

Bilang isang magulang o tagapag-alaga, huwag mag-atubiling humingi ng tulong o suporta mula sa mga mapagkakatiwalaang adult para sa iyong anak. Para sa ilang mga kabataan ay mas madaling makipag-usap sa ibang tao na nasa labas ng pamilya. Hikayatin ang mga kabataan na pag-usapan ang kanilang mga nararamdaman sa school counsellor kung mabigat ang kanilang pakiramdam.

Pagiging bahagi ng mga kabataan sa mga desisyon sa paaralan

Sa paaralan, ang pakikipag-usap sa mga kabataan tungkol sa mga bagong kaayusan ay maaaring isang paraan upang maipakitang kinikilala ang kanilang kawalan nang di ito direktang pinag-uusapan. Halimbawa, maaaring talakayin ng isang natalagang guro ang posibleng mga ideya o mga espesyal na kaayusan sa estudyante upang makatulong sa kanilang makaraos sa paaralan (tulad ng paggamit ng mga tahimik na espasyo, pahintulot na tumawag sa bahay, pagiging maluwag sa mga deadline). Maaari rin hilingin ng guro mula sa estudyante (at/o sa pamilya nito) kung paano nila gustong sumagot ang paaralan sa mga tanong mula sa ibang mga estudyante.

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

- Hayaan ang mga kabataang 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 taong makipag-usap)
- Tulungan ang mga tao na pamahalaan ang kanilang mga damdamin sa ibang situwasyon (tulad ng paaralan)
- Bantayan ang kanilang progreso sa pag-aaral at tukuyin kung may posibilidad na kailangan nila ng dagdag na suporta (ito ay nakakatulong upang maiwasan na maging dagdag na stress ang gawain sa paaralan)
- Regular na tiyakin na nasa aayos ang kabataan para mapanatiling bukas ang komunikasyon lumaon.

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 ibang 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.

