

Munkahi:

Mapagtangol na ugali ay isang paraan para sa bata na mapigil nila ang kahinaan at takot sa kanilang kalooban. Kaya ibahagi natin sa kanila ang ating damdamin, na hindi natin sila pababayaan.

Ang mga damdamin ng mga bata ay tumatagal na mga ilang buwan bago nila mapahiwatig at bumalik sa normal nilang gawain. Lumilitaw na ang bata ay kaagad nakikisama pag-katapos ng lindol. Pakalipas ng mga ilang buwan matatakot na naman sila sa maliit na “aftershock.” At medyo matatagalan na naman sila bago bumalik sa sarili nilang damdamin na sila ay matiwasay uli sa mundong ito.



A United Way Agency

Mga Bagay Na Dapat Ipamahagi Sa Mga Bata

- Ang pinakaligtas na lugar para sa mga bata kung may lindol ay sa eskuwelahan.
- Kung nasa eskuwelahan kayo na nagkaroon ng lindol, alalahanin mo na ang mga guro ay bihasa sila kung ang gagawin sakaling mayroong panahon ng mahigpit na pangangailangan.
- Kung may lindol, isipin mo na matapos kaagad. Ulit-ulitin mong sabihin para hindi kayo masyadong matakot.
- Ang “aftershoks” ay maaasahan. Pero hindi ito gaanong kalakas.
- Pagkatapos ng lindol, mag-yakapan kayo dahil ito ay makakatulong inyong mga damdamin.
- Ang bawat isa ay magkakaroon upang magsalita at makinig sa lahat. Ang inyong mga magulang, guro at kaibigan ay gustong malaman kung ano ang inyong nadarama.
- Huwag kayong matakot na magtanong, at sabihin ang inyong nararamdaman, dahil ganon din ang nararamdaman nila.
- Matulog nang husto at kumain ng mabuti.
- Magdala ng laruan sa eskuwelahan para gawaing kasama sakaling magkaroon uli ng lindol.
- Alalahanin ninyo na kahit na gaano katindi ng lindol, ang inyong pamilya o ang inyong bayan ay kakandong sa inyo.

Pagtulong sa Mga Bata Pagkatapos ng Lindol

Helping Children Cope After a Major Earthquake



The Centre for Living with Dying
554 Mansion Park Drive
Santa Clara, California 95054
☎ 408/980-9801

“Sa simula, ako’y natakot... at parang natuwa. Pero sa dami ng lindol na nagdaan, pakiwari ko’y wala nang kataposan. Gusto kong matulog sa tabi ng Nanay at Tatay ko. Tiwasay lamang ako sa kuwartong mayroong lamisa para tumago sa ilalim.”

Edad ng Bata, 9- San Jose

Ang mga bata ay magkakaroon ng iba’t ibang karanasan pagkatapos ng lindol. Normal lang ito sa bata. Minsan paulit-ulit nilang sasabihin ang kanilang naranasan, o di kaya magsasawalang kibo na lang. Ganyan talaga ang ugali ng bata. Kaya dapat sabihin sa kanila na huwag silang matakot, dahil narito tayong mga matatanda na kakandong sa kanila.

Lumalayo

Pagkatapos ng lindol, ang bata ay ayaw makisama kanino man, o kaya sumali sa ano mang gawain.

Munkahi:

Bigyan mo ng panahon at dahan-dahanin mong kausapin ang bata, ipaalam mo sa bata kung gaano kahirap ipamahagi ang mga damdamin. Aliwin mo sila sa pamamagitan ng paglalaro, at sabihin sa kanila na ang galit, lungkot, kahihyan, ang masaktan, magmahal at mahal in ay normal.

Masamang Pag uugali

May mga batang nababago ang ugali pagkatapos ng lindol. Mayroong gusto makipagaway o di kaya ayaw ng tumulong sa mga gawaing bahay, o eskuwelahan.

Munkahi:

Minsan kapang ang bata ay nagagalit o kaya sumasama ang ugali, iyan ay dahil nasasaktan sila at nawawalan ng pag-asa. Kaya isa isahin natin silang kausapin. Huwag natin silang hiyain sa harap ng ibang bata. Dapat namin alamin na ang bata ay dumaranas ng matinding galit o takot. Sabihin sa kanila na huwag ilayo ang kanilang kalooban sa taong makakatulong at nagmamahal sa kanila. Huwag tayong matakot sa tanungin sila. Mayroong mga bata, lalo na ang mga kabataan na ni hindi nila alam kung bakit sila nagagalit. Sabihin mo sa kanila ang inyong karanasan tungkol sa galit mo sa pagkawala ng mahal mo sa buhay. At higit sa lahat, ipaalam mo sa kanila na may karapatan silang magalit.

Hinanakit

May mga batang naiiba ang kanilang kaugalian pagkatapos ng lindol. Mayroong nawawalan ganang kumain o kaya hindi makatulog, at sila’y nanghihina at maaaring tumagal ng mga ilang buwan.

Munkahi:

Mahalagang sabihin sa mga bata, sa ang mga hinanakit ay bahagi ng mga pangyayari. Pero kung ang matibay na damdamin ay hindi kaagad mapasyahan, maaaring ito ang magiging dahilan ng panghihina ng bata. Kaya mahalagang bigyan pansin kaagad ang bata at tanungin kung ano talaga ang kanilang kailangan, pakiramdam, upang mabawasan ang kanilang matinding pagkatakot. At huwag masyadong papagpanuorin ng mga balita sa telebisyon.

Nanunumbalik Na ugali

Ang bata ay nagiging matakotin, na kung maaari ayaw nilang nagiisa. Gusto nilang palagi silang may kasama. At kahit na ang mga kabataan ay natatakot na matulong na mag-isa at walang ilaw.

Munkahi:

Kailangan seguradohin natin at tanungin kung ano talaga ang kinatatakutan nila. Maging tapat tayo sa kanila at huwag mangako nang kahit ano na hindi natin matutupad. Yakapin natin sila at ipadama sa kanila ng mahal natin sila at hindi natin sila pababayaan. Ipaalam sa kanila na mayroong paraan ang pamilya at ang bayan sa pag-alalay sa mga bata para sa kanilang katiwasayan. At unti-unti nating ipadama sa kanila na hindi sila nagiisa, para bumalik sa dating normal na pag-uugali.

Mapagtanggol Na Ugali

Ang bata ay magpapakita na kaya niyang pangalagaan ang kanyang sarili na siya ay malakas at malaki na.

continued on reverse