

Pagtulong sa mga bata na pamahalaan ang pagpipighati pagkatapos ng karahasan ng pamamaril

Narito ang mga paraan kung paano makikipag-usap ang mga magulang at tagapag-alaga sa mga bata pagkatapos makaranas ng nakakagambala o marahas na pangyayari. Ang mga bata (mga paslit, maliliit na bata, kahit mga nakatatandang mga tinedyer) ay umaasa sa mga nasa hustong gulang na para tulungan silang makaramdaman na ligtas sila.

Isaalang-alang ang mga sumusunod na mungkahi para matulungan ang mga bata na pamahalaan ang kanilang pagpipighati.

Kamustahin sila at pag-usapan ang tungkol sa kanilang mga alalahanin



Ang pakikipag-usap sa mga bata ay ang unang hakbang para matulungan silang makaramdam ng kaligtasan. Maglaan ng karagdagang oras, atensyon, at pasensya (kahit isang dagdag na yakap.)

- ◆ Simulan ang pakikipag-usap.
- ◆ Pumili ng oras kung kailan komportableng makipag-usap ang mga bata: sa biyahe habang nakasakay sa kotse, bago maghapunan, o bago matulog.
- ◆ Pakinggan ang kanilang mga saloobin at pananaw.
- ◆ Pagtibayin ang kaligtasan at seguridad. Ibahagi kung paano palalakasin ng mga paaralan at komunidad ang kaligtasan. Paalalan ang mga bata na nandiyan ka para sa kanilang kaligtasan at suporta.



Panatilihin ang mga nakagawian

- ◆ Ang mga nakagawian ay nagbibigay sa mga bata ng pakiramdam ng inaasahang mangyayari at kaligtasan.
- ◆ Tumulong na mapanatili ang isang kalmadong kapaligiran sa bahay.

Tingnan ang mga palatandaan ng tensyon (stress) o takot



- ◆ Ang mga bata (at matatanda) ay mayiba't ibang emosyon, kabilang ang takot, pagkabigla, galit, pighati, at pagkabalisa pagkatapos ng isang marahas na pangyayari.
- ◆ Ang iyong mga anak ay maaaring magkaroon ng problema sa pagtulog o sa mga gawain sa paaralan o sa bahay, o mga pagbabago sa ganang kumain at emosyon. Ito ay normal at dapat bumuti sa loob ng 4-6 na linggo kung walang iba pang mahihirap na pangyayari.
- ◆ Hikayatin ang mga bata na ibahagi ang kanilang nararamdaman sa pamamagitan ng pakikipag-usap, pagsusulat, paglikha ng sining tulad ng pagguhit/pagpinta ng mga larawan, o pagkukuwento, atbp.



Huwag munang makinig/magbasa/manood ng balita

- ◆ Ang mga bata ay nakakakuha ng impormasyon mula sa social media, TV, o mga pahayagan. Mahalagang limitahan ang oras saonline at panonood ng balita sa TV dahil ang patuloy na pagkakatantad ay maaaring magdulot sobrang pagkabalisa at takot.
- ◆ Kausapin sila tungkol sa kanilang nabasa at mahinahong magbigay ng mga katotohanan.



Maaaring makinig ang mga bata sa mga matatanda

- ◆ Maaaring makinig ang mga bata sa mga usapan ng mga matatanda. Kung hindi nila naiintindihan pag-uusap, maaari nilang "punan ang mga puwang," na maaaring magdulot ng pagdagdag sa pagkabalisa.



Alagaan ang iyong sarili

- ◆ Dapat pangalagaan ng mga matatanda ang kanilang sarili, para maalagaan nila ang mga bata.
- ◆ Maging isang halimbawa sa pagharap sa mga mahihirap na pangyayari. Magpahinga ka rin, kahit na limang minuto para sa huminga ng malalalim o panandaliang paglalakad. Ang tamang pagkain at sapat na tulog ay mahalaga para sa lahat.



Mayroong makukuhang tulong

- ◆ Kung ikaw o ang iyong mga anak ay nangangailangan ng tulong o hindi na makayanan ang nangyayari, isaalang-alang ang pakikipag-usap sa isang dalubhasa.
- ◆ Ang isang propesyonal sa kalusugan ng isip ay makakatulong sa iyo at sa iyong mga anak. Mahalagang makakuha ng propesyonal na tulong kung ikaw o ang iyong mga anak ay nangangailangan nito.