

# DAGOK ng KALAMIDAD

Paanong Makakayanan ang Makabagbag Damdaming  
Tugon at Reaksyon sa Kalamidad



Brian Gerrard, PhD., Emily Girault, Ph.D., Valerie Appleton, Ed.D.,  
Suzanne Giraud, Ed.D., and Sue Linville Shaffer, Ed.D.

Nagpatupad sa Pagsasaling-wika

Lucia Pavia Ticzon, Ph.D sa Pilipinas Carmen E. Dawson, M.A..

Susie R. Montermoso sa Amerika

## DAGOK ng KALAMIDAD Pandaigdigang Kusang Paglipon

Nitong Hulyo 25, 2020, bumibilang na ng (101) isang daan at isang katao mula sa (27) dalawampu at pitong na bansa ang kusang naghandog ng kanilang panahon upang isalin ang *Disastershock* (Dagok ng Kalamidad) sa (21) dalawampu at isang ibat't ibang wika at ipamahagi sa buong daigdig upang makatulong sa panahon ng Covid19 pandemya. Patuloy ang paglago ng ating Kusang Paglipon at dumadami pa ang nakikiisa sa ating layuning ipalaganap at nang maabot pa ang nakararami. Pakiusap na ipagpatuloy ang ating naumpisahan sa inyo namang pagbabahagi sa mga kasama at komunidad nitong Dagok ng Kalamidad (*Disastershock*). Paki puntahan din ang ating website kung gusto at paano pa kayo makatutulong: [www.disastershock.com](http://www.disastershock.com)

Olufunke Olufunsho Adegoke – Nigeria  
Bhavna Agarwal- USA/India  
Nyna Amin - South Africa  
Parto Aram – USA  
Vince Nyabunga Arasa - Kenya  
Huda Ayyash-Abdo - Lebanon/USA  
C. Jaya Sankar Babu - India  
Liat Ben-Uzi – Israel  
Helena Berger - Czech Republic  
Priti Bhattacharya - India  
Sagar Bhattacharya - India  
Sandra Sanabria Bohórquez - Colombia/USA  
Nagaraj Boobalan - India  
Antoine P. Broustra – USA  
Wei-Yi Chin - Taiwan  
Julia Lam Lok Chu - China  
Andrea Circella - Italy  
Alexandre Coimbra – USA/Brazil  
Lina Cuartas - Columbia/USA  
Carmen E. Dawson – Philippines  
Sibnath Deb - India  
Shuyu Deng - China  
Karin Dremel - USA  
T.R.A.Devakumar – India  
Elena Dvortsova - Russia  
Susanne Ebert-Khosla - USA/Germany  
Xinyue Fan – China  
Yohko Fick - Japan  
Damian Gallegos-Lemos - Ecuador/Spain  
Brian Gerrard - Canada  
Suzanne Giraud – USA  
Elaine Gouvêa - USA/Brazil  
Jessica Gunawan - Indonesia  
Seth Hamlin - USA  
Aan Hermawan - Indonesia  
Van Van Hoang– Vietnam  
Ming-Kuo Hung - Taiwan  
Lenka Josifkova - Czech Republic  
Motoko Katayama - Japan  
Tatiana Khalaf – Lebanon  
Sheena Kim – USA  
Celma Kirkwood – USA/Brazil  
Joanna Wong Pui Kei - China  
Sheena Kim - USA  
Valerie Leong Pou Kio - China  
Celina Korzeniowski – Argentina  
Geliya Kudryavtseva – USA  
Olga Kuznetsova - USA/Russia  
Amy Lang - USA  
Jia Rebecca Li – USA  
Chung-Jung Lin - Taiwan

Akiko Lipton – Japan  
Lucía Lemos - Ecuador  
Marizela Maciel - USA  
Elizabeth Moon – USA  
Susana R. Montermoso – USA/Philippines  
Christine Nazareth - USA/Brazil  
Julie Norton - USA  
Sawyer Norton - USA  
Yasemin Özkan – Turkey  
Francesca Pagano – USA/Brazil  
Kiran Pala - USA  
Marie-Claude Parpaglionne - Italy/France  
Amy Paul - India  
David Paul - India  
Joseph Puthussery - USA  
Barbara Piper-Roelofs - Netherlands  
Eliana Ponce de Leon Reeves – USA  
Célia Queiroz - USA/Brazil  
Aluru Radhika - India  
Jen Raynes - USA  
Andrea Riedmayer - Germany  
Karin Rohlf - Germany/USA  
Nihal Sahan USA  
Marie-claude Sannazzari – France  
Rama Saripalle – USA/India  
Erwin Schmitt - Germany  
Heike Schmitz - Germany/USA  
Meryem Danişmaz Sevin – Turkey  
Sue Linville Shaffer - USA  
Ratnesh Sharma - USA  
Jacqueline Shinefield - USA  
David Shoup - USA  
Alena Skrbkova- Czech Republic/Belgium  
Bridget Steed - USA  
Zhenrong Su – China  
Leena Sujan – USA/India  
Emilia Suviala - USA/Finland  
Ning Tang – China  
Shruti Tewari - USA/India  
Svetlana Tikhonova - USA/Russia  
Lucia Pavia Ticzon – Philippines  
Armin Touserkanian – Iran  
Ludmila Vasilyeva - Russia  
Raymond Vercruyse- USA  
Justin Wilson - Canada  
Yuen Wu - China  
Pınar Kütük Yılmaz - Turkey  
Philip C. H. Yuen - China  
Jiayuan Zhang – China  
Ruoyun Zhu – China

## ALAY

Inaalay itong gabay aklat sa alala nila  
Dr. Elizabeth Bigelow, Dr. Larry Palmatier, at Dr. Valerie Appleton.

Ang kanilang katapangan, kagitingan, pagmamahal,  
at paglalaan ng sarili ay nag-udyok at pumukaw sa amin na  
tumulong sa iba sa panahon ng krisis.

Naglalaman ang maigsing aklat ng mga ideya, mungkahi, at pamamaraan tungkol sa pangangalaga sa kalusugan. Hindi nito tinatangka maging kahalip sa inyong pag konsulta sa mga manggagamot o “mental health” propesyonal. Walang intensyon ang mga may akda na magbigay payo o serbisyong propesyonal sa kahit kaninong tao na magbabasa nito. Ang mga may akda ay hindi tatanggap ng pananagutan sa ano mang mawawala at masasalanta sa pagpapatungkol ng mga inpormasyon o mungkahi nakalakip sa aklat. Masusing sinigurado ng mga may-akda na tama ang mga *internet address* at *contact information* nandito sa aklat nang ito ay inimprenta. Hindi ibig sabihin na mananatiling tama ang mga ito sa daloy ng panahon. Wala din tinatanggap na responsibilidad ang mga may akda sa nilalaman ng mga ibinahaging kaalaman na hindi galing sa kanila. Hindi pumapayag ang mga may akda na lumikha ang kahit sino ng kahit anong paglalathala mula sa ano mang bahagi nitong aklat o mula sa pagsasalin nito sa ibang salita ng walang silang kasulatang pahintulot.

### **Pinanggalingan ng Mga Larawan Ginamit sa Harap ng Aklat**

Sunog sa gubat (Forest fire) larawan kuha ni Jean Beaufort  
Nakabilog na mga kamay (Hands in circle): Larawan mula sa Adobe  
Bulkan (Volcano) larawan kuha ni Yosh Ginzu  
Covid-19 larawan kuha ni Tedward Quinn  
Bagyo (Hurricane) larawan mula sa FEMA Photo Library  
Baha (Flood) larawan kuha ni Chris Gallagher

ISBN 978-1-952741-26-5

Copyright © 1989, 2001, 2017, 202

## TALA NG MGA NILALAMAN

<b>Ang Sinasabi ng mga <i>Mental Health Experts</i> Tungkol sa DAGOK NG KALAMIDAD .....</b>	<b>5</b>
<b>Paunang Salita .....</b>	<b>8</b>
<b>Paunang Paliwanag .....</b>	<b>10</b>
<b>UNANG BAHAGI:</b>	
<b>(10) Sampung Pamamaraan Upang Maibsan ang Dagok ng Kalamidad .....</b>	<b>13</b>
(1) Unang Pamamaraan: Marahan at Malalim na Paghinga .....	13
(2) Ikalawang Pamamaraan: Pang Relax ng Kalamnan ( <i>Muscle</i> ) .....	14
(3) Ikatlong Pamamaraan: Pagsubaybay sa mga Nakakabalisa ( <i>stressors</i> ) at sa Antas ng Epekto Nito .....	15
(4) Ika apat na Pamamaraan: Pagpipigil ng pagiiisip o pagaalala .....	16
(5) Ika limang Pamamaraan: Ibahin ang Pananaw at Palitan ng Bagong Pagbigkas .....	17
(6) Ika anim na Pamamaraan: Kausapin at Paniwalaan ang Sarili .....	18
(7) Ika pitong Pamamaraan: Nakakabuhay na Paglalarawan .....	19
(8) Ika walong Pamamaraan: Batikusin ang Mga Di Makatuwirang Paniniwala .....	20
(9) Ika siyam na Pamamaraan: Pagibayuhin ang Nakakabuhay at Isantabi ang Nakakapanghina .....	21
(10) Ika sampung Pamamaraan: Pagpapaunlad at Pagpapahusay ng Kakayanan sa Pamamagitan ng Pagkilos .....	22
<b>IKALAWANG BAHAGI:</b>	
<b>Paano Tulungan ang Iyong Anak na Makayanan ang Dagok ng Kalamidad .....</b>	<b>25</b>
Paano Tukuyin Kung Nababalisa at Nakakaranas ng <i>Stress</i> ang Iyong Anak .....	25
Paano Mabigyan ang Iyong Anak ng Kasiguruhan .....	31
Paano Makinig Kung Gusto Mong Kausapin Ka ng Iyong Anak .....	34
Paano Makatutulong ang Sining sa Pagpapahupa ng <i>Stress</i> ng Iyong Anak .....	37
Paano Tulungan Mag Relax ang Iyong Anak: (12) Labingdalawang Pamamaraan .....	43
(1) Unang Pamamaraan: Kailangan Relax Ka .....	44
(2) Ikalawang Pamamaraan: Marahan at Malalim na Paghinga .....	44
(3) Ikatlong Pamamaraan: Pang Relax ng Kalamnan ( <i>Muscle</i> ) .....	44
(4) Ika apat na Pamamaraan Isamalay ang Paboritong Gawain .....	45
(5) Ika limang Pamamaraan: Hintuin and Pagiisip .....	46
(6) Ika anim na Pamamaraan: <i>Coach</i> Mo Sarili Mo .....	46
(7) Ika pitong Pamamaraan: Oo ... Pero .....	47
(8) Ika walong Pamamaraan: Kuwentuhan Tayo .....	48
(9) Ika siyam na Pamamaraan: Pagkilala sa Naging Katapangan at Hinanon .....	49
(10) Ika sampung Pamamaraan: Mga Aklat na Pampahupa sa Takot ng Bata .....	49
(11) Ika labingisang Pamamaraan: Paglahok sa Masasayang Gawain .....	50
(12) Ika labindalawang Pamamaraan: Pulong Pamilya .....	51
<b>IKATLONG BAHAGI:</b>	
<b>Dagdag na Aklat, <i>Video</i>, at mga Mapagkukunang Kaalaman sa Internet .....</b>	<b>55</b>
<b>Tungkol sa Mga May-akda .....</b>	<b>57</b>
<b>Tungkol sa Mga Nagpatupad sa Pagsasaling-wika.....</b>	<b>60</b>

## Ang Sinasabi ng mga *Mental Health Experts* Tungkol sa

### DAGOK ng KALAMIDAD: Paanong Makakayanan ang Makabagbag Damdamin Tugon at Reaksyon sa Kalamidad

“Ang kahalagahan nitong maigsing aklat ay nasa kanyang malawak na saklaw at simpleng pagsasalaysay. Bukod sa pagbabahagi ng iba’t bang paraan ng pamamahala ng makabagbag damdaming *stress*, naipokus din na matulungan ang mga batang nasa iba’t ibang edad na magrelax at mabawasan ang kanilang *stress*. Madaling basahin at isagawa, lalo na kung ikaw mismo ay yanig pa sa sindak at tensyon. Isang aklat na dapat ilagay sa inyong istante para sa hindi inaasahang pangyayari.”

Hans Everts, PhD  
Emeritus Professor  
Counsellor Education  
Faculty of Education  
University of Auckland  
Auckland, New Zealand

"Isa ito sa pinaka nakatutulong na aklat sa dalawampu't walong (28) taong ko nang pagiging propesor ng *family therapy* at tatlumpu't apat (34) na taong lisensyadong *psychotherapist*. Napakahusay magbigay ng impormasyon tungkol sa nangyaring trauma at mga epekto nito sa iba't ibang kliyente. Higit sa lahat, marami itong naibabahagi na mabibisang pamamaraan sa pagbabawas ng makabagbag damdamin sakit mula sa trauma (Post Traumatic Stress Disorder) na dinanas ng mga bata at matatanda. Napatunayan na din nang mahabang panahon na ito'y kapakipakinabang at isang mahalagang batayan o saligan ng mga nagsasanay sa paggagamot ng iba't ibang uri ng *trauma*.”

Michael J. Carter, LMFT, PhD  
Associate Professor  
Department of Special Education & Counseling  
Charter College of Education  
California State University, Los Angeles  
Los Angeles, California

“Isang dapat angkinin na mapagkukunang kaalaman ng mga nasa ahensya ng pagtataguyod at pangangasiwa ng kalamidad, mga manggagawa, at mga biktima ng kahit anong kalamidad, gawa man ng tao o nanggaling sa kalikasan. Isang kumpletong *manual* na nagbibigay ng mga

impormasyong praktikal para sa muling pagpapatiwasay ng isip at pagpapatibay ng damdamin upang makayanang harapin ang idinulot na mga nagsasapanganib-buhay na pangyayari.”

Nyna Amin, PhD  
Associate Professor: Curriculum Studies  
University Distinguished Teacher  
School of Education  
University of KwaZulu-Natal  
South Africa

“Napakahusay na aklat at higit na kailangan dahil nagbibigay ito ng simple at praktikal na gabay para sa pag-ahon mula sa makabagbag damdamin dagok ng kalamidad. Walang naging imik at daing ang mga bata habang may kalamidad at ang dagok ay maaring dalhin nila nang habang buhay. Binabati ko ang mga may akda dahil sa kanilang bukud-tanging pagbabahagi ng husay at mga pamamaraan sa pagpapatibay at pagpapagaling ng mga musmos at kabataan.”

Professor Cecilia L.W. Chan, Ph.D., R.S.W., J.P.  
Si Yuan Chair Professor in Health and Social Work  
Chair and Professor: Department of Social Work and  
Social Administration  
The University of Hong Kong, Hong Kong (SAR)

“Sumalok ang Dagok ng Kalamidad sa mga kaalaman tungkol sa praktikal na pagtataguyod na makatutulong sa bata at may edad na at mga *therapist* sa kanilang paglalayag sa masalimuot na isipan at damdamin nagbubuhay sa *stress*. Nagpapahayag ang aklat ng maraming subok na pamamaraan na maaring ihabe ng *therapist* sa kaniyang balangkas ng konsepto.”

Huda Ayyash-Abdo, PhD  
Associate Professor of Psychology  
Department of Social Sciences  
Lebanese American University  
Beirut Campus, Lebanon

“Napakahusay nitong aklat (*manual*) sa kaniyang kalinawan at pagkasimple, at may dalang pamamaraan na batay sa katibayan o ebidensya na madaling sundan kung papaano kaagad matutulungan ng mga magulang ang kanilang mga anak na harapin ang kalamidad. Kahit na ang magulang ang tiyak na tinutukoy, itong malawak na pagkukunan ay napakalaking tulong din sa mga propesyonal na dumadamay sa pagpapagaling ng mga batang dumaranas ng *stress* na dala ng kalamidad. Sinisiguro ko na patuloy kong ipahahayag at irerekomenda itong napakahalagang yaman na aklat sa aking mga kasamahan, kaibigan, at pamilya sa *mental health*.”

Teresita A. Jose, Ph.D., R. Psych.  
Psychologist  
Calgary, Alberta

“Sa isang simple at sensitibong paraan, ang mga may akda nitong aklat ay nagbibigay sa kanilang mambabasa ng mga pamamaraan para sila matulungang kayanin ang mga mahihirap na pangyayari sa kanilang buhay. Binibigyan nila ang mambabasa ng pakiramdam na hindi sila nag-iisa sa buhay. Ang pina-aabot na mensahe ng mga may akda ay naniniwala sila sa iyo. Nananalig sila sa iyong kakayahan na malampasan ang anumang kalamidad, maging ikaw ay matanda, magulang o bata. Tinutulungan nila ang mambabasa na makilala ang naging kilos nila at reaksyon sa kalamidad at hikayatin silang gumamit ng pamamaraan na makababawas ng *stress*. Pinakikita ng mga may akda ang iba’t ibang pamamaraan upang maibsan ang *stress* at sa ganoon lahat tayo ay maging bihasa at sanay sa pagsasa-ayos ng ating buhay lalo na sa panahon ng krisis. Ang hatid na mensahe ng aklat ay pag-asa: na karamihan ng may edad na at bata pa ay makakayang tawirin ang takot at balisa na galing sa kalamidad. Ang kalutasan o solusyon ay nasa ating kamay! Nirerekomenda ko na isama ang aklat na ito sa ating pakete ng paghahanda para sa kalamidad (*disaster preparatory kit*).”

Nurit Kaplan Toren, PhD  
Associate Professor  
Department of Learning, Instruction, and  
Teacher Education  
Faculty of Education  
University of Haifa, Haifa, Israel

“Napakahusay at yaman nitong *handbook* para sa mga *counsellor* at *therapist* na may mga kliyenteng dumanas ng maigting na kalamidad. Kahit na ang tinutukoy ay tungkol sa terorismo, lindol, aksidente ng tren at ibang sasakyan, naniniwala akong makatutulong din ito sa mga dumanas ng di kasing tindi at nakakatakot na *trauma*. Kamakailan lang sa United Kingdom (UK), nangyari ang sunog sa Grenfell, nagkalat ang mga pananakot sa *social media*, dagdag pa ang terorismo sa UK at buong Europa kung saan nababad ang mga musmos at kabataan sa dami ng kinalat na balita at larawan na karima-rimarim. Nahirapan ang mga bata at kanilang mga magulang na harapin ang ganitong kina hinatnan ng mga pangyayari.

Kaya’t napakagaling at praktikal nitong gabay na may mga payo at pamamaraan na hango sa mga teorya at pagsasagawa na pinagtitibay ng ebidensya. Naniniwala ako na matutulungan ang mga magulang, guro, at *counsellor* na maalalayan ang mga bata sa kanilang kakayahang maka-ahon at manumbalik ang dating sigla. Mayroong din malinaw at praktikal na pamamaraang makatutukoy sa sinapit naman ng mga may edad na nakasaksi at nakaligtas sa iba’t ibang mapaghamong karanasan dulot ng kalamidad. Aking ipaaabot itong napakahusay na gabay sa tatlong daang *counsellor* na naka luklok sa mga paaralan at sa isang libo at dalawang daang boluntaryong *counsellor* sa buong United Kingdom. Naniniwala ako na magiging makabuluhan ito sa mga paaralan, magulang at *counsellors* at kanilang magagamit sa pagharap at pakikitungo sa mga nakaranas ng *trauma* sa dagok ng kalamidad.

Stephen Adams Langley, PhD  
Senior Clinical Consultant  
Place2Be  
London, United Kingdom

## Paunang Salita

Aming sinulat itong Manual batay sa aming naranasang 6.9 *intensity* lindol sa Loma Prieta ng San Francisco Bay Area nuong 1989. Nangyari ang nasabing sakuna habang ginaganap ang *Baseball World Series*. Kasama sa mga nasalanta ang animnapu at tatlong (63) patay, tatlong libo pitong daan limampu at pitong (3,757) sugatan, at isang (1) patay na pasahero nang napasama ang sinasakyan nito sa pagbaksak ng isang bahagi ng Bay Bridge. Sa Oakland naman, apatnapu at dalawa (42) ang taong nasalanta dahil sa pagbagsak ng mataas na palapag ng Nimitz *freeway* at nadamay ang mga sasakyan sa mababang palapag nito. Mga apatnapu (40) na gusali ang nasira sa Santa Cruz na ikinamatay ng anim (6) na tao. Sa San Francisco naman, pitumpu at apat (74) na gusali ang nawasak at sari-saring sunog ang lumaganap sa iba't ibang parte ng siyudad. Ayon sa mga ulat, umabot ng labintatlong bilyon dolyares (\$13B) ang halaga ng mga nasalantang ari-arian sa California. Para sa aming mga taga California matagal bago humupa ang dagok na dulot ng 1989 na lindol. Mahirap naming malimutan ang naging karanasan lalo't lalo na sa maraming linggong patuloy na paglalarawan ng lokal at pambansang telebisyon sa naganap na kalamidad. Inabot nang maraming buwan bago napawi sa aming isip at naibsan ang aming damdamin. Walang sinuman nasa anong sulok ng California ang hindi matinding na apektuhan ng naging pangyayari.

Limang (5) propesor at dalubhasang *intern* mula sa Sentro para sa Kaunlaran ng Kabataan at Pamilya (*Center for Child and Family Development*) ng Universidad ng San Francisco ang may akda nitong Manual. Ang nasabing *Center* ay binuo ni Brian Gerrard at Emily Gerault upang mabigyan ng serbisyong *Family Counseling* ang kumonidad ng San Francisco Bay Area batay sa pananaw, kaalaman, at karanasan ng paaralan. Sa aming pagsusuri, napansin na halos pangkalahatan ang mga rekomendadong sikolohikal na paghango mula sa stress para sa may sapat na gulang at gayun din para sa bata: hustong oras ng pagtulog, mag ehersisyo nang malalim na paghinga para maka *relax*, makinig sa dinaramdam ng anak. Subali't wala itong mga kasamang pamamaraan o maliwanag na teknik na madaling sundan, lalo na ng mga nakaranas ng dagok ng kalamidad. Naiiba itong ating *Manual* sa paglakip ng dalawampu at dalawang (22) praktikal na teknik upang mabawasan o mapababa ang *stress* na dinaranas ng mga tinutulungang. Bukod sa nagbibigay malay at kasanayan ang karamihan nito, subok nang epektibo sa pag-ibsan at pagbawas ng dinulot na *trauma*.

May tatlong bahagi ang *Manual*. Nagpapaliwanag ang Unang Bahagi ng 10 teknik o pamamaraan para mabawasan ang *stress*. Inangkop ang Ikalawang Bahagi para sa mga



magulang, guro, at nagtatrabaho para sa kabataan at ito’y naglalaman ng labindalawang (12) pamamaraan o teknik para sa mga bata na makatutulong mapababa o mabawasan ang *stress* o matinding dinaramdam at pinagdadaanan. Naglalaman ang Pangatlong Bahagi ng mga aklat, *video*, at mga karagdagang kaalaman at impormasyon na galing at salin sa internet. Tuwi-tuwina, binabalikan at binabago namin ang *Manual* upang lalong lumapat sa karanasan: 2001 kasunod ng *9/11 Disaster* sa New York; 2017 kasunod ng mga *Terrorist Attacks* sa Brussels, Paris, Lahore, at San Bernardino; 2020 habang lumalaganap ang corona virus sa buong daigdig. Sa pamamagitan ng ugnayan bilang *partners* ng *Center for Child and Family Development* at ng Oxford Symposium sa kanilang pampaaralang *Family Counseling Disaster and Crisis Resource Team* (DCRT) naibahagi ang Dagok ng Kalamidad nang walang bayad sa mga kumunidad na nasalanta at naapektuhan ng mga kalamidad sa buong mundo.

Nakatulong nang mabuti sa aming sarili ang paggamit ng mga naipaliwanag na teknik o pamamaraan sa panahon ng kalamidad. Aming ngayon inaalok sa inyo ang mga ito batay sa aming naging karanasan at sa dahilan alam namin sa aming pananaliksik na ang mga ito’y wasto at epektibo. Alam namin na kahit madami na ring pamilya ang natulungan ng mga teknik na mabawasan ang kanilang *stress*, maaring hindi maging epektibo ang mga ito para sa inyo. Naitala namin at nailista ang iba’t ibang bagay na maari ninyong subukan upang malaman kung anong teknik ang higit na makabubuti sa inyo at inyong mga anak. Kung hindi makatulong ang aming mga minungkahing pamamaraan, pakiusap na kumunsulta kayo sa dalubhasang *Mental Health* propesyonal.

## Unang Pagpapaliwanag

Anuman ang sanhi ng kahit anong naging kalamidad - tulad ng pandemya (sakit na laganap sa malawak na bahagi ng daidgig), atake ng mga terorista, lindol, baha, bagyo, *tornado*, sunog, pagsabog, putok ng bulkan, *tsunami*, *tidal waves*, sakuna sa aeroplano, sasakyan, tren, at maging patayan - nagdulot ang mga ito ng magkakatulad na *stress* sa mga nakasaksi nito. Dagok ng kalamidad - *Disastershock* - ang tinawag sa kalagayan na dinadanas ng kahit sino sa nakakagimbal na damdamin, may sapat man na gulang o bata pa.

Tiyak na mga biktima ang turing sa mga namatay at nasugatan sa kalamidad, pati na ang kanilang mga pamilya. Nguni't hindi mapagkakaila na kahit hindi direktong nasangkot sa kalamidad maari ding dumanas ng matinding pagdaramdam o pagkagulat sa naganap na kalamidad. Bata man o may sapat na gulang, maaring sapitan ng dagok ng kalamidad, lalo na kung mahina ang loob, at kung minsan nagtatagal pa nang mahabang panahon. Layunin nitong aklat ang matulungan bawasan ang inyong sariling stress at ng inyong mga ka pamilya, nang sa gayon magsilbi itong unang lunas o *First Aid Manual* sa pagbawas at paghupa ng dagok ng kalamidad.

Karamihan sa mga kalamidad ay hindi inasahan ang bagsik at lakas at madaling natatapos, ngunit nag-iiwan sa mga dinaanan ng pagkawasak at kamatayan. Mayroon naman kalamidad na mabagal ang paggalaw, gaya ng 2020 pandemya corona virus na ang bilang ng nagkasakit at pumanaw ay nababago bawat araw, linggo, at buwan. Ang kalamidad ay nagpapa-alala kung paano tayong mga nilalang ay kaawa-awa at walang laban sa ganitong pangyayari. May kalamidad sa buong daigdig gaya ng corona virus. Mayroon naman pang buong bayan gaya ng atake ng mga terorista na ang pakay ay pahirapan ang buong bansa. Mayroon din ang sinapol ay isang lungsod o estado, tulad ng pagbagsak ng eroplano o paglindol na ang nasalanta ay yun mismong pook na tinamaan. At mayroon komunidad na ang dagok ng kalamidad ay sa pagpatay ng kapitbahay o mas personal pa kung ang pinatay ay kapamilya o kaibigan. Kahit ano pa ang naging uri at lawak ng kalamidad - daigdig, pambansa, pang komunidad, o personal - ito ay pihadong magdulot ng *stress*. At ang tindi ng bawat uri ang siyang magtutukoy sa dami ng taong makararanas ng dagok ng kalamidad.

Mga pangkaraniwang sintomas ng stress o dagok ng kalamidad:

- Nagiging magugulatin
- Nakakaramdam ng tensyon
- Hindi makatulog

- Nakakaranas ng bangungot o pananaginip na nakakatakot
- Nagugulat sa biglang ingay o dagundong ng may dumadaang trak
- Natatakot mapag-isa
- Nag-aalala sa mga kapamilya
- Malilimutin
- Madalas nakakaranas ng maliliit na sakuna
- Madaling umiyak
- Nakakaramdam ng pamamanhid
- Mabilis magsalita na hindi dating gawi
- Umiiwas sa mga pook na kahawig ng kung saan may nagdaan na sakuna
- Nakakaramdam ng balisa
- Nakakaramdam ng galit at pagkainis
- Nag-iisip na may mangyayaring masama
- Nakakaramdam na wala siyang lakas at magawa
- Nakakaramdam na kasalanan niya na siya'y nakaligtas
- Nabubuhay ang dating naranasang *trauma*

Kung ikaw o kapamilya ay dumaranas ng anumang natukoy na sintomas ng stress, mahalagang inyong malaman na ang mga ito'y karaniwan pagkatapos ng kalamidad, maliban na lang kung matindi at tumatagal ng ilang linggo.

Ang pakay nitong aklat ay matulungan kayo at inyong pamilya upang makayanan ang *stress* at maka-ahon sa dagok ng kalamidad..

**Unang Bahagi - Part 1** - ay nagpapaliwanag ng 10 mabisang paraan na magagamit ninyo at ng ibang may sapat na gulang sa pagpapababa o pagpapahupa ng *stress*.

**Pangalawang Bahagi - Part 2** - ay nagpapaliwanag ng mga paraan ng pagbabawas ng *stress* na inyong magagamit sa inyong mga anak. Kahit na isinulat ang **Part 2** para sa mga magulang, ito'y makikitang mabisa din para sa mga guro at ibang may sapat na gulang na ang gampanin ay para sa kapakanan ng mga bata.

Karamihan ng mga paraang ipinaliwanag sa *Manual* ay may batayang ebidensya na hango sa

masusing pananaliksik at naglalarawan ng bisa na makatutulong sa mga bata, pati na sa mga may sapat na gulang.

Kung may kapamilya kayong naghihirap sa malubhang *stress*, aming minumungkahi na kumunsulta kayo sa lalong madaling panahon sa dalubhasang *Mental Health* propesyonal (gaya ng *psychologist, counselor, family therapist, psychiatrist* o *social worker*). Kung ang mga minungkahing paraan ng pagpapabawas ng *stress* ay nag walang bisa sa inyo o kapamilya, komunsulta din kayo sa mga *Mental Health* propesyonal at specialista para mabigyan ng kaukulang pag-aalaga ang naiiba ninyong kalagayan.

## UNANG BAHAGI:

### (10) Sampung Pamamaraan Upang Mabawasan ang Dagok ng Kalamidad

Kung ikaw ay nakakaranas ng anumang sintomas na ipinaliwanag sa Paunang Pagpapaliwanag, maaari mong subukan ang mga nakalistang pamamaraan. Aming minumungkahi na mamili ng dalawa o tatlong pamamaraan sa listahan nitong seksyon, na iyong na-iibigang subukan at sanayin ng ilang beses sa isang araw. Upang maging mabisa ang mga napiling pamamaraan, gawin ang mga ito tuwing nakakaramdam ng *stress*.

#### (1) Unang Pamamaraan: Marahan at Malalim na Paghinga

Mababawasan ang tensyon sa iyong katawan sa marahan at malalim na paghinga. Magagamit mo itong paraan tuwing ikaw ay nababalisa at nagkakatensyon. Habang nag-eensayo, umupo o humiga nang hindi ka magagambala. Pagnakaramdam ka ng balisa o hindi maginhawa ang pag-ensayo, itigil ang ensayo.

Ngayon, subukan nating alamin ang mga tatak o iyong tawag o ipinangalan sa iyong dinaramdam na *stress*. Sikapin mong ipamalay ang iyong mga dinaramdam: manhid ang pakiramdam, matinding lumbay, nalulungkot, natatakot, walang magawa o lunas, nagagalit, damdam o isip may kasalanan. Tatakan o bigyan mo ng pangalan ang iyong nararamdaman. Subukan mong idugtong ang iyong dinaramdam sa nagdudulot sayo ng ganyang pagdaramdam.

Ating subukan.

Huminga nang marahan at malalaim na nagmumula sa iyong ilong sa bilang na dalawang saglit (*seconds*): 1-2. Ngayon, pigilin mo ang paghinga sa bilang din na dalawang saglit: 1-2, at dahan - dahan mong ilabas mula sa iyong ilong sa bilang muli ng dalawang saglit: 1-2.

Ngayon, ulitin ang paghinga ng dalawang saglit: 1-2. Pigilin ng dalawang saglit: 1-2, at ilabas sa dalawang saglit: 1-2.

Ngayon, gawin natin sa tatlong saglit: 1-2-3. Pigilin sa tatlong saglit: 1-2-3. Ilabas sa tatlong saglit: 1-2-3. Ngayon ituloy ang paghinga nang malalim na may tatlong saglit ang patlang hanggang guminhawa ang pakiramdam.

Kung ayos ka nang sumubok sa apat na saglit, huminga nang malalim at marahan: 1-2-3-4. Pigilin: 1-2-3-4. Ilabas: 1-2-3-4. Ulitin huminga: 1-2-3-4. Pigilin: 1-2-3-4. Ilabas: 1-2-3-4. Magaling.

Kung handa ka na at nakakahinga na nang malalim at marahan, maari mong ituloy sa limang (5) saglit ang ensayo.

Dapat nakakahinga ka na nang maluwag, malalim, at matagal ngayon. Maari mo nang dagdagan ang ensayo ng 6, 7, 8, 9 hanggang umabot sa 10 saglit ang bilang mo. Tandaan na tumigil kapag nakakaramdan ng hindi na maginhawa ang pag-eensayo. Kung nakakaramdam naman ng ginhawa, ituloy mo ang malalim na paghinga hanggang limang (5) minuto. Maari mong gawin ito ng walang ibang tao o kahit nasa publiko ka.

## **(2) Ikalawang Pamamaraan: Pang Relax ng Kalamnan (Muscle)**

Itong paraan ng pang *relax* ay mabisa kung sabay-sabay na hihigpitan ang lahat ng mga kalamnan (*muscles*) at, pagkalipas ng sampung (10) saglit, biglang bibitiwan (*relax*) ang paghigpit ng mga kalamnan. Umpisahan ito nang ikaw ay nakaupo, nguni't huwag pag ikaw ay nagmamaneho.

Subukan natin.

Nakaupo ka ba nang maginhawa o comfortable? Heto na.

Ikuyom nang mahigpit na mahigpit ang iyong tig-isang kamay kasama ng mga daliri na parang may susuntukin. Ilagay ang kamay na naka ayos suntok at idiin ang mga ito sa dalawang labas na gilid ng hita at nang sa gayon magdidikit ang mga tuhod. Itulak nang matindi ang mga tuhod na magkadikit hanggang sa ang mga ito ay dikit na dikit na sa isa't isa.

Ipikit ang mga mata at higpitan ang pagkapikit ng mga ito pati na ang mga labi at ang tiyan. Higpitan pa nang todo.

Ngayon, ulitin ang pagtulak sa mga tuhod ng mga kamay at daliri na nakakuyom sa tagiliran ng hita nang hindi binibitiwan. Pagtabihin nang mahigpit ang mga binti. Diinan at higpitan pa ang lahat ng kalamnan hanggang limang (5) saglit.

Ngayon, bumitiw at mag *relax*. I-pahinga at pabayaang lumambot ang lahat ng kalamnan at lumupaypay na tila basahang manika. Punahin mo ang pagbabago ng iyong pakiramdam mula sa tindi ng pagkakakuyom ng mga kalaman hanggang sa matiwasay at malumanay na pagka kalma ng iyong buong katawan.

Ating ulitin mula sa umpisa.

Ngayon, *relax*, pahinga. Pabayaang lumambot ang iyong kalamnan. Pag huminga ka nang malalim, pigilin mo muna, at saka mo ilabas nang marahan. Isipin mo ang salitang kalma at pabayaang mong mag tila basahang manika ka. Ituloy mo ang paghinga nang malalim at marahan at mapupuna mo ang kalma at katiwasayang lumalaganap sa iyong katawan.

Mapapansin mo na makatutulong ang pagsamahin ito sa unang pamamaraan (1) na mrahan at malalim na paghinga. Magagmit mo itong pamamaraan upang mag *relax* pag nag-iisa ka o nasa publiko (huwag lang pagnagmamaneho).

### **(3) Ikatlong Pamamaraan: Pagsubaybay sa mga Nakakabalisa (*stressors*) at sa Antas ng Tensyon na Dulot Nito**

Ang tamang pagsusubaybay (*monitor*) ng mga nagdudulot ng *stress* (tatawagin natin *stressors*) at kung paano at gaano ang mga ito ay nagdudulot ng *stress* ay isa din pamamaraan. Kung hindi mo alam na nakakaramdam ka ng *stress*, hindi mo malalaman kung paano mo babawasan ang idinudulot nito sayo. Kung hindi mo alam kung ano ang nagdudulot sayo ng *stress*, hindi mo din malalaman kung paano mo magagawan ng paraan upang mapababa ang *stress* na dulot nito.

Umpisahan natin sa mga *stressors* na sanhi ng kalamidad, gaya ng:

- Araw-araw na ulat tungkol sa bilang ng taong may sakit o namatay
- Pakiramdam na hindi ka ligtas pag lumabas ng bahay
- Larawan ng mga nawasak na bahay o gusali
- Larawan ng mga nasalanta, nasa ospital o ambulansya
- Nababasang mga ulat kung paano namatay ang mga nasalanta
- Nakikitang nasusunog at nawawasak ang mga bahay

- Iniisip na ang tirahan ay hindi ligtas
- Hindi alam kung nasaan ang ibang kapamilya

Maaaring kaunting *stressors* lamang ang nagpapaligalig sayo. Maaaring nakikita o naiisip mo. Ano pa man, ito’y nagdudulot ng tensyon at pagka balisa sayo. Sikapin mong makilala ang nagpapasimula (*trigger*) ng ligalig sayo. Kasusubaybay mo lang ba ng balita at nakakita ka ng larawan ng mga nagigibang ari-arian? Naiisip mo ba ang mga biktima? Pagnalaman mo ang pinanggagalingan ng iyong *stress* maari mo nang hanapin ang nababagay na paraan na makapag bababawas ng iyong *stress*.

Susunod, alamin kung gaano katindi ka naliligalig. At kung di mo nararamdaman, masdan mo ang iyong kinikilos. Malilimutin ka ba? Mainisin ka ba? Nahihirapan ka bang matulog? Di ka mapakali pag nakaupo?

Ang mga ito’y palatandaan ng *stress*. Sikapin mong alamin ang iyong mga iba’t-ibang damdamiin: manhid, nalulumbay, nalulungkot, walang magawa, walang lunas, nagagalit, o may kasalanan. Tatakan ang iyong iba’t ibang nararamdaman. Subukan idugtong ang dinaramdam na *stress* sa nagdudulot na *stressor*, gaya ng takot pag nakakakita ng nagibang gusali. Sa ganitong pamamaraan, matutulungan mong matukoy kung ano sa mga *stressors* ang nag-uudyok o nagpapasimula (*trigger*) ng iyong matinding damdamin.

Sa batayang 1-10, sukatin mo ang antas ng tensyon dulot ng mga nagbabalisa (*stressors*) sayo. Gawing 10 ang pinakamatindi mong pagkabalisa at 1 ang halos wala. Tulad ngayon, anong antas ang ibibigay mo sa nararadamang tensyon? Bantayan at maya’t maya sa buong maghapon bigyan mo ng sukat ang antas nito. Pansinin mo kung kailan mataas ang antas, at saka mo gamitin ang pamamaraan na angkop sa iyong dinaramdam at makatutulong sa pagbaba ng iyong tensyon.

#### **(4) Ika apat na Pamamaraan: Pagpipigil ng Pag-iisip at Pag-aalala.**

Kung pabalik-balik sa iyong isip ang mga pangitain na nakababagabag damdamin, tulad ng isang pook kung saan may namatay, at di mo maalís ito sa iyong ala-ala, baka makatulong sa iyo itong pamamaraan na pagpipigil ng pagiisip at pagaalala upang mapawi ang mga di kanais-nais na gunita.



Subukan natin

Habang nasa isip mo ang di kanais-nais na pangitain, kurutin mo nang bahagya ang iyong braso at isipin ang salitang TIGIL o HINTO.

Huminga nang malalim at dahan-dahan itong ilabas, at isipin mo ang salitang HINAHON at alalahanin mong naroon ka sa dalampasigan, nagpapahinga o sa bundok, lawa, o nagrere*lax* sa iyong bakuran.

Sa loob ng (20) dalawampung saglit, isa-isahin mo ang mga detalye ng iyong mapayapang kapaligiran.

Itutuk mo ang kamalayan mo sa kagandahan ng iyong paligid.

Pabayaang katawan mo na unti-unting magr*elax* habang humihinga nang malalim at dahan-dahan (Pamamaraan 1: Marahan at Malalim na Paghinga.)

Upang ang Pamamaraang Pagpipigil ay magtagumpay, gamitin nang madalas at tuwing babalik ang di kanais-nais na alaala. Ang pamamaraang ito ay mabisang pipigil sa mga pangitain o alaala at papalitan ng positibong paglalarawan.

Tuwing mamamalayan ninyo ang negatibong takbo ng isipan at imahinasyon, humanap kayo ng positibong pampalit. Ang prinsipyong sinusunod nitong pamamaraan ay: “Bawat ulap ay may saping pilak. Hanapin ninyo ito hanggang sa makita”.

## **(5) Ika limang Pamamaraan: Ibahin ang Pananaw at Palitan ng Bagong Pagbigkas**

Ang pamamaraang ito ay pagpapalit ng mga dating tinataakang negatibo ng mga positibong pananalita na batay sa pagbabago ng pananaw nito.

Gaya ng pananaw at pagbigkas ng kasabihang “Kalahating tasa na ang naubos”, maari nating ibahin ang pananaw at palitan ang pagbigkas ng “May kalahati pang laman ang tasa”. Malaki ang maitutulong na hanapin ang positibong pangyayari at bigyan ito ng diin upang makatulong sa pagbawas ng *stress*.

Halimbawa, pagnakakakita ka ng nawasak na gusali sa halip na:

“Nakakatakot naman ito.”

“Napakaraming namatay dito.”

“Kahindik-hindik ito.”

Humanap ng positibong pananaw gaya ng:

“Ang daming matatapang na boluntaryo.”

“Hindi naman maraming namatay gaya ng unang inakala.”

“Ang dami ng nakaligtas.”

“Mga bayani ang nakapagligtas ng maraming tao.”

Gayun din, pag kinakaharap ang kalamidad, ibahin ang pananaw at gumamit ng positibong pagbikas:

“Sa totoo lang, higit na kaunti ang namatay kaysa sa kinakatakutan natin.”

“Karamihan ng mga gusali ay hindi naman nasira.”

“Marami tayong matututuhan sa nangyaring kalamidad.”

## **(6) Ika anim na Pamamaraan: Kausapin at Paniwalaan ang Sarili**

Ito ang pamamaraang umisip ka ng mga pangungusap na positibo mong makakayanan ang kahit anong ligalig o *stressor* bago pa man, habang, at pagkatapos mo itong maranasan.

Ganito ito magagamit, alam mong mayroon kang makikitang tunay na magbibigay sa iyo ng *stress*, halimbawa, kailangan kang magmaneho papunta sa iyong trabaho, at ikaw ay naliligalig tuwing dadaan ka ng tulay na sa guniguni mo ay babagsak.

Upang magamit ang pamamaraang kausapin ang sarili, maglista ka ng maisip mong mga positibong pangyayari bago ka magmaneho at tawirin ang tulay, habang nasa gitna ka ng tulay, at pagkaraan mo na ng tulay.

Halimbawa, habang papalapit ka ng tulay, sabihin mo sa sarili:

“Hayun ang tulay, subalit kaya ko ‘yan.”

“Maayos ang lahat.”

“Makakaya ko ang stress pag huminga ako nang malalim at marahan.”

“Nakayanan ko na ‘yan dati.”

Habang nasa tulay ka:

“Kaya ko ‘to”.

“Ilang saglit lang nakatawid na ako.”

“*Relax*, huminga nang malalim”

“Mahinahon lang ako”

“Maaayos din ang lahat”

Pagkalampas mo ng tulay:

“Wow, ang galing!”

“Nagawa ko at suwabeng-suwabe.”

“Nakayanan ko ang aking *stress*. ”

“Nagawa kong maayos ang aking paghinga.”

Malalaman mo na makatutulong sayo kung maghahanda ka nitong mga positibong pangungusap at ipamalay ito bago harapin ang *stressor*, samantalang nangyayari, at pagkatapos mangyari. Mabisa itong pamamaraan sa pagpigil ng daloy ng mga negatibong pag-iisip o paglalarawan na iyong iniisip bago mo harapin ang nagbibigay ng *stress* sayo. Halimbawa, pag nagdadaan ka kung saan may namatay o pag kailangan mong mag *grocery* sa panahon ng pandemya at alam mo tiyak may mga ibang tao doon.

## **(7) Ika pitong Pamamaraan: Positibong Paglalarawan**

Ang positibong paglalarawan ay paggamit ng imahinasyong ikaw ay may ginagawang kanais-nais o kahalihalina. Nagpapatigil ito ng iyong mga negatibong larawan na nagdudulot ng ligalig. Kung ikaw ay nakakaramdam ng ligalig, subukan mong ilarawan na nasa munti kang bakasyon. Huwag itong subukan habang nagmamaneho.

Subukan natin.

Ilarawan mo na ikaw ay nasa paborito mong bakasyon. Kung nasa dalamapasigan ka, damhin mo ang dampi ng araw sa iyong balat, ang buhangin sa ilalim ng iyong twalya; namnamin mo

ang hangin na umiihip sa iyong buong katawan; pakinggan mo ang alon na mahinahong tumitilamsik. Sikapin mong madanas ang iyong bakasyon na gamit ang lahat ng iyong pandama. Ipagpatuloy ito ng (5) limang minuto.

Kung mapapadaan ka sa isang lugar na mag papaalala sayo ng ligalig na nadanas mo na, gaya ng isang tulay o nasirang gusali, isipin mong may kinikilos kang kanais-nais at may kasamang galaw. Ilarawan mo nag jo jogging ka, nagteten<sup>n</sup>nis, nagbabasketbol, at nagsasayaw.

Mahusay at mabisa itong paraan sa pagtukoy ng iyong imahinasyon o alaala ng mga detalyeng kanais-nais mo muli't muling maranasan.

### **(8) Ika walong Pamamaraan: Pagbatikos sa mga hindi makatuwirang paniniwala**

Mayroon kang mga pinaniniwalaan na hindi makatuwiran tungkol sa kalamidad. Alam mo na hindi ito makatuwiran subali't pinaniniwalaan mo pa rin. Upang mabatikos mo ang mga 'yan, kailangan isulat mo ang mga ito at humanap ka ng mga makatuwiran na ipapalit mo.

Hindi makatuwirang paniniwala na maaring pinaniniwalaan mo:

“May miyembro o kapamilya akong magkakasakit at mamamatay.”

“Ang tulay sa *highway* ay babagsak sa akin.”

“May kalamidad na muling mangyayari bukas.”

“Babagsak ang aking bahay.”

“Mapapatay ako.”

“Napapaligiran ako ng mga kalunos-lunos.”

Naglalarawan ang mga ito ng malalagim na pangyayari at pinapahalagahan ang negatibo sa halip ng positibo.

Subukan natin palitan ang di makatuwirang paniniwala ng makatuwiran. Kilalanin ang anumang paniniwala ukol sa kalamidad na hindi makatuwiran o negatibo ang dating.

Isulat sa kapirasong papel ang mga paniniwala na alam mong di makatuwiran. Ilagay ang mga ito sa bandang kaliwa at lagyan ng pamagat na “Hindi Makatuwirang Paniniwala”. Isulat naman

sa bandang kanan ang pamagat na “Makatuwirang Paniniwala”. Ilista sa ilalim nito ang iyong ipapalit sa mga nakasulat sa kaliwang banda.

Mga halimbawa:

- Sa halip na: “Kung ang isang kapamilya ko ay magkasakit at mamatay” isulat ang: “Kung sakali man ang aking kapamilya ay magkasakit, sila ay gagaling din.”
- Sa halip na: “Ang tulay ay babagsak” isulat ang: “Ang mga pagkakataon na bumagsak ang tulay sa ilalim ko o ninuman ay malayong mangyari. Isa lamang tulay ang bumagsak sa nangyaring kalamidad nuon.”
- Sa halip na: “Malaking baha (sunog, lindol, at iba pa) na mangyayari bukas” palitan ng: “Ang malaking baha (sunog, lindol, at iba pa) ay maaring hindi mangyari bukas. Nang huling nangyari ang kalamidad ay may dalawampung (20) taon na.”
- Sa halip ng “Ako ay napapaligiran ng mga kalunos-lunos”, isulat: “Totoo na maraming namatay at nasirang ari-arian, totoo din naman na ako’y buhay at madaming pinahalagahan sa buhay”. “Ito’y isang katangi-tanging komunidad at maipagmamalaki ko kung paano ang kaniyang mamamayan ay matatapang at mapagmahal at matulungin sa kanilang kapwa.”

Ang pinaka buod nitong pamamaraan ay ang di pagtakpan ang negatibong aspeto kundi pagtanaw sa katotohanan na sa katunayan may mga positibo sa kahit na sa pinaka malagim na pangyayari.

**(9) Ika siyam na Pamamaraan: Ibalik ang Mga Nakakaaliw/ Bawasan ang mga Nakakapanghina**

Tuwing tayo ay makararanas ng krisis, mahirap na ipagpatuloy ang mga nakakaaliw na mga gawain na nakaka bawas ng *stress*. Gaya ng kumain sa labas; manood ng paboritong programa sa TV; makipaglaro sa mga alagang aso at pusa; makinig ng musika at karaoke; manood ng palaro; at masiyang makipaghalobilo sa pamilya at malalapit na kaibigan.

Maaring makatulong kung matutukoy mo ang mga dating ginagawa mong nakakalibang at nakakaaliw bago naganap and kalamidad at pilitin mong isagawa muli ang mga ito. Sa muli mong pagbubuhay ng masasayang gawain, mahihinto ang pagdaloy ng mga negatibong alaala o pangitain na dala ng kalamidad. Sa ganoon, liliwanag para sayo na ang kalamidad ay munting eksena lang sa takbo ng panahon.

Karagdagan sa pagbabalik ng positibo sa iyong buhay, makatutulong na bawasan ang negatibo. Kung nakaka *stress* ang mga larawan ng mga nasira ng kalamidad, huwag muna tingnan ang mga ito. Iwasan din ang pagbabalita ng mga nawasak ng kalamidad. Huwag munang tumingin ng mga di kanais-nais na larawan sa internet. Sa ngayon, makinig muna ng tugtugin o musika sa halip ng balita. Huwag munang tumanggap ng di mo makakayang negatibong pangitain at impormasyon na higit sa iyong makakaya sa kasalukuyan. Kung may mga taong hindi kanais-nais na ibig mong iwasan ngayon, iwasan na. Tukuyin ang mga tao at mga bagay bagay na negatibo sa iyong buhay ngayon na nagpapalumbay sayo at bawasan muna ang pagsama sa kanila.

### **(10) Ika sampung Pamamaraan: Pagpapaunlad at Pagpapahusay ng Kakayanan sa Pamamagitan ng Pagkilos**

Mahalagang mapag-alaman o maintidihan na ang pinang gagalingang *stress* na sanhi ng kalamidad ay ang madama na wala tayong magagawa sa pangyayari. Maaring ang kalamidad ay tatama nang walang babala at wala din tayong kakayanan kontrolin ito. Subali't mayroon ilang bagay na makatutulong mabawasan ang ating pakiramdam na wala tayong magagawa sa ganoong pangyayari. Ito ay mga gawain na magpapaunlad sa ating kakayanan iligtas ang ating sarili at ihanda ang ating kapaligiran sa panahon ng kalamidad.

Una, makabubuo ka ng dalawang Pakete ng Kahandaan sa Kalamidad (*Disaster Preparedness Kit*) para sa iyong sarili at pamilya (halimbawa maputol ang inyong koneksyon sa koryente at iba pang pangangailangan dahil sa dumating na kalamidad). Bawa't pakete ay maglalaman ng pagkain at tubig na inumin, radyo na bago ang baterya, *flashlight*, *first aid kit*, kumot, at planong nakasulat ang mga bilin kung paano maghahanapan ang mga kapamilya kapag sila'y napahiwalay. Ilagay ang isang pakete sa bahay at ang isa sa sasakyan. Kapag may pandemya tulad ng covid-19 (Corona virus 2020), siguraduhin may mga angkop kang gamit na isasama sa pakete gaya ng mga sanitizer para sa kamay, disinfectant, at mga *masks* na magagamit para maproteksyunan ang pamilya sa *virus*. Ang ganitong paghahanda ay makababawas sa iyong pakiramdam na walang kang magagawa dahil alam mong mayroon kang nakalaan na pangtawid sa iyo at sa pamilya pag dumating ang susunod na kalamidad.

Ikalawa, makatutulong ka sa mga tinamaan ng kalamidad bilang isang boluntaryo. Mabibigyan mo ang mga pamilyang nawalan ng tirahan ng isang pansamantalang silid na walang gumagamit. Makapagbibigay ka din ng dugo sa *Red Cross*. Maaari kang mag ambag ng pagkain at mga kasuotan at pera sa isang *community agency* na tumutulong sa mga nakaligtas at nasalanta. Alin man sa mga ito ang kusang loob mong maiaalok ay makapagbibigay sayo ng kasiyahan na naitawid mo ang kalagayan at nabawasan mo ang dalamhati ng iyong kapwa. Sa

bandang *personal* naman, maaari mong alamin kung ano ang sinapit ng iyong mga kaibigan at kamaganak sa pamamagitan ng pasabi, text, telepono, at *social media* upang malaman nila ang kahandaan mo na suportahan sila.

Ikatlo, maari kang maging *expert* sa pagbabawas ng *stress* at pagliligtas sa kalamidad sa pamamagitan ng pagbabasa. Halimbawa, para sa mga may kaya ng tungkol sa pagligtas sa lindol, mayroong isang libro na may pamagat na “*Peace of Mind in Earthquake Country*”. Ito’y kaalaman tungkol sa lindol para sa mga nakatira sa bayan na malindol. Ito’y nakakabawas ng damdaming wala kang kayang magawa dahil sa kulang ka ng kaalaman. Halimbawa kung lumilindol, saan ka pupunta na makaliligtas ka, pupunta ka sa loob ng gusali o pipilitin mong lumabas? Saan higit na ligtas na lugar kung may bagyo? Paghahanap ng kasagutan sa ganitong mga katanungan ay makatutulong sa pang uunawa at pagsasagawa mo ng mga kilos na magpapatunay sa lumalago at humuhusay mong kakayanan.

Sa pang huli, aming minumungkahi na ikaw mismo ay maging *expert* at mahusay sa kaalaman at kasanayang pagbababa ng *stress*. Ito’y magbibigay sa iyo ng kumpiyansa at kagalingan sa pagsusuri at pag-aayos ng iyong mga damdamin at pagkabalisa.

Maraming din mga aklat ang tumutukoy sa pagbabawas ng stress gaya ng mga ito:

Blonna, Richard (2011). Pagbabawas ng ligalig sa Nagbabagong Daigdig (*Coping with Stress in a Changing World*). New York, NY: McGraw-Hill Education.

Burns, David (2008). Mabuting Pakiramdam: Ang Bagong Panghilom ng Kalooban (*Feeling Good: The New Mood Therapy*). New York, NY: Harper.

Chen, David (2016). Pamamahala at Pag-iwas ng Maligalig na Damdamin: Pagpapatupad sa Araw-araw (*Stress Management and Prevention: Applications to Daily Life*). 3rd Edition. New York, NY: Routledge.

Davis, Martha; Eshelman, Elizabeth and McKay, Matthew (2008). *Workbook* na Pang *Relax* at Bawas ng Ligalig (*The Relaxation and Stress Reduction Workbook*). Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Frakes, Mary (1999). Mga Pag-iisipan: (100) Isandaang Madaling Sundang Pamamaraan na Makababawas ng Ligalig, Manatiling Masigla at Palusugin ang Iyong Espiritu. (*Mindwalks: 100 easy ways to relieve stress, stay motivated and nourish your soul*). Cambridge, Mass: Life Lessons.

Ricks, Jeanne (2014). Sikaping- Maging Walang Ligalig: Workbook na Gabay sa Pagpapatupad ng Pinakamabuti Mong Pamumuhay sa pamamagitan ng pagsasa-ayos ng bumabagabag sayo. (*Be More ~ Stress Less! - The Workbook: Realize your best life by retooling your stress*). Nu Day Perspectives.



## IKALAWANG BAHAGI:

### Paano Tulungan ang Iyong Anak na Makayanan ang Dagok ng Kalamidad

#### Paano Tukuyin Kung Nababalisa o Nakakaranas ng *Stress* ang Iyong Anak

Ano ba ang tinatawag na *stress*? Ito'y tugon at reaksiyon ng isip at katawan (buong pagkatao) sa isang nakababagabag na karanasan. Karamihan sa mga naturing na *stress* ay dinanas na ng kapwa bata at mga may edad. Partikular sa *stress* ng mga bata, ang tugon at reaksiyon sa naganap ng kalamidad ay maaaring lantad o banayad. Kakailanganin ang masugid na pansin sa pagtukoy at pag angkop sa mga pangangailangan ng mga bata.

Takot at balisa ang pangkaraniwang tugon at reaksiyon ng mga bata. Takot na maulit ang kalamidad at pag naulit masaktan o masugatan siya pati na ang kaniyang ka pamilya. Isa pang kinakatakutan ay mawalay sa pamilya at maiwang nagiisa. Sa ganitong pagkakataon, mahalaga na manatiling magkakasama ang pamilya. Kapag ang bata ay labis na nababalisa dahil sa ang kaniyang ka pamilya ay nasa iba't ibang lugar, na karaniwan namang kalagayan sa araw-araw, makatutulong na ipanatag ang kaniyang balisa kung laging ipaalam saan naroroon ang mga ka pamilya, maging sa trabaho o *grocery*. Maaring gumamit ng text o *data* upang maabot ang ka pamilya na nasa ibang lugar. Isa pang paraan na makababawas sa pagkabalisa ng bata ay mag ensayo ang pamilya kung ano ang kanilang magagawa pag magkaroon ulit ng kalamidad. Ano ang mga pagiingat na maaari nilang gampanan sa bahay. Ano ang kanilang plano kung mangyari ang kalamidad at nasa paaralan ang bata. Sino ang susundo sa kaniya?

Habang may naganap na kalamidad, nakakaranas din ng *stress* ang mga magulang. Ang kanilang takot at balisa ay napapasa sa mga bata. Ang mga nasa gulang na ay may kakayahang mabawasan ang ganyang *stress*, samantalang kadalasan, hindi ito kaya ng mga bata. Dahil dito, mahalagang makilala ng mga magulang ang mga makadamdaming pangangailangan ng bata. Ang ganitong pagkabalisa ay kadalasan hindi basta nawawala nang kusa. Kailangang tanggapin at kilalang tunay ng magulang ang takot at pagkabalisa at dinaramdam ng kaniyang anak. Kailangan din matukoy at maintindihan ng magulang ang tumpak na kinakatakutan ng bata o *stressor*. Kausapin ang inyong anak. Ito lang ang tanging paraan.

Pakinggan ang tinutukoy na kinatatakutan ng bata. Kausapin siya tungkol sa kaniyang nararamdaman. Hanapin kung ano sa isip ng bata ang nangyari sa kaniya. Maaaring inaapawan na siya sa mga ibinabalita sa radyo at tv na nakapagpapalaki ng krisis na hindi naman

makatotohanan. Kailangan upuan at pagusapan ang mga katotohanan ukol sa kalamidad. Magpatuloy makinig sa bata dahil sa ang kuwentong bata ay maaring tuwiran o palihis na tumutukoy sa kinatatakutan. Ang pinaka mahalaga sa bata ay matiyak niya na siya ay pinakikinggan. Kaya't hikayatin siyang magbahagi pa ng saloobin habang pinagtitibay ang pagpapahalaga sa kaniya nang may kasamang lambing, yakap, at buong pansin.

Madami ang naobserbahan na at naitalang tugon at reaksiyon sa kalamidad na maaring danasin ng mga bata kahit ano ang kanilang edad. Kaagad-agad pagkatapos ng kalamidad, ang karaniwang reaksiyon ay magambalang pagtulog at matinding takot pag gabi. May ibang batang nawawalan ng interes magaral. Ang ganitong reaksiyon ay sumasaklaw mula sa takot mahiwalay hanggang sa pagkabalisa na hindi ligtas sa paaralan, labis na walang gana sa mga gawain ng paaralan at mga ka-edad. Tila isang pagsubok ang planong sa *video* at *on line* na lang mag-uusap at magkikita ang guro at mag-aaral o di man lang magkikita. Isa pang karaniwang tugon at reaksiyon ng mga bata sa lahat na edad ay bumabalik sa dating mababang antas ng kaniyang pag-unlad na nagbigay ng pakiramdam na sila'y ligtas at alaga. Sa kasalukuyan, ang pangyayaring bumalik sa dating gawi na nakapagbibigay ng pakiramdam ng kaligtasan, ay nakababagabag. Ang ganitong gawi, kahit karaniwan at madaling unawain, ay hindi dapat patagalin pagkaraan ng kalamidad.

Magkakaiba ang tugon at reaksiyon sa *stress* ng mga iba't ibang edad na bata. Ang limang taong gulang ay iba ang kakayahang damdamin kaysa sa mga labing apat na taong gulang. Para sa layunin ng aklat, pagsasamahin ang mga kabataan sa pangkat na ayon sa kanilang edad: bago magaral (1-5 edad), pasimula sa kanilang kabataan at pag-aaral (5-11 edad), malapit nang mag tin-edger (11-14 edad), at tin-edger o nagdadalaga at nagbibinata (14-18 edad). Susumahin sa Talahanayan (*Table 1*) ang mga pinaka karaniwang tugon at reaksiyon sa *stress* ng iba't ibang pangkat ng pinagsama-samang edad.

Pinaka apektado sa pagkagimbal ng kanilang kaligtasan at kasiguruhan sa paligid ang mga bago magaral na nasa pangkat 1-5 ang edad. Hindi pa naaabot ng kanilang pagiisip na maunawaan ang konsepto ng kalamidad. Kulang pa ang kanilang kasanayan na ipaliwanag ang kanilang kinakatakutan at kinababalisa.

Dahil dito, ang mabuting pansinin at gawing batayan ay ang pinakikitang pagkilos ng bata na may edad 1-5. Ang mga kinikilos na kaugnay sa *stress* ay maaring hindi lantad kaya mahalaga na nakatutok ang pansin sa pangangailangan niya. Ang pagsupsup ng daliri at pagihi sa higaan ay

tinuturing na karaniwan kahit na ang mga ito'y paurong na kilos. Maaring ang isang (5) limang taong gulang ay natapos na sa pasupsup ng daliri nang siya ay (3) tatlong taong gulang, subali't kusang bumalik sa dating gawi. Tinuturing itong karaniwan ngunit hindi dapat ipagpatuloy ng walang hangganan. Isa pang pinakikitang paurong na kilos ay ang takot sa dilim at ang panaginip ng nakakatakot. Maaring tumindi kaagad ang ganitong karanasan pagkalagpas ng kalamidad. Kadugtong itong mga paurong na kilos ng batang di pa nagaaral sa kaniyang takot mapagisa at ito'y lumalala sa gabi. Kasabay din nito ang madalas niyang pagkapit-dikit at ayaw mawalay sa kaniyang magulang.

---

Talahanayan (*Table*) 1  
Mga Karaniwang Tugon sa *Stress* ng Mga Bata

Mga Karaniwang Tugon sa *Stress* (Lahat ng Bata)

- Takot sa pagulit ng kalamidad
- Takot na masugatan at masaktan
- Takot mahiwalay
- Takot mapagisa
- Gambala sa pagtulog
- Nakatatakot na panaginip
- Nawalang gana sa paaralan o pagaaral
- Kawalang gana sa mga ka-edad
- Pagbalik sa pinagkalakihang ugali
- Sintomas sa katawan (pananakit ng ulo, sakit ng tiyan na maaring psychosomatic)
- Mapagisa
- Kalungkutan o lumbay

Inugali Mula sa Stres ng mga Di Pa Nagaaral (Pangkat 1-5 edad)

- Nagsusupsup ng hinlalaki o daliri
- Napapaihi habang natutulog o *enuresis* (tawag ng mga doktor)
- Takot sa dilim
- Nakatatakot na panaginip
- Lumalalang pagkapit-dikit
- Nahihirapan magsalita
- Walang gana kumain
- Nawawalang kakayanang isaayos ang pagihi at pagdumi

Inugali Mula sa *Stress* ng mga Pasimula sa Kanilang Kabataan at Pag-aaral (Pangkat 5-11 edad)

- Ungot nang ungot
- Palakapit-dikit
- Nababalisa sa paghihiwalay
- Takot sa dilim
- Nakatatakot na panaginip
- Pagiwas sa paaralan
- Nahihirapan tumutok sa gawain
- Nagiging marahas (*aggressive*)
- Pagiwas sa mga ka-edad o kasamahan

Inugali Mula sa *Stress* ng mga Bago mag Tin-edger (Pangkat 11-14 edad)

- Nahihirapan magkagana sa pagkain
- Masakit ang ulo (maaring psychosomatic\*)
- Masakit ang tiyan (maaring psychosomatic\*)
- Hirap sa pagtulog
- Nakatatakot na mga panaginip
- Walang interes sa paaralan o magaral
- Walang interes sa mga kasamahan o ka-edad
- Dumadalas na paghihimagsik sa tahanan
- Marahas (*aggressive*) na kinikilos

Inugali Mula sa *Stress* ng mga Tin-Edger o Nagbibinata at Nagdadalaga (Pangkat 14-18 edad)

- Sakit ng ulo (maaring psychosomatic\*)
- Sakit ng tiyan (maaring psychosomatic\*)
- Problema sa pagkain
- Gambala sa pagtulog
- Nanghihina
- Walang pananagutang sa pagkilos at ugali
- Dumadalas ang ugaling umaasa sa magulang
- Umiiwas sa mga ka-edad
- Mga problema sa paaralan

---

\*Sintomas na nakikita sa pisikal nguni't nagmumula sa paghahalo ng samu't saring naisip at nadadama.

Ayon sa mga nakatalang tugon sa *stress* ng mga batang di pa nagaaral (Pangkat 1-5 edad), napapalala ng kalamidad ang kanilang pagkabalisa na mapahiwalay sila sa pamilya o mga kasama sa bahay. Isa sa mga na obserbahang sintomas ang nahihirapan sa pagsasalita. Dahil sa umuusbong pa lang sa kanila ang kakayanan ng pagsasalita, maaring humantong ito sa pagkabulol o pagkautal at kawalan ng malinaw at naiintindihan na pagpapahayag. Isa pang signos ng *stress* ang pagkawalang gana kumain. Pati na ang mawalan ng kakayanang isaayos ang pagihi at pagdumi na nakababagabag sa mga mas nakakatanda sa pangkat ng di pa nagaaral na kabataan. Nangingibabaw na ligalig sa pangkat na ito ang maiwanan, pabayaan, o talikuran sila at ang takot kung sila ay mapagisa.

Sa Pangkat 5-11 edad ng mga pasimula sa kanilang kabataan at pagaaral, ang mga umiiral na tugon sa *stress* ay ang pagbalik sa kilos na pinagkalakihan, gaya ng labis na ungot nang ungot at kapit-dikit sa magulang. Dahil sa karaniwang nakikita ang gawi na ito sa pangkat 1-5 edad, kapag nakita ito sa pangkat 5-11 edad, masasabing paurong na sa dating gawi ang ikinikilos nila. Isa sa mga gawing ito ang matakot muli sa dilim at magumpisa ulit na managinip nang nakatatakot. Ang mga tugon na ito ay maaring dulot ng naranasan sa nagdaang kalamidad o ng takot sa mga susunod pa at maaring danasin muli. Madami sa mga tugon mula sa *stress* ay kinikilos nila sa paaralan. Tuloy, maaring iwasan nila ang paaralan at maski hikayatin magaral ay mawalan ng interes at humina ang kakayanang tumutok sa pagaaral.

Kaya't dapat din ipaabot ang mga sintomas na ganito sa pansin ng mga guro at nang sa gayon ang magulang at guro ay magtulongang tutukan at lapatan ng lunas ang *stress* na dinaranas ng bata. Ang mga guro ng *on line* na paaralan ay kailangan din maabot at ipaalam din sa kanila ang sinasabing kalagayan ng mga magaaral kapag dinanas ang kalamidad. Ang iba pang ikinikilos na may kinalaman sa *stress* ay paglala ng marahas (*agressive*) na gawi tulad ng pagiwas sa kaibigan at pamilya. Para makilatis kung ano ang pinagmumulan nitong mga naging palatandaan ng *stress*, kailangang alam ng magulang kung ano ng ikinikilos ng anak bago nangyari ang kalamidad, na masasabing kaniyang *normal* na kilos. Sa ganitong paraan, ang paglihis ng pagkilos sa *normal* ay masusukat. Ang mga bata ay magkakaiba sa kanilang *normal* na kilos kaya't ang palatandaan ng *stress* sa isang bata ay maaring hindi pareho sa ibang bata.

Ang tugon sa *stress* ng nasa pangkat 11-14 edad, mga batang malapit nang mag tin-edger, ay makikita hindi lamang sa kanilang kakaibang ikinikilos kundi pati sa mga sintomas sa kanilang katawan. Kasama sa mga sintomas ng *stress* sa katawan ang pananakit ng ulo, pananakit ng tiyan, mga hindi matiyak na pananakit at kirot na *psychosomatic\**.

Maaring nahihirapan din silang matulog at magising nang matiwasay dahil sa masasamang panaginip, pati mawalan ng gana kumain. Karaniwan sa pangkat na ito na sabayan ang kanilang mga pisikal na sintomas ng problema sa paaralan. Maaaring magreklamo ng sakit ng ulo sa umaga at tuluyang hindi na pumasok sa paaralan. Ang ganitong paglayo sa paaralan at pagiwas sa mga ka-edad at kasamahan ay mga sintomas na kadikit ng *stress*. Sa ibang bata naman, ang tugon sa *stress* ay pinapahiwatig sa palaban at marahas (agressive) nilang pagtutol na lumahok sa inaasahang gawaing pang pamilya. Ang mahalaga ay kilalanin at ipaabot sa bawat bata na malapit nang mag tin-edger na ang kaniyang ikinikilos ay karaniwang gawi ng mga ka-edad niya na nakadadanas ng *stress*. Kailangang maintindihan niya na hindi siya nagiisa sa kaniyang kalagayan at may tulong na makababawas sa kaniyang pagkabalisa.

Tulad ng mga tugon sa *stress* ng mga batang malapit nang mag tin-edger, ang nasa pangkat 14-18 edad na mga tin-edger na, ang mga sintomas ng *stress* ay halo ng sa katawan at sa ikinikilos. Ang pagkakaiba nila ay sa dagdag na kagipitan at pasanin ng mga tin edger na nag bibinata at nagdadalaga. Sa isang banda hindi na sila batang musmos at sa kabilang banda, wala pa ding sapat na gulang upang sarilinin ang pagpapasya sa pagaalaga sa sarili. Ang totoo at tunay, ang mga tin-edger ay mga bata pa din, may dagdag lang na gulang, at may mga pangangailangang hinang ng kanilang edad.

Ang mga pisikal na tugon sa *stress* ng mga tin-edger ay pananakit ng ulo at tiyan, pangangati, maligalig na pagtulog, kawalan ng gana, panghihina ng lakas, pati na ang kawalan ng interes sa gampanin at sa mga dating nakasisigla at masasayang gawain. Maaring ang lahat nito ay psychosomatic\* din.

Madalas makita sa mga tin-edger na ang mga ugali mula sa *stress* ay patungkol sa kanilang pakikisama sa mga ka-edad dahil sa ang mga ka-edad ang iniikutang kasalukuyan nilang pagunlad. Ang pagsasara ng kanilang paaralan dahil sa kalamidad, pansamantala man o permanente, ay magiiwan sa kanila nang matindi at malalim na epekto na dapat tukuyin at atupagin kaagad. Isa pa sa maari nilang itugon sa *stress* ay ang hindi makatotohanang pagkilos na galing sa paninindigan o saloobin na “walang maka-aapekto sa akin” o sa hindi nagpapaunlad na pagkilos na galing sa muling pagkapit-dikit sa pamilya at kawalan ng pagiging malaya. Walang kasing tulad ang sila’y pakinggan at kausapin upang ibalik sa kanilang buhay ang halaga at tamis ng pakikipagkapwa sa mga ka-edad at kasamahan.

Pinakamahalagang pamamaraan ng pagtukoy kung anu-ano ang mga tugon sa *stress* ang dinaranas ng mga kabataan ay ang pakikinig sa mga kinatatakutan at nagbibigay balisa sa kanila.

Kahit ano pa man ang maging tingin sa mga tugon nila, lahat ito ay tunay, totoo, at may kahulugan. Kung ang iyong anak ay nahihiyang pagusapan ito, maaring ikaw ang magbukas sa kaniya na ito’y mahalagang tiyakin at harapin. And iyong pagmamahal, lambing, yakap, at kalinga ay makatutulong sa kaniyang pagtawid sa balisa niyang kalagayan. Walang kasiguruhan kung kailan muli sasapit ang kalamidad. Kailangan tayo ang handa sa posibilidad na may darating pang kalamidad habang tuluy-tuloy nating hinararap ang naging dagok ng kadaraan na kalamidad, gaya ng pagsasara ng paaralan, pagkukumpuni ng nasirang tirahan, o gambala sa trapik. Hindi madaling mawala ang mga epekto nito.

Mahalagang kilalanin na karamihan sa mga kabataan ay makaaahon at makatatawid sa kanilang pagkabalisa. Nguni’t may mga ilang kabataan na patuloy na maghihirap at magdurusa. Kung ang mga pisikal na sintomas at ikinikilos ay hindi mabawasan pagkalampas ng ilang linggo o lalong lumala, kailangan komunsulta na sa mga *Mental Health* propesyonal. Sila ay makatutulong sa totoong kalagayan ng iyong anak.

### **Paano Mabigyan ang Iyong Anak ng Kasiguruhan**

Kapag ang mga bata ay nakaranas ng dagok (*trauma*) o higit na matindi pa dahil sa personal na pagkawalan, pihadong may reaksyon silang madarama at may tugon na ikikilos. Mayroon din namang pamamaraan na kayang gampanan ng mga magulang bilang suporta sa kanilang mga anak. Ano mang dagok ng kalamidad, gaya ng pandemya, sunog, bagyo, lindol, baha; o sa personal na kawalan, gaya ng pagkamatay ng isang kapamilya; ang mararamdaman ng mga bata ay katulad din ng mga may hustong gulang, gaya ng takot at pagkabalisa. Sa mga ganitong pangyayari, kailangan ng anak ng karagdagang suporta mula sa mga taong nagmamahal sa kaniya.

Kapag ang pamilya o komunidad ay nahaharap sa nakakaligalig na dagok, maraming magulang ang nagaalala sa kanilang mga anak na higit pa sa kanilang sarili. Sa ganitong panahon ng pagbabago at pagaayos, maari mong tanungin “Na liligalig kaya ang mga anak ko nang kagaya ko? Ano ang paguugaling maari kong mapansin sa mga batang nakaranas ng kalamidad? Anong positibong paraan ang magagawa o masasabi ko upang tulungan ang aking mga anak?

Mayroong mga patnubay na makatutulong sa mga magulang na gustong hikayatin ang kanilang mga anak na magbahagi ng kanilang damdamin at pagusapan ang kanilang mga pinagmamalasakitan.

Una sa lahat, ating tandaan na ang mga bata ay may sarili nilang pamamahayag ng kalungkutan at dalamhati hindi tulad ng mga taong may wastong gulang na. Hindi sila parang mga munting may edad na. Naiiba ang kanilang nakikita, naiisp at nadarama ayon sa kanilang edad at antas ng kanilang pagunlad at pagkatao, pati kung paano nila nadanasan ang banta ng pangyayari. Halimbawa, ang batang nakaranas ng trahedya na madaling naalagaan o naprotektahan at naaliw ng magulang ay malaki ang pagkakaiba ng reaksyon sa *stress* kaysa sa batang nahintakutan at magisang nakapagayos ng kaniyang naranasan. Magkaiba ang kailangan suporta na ilalapat sa nabanggit na kalagayan ng dalawang bata, lalo na sa pangangalaga at pagbibigay ng muling kasiguruhan sa bawat isa. Maging sa uri, dami, at dalas, ibang-iba ang kanilang kailangan kasiguruhan dahil sa pagkakaiba na kanilang naranasang nuong mismong kalamidad.

Gumamit tayo ng ibang halimbawa. Ang sanggol o musmos na bata ay hindi nagiisip ng kalamidad at kung ano ang ibig sabihin ng kataga. Pero mararamdman niya ang damdamin ng mga tao sa kaniyang paligid, makikita ang pighati sa kaniyang mukha, at madadama ang kaniyang pagkawalan. Ang kailangan ng bata sa kaniyang magulang ay karagdagang kalinga, paghimas, lambing, at muling kasiguruhan sa paraan na mga unang pagaaliw sa bata gaya ng ugoy, awit, at yakap. Sa kabilang dako, ang batang may lima hanggang pitong taong gulang ay tila mas nakakaintindi pero hindi pa ang kabuuan na nangyari. Maaring magpakita ng damdamin ang bata sa pagiyak, galit o takot sa ibang kalamidad o baka magpakita ng *stress* na hindi lantaran, tulad ng nakakatakot na panaginip, sumpong, takot sa dilim, at pagka-atubiling pumasok sa paaralan, o iba pang mga uri ng tugon at reaksyon.

Napakalaking tulong sa bata kung ang magulang ay tumatanggap ng ganoong pagpapahayag ng nararamdaman. Muling tiyakin sa anak na ang ganoong dinaramam ay hindi mali sa dinanas na kalamidad; na ang bawat isa ay may kaniya-kaniyang maligalig na damdamin at pakikitungo sa pagbabago-bago. Ang pagbabalik ng kasiguruhan sa anak ay nagpapakita ng paguunawa at ito'y unang hakbang na matulungan ang anak sa pagpatibay muli ang kaniyang pagsasarili at pagpahalaga sa sarili.

Ang pagbubukas ng usapan tungkol sa damdaming kaugnay ng kalamidad ay magagawa sa maraming paraan. Pagbabahagi ng sariling iniisip at dinaramdam ay maaring isang paraan o hakbang ng paguumpisa. Halimbawa, "Ngayong araw narining kong may mga taong naguusap at labis na nagaalala na may darating na namang kalamidad. Ako din ay nagaalala pag minsan at nagtataka kung ano ang iyong nararamdaman. Ikuwento mo nga sa akin kung ano ang



naramdaman mo nung huling (lumindol o bumagyo)?” Maaring sagutin ka niya agad o hindi. Bigyan mo siya ng sapat na panahon o angkop na pamamaraan.

May mga bata na sabik magsalita. Ang iba naman ay higit na nadadalian sa paguhit (*drawing*) o sa pagsasagawa ng palabas patungkol sa kanilang dinaramdam. Nakakatulong sa bata na magsalita ng mga gagawin ng pamilya at nang malaman nila ang kanilang nararamdaman kaysa itago ito. Ang magsagawa ng palabas kung ano ang gagawin ng pamilya na ikaliligtas nila sa kalamidad ay makapagbibigay sa bata ng kaalaman sa maaring mangyayari at kakayanan ng sarili na maharap ito. Himukin ang mga bata na sumali sa pangongolekta ng mga lalamanin at pagaaayos ng isang pakete (*kit*) para maging handa sa baha, bagyo, at lindol at magpasiya kung saan ilalagay ang *flashlight*, baterya, at radyo ay makahihilom sa kanino man at sa buong pamilya. Kung ang kalamidad ay pandemya na malawak ang sakop, ang pagiging malikhain ng magulang sa mga gawaing pagtutulungan ang mabuting sagot sa *stress*. Kilala ng pamilya ang kakayanan nila at mga anak at kung paano sila makatutulong sa pamamagitan ng mga gawain at gampanin gaya ng sayaw, awit, laro, at pagkukuwentuhan.

May mga bata, kahit na anong paghimuk sa kanila ay pipiliin pa din na hindi magsalita. Tanggapin din iyon. Wala naman panuntunan na nagsasabing kailangan kang magsalita. Ang kakulangan sa pagsasalita ay hindi nangangahulugan na kulang sa damdamin; maaring kailangan pa ng mas mahabang panahon bago makapagbahagi.

Lahat tayo ay nagaayos ng mga bagay-bagay ayon sa ating kapanahunan. Hayaan lang at ipadama sa bata na bukas lagi ang ating pakikinig kung kailan nila gusto at kayang magbahagi ay isa ng biyaya. Muling tiyakin na siya ay lumalaki nang maayos at isang mabuting bata. Sa bandang dulo, may mga batang naiyak, may iba na kaunti lang o hindi man lamang naiyak. Maaaring malito at matataranta ang mga bata at akalain na hindi sila mauunawaan kung ayaw nilang magsalita. Paniwalaan lang na ang iyong anak ay ginagawa ang sa akala niya ay mabuti para sa kaniya. Walang dapat ikabahala na ang iyong anak ay makatutuklas ng paraan na makatutulong sa pagbukas sa kaniyang dinaramdam.

Maraming tatanungin ang mga bata kasunod ng *trauma* o pagkawalan ng pagaari o kapamilya. Maaring ang mga tanong ay praktikal, gaya ng saan tayo titira o nasaan na tayo ngayon? Ano mangyayari kung tayo ay mapahiwalay at di kita mahanap? Kung minsan mayroon tanong tungkol sa buhay at kamatayan. Kadalasan nakapaloob sa mga ganitong alalahanin ay dalawa o tatlong tanong : “Ligtas na ba ako?” “Makaliligtas kaya ako?” “Tayo bang lahat ay maliligtas?”

Ang pinakamabuting gawin ay sagutin ang bata nang tuwid at makatotohanan. “Oo, sisikapin natin manatili dito. Kung tayo’y magkahiwalay, mayroon naman tutulong sa iyo. Babalik ako sa lalong madaling panahon.” Mahalaga din na bigyan ng kasiguruhan ang bata na siya ay ligtas at kayong lahat sa pamilya ay magiging *okay*. Sa tono o himig ng iyong boses, at sa kasiguruhan na ibinibigay sa bata, malalaman niya kung dapat ba o hindi na siya kailangan matakot.

Bilang tugon sa *stress*, karaniwan sa mga bata ang bumalik sa dating ugali na kanilang ikinilos (*regress*) sa musmos nilang edad. Nawawala nang panandalian ang naabot na nilang pagunlad sa isip at katawan. Gaya ng hindi na sila “naaksidente” at marunong na sila pumunta sa *toilet*. Isa pang halimbawa, ay natutuhan na nilang matulog na walang ilaw. Dahil sa dinadanas na *stress*, sila’y natatakot at gusto ng ilaw. Mahalaga na ang pagbabago ng ugali ng bata ay tanggapin at intindihin at tiyakin ang bata na huwag mag-alala at babalik din ang dating kakayahan at ugali. Isang mahalagang payo sa anak ay tiyakin sa kaniya na huwag na magalala tungkol sa pagayos ng problema. “Maraming masisipag at marunong na tao na nagtatrabaho at tumutulong para sa kabutihan ng lahat. Magiging *okay* tayo.”

Sa dulo’t dulo, ang makabagbag na pangyayari, tulad ng isang kalamidad, ay nagbibigay diin sa kahalagahan ng mga magulang na dagdagan ang pag-aalaga sa kanilang mga anak. Maasahan na ang mga anak na pinalaki sa aruga, pagmamahal, at pagtanggap mula sa kanilang mga magulang at kapaligiran ay mas madaling makahahanap ng maibabagay at maiaangkop nila sa kinakailangan pagbabago ng kanilang kalagayan. Hindi ibig sabihin nito na hindi sila makararamdam ng takot at agam-agam sa mga pangyayari. Bagkos, kahit pa nila maramdaman iyon, mangingibabaw ang pagpapalaki sa kanila na handa ang kapaligiran na sila ay igalang sa kanilang pagiging kaka-iba, karapat-dapat, at kakayanan na harapin ang daloy ng panahon.

Kung kinakailangan, bilang isang magulang, na patuloy na nagmamalasakit sa positibong pagayos sa kalagayan ng iyong anak, siguraduhing humingi ka ng tulong. And pakikipag-usap sa ibang magulang na iyong pinagkakatiwalaan, sa mga guro ng iyong anak, maari din sa isang *counselor* na espesyalista sa pagunlad ng mga bata ay makatutulong sa iyong pagpapasya kung may problema na nanganga-ilangan ng tulong sa labas. Madaming mapagmahal, sanay, at nasasabik tumulong sayo. Kilala mo ang iyong anak higit kanino man. Magtiwala ka sa pangangailangan mo, sa anak mo, at ng iyong buong pamilya.

### **Paano Makinig Kung Gusto Mong Kausapin Ka ng Iyong Anak**

Marahil, wala nang hihigit pang kakayahan sa isang magulang, lalo na sa panahong may nakaliligalig na pangyayari, kundi ang makinig sa kaniyang anak sa paraang natutulongan niya

ito magsabi sa kaniya ng mga damdamin at pinamamalasakitan niya. Madami sa mga magulang ang nakakaalam at nagagawa na ang ganitong pakikinig sa tuwina at pang araw-araw. Nguni't sa panahon ng krisis, kung kailan ang magulang mismo ay may pinagdadaanang matinding damdamin dahil sa kinalabasang pangyayari ng kalamidad, naisasantabi niya ang naging magaganda at epektibong pamamaraan nang pakikinig sa anak. Ibabahagi muli dito ang pinaka mahahalagang puntos na makatutulong na kausapin muli ng anak ang magulang. Maaring alam mo na ang mga ito at walang bagong maibabahagi. Ituring mo itong isang repaso ng iyong kaalaman at paghahasa ng iyong kasanayan sa pakikinig at nang muling maakit ang iyong anak na kausapin ka niya. Sa gayon, muli din niyang maalala ang mahusay mong pakikinig, lalo na siyang magbubukas loob, at aasahan ang iyong tulong.

Tanging kapalagayan loob at tiwala ng iyong anak sa iyong pagmamahal at pagtanggap sa kaniya kung bakit ibinubukas niyang siyasatin at arukin ang laman ng kaniyang malalagim na iniisip at matitinding dinadamdami. Kasama na dito ang madinig niya sa iyo “Mahal kita, anak.” “Nananabik ako makasama ka at madinig ang iyong mga naging karanasan at katutunan.” At iba pang mga pangungusap na nagpapatibay ng iyong paggalang at tiwala sa kaniya.

Isang simpleng pamamaraan na ipaabot sa iyong anak ang iyong pagpapahalaga at pagmamahal ay ang paghaplos, yakap, tapik nang maamo at malambing.

Nagmumula ang iyong maingat at magiliw na pakikinig sa iyong anak sa tunay at bukal mong interes kung ano man ang sinasapit at pinagdadaan niya. Mula sa ganyang katapatan, maipararating mo ang dalisay na layuning intindihin siya at tanggapin ang kaniyang mga naiisip at nararamdaman.

Kaya ang bawat isa sa atin tiyakin kung ang kaharap natin ay totoong nakikinig sa ating ibinabahagi — nararamdaman natin ito sa kanilang kilos, sinasabi, at kung paano nila ito sinasabi. Maaring gamitin itong karanasan sa pagbuo ng iyong sariling tala o listahan (*checklist*) na makatutulong upang magbahagi nang lubos ang iyong anak. Isang paunang tala ay may apat na panuntunan na iyong madadagdagan ng iba na parang natural lang sa iyo.

#### Ang apat na ito:

Una:

Masdang mabuti at ipakitang interesado ka sa iyong anak habang nagtitinginan kayo nang derecho.

Ikalawa:

Maglaan ka ng panahon sa bawat araw na titigil ka sa lahat ng iyong ginagawa at makikinig ka lang sa iyong anak.

Ikatatlo:

Himukin mo siya na palawigin pa ang kaniyang ikinukuwento sa pamamagitan ng mga salitang “mm-hmm” “tapos, ano ang ginawa mo?” Sa gayon, ipatotoo mo sa kaniya na sinusundan mo talaga ang kaniyang sinasabi.

Ika apat:

Hayaan mo siya ikuwento sa iyo sa sarili niyang pamamaraan, pananalita, at daloy.

Tatlong paalala na makatutulong sa iyo: (a) Hintayin mo ang sasabihin niya. (b) Magbahagi ka ng mga pangugunsap na ang sarili mo ang iyong tinutukoy. (c) Iwasan ang pagtatanong na pagtatanggol sa sarili kaagad ang kakahinatnan. Ating linawin ang mga ito.

Kapag may tinanong ka sa iyong anak, gaanong katagal bago mo ulitin ang iyong tinanong, sundan ng ibang tanong, o magmungkahi ng mga sagot? Ang unang paalala ay sa pagbibigay mo sa kaniya ng sapat na palugit upang sagutin ang iyong tanong. Huwag mong tularan ang karamihan ng mga magulang na kakaunti — madalas (1) isang saglit lang — ang nilalaang panahon upang sagutin sila ng kanilang mga anak. Matapos na sagutin sila, susundan kaagad ng ibang tanong o ibabalangkas ng kakaiba at ibabalik kaagad sa kanilang mga anak nang halos walang panahon maghintay sa kanilang iba pang sasabihin. Kung nakikita mo ang sarili mo dito sa eksena, subukan mong habaan ang paghihintay mong sagutin ka ng iyong anak. Batay sa karanasan, malaki ang naidudulot ng sapat na paghihintay - tulad ng (5) lima hanggang (7) pitong saglit - upang lumalim ang magiging sagot sa mga katanungan. Upang maging malinaw sa iyo na sapat ang panahon nilalaan mo sa paghihintay, subukan mong bumilang ng “isa-1000, dalawa-1000, tatlo-1000” hanggang “pito-1000”.

Habang napapanatag ang iyong anak na hindi ka nagmamadali magtanong pa ng iba at mag komentaryo, matatanto mo na kusang lalawig ang kaniyang sagot at madadagdagan pa ng daloy ng kaniyang isip at damdamin.

Ang pagbabahagi mo tungkol sa iyong sarili ay tunay na nagpapayaman sa usapan ng buong pamilya. Isa-alang-alang mo na ang pinag-uumpisahan ng pamamaraang ito ay iyong pagpapahayag ng tunay mong nararanasan at nararamdam sa mismong pangyayari. Halimbawa, sabihin sa iyo ng iyong anak “Gustong-gusto ko pag kasama kita.” Imbes na sagutin

mo siya “Ang sarap namang pakinggan, anak.” subukan mong sabihin sa kaniya “Pag nadidinig kong sinasabi mo sa akin ‘yan, sumisigla ako. Ako din, gustong-gusto ko pag kasama kita.”

Ang huling paalala ay iwasan ang mga tanong na pagtatangol kaagad ang mararamdaman ng iyong anak. Pinaka madaling mahulog sa ganitong pagtatanong ay kaagad magtanong ng “Bakit?” Tulad ng “Bakit mo ginawa ‘yun?” “Bakit ka nagpunta dun?” Ang pagtatanong ng “Bakit?” ay madalas nagtutulak na ipagtanggol natin ang ating sariling ikinilos o ginawa na humahantong sa pagtatapos at tuluyang pagsasara sa malayang paguusap. Ganyan din para sa ating mga anak. Isang paraan upang matulungan ang iyong anak sa malayang pag-uusap ay ang baguhin ang pagtatanong. Halimbawa: Palitan mo ang (1) “Bakit mo ginawa ‘yun?” ng malumanay at kaayaayang “Ano ang nagdaan sa isip mo nung nangyari ‘yun?” (2) Malamang mas madami kang madidinig sa anak mo kung papalitan mo ang “Bakit hanggang ngayon natatakot ka?” ng “Ano para sa iyo ngayon ang pinaka nakakilabot tungkol sa naging sunog (o baha, o lidol?)”

Tiyak na ang kasanayan mo sa maingat at mapagkalingang pakikinig ay magdudulot ng maraming mayaman at mapagpahilom na pagkakataon para sa iyo at sa iyong anak. Ang malalim at maingat na pakikinig ay isa sa pinakamahalagang pamamaraan ng pagbubuo at pagtitibay ng positibong ugnayan ninyo ng iyong anak, lalo na paghango sa dinanas mula sa kalamidad.

Nagdudulot ang ganitong pakikinig ng pagkakataong mapakinggan din ng iyong anak ang kaniyang sarili na nakababawas ng kaniyang tensyon at nakabubuo at nagpapatibay ng kaniyang kalooban. Ang iyong pakikinig sa kaniya ang siyang magtuturo kung paano niya pakikinggan ang mga sinasabi ng kaniyang saloobin na matatanggap at mamahalin niya nang buo ang kaniyang sarili at napakalaking tulong para maiibsan sa kaniyang dinanas na dagok ng kalamidad

### **Paano Makatutulong ang Sining sa Pagpapahupa ng Stress ng Iyong Anak**

Malaking tulong ang sining sa pagpapababa ng ano mang *stress* na dinadanas ng iyong anak na nagmula sa kalamidad. Mayroon ditong ilang gawain na maari niyang umpisahan sa tahanan. Pakay nitong seksyon ang magbigay ng inspirasyon at pagkakataon sa kaniya upang palabasin nang kusa ang likas niyang kakayanan sa paglikha. Kailangan lang ng mga simpleng materyales. Ang Larawan 1 ay para sa unang proyekto “Ako ‘tong Kahon”: mga lumang magasin, pandikit, gunting, at isang kahon na nakaka-akit sa iyong anak.

Kahit anong kahon na mayroon ka. Pwede itong maliit o malaking kahon, o yung kakaiba at nakakaakit na bilog tulad ng para sa oatmeal. Pahanapin ang iyong anak sa mga magasin ng kung ano man na aayon sa nararamdamam at nararanasan ng kaniyang saloobin. Halimbawa: yung mga nagpapahiwatig ng lihim o sikretong iniisip at pinapangarap, gupitin at ilagay niya ang mga ito sa loob ng kahon. Yung namang mga kinatutuwaan na nakikita sa labas pati yung mga gusto niya puntahan, makita, at maranasan na labas sa kaniyang sarili, gupitin din at idikit sa labas ng kahon.



**Larawan 1: “Ako ’tong Kahon”**

Isa pang aspeto ng “Ako ’tong Kahon” (Me Box) yung paghahanap ng mga kaayaayang bagay sa loob at labas ng bahay na maisasama niya sa kahon. Maari na ang mga ito’y para sa loob ng kahon, tulad ng mga larawan, piraso ng damit o tela, o mga palamuti (*souvenir*) na mahalaga at makahulugan para sa kaniya. Maari din ang mga ito’y nangaling sa hardin o kalsada na nagpapahiwatig sa kaniya ng mas malawak na buhay at daigdig kaysa sa kasalukuyan o ang mga naging pagbabago ng kaniyang nakasanayang buhay at daigdig.

Isang paraan ng pagpalago ng proyekto “Ako ’tong Box” ay ang paghahanda ng isang 18” x 14” na may pading at natitiklop na papel na mabibili sa botika o *bookstore*. Sa magkabilang banda ng papel maididikit niya ang samu’t sari niyang gusto. Sa isang banda ay mga para sa loob ng kahon at yun namang isang banda ay para sa labas ng kahon. Sa gayon, tunay na tunay niyang maaangkin ang binubuo niyang “Ako ’tong Kahon”.

Kung mayroon ka sa bahay na pang guhit (*drawing*) at pang kulay o madali kang makalaan ng mga ito, subukan mo din ang susunod ng proyekto “Minsan Isang Panahon Kuwentong Bibit, Iginuhit, o Pinintura” (“*A Once Upon a Time Fairy Tale Drawing or Painting*”) na sa Larawan 2. Umpisan mo sa pagpili ng iyong anak kung anong paborito niyang lugar tulad ng isang mesa, kung saan niya isasagawa ang proyekto at anong pipiliin niyang gamit pang sining.



**Larawan 2: “Minsan Isang Panahon Kuwentong Bibit, Iginuhit, o Pinintura”**

Sabihin mo sa kaniya na ang sining na bubuuin niya ay tungkol sa isang kaharian na may nangyaring kalamidad kaya’t uumpisahan niya sa pagbibigkas ng “Minsan isang panahon, may isang kahariang dinaanan ng - bagyo, baha, lindol - at guguhitan at pipinturahan niya ng mga detalye kung ano ang nangyari sa kaharian na may mga tao at hayop na sa kathang isip niya o sadyang kakilala niya

Hindi kinakailangan na ang sining na mabubuo ng iyong anak ay totoong nangyari batay sa kaniyang karanasan ng kalamidad. Bilang isang kathang isip, maring maibahagi ng iyong anak ang kaniyang sarili at ang namumuo pa niyang mga alalahanin. Habang binubuo niya sa

pagguhit o pagkulay ang kaniyang kuwentong bibit, maari mong imungkahi na magsama siya ng mga tauhan na makatutulong - mangagamot, nars, pulis, magulang - pati na kung ano para sa kaniya ang isang kathang isip na makatutulong sa ganung sitwasyon o kalagayan ng kaharian pagkatapos ng kalamidad.



**Larawan 3: Makatutulong na Tauhan sa Kuwentong Bibit na Kathang Isip**

Tignan ang Larawan 3. Maaring gumamit ng mga pinirasong makulay na papel o magasin na kaniyang ipagdidikit-dikit upang mabuo ang kaniyang kuwentong bibit. Tignan ang Larawan 4. Mga simpleng hugis tatsulok o bilog - ay makatutulong. Maari din niyang samahan ng isang kathang isip anghel na taga tanod o tagapag tanggol na bubuuin niya mula sa *Play Doh* o *paper mache*. Tignan ang Larawan 5. Maaring gumamit ng lobo sa pagbuo ng katawan ng *paper mache* anghel na taga tanod o tagapag tanggol. Lagyan ng hangin ang lobo at itali ito para magkorteng katawan at dikitan ng mga pinirasong dyaryo. Pag natuyo na ang nilobo at dinikitang *paper mache*, maari itong tusukin at buuin ang kaniyang hitsura sa pamamagitan ng



pagdagdag ng pakpak, kapa, mga paa, kamay, at iba pa. Gugulo ang lugar ng kaniyang pagbubuo pati dudumi sa pandikit ang kaniyang mga kamay at daliri. Ingatan na takipan ng dyaryo ang buong mesa at lugar na pinili niya at pasuotin siya ng tapis. Kailangan matuyo nang magdamag ang *paper mache*. Pag ito'y natuyo na, tatapusin ng iyong anak ang pagdadamit at palamuti ng *paper mache* upang tunay itong maging kaniya. Maari sa kaniyang pagbubuo nito, imbes na ito'y maging anghel taga tanod o tagapag tanggol, ito's maging isang halimaw na nakakatakot. Ang paggamit ng sining sa pagbabago ng anyo ng takot ng mga bata ay karaniwan ng isinasagawa sa pagpapababa ng stress na dinadanas nila. Maari mong himukin ang iyong anak na magbukas sa mga ligtas at nasa bahay na pamamaraang ng pagkilala sa kaniyang mga kinatatakutang damdamin at tumuklas ng maginhawa at mahinahon na mga tauhin noong bata pa siya na makatutulong sa kaniyang pag-ahon at pagsulong na may taglay na sariling tapang at kasiyahan. And hinugis, ginayak, at binuo niyang *paper mache* ay maari niyang ilagay kung saan siya natutulog at tutulong tiyakin na walang lalapit sa kaniya na kung anu-anong nakakatakot at mga halimaw. Samakatuwid, naging kaibigan na niya ang tauhing *paper mache*.



**Larawan 4: Pinagdikit-dikit, Makulay, at Pira-piraso Papel na Palamuti sa Kuwentong Bibit**

Likas at sadyang mausisa ang mga bata pag dating sa kanilang mga mundo. Magkakatulungan kayo ng anak mo isagawa ang sining pahayagan (art journal) na nabibigay detalye sa kaniyang pansariling karanasan sa kalamidad - lindol, baha, o ano man ang dinanas niya. Tignan ang Larawan 6. Ang kaniyang sining pahayagan ay maaring ilathala sa isang sining papel na may pilipit na gilid na maaring samahan ng mga naging balita, tula, *drawing* at iba pa tungkol sa mismong kalamidad na dinanas ng iyong anak. Maari din samahan ang kaniyang sining pahayagan ng mga sulatin, salaysay, at positibong pamamaraan di lamang ng pagbabalik kundi mas angkop pang pagpapa-unlad ng mga pook na nasalanta ng kalamidad. Halimbawa: Paano

nailathala ang pagtutulungan ng isa't isa. Maganda din na maisama dito kung ano ang mga naiisip ng iyong anak na makatutulong sa kaniyang pamilya at sa iba pa. Isa pang mahalagang bahagi ng kaniyang sining pahayagan ang mailagay ang mga ina-asam, ina-asahan, at pinapangarap (*wishes*) para sa sarili, pamilya, at pangkalahatan na siya mismo ang nakaka-alam at yung mga nadinig niya na binahagi ng iba. Isa pang bahagi ng kaniyang sining pahayagan na makatutulong ay ang paglagay ng mga mapa o ligtas na madadaanan sa loob ng bahay, pati ang mga pamamaraan maging ligtas at mga plano kung paano manatiling ligtas pagsapit ng kalamidad.



**Larawan 5: Kathang Isip na Taga Tanod o Taga Pag Tanggol**

Mahalaga na ayusin, palamutian, at pagandahin ng iyong anak ang labas na anyo (*cover*) ng kaniyang sining pahayagan. Makatutulong ang paguhit (*drawing*) o pagkulay nito ng kaaya-aya at nagpapahiwatig na siya'y naging ligtas at umayos pagka daan ng kalamidad. Kinakailangan maitanim sa kaniyang malay na matagumpay siyang nakaligtas sa panahon ng kalamidad na nadasan at naka apekto sa ating lahat. Mahalaga na mabalik tanawan (*review*) niya ang kaniyang pagiging bahagi ng kasaysayan na iyon. Ang kaniyang sining pahayagan ay isang daan ng pagtawid niya ng mga naramdaman panganib habang lumalahok siya sa isang proyekto na nanganga-ilangan ng galing at talino. Kaginhawahan ang maigting at maalab na pagtutulungan ninyo ng anak mo, at kaluguran kung ang buong pamilya ang sasali sa pagbubuo ng isang proyektong sining pahayagan.

Inaasahan na makatutulong itong aming mga minungkahi at natitiyak na sususugan at palalawigin pa ng mga malikhain at bukod tanging kakayanan ng inyong mga anak. Totoong ang sining ay malaking tulong di lamang sa pagpapahayag at pagpapalabas ng mga damdamin.



**Larawan 6: Sining Pahayagan Para sa Nagdaang Kalamidad**

Bagkos ang mga pamamaraan na nito ay tunay na nakakapag pabagong anyo ng mga ito tungo sa pagpapahupa ng *stress* at tensyon. Nagdudulot ng napapanahong pananaw (*perspective*) sa karanasan ang aktibong pakikilahok sa sining. Halimbawa: Ang pagguhit (*drawing*) ng kalamidad ay tungkol sa isang pangyayari na natapos at naganap na. Hinahayaan ng sining na tanawin natin ang pangyayari na nagdaan at nakalipas na. Sa konkreto nitong paglalarawan, pinapakita sa atin na natapos na ang nakakatakot na pangyayari. Sa ganitong paraan, pinakikilala sa mga bata kung paano mabuhay ngayon at sa kinabukasan. Dahil sa hinahayaan sila sa gawaing likas sa kanilang pagkabata at lumikha sa pamamaraang sining - magtayo at magbuwag, bumuo at tumuklas, magpaliwanag na gamit ang mga kamay at mata - naipakikita at naipalalabas nila ang kanilang buhay sa materyal at madamdamin nilang mundo. Napaka gandang ideya ang sining para sa lahat at napakadali isagawa sa sariling tahanan. At aming mapatotoo na ito'y ubod nang saya.

### **Paano Tulungan Mag *Relax* ang Iyong Anak: Labindalawang (12) Pamamaraan**

Nagpapaliwanag ang seksyon na ito ng labindalawang (12) epektibong pamamaraan upang matulungan mong mag *relax* ang iyong anak at nang sa gayon mabawasan ang kaniyang tensyon, pagkabalisa, at kinatatakutang dala ng mga kalamidad.

### **(1) Unang Pamamaraan: Kailangan *Relax* Ka**

Ito ang pinakamahalaga at tiyak na paraang makatutulong sa iyong anak. Kung ikaw mismo ay nakakaramdam ng pagkabalisa, mararamdaman ito ng iyong anak at pihadong mababalisa din siya. Kung balisa ka at may tensyon, siguradong hindi mo mapapa *relax* ang iyong anak. And iyong pagpapababa ng *stress* ang magiging batayan niya kung paano din siya magiging. Tiyak na gagayahin ka ng anak mo kung ikaw ay *relax* dahil 'yan ay tumatagos at nararamdaman niya. Kaya, Kailangan *Relax* Ka. Matututunan mo maka *relax* kung susubukan mo ang (10) sampung pamamaraan ipinaliwanag sa Unang Bahagi na isinulat para sa mga may sapat na gulang.

### **(2) Ikalawang Pamamaraan: Marahan at Malalim na Paghinga**

Isang pamamaraan ng pang *relax* ang Marahan at Malalim na Paghinga. Ipakita sa iyong anak kung paano mo ito ginagawa. Sa bilang na (2) dalawang saglit, huminga ka nang marahan at papasok sa iyong ilong, pigilan mo ang hininga ng (2) dalawa pang saglit, at ilabas mo ang hininga nang marahan sa bilang din ng (2) dalawang saglit. Ulitin mo ito ng ilang beses hanggnang sa matutunan ng iyong anak at makayanan niyang gawin nang magkasabay kayo. Hingin mo sa kaniya na bilangin niya ang kaniyang hininga paloob nang tahimik. Mag praktis kayo huminga nang marahan at malaim, magkasabay na (20) dalawampung beses. Pagkatapos nito, pagusapan ninyo kung paano kayo nakaramdam na mas *relax* sa ganitong paghinga. Makatutulong sa iyong anak na makatuon sa gawaing ito kung bibilangin niya ang kaniyang paloob na paghinga.

Isa pang paraan kung paano makatutunon ang iyong anak sa paghinga nang malalim ay ang ipikit niya ng mga mata habang nagpapraktis. Makatutulong sa kaniyang praktis kung gagawin niya ang paghinga nang malalim sa pagligo niya ng maligamgam at tuluy-tuloy na agos ng tubig. Kung wala pang (11) labing-isang taon ang iyong anak, gawin niyang laro na siya'y isang *Kung Fu Master* na ganyan ang praktis ng pang *relax* o *Deep Sea Diver* o *Astronaut* na pinatatagal ang kaniyang hininga. Kung makaramdam ng kahirapan sa malalim na paghinga ang iyong anak, pasubukin ng ibang pamamaraan. Kung kaya naman niya at nakakaginhawa, ipaalala na ito'y gawin niya nang madalas lalo na kung siya ay balisa o nakakaramdan ng tensyon.

### **(3) Ikatlong Pamamaraan: I-*relax* ang Kalamnan (*Muscle*)**

Ito'y isang pamamaraang kung paano mapare*lax* ang kalamnan (*muscle*) ng iyong anak. Mahirap kasi makaramdam ng tensyon o pagkabalisa kung naka *relax* ang ating kalamnan.

Mayroon dalawang paraan kung paano mo ituturo sa iyong anak ang I-*relax* ang Kalamnan.

Una: Paisipin mo siya nang salitang “*relax*” habang siya’y naliligo ng maligamgam at tuluy-tuloy na agos ng tubig. Pagkatapos niyang maligo, paisipin muli ng salitang “*relax*” habang iniisip niya ang kaniyang. Pangalawa: ipakita sa kaniya kung paano mapare*lax* ang kalamnan kung hihigpitan muna ito ng (5) limang saglit bago biglang luwagan habang iniisip ang salitang “*relax*”. Ipakita ito sa kaniya sa pagupo mo sa silya na nakatikom sa iyong harap ang iyong mga paa at tuhod. Ilapat ang iyong mga kamay sa gilid ng iyong mga hita at itulak iyon na dinidiinan ang iyong mga tuhod. Dagdagan ang pagdiin sa iyong mga hita at tuhod hanggang sa maramdaman mo ang higpit ng diin sa iyong kalamnan. Ituloy mo ang paghihigpit ng (5) limang saglit pa at bigla mong bitiwang ang pagkakahigpit nang sa gayon mawalan ng diin (*pressure*) sa iyong kalamnan habang iniisip mo ang salitang “*relax*”. Isipin mo na *relax* ka parang telang manika. Pakiramdaman mo ang pagkakaiba ng kalamnan na may diin at yung wala. Kung makaramdam ka ng kahit anong sakit habang ito’y iyong isinasagawa, itigil kaagad. Kung wala, gawin mo ulit nang kasabay ng iyong anak. Kausapin mo siya kung paano nakare*lax* ang iyong kalamnan sa saglit na bitiwang mo ang paghihigpit at mawalan ng diin. Mabisa itong pamamaraan ng pang *relax* ng iyong anak tuwing makakaramdam siya ng tensyon o balisa pag nasa bahay siya o nagiiisa.

#### **(4) Ika apat na Pamamaraan: Ipamalay ang Paboritong Gawain**

Ang pagpapamalay sa paborito niyang gawain ay makatutulong sa iyong anak kapag nakaramdam siya ng takot o pangamba. Umupo ka sa tabi niya at ipaliwanag kung paano ito maisasagawa. Sabihin mo sa kaniya: “Halika at ipakikita ko sa iyo kung paano ako makare*lax* sa pagpapamalay ko ng aking paboritong gawain na \_\_\_\_\_.” (Kailangan mo ibahagi sa kaniya kung ano man ito, nakahiga sa tabing dagat, nakaupo na kasama ang iyong *pet* na aso o pusa, nanunuod ng paboritong sport, kanit ano). Ipikit ang mga mata at namnamin ang ipinapamalay ng mga (30) tatlumpung saglit. Pagbukas mo ng mga mata, ibahagi sa iyong anak anong naganap sa iyong ipinamalay at paano ito naka *relax* sa iyo. Sunod, tanungin mo siya kung ano ang kaniyang paboritong gawain na gusto niyang ipamalay. Hingin na ipikit ang kaniyang mga mata at ipamalay niya ito ng (30) tatlumpung saglit. Pagkatapos ng 30 saglit, tanungin siya kung ano ang naganap sa kaniyang ipinamalay at kung siya ba napa *relax* nito. Batiin mo siya sa kaniyang mabuting pagpapamalay na naka *relax* sa kaniya. Likumin ninyo ang praktis na Ipamalay ang Paboritong Gawain nang magkasabay. Pagkatapos ng (30) tatlumpung saglit, ibahagi ninyo sa isa’t isa kung paano kayo natulungan nito na makare*lax*. Ipaalala sa iyong anak na maari niya ipamalay ang paborito niyang gawain kapag nakakaramdam siya ng balisa at tensyon.

### (5) Ika limang Pamamaraan: Hintuin ang Pagiisip

Maaring gamitin ang pamamaraan Hintuin ang Pagiisip kapag natutunan na niya ang Pamamaraang 2, 3, at 4 dahil sa ito’y kombinasyon o pagsasama-sama ng Paghinga nang Marahan at Malalim, Pang *Relax* ng Kalamnan, at Isipin ang Paboritong Gawain. Tuwing maguumpisang bumalik sa isip ng iyong anak ang mga pangit at nakatatakot na alalahanin tungkol sa kalamidad, maari hindi niya ito ituloy sa pamamagitan ng paggamit ng Hintuin ang Pagiisip.

Sabihin sa iyong anak: “Sa saglit na magumpisa kang umisip nang hindi maganda, ipamalay mo agad na may taong sumisigaw HINTO. Huminga ka nang marahan at malalim, isipin ang salitang *relax*, hayaan mawalan ng lakas ang mga kalamnan parang telang manika, at buuin sa isip ang iyong paboritong gawain habang patuloy kang humihinga nang marahan at malalim.” Ipakita sa iyong anak kung paano mo ito maisasagawa sa pagsalitang paliwanag kasabay nang paglalarawan ng bawat hakbang. “Anak, ipakikita ko sayo kung paano isinagawa ang Hintuin ang Pagiisip. *Okay*. Heto na. Una: Naguumpisang mabuo ang mga pangit na nangyari nuong kalamidad. Nakakakaba at gusto ko huwag matuloy at gagamitin ko ang pamamaraang Hintuin ang Pagiisip. Pangalawa: Ipamamalay ko na may taong sumisigaw “Hinto”. Ikatlo: Hihinga ako nang marahan at malalim (Ipakita kung paano ito gawin na may kasamang tunog.) Ika apat: lispin ko ang salitang *relax* at hahayaan ko mawalan ng lakas ang aking mga kalamnan. Ika lima: Habang (10) sampung beses ako humihinga nang marahan at malalim, ilalarawan ko sa aking isip ang aking paboritong gawain. Pagkatapos mong ipakita sa iyong anak kung paano Hintuin ang Pagiisip, ibahagi sa kaniya kung gaano ka nakare*lax* sa ganoong pamamaraan. Susunod, tanungin mo sa iyong anak ang (5) limang hakbang sa pamamaraang Hintuin ang Pag-iisip. Gawing tama ang kaniyang mga sagot. Kapag nasabi na niya sa iyo nang tama ang (5) limang hakbang, hingin mo na ipaliwanag niya sa iyo habang ginagawa niya ang bawat hakbang. Muli, gawing tama ang kaniyang (5) limang hakbang. Batiin mo siya bawat tumpak niyang pagpapaliwanag at pagsasagawa. Sunod, hingin mo na isaloob niya nang tahimik ang bawat hakbang at ipraktis niya ito sa harap mo ng (3) tatlo o (4) apat na beses sa loob ng (1) isang minuto bawat praktis. Mag-usap kayo ng anak mo kung paano siya nakakare*lax* sa paggamit nitong Hintuin ang Pagiisip. Ipaalala na gamitin niya ito tuwing may dadapo sa kaniyang malay nakakakaba o nakatatakot

### (6) Ika anim na Pamamaraan: *Coach Mo Sarili Mo*

Ang pag-iisip para sa sarili ng pampalakas ng loob ay isang pamamaraan upang makare*lax*. Parang gawi ng mga *coach* kung gusto nilang buhayin at palakasin ang loob at sigla ng kanilang *team* bago mag umpisa ang kanilang laro.

Kausapin ang iyong anak nang ganito: “Tuwing makakaramdam ka ng tensyon o takot, isipin mong ikaw ang *coach* ng paborito mong team at bigyan mo ang sarili mo ng isang matinding *pep talk*.”

Halimbawa:

“Kayang-kaya mo ‘yan.”

“*Relax*, maaayos din ang lahat.”

“Huminahon ka.”

“Kaya ko ‘to”

“Hinga nang dahan-dahan. Hinahon lang.”

“Nagawa ko na ‘yan dati.”

“Ipagmamalaki ako ng mga magulang ko.”

Ipakita sa anak mo kung paano mo gawin para sa sarili mo. “Tignan mo, anak, subukan ko. *Okay*, naguumpisa akong makaramdam ng tensyon at isa itong senyales na kailangan *coach* ko ang sarili ko. Heto na: “Kaya ko ‘to. “*Relax*”. “Magagawa ko ‘to.” “Hinga nang dahan-dahan.” “Hinahon lang”. “Maayos din ang lahat.” “Huminahon ka.” “Nagawa ko na yan dati.” “Magiging proud sakin pamilya ko”. Sabihin sa anak mo paano nakatutulong magparelax sa iyo ang pagcoach mo sa sarili. Sundan mo ito sa praktis ng iyong anak sa pagbigkas sa harap mo ng mga hakbang na pang *coach* sa sarili niya. I-ayos mo siya sa tamang pagbigkas at batiin mo siya sa kaniyang nakayanan. Tapusin mo ang praktis sa (2) dalawamg minutong pag *coach* niya sa sarili na kinakabisa ito nang tahimik habang nakaharap pa din sa iyo. Likumin mo ang pamamaraan sa paguusap ninyo kung paano niya ito naranasan at kung anong mga *pep talk* ang sinabi niya sa sarili. Batiin mo uli siya sa kaniyang pagiging magaling na *coach*. Ipaalala na lagi niya itong gawin tuwing makakaramdam ng tensyon. Maari mong isulat sa maliit na *file card* ang ilan sa mga nagustuhan niyang gamitin sa pagcoach ng sarili. I-abot mo sa kaniya at sabihin maari niya itong baunin - ilagay sa bulsa o pitaka - para madali niyang mabasa kung kailangan niya magcoach ng sarili.

**(7) Ika pitong Pamamaraan: “Oo ... Pero”**

Ang “Oo ... Pero” ay isang pangpabawas na teknik na nagtuturo sa iyong anak kung paano makikita na may positibo at maganda palang nangyari sa akala niya’y negatibo o masama. Sakali

sabihin ng anak mo, “Natatakot ako na mahahawahan ka ng coronavirus tapos mamamatay ka”, maaari mo siya sagutin: “Hindi siguro mangyayari ‘yan kasi nag sosoyal distansing naman ako at laging gumagamit ng sanitizer. Gumaling naman ang karamihan sa mga nagkasakit ng coronavirus. Kung magkasakit man ako, malamang sa hindi, gagaling at magiging *okay* pa din ako.” Pag tungkol naman sa lindol (o sunog) ang tanong ng anak mo: “Hindi ba may mga namatay nung lumindol (o nagkasunog)”, maaari mong sabihin “Oo, pero mas madami ang hindi namatay at ni walang nangyaring masama.” Kung ang takot ay: “Wawasakin ng mga terorista ang ating siyudad”, ang pwede mo sabihin “Oo inatake nga ng mga terorista yung isang siyudad, pero hindi na nasundan at ligtas tayo dito.” Pag ang kaniyang pangangamba: “Eh kung bumaha ulit (o dumaan ulit ang bagyo), at hindi ko alam kung saan ka nandoon” sabihin mo: “Oo, maari umulit kahit anong kalamidad at maaring makahiwalay tayo, pero sandali lang iyon at hahanapin ka namin at magkakasama ulit tayo.” At dito, magandang lumikha ang buong pamilya ng isang plano para magkabalikan sa isa’t isa kung magkahiwalay man sa oras ng kalamidad.

Ang bisa nitong “Oo ... Pero” teknik ay sa pagamin na totoong nakatatakot ang naranasang kalamidad ng iyong anak ngunit hindi ‘yan ang buong katotohanan. May mga positibong nangyari din sa naganap na kalamidad at magandang kilalanin. Tuloy, magbibigay ito ng pagasa sa iyong anak na makababawas ng kaniyang tensyon at alalahanin.

### **(8) Ika walong Pamamaraan: Kuwentuhan Tayo**

Kuwentuhan Tayo ay isang pamamaraan napakahusay sa mga batang wala pang sampung (10) taong gulang. Pakuwentuhin mo ang iyong anak sa nangyaring kalamidad. Kung nakatatakot ang katapusan ng kaniyang kuwento, maari mong ikuwento nang may magandang katapusan. Isama mo sa iyong kuwento ang paborito niyang bida at idetayle sa kaniya kung paano siya tinulungan ng bida na umayos at naging maganda ang katapusan ng kuwento. Para sa mga batang lalaki, maari mong sabihin: “Dumating si *Superman* at magkasama kayong dalawang nakahanap kung paano nakaligtas lahat ng bata. Tinuro mo pa nga sa kaniya yung telepono at tumawag kayong dalawa sa mga magulang mo. Tapos sabi niya sayo, “Ang tapang mo talaga. Mabuti na lang magkasama tayo, ‘no. ” Para naman sa mga batang babae: “Magkasama kayo ni Darna naglakad pauwi mula sa *school*. Binati ka pa nga niya sa iyong katapangan. Tapos pagdating ninyo sa bahay, lahat kami nandoon at umupo kayo na magkatabi ni Darna.” Maikling halimbawa lang ang mga ito. Maari mong pahabain ang iyong kuwento tungkol sa kung paano tinulungan ng kaniyang paboritong bida at hinangaan sa nagawa at katapangan ng anak mo.



### (9) Ika siyam na Pamamaraan: Pagkilala sa Naging Katapangan at Hinahon

Ito ang pamamaraan ng pagkilala sa mga sandaling nagpakita ang iyong anak ng katapangan at hinahon na iyong tinumbasan ng pagpupuri. Kung maselan ang pagkabalisa ng iyong anak, hintayin kung kailan siya tahimik o may ginagawa nang mahinahon at banggitin: “*Proud ako*” o “Nagagalak ako na kaya mong mag*relax*.” Kung siya’y takot na pumasok sa paaralan at mawalay sa iyo nguni’t pa minsan-minsan ay pumapasok din, sabihin mo “*Proud ako*” o “Nakakatuwa na pumasok ka ngayong araw. Dahil ‘yan sa katapangan mo.” Huwag magpakita ng matinding pagaalala o maya’t-mayang banggitin ang pagkabalisa at pagkamatatakutin ng iyong anak. Karaniwan ‘nyo itong pakiramdam. Ang iyong abangan ay ‘yung mga pagkakataon ng siya’y nagpakita nang kahit katiting na hinahon at tapang at ‘yun ang iyong ilarawan at purihin. “Ubod saya at pinagmamalaki kita na hindi ka umiyak nang ibaba kita sa *school* kanina. Ang tapang-tapang na ng aking anak.” Dahil mahalaga sa anak mo ang iyong pansin at papuri, lalo na niyang magugustuhang maging matapang at mahinahon.

### (10) Ika sampung Pamamaraan: Mga Aklat na Pampabawas sa Takot ng Bata

Maari mo mabawasan ang takot ng iyong anak sa pamamagitan ng pagbabasa niya ng mga aklat tungkol sa mga bata na nakatawid at nakalagpas sa kanilang mga kinatatakutan.

- Mga ilang aklat na ginagamit sa pampabawas ng karaniwang takot: Crist, James J. (2004). *Anu-ano Ang Magagawa Kapag Ikaw Ay Natatakot at Nagaalala: Gabay Para sa mga Kabataan* (*What to Do When You're Scared and Worried: A Guide for Kids*). Minneapolis, MN: Free Spirit Publishing.
- Guanci, Anne Marie (2007). *Si David at ang Balisang Hayop: Paqtulong sa mga Batang Nababalisa* (*David and the Worry Beast: Helping Children Cope with Anxiety*). Far Hills, NJ: Horizon Press.
- Membling, Carl & Johnson, John E. (1971). *Ano Yung Nasa Dilim? (What's in the Dark?)*. New York, NY: Parents’ Magazine Press.
- Meredith, Dawn (2014). *(12) Labindalawang Nakaiinis na Halimaw: Kausapin ang Sarili para sa mga Batang Nababalisa* (*12 Annoying Monsters: Self-talk for Kids with Anxiety*). Hazelbrook, NSW: MoshPit Publishing.
- Moses, Melissa & MacEachern, Alison (2015). *Si Alex at mga Bagay na Nakatatakot: Isang Kuwentong Makatutulong sa Mga Batang Nakadanas ng Kinatatakutan* (*Alex and*

[the Scary Things: A Story to Help Children Who Have Experienced Something Scary](#). London, UK: Jessica Kingsley Publishers.

- Viorst, Judith (1987). [Sabi ni Nanay Wala Daw Totoong mga Zombi, Multo, Vampire, Demonyo, Monster, Goblin, at mga Bagay na Nakatatakot \(My Mama Says They're Aren't Any Zombies, Ghosts, Vampires, Creatures, Demons, Monsters, Fiends, Goblins, or Things\)](#). New York, NY: Simon & Shuster

At mga ilang aklat na tumtukoy ng takot sa kamatayan:

- Buscaglia, Leo (1982). [Nabagsak si Freddie at Nalagas ang Dahon: Isang Kuwento ng Buhay Para sa Lahat ng Tao \(The Fall of Freddie the Leaf: A Story of Life for All Ages\)](#). Thorofare, NJ: Slack Incorporated.
- Rowland, Joanna & Baker, Thea (2017). [Ang Kahon ng Alaala: Aklat Tungkol sa Kalungkutan ng Pagluluksa \(The memory box: A book about grief\)](#). MN: Sparkhouse Family Publishing.
- Thomas, Pat & Harker, Leslie (2001). [Sana Nandito Ka Pa: Unang Paqkilala sa Kamatayan \(I Miss You: A First Look at Death\)](#) Hauppauge, NY: Barron's Educational Series.

Marami ka pang aklat na mapagpipilian sa iyong lokal o *online* na Tindahan ng Aklat o *Library* na makatutulong sa pagbabawas ng takot ng iyong anak. Hingan mo ng payo ang tagapamahala ng mga ito. Basahin mo mismo ang mga aklat kung ito ba ang angkop sa kalagayan ng iyong anak.

Maari mo din subukan ang ibang pamamaraan upang makare*lax* ang iyong anak. Piliin ang para sa iyo pinakamabuti at sa tingin mo mapagkakatiwalaan at yung muna ang subukan. Sa katapusan at bago ang lahat, pinakamahalaga na ikaw mismo ay maayos at nakare*lax*.

### **(11) Ika labing-isang Pamamaraan: Paglahok sa mga Masasayang Gawain**

Malimit sa panahon ng kalamidad, ang mahalaga sa lahat ay manatili sa bahay. Lalo nitong pina-iigting sa panahon ng pandemya, tulad nitong coronavirus. Hindi tuloy lubos maisip ng mga magulang kung paano nila mapapawi sa lumbay at inip ang kanilang mga anak na pinagbabawalang lumabas ng bahay. Malaking tulong na naisulat ni Karen Wood Peyton ang aklat na: [Mga Pamilya na Bahay Ang Nagsisilbing Front: Mga Gawain Panghikayat sa Pagunlad at Paglago ng Mga Anak sa Panahon ng Pandemya. \(Families on the Home Front: Activities to encourage your child's development and growth during a pandemic\)](#). Maari ito mapasainyo

nang hindi kailangan bayaran mula sa Amazon. Sinalansan ang aklat sa (9) siyam na seksyon naglalaman ng higit (100) isang daang gawain na maipatatupad ninyo kasama ang inyong mga anak.

- Gawaing Pangsalu-salo sa Loob ng Tahanan (Halimbawa: Isang gabi ng pamilyang laro; Handaan Pamilya naka costume ang dadalo)
- Magalaw na Larong pamilya sa Loob ng Tahanan (Halimbawa: Hanapan ng tinagong bagay-bagay o *scavenger hunt* o magehersisyo ang buong pamilya).
- Tahimik na Gawain sa Loob ng Tahanan (Halimbawa: Maglaro ng *board games* o *blocks*)
- Masaya at Masarap na Pagluluto (Halimbawa: Pikit-matang Hulaan ang Lasa ng Pagkain; magimbita sa isang Pandaigdigang Handaan)
- Magaaral Tayo (Halimbawa: Maglunsad nang Ipakikita at Ipaliliwanag o ‘*Show and Tell*’ o ‘Punta Tayo sa *Museum*’)
- Gabi ng Puting Tabing o *Lights, Camera, Action* (Halimbawa: Maglunsad ng ‘Talent Show’; manood ng sinaunang home movies)
- Gumawa at Lumikha o *Make and Create* (Halimbawa: Bumuo ng Fort; Gumawa at Maglarawan ng Alkat)
- Gawain Panlabas (Halimbawa: Mamili ng Mga Dahon at Gawing Koleksyon; Maglaro ng Taguan o Habulan)
- Gawaing Alagaan ang Sarili (Halimbawa: Tumpak na Pagkain, Pangangalaga sa Sarili, Wastong Pagtulog)

Ang paglahok ng nakadadami o ng buong pamilya ang pakinabang o kagandahan ng paglunsad ng masasayang gawain na maari pagkunan ng mga katutunan at makababawas din sa *stress*.

## **(2) Ika labindalawang Pamamaraan: Pulong Pamilya**

Tiyak na pag may tensyon sa pamilya, nararamdaman ng mga bata. Maaring makatulong bawasan ang tensyon at ayusin ang mga relasyon kung magpupulong ang pamilya. Halimbawa ng maaring pagtalunan ng mga miyembro ng pamilya: anong programa sa telebisyon ang panonoorin, ano ang ihahanda sa pagkain, at anong oras matutulog. Ginaganap ang pulong pamilya kung saan nakaupo sa isang bilog na hapag o bilog na ayos ang mga upuan ng lahat ng miyembro ng pamilya. Ang paglalaan ng panahon ay maaring minsan isang linggo o dalawang beses kung madalas magtalo, at limitado sa (1) isang oras kapag malaki ang pamilya o (30)

tatlumpung minuto kung maliit.

Uumpisahan ang pulong sa paliwanag ng magulang ng batayang panuntunan:

- May pagkakataon ang lahat makapag salita.
- Walang sisigaw, magmumura, manghuhusga, o magbibitiw ng masasamang salita tungkol sa kapwa.
- Bibigyan ng (2-3) dalawa hanggang tatlong minuto ang bawat miyembro na ibahagi ang para sa kaniya ay kailangan at mahalagang pag-usapan. May isang miyembro na tatanggap ng tungkuling mamahala sa tinakdang (2-3) dalawa hanggang tatlong minuto.
- Bibigyan diin ang pang-unawa sa mga binanggit ng bawat isa tungo sa paghahanap ng maluluwag na paglutas sa anu mang nagiging problema.
- Bilang paalala na makinig sa bawat isa na nagbabahagi, may ipahahawak sa nagsasalita ang isang bagay, tulad ng bola or lapis, na nagsisimbolo ng kaniyang kalayaan at karapatan na magsalita. Ang tawag dito ay Pahintulot Magsalita o *Speaker's Permit*.

Pagkatapos maglahad ng kaniyang hinaing sa loob ng (3) tatlong minuto ang mag-uumpisang miyembro, ipapasa niya sa kanang katabi ang Pahintulot Magsalita. Maaring hindi pa handa ang kaniyang katabi at ipapasa muna niya ito sa kaniyang kanang katabi. Sunud-sunod na ang magsasalita hanggang sa matapos ang nilaang oras para sa Pulong Pamilya. Isang halimbawa, kung paano ito magaganap nang maayos sa pagtatalo ng anak na lalaki (10) sampung taon at anak na babae (8) walong taon.

Ina: Magumpisa na tayo sa ating Pulong Pamilya. Pinaaala sa lahat ang ating panuntunan: walang sisigaw, magmumura, manghuhusga, o magbibitiw ng masasamang salita tungkol sa kapwa. Ang ating gustong marating pagkatapos madinig ang pananaw ng bawat isa tungkol sa kasalukuyang pangyayari at makabuo ng isang paraan na aayunan at tutuparin ng bawat isa.

Ama: Isang buo tayong pamilya at kung ano man ang bumabagabag sa isa ay tatagos sa ating lahat. Paalala na ang may hawak lang ng bolang ating gagamiting simbolo ng Pahintulot Magsalita ang ating bibigyan ng pakinig hanggang (3) tatlong minuto. Pakiusap na ang isa sa inyo ang magpapatupad nitong (3) tatlong minuto bawat magsasalita.

Ina: (Habang inaabot sa anak na babae ang bola) Sige, anak, umpisahan mo ang pagbabahagi sa iyong mga hinaing.

Anak na babae: (Hawak ang bola) Tuwing manonood ako ng TV, dadating siya (tinuturo ang kapatid na lalaki) at papalitan ang channel.

Anak na lalaki: Hindi yata!

Ina: Anak (na lalaki), kailangan mong patapusin ang iyong kapatid (na babae) at siya ang may hawak ng bola. Anak (na babae), ituloy mo.

Anak na babae: Tuwing Miyerkules ika 5 ng hapon ang pinakahihintay kong palabas. Kahapon na nanunuod ako, bigla na lang niyang hinablot ang *TV remote* at pinalitan niya ang channel sa palabas ng police. Sinabi ko na ibalik niya sa pinanunuod ko pero sinigawan lang niya ako at sinabihang umalis daw ako duon.

Ina: Salamat sa iyong pagbabahagi ng pangyayari na naka inis at naka pikon sa iyo. Ipasa mo na ang bola sa iyong kapatid. Anak (na lalaki), ikaw naman ang magbahagi ng iyong banda.

Anak na lalaki: Hindi kasi patas dahil cartoons lang pinanunuod niya. Yung aking gustong panuorin ay kasabay at tungkol sa sports na sa tingin ko mas importante. At saka, matanda ako sa kaniya.

Ina: Salamat sa iyong pagbabahagi din ng saloobin. Ipasa mo na ang bola sa iyong ama. 'Tay, ikaw na ang susunod.

Ama: Sa tingin ko kailangan natin ng hakbang na maaring mapagbigyan ang bawat gusto ninyo. Mabuti kaya i-rekord ang dalawang programang nabanggit ninyo at nang sa gayon maari ninyo itong panonoodin kung kailan ninyo gusto. (Pinasa sa Ina ang bola.)

Ina: Mayroon pa akong nakikitang problema. Paano kung magkapareho pa din ang araw at oras na gustuhiun ninyo manood? (Pinasa sa anak na babae ang bola.)

Anak na babae: Pwede naman kami mamili ng magkaibang araw at oras ng panonood. (Pinasa sa kapatid na lalaki ang bola.)

Anak na lalaki: Pwede ko isulat ang mga araw at oras sa isang papel na aming pupunuan ng aming pangalan kung kailang namin gustong manood. (Pinasa sa Ina ang bola.)

Ina: Tamang-tama matatapos na ang takdang oras para sa ating Pulong Pamilya. Tila may maganda tayong naabot na pamamaraan huwag pagtalunan ang panonood ng paboritong

programa sa TV. Sangayon ba tayong lahat? (Oo ang lahat.) Sa susunod nating Pulong Pamilya, magrepaso tayo ng ating naging karanasan.

Nanggagaling ang bisa at kagandahan ng mag Pulong Pamilya sa ibinibigay nitong lugar at pamamaraan upang ibahagi at pag-usapan ang mga nakababagabag na pangyayari nang naiwasan angkinin ng isang miyembro ang pagsasalita at pagbabahagi sa ganang kaniya. Marami pang ibang pamamaraan Magsagawa ang Pulong Pamilya: Basahin ang Pulong Pampamilya Handbook: Nandito Para sa Isa't-Isa, Nadidinig ang Isa't-Isa ([Family Meeting Handbook: Here for Each Other, Hearing Each Other](#)), isang mayamang gabay sa paghahanda at papatupad ng Pulong Pamilya.

## Ikatlong Bahagi: Mga Karagdagang Aklat, *Video*, at Mapagkukunang Kaalaman sa *Internet*

Para sa mga magulang at taga pagalaga, dalawang aklat na nagtatalakay ng takot ng mga bata:

- Chansky, Tamar E. (2004). Pagpapalaya sa iyong Anak sa Pagkakabalisa: Mabisa at Praktikal na Pamamaraan na Ikalulutas ng Kanyang Takot, Alalahanin, at *Phobia*. (*Freeing Your Child from Anxiety: Powerful, Practical Solutions to Overcome Your Child's Fears, Worries, and Phobias.*) New York, NY: Broadway Books.
- Mellonie, Bryan & Ingpen, Robert (1983). Habang Buhay: Ang Magandang Pagpapaliwanag ng Kamatayan sa mga Bata. (*Lifetimes: The Beautiful Way to Explain Death to Children.*) Melbourne, VI: Michelle Anderson Publishing.

Para sa mga May Hustong Gulang

- Lattanzi-Licht, Marcia E. & Doka, Kenneth J. (2003). Nabubuhay sa Pagdadalamhati: Pag-ahon sa Sambayanang Trahedya. (*Coping With Public Tragedy (Living With Grief)*. New York, NY: Hospice Foundation of America.
- Saari, Salli (2005). Kidlat Mula sa Bughaw na Himpapawid: Pag-ahon sa Kapahamakan at Nakaliligalig na Trauma. (*A Bolt From the Blue: Coping with Disasters and Acute Traumas.*) London, UK: Jessica Kingsley Publishers

Karagdagang Kaalaman Mula sa *Internet*: Mga *Website*

Nagbabahagi ang mga sumusunod na *website* ng mga pamamaraan na makatutulong sa mga bata na kayanin ang kanilang pagkabalisa (*stress*)

- **Pagtutulong Humarap sa Krisis ang mga Bata: Mga Payo Para sa mga Magulang at Taga Pagalaga** (Helping children through crisis: Tips for parents and caregivers - from MercyCorps) <https://www.mercycorps.org/helping-children-through-crisis-tips-parents-and-caregivers>
- **Pagtutulong sa mga Bata na Makayanan ang Krisis: Para sa mga Magulang Lamang** (*Helping Children Cope with Crisis: Just for Parents* - from Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development) [https://www.nichd.nih.gov/publications/pubs/cope\\_with\\_crisis\\_book/Pages/sub11.aspx](https://www.nichd.nih.gov/publications/pubs/cope_with_crisis_book/Pages/sub11.aspx)
- **Pagtutulong sa Kabataan Habang nasa Krisis (*Helping kids during crisis*** - from American School Counselor Association) <https://www.schoolcounselor.org/school-counselors-members/professional-development/2016-webinar-series/learn-more/helping-kids-during-crisis>
- **Pagtutugon sa Krisis (*Responding to a crisis*** - from the School Mental Health Project at the University of California, Los Angeles) <http://smhp.psych.ucla.edu>

- **Mga Naka-ayon sa Edad na Reaksyon sa Makabagbag Damdamin na Pangyayari (*Age-related reactions to a traumatic event*)** from The National Child Traumatic Stress Network) [http://www.nctsn.org/sites/default/files/assets/pdfs/age\\_related\\_reactions\\_to\\_a\\_traumatic\\_event.pdf](http://www.nctsn.org/sites/default/files/assets/pdfs/age_related_reactions_to_a_traumatic_event.pdf)
- **Kahandaan ng Paaralan Para sa Kaligtasan Kapag May Krisis (*School safety and crisis*)** - from National Association of School Psychologists) <https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources/school-safety-and-crisis>
- **Ang Batang Nakaligtas sa Dagok ng Trauma (*The child survivor of traumatic stress*)** <http://users.umassmed.edu/Kenneth.Fletcher/kidsurv.html>
- **Kakayanin ang mga Damdamin Pagkaraan ng Kalamidad (*Coping with emotions after a disaster*)** <http://www.apa.org/helpcenter/recoveringdisasters.aspx>

Karagdagang Kaalaman Mula sa *Internet*: Mga Video

- **Pagtutulong sa mga Bata Makayanan ang mga Kalagayang may Krisis (*Helping children cope with crisis situations*)** - School psychologist Ted Feinberg discusses how to help children cope with crisis situations). <http://monkeysee.com/helping-children-cope-with-crisis-situations/>
- **Pagtutulong sa Iyong anak na Kayanin ang Pagbabalita Tungkol sa Kalamidad (*Helping your child cope with media coverage of disasters*)** - from Disaster and Community Crisis Center, University of Missouri) <https://www.youtube.com/watch?v=BqYZMYqsLqQ>
- **Pagtutulong sa mga Bata Kayanin ang Likas na Kalamidad (*Helping children cope with a natural disaster*)** - Dr. Ryan Denney, a licensed psychologist, gives tips on how parents can help children cope with natural disasters). <https://www.youtube.com/watch?v=i93fhVdYVfw>
- **Kausapin ang Inyong mga Anak Tungkol sa mga Kalamidad, Kamatayan, Namamatay, at Malalagim na Balita (*Talking to your Kids about Disasters, Death, Dying and Tragic News*)** Important information about helping kids cope with grief and troubling news from Dr. Bob Hilt, director of psychiatric emergency services at Seattle Children's Hospital). <https://www.youtube.com/watch?v=d3v4ZyirhIs>

## Pagtatapos

Maari mong subukan ang mga pamamaraang ipinaliwanag namin upang matulungan mag *relax* ang iyong anak. Piliin mo ang pinaka may kompanya ka at subukan mo muna. Bago ang lahat, alalahanin na kailangang bago ang lahat, ikaw muna ang *relax*. At kung nabasa mo na ang aklat at sumubuk ka ng iba't ibang pamamaraan nguni't ikaw at ang iyong anak ay patuloy at lumalala ang pagkabalisa at maligalig, aming pinaaalala na kumunsulta na sa isang dalubhasang *Mental Health* propesyonal.



## Tungkol sa Mga May-akda

### Dr. Valerie Appleton

Si Dr. Appleton ay dalubhasa (doctor) sa Sikolohiyang Pang Edukasyon (EdD in Educational Psychology) mula sa Unibersidad ng San Francisco. Isa siya sa mga pinaka unang dalubhasang interna na nagkapagtrabaho sa Sentro ng Unibersidad na tumatangkilik sa pangangailangan ng kumunidad Para sa Kaunlaran ng Kabataan at Pamilya (*University of San Francisco's Community Counseling Center for Child and Family Development*). Si Dr. Appleton ay dating propesor at Dekana sa Unibersidad ng Eastern Washington sa Cheney, Washington, kung saan siya nagturo ng paghilom gamit ang sining (*art therapy*). Siya din ay naging tagapagpayo (*mentor*) ng madaming manghihilom na gamit ang sining (*art therapists*) na ganun na lang ang pagpuri nila sa kaniyang estilo ng pagtuturo. Ilan sa mga nailathala (*publications*) niya ang: "Mga Daanan ng Pag-asa: "Ang Kinalabasan ng Paggamit ng Sining sa Paghihilom ng Trauma" (*Avenues of Hope: Art Therapy and the Resolution of Trauma*"), "Isang Tuntunin (*Protocol*) ng Paggamit ng Sining Para sa Panggagamot ng Trauma" (*An Art Therapy Protocol for the Medical Trauma Setting*"), "Pagpapatatag ng mga Magkakalahok (*Team*) sa Larangan ng Pagtuturo" (*Team building in educational settings*"), "Pamamagitan sa Krisis ng mga Paaralan: Pagtatatag ng Mga Epektibong Magkakalahok na Tagapamagitan at Tagapamahala ng Krisis" (*School crisis intervention: Building effective crisis management teams*"), at "Paggamit ng Sining sa Sila-Silang Pagpapayo (*Group Counseling*) ng Kabataan ng mga Katutubong Amerikano" (*Using art in group counseling with Native American youth*). Aming ikinalulungkot ang hindi inaasahang pagpanaw ni Dr. Appleton nuong 2005. Malaki ang aming pasasalamat sa kaniyang bukod-tanging kaalaman at dunong tungkol as paggamit ng sining na aming naibahagi sa DAGOK ng KALAMIDAD: Papanong Makakayanan ang Makabagbag Damdamin Tugon at Reaksyon sa Kalamidad.

### Dr. Brian Gerrard

Si Dr. Gerrard ay dalubhasa (doctor) sa Sosyolohiya (*PhD in Sociology*) mula sa Unibersidad ng New South Wales, Sydney, Australia, at sa Sikolohiya ng Pagpapayo (*PhD in Counseling Psychology*) mula sa Unibersidad ng Toronto, Canada. Si Dr. Gerrard ay *Emeritus* propesor (binibigyang dangal kahit retirado na sa pagtuturo) sa Unibersidad ng San Francisco kung saan niya tinatag ang isang programa ng MFT (*Master's in Marriage and Family Therapy*) at labing-apat na taon niyang tinayuan bilang Koordinator. Ang kaniyang pananaw na pinaninindigan (*orientation*) ay bigyan diin ang pagbubuo sa pagbubuklod ng mga sistemang pampamilya na

kasabay ang pagsasa-ayos ng mga problema at sigalot. Siya ay bihasa sa pangangasiwa (*administrator*) at tatlong beses nanilbihang *Chair of the USF Counseling Psychology Department*. Sa kasalukuyan siya ay miyembro ng *Board of the University of San Francisco Center for Child and Family Development*. Isa siya sa mga nagpundar nito at madaming taon niyang pinamamahalaan ang pinaka malaki, namumukud-tangi sa buong Estados Unidos (USA), at hanggang ngayon ay pinakamatagal nang programa ng pagpapayo sa mga pamilya na naka-ayon sa mga itinuturo at ipinamamahaging pananaw ng unibersidad. Higit na sa dalawampung libo (20,000) bata at pamilya sa mahigit pitumpung (70) paaralan sa *Bay Area* ang naabot na ng tinagurian nitong *Mission Possible Program*. Si Dr Gerrard ay *Chair* din ng Instituto ng mga Naka Batay sa Paaralang Pagpapayo ng mga Pamilya (*Institute for School-Based Family Counseling*) at Direktor ng *Oxford Symposium* para sa mga *Naka Batay sa Paaralang Pagpapayo ng mga Pamilya (Director for the Oxford Symposium in School-Based Family Counseling)*. Sa kasalukuyan, si Dr. Gerrard ay Punong Tagapangasiwa (*Chief Administrative Officer*) at isa sa mga tinuturing na ubod na tagapagturo (*Core Faculty*) ng Kanlurang Instituto para sa Pananaliksik sa Lipunan (*Western Institute for Social Research*) sa Berkeley, California. Siya din ay Nakatatandang Patnugot (*Senior Editor*) ng aklat *School-Based Family Counseling: An Interdisciplinary Practitioner's Guide* (Routledge, 2019). Si Brian ay nakatira sa Florida kasama ang kaniyang kabiyak na si Olive pati na mga pusa na higit na madami kaysa sa payag niyang aminin.

### **Dr. Suzanne Giraudo**

Si Suzanne Giraudo ay Direktor para sa Klinika (*Clinical Director*) ng Kalmanovitz Sentro ng Kaunlaran ng Kabataan (*Kalmanovitz Child Development Center Department of Pediatrics, California Pacific Medical Center*). Si Dr Giraudo ay sikolohista ng Sentro na umiintindi sa mga bata, tin-edger, pasimulang nagkaka gulang, at mga pamilya at aktibo sa mga pangkalusugang programa nito para sa kumunidad ng higit sa dalawampu't limang (25) taon na. Bukod dito, nanilbihan din siya ng labindalawang (12) taon sa Kumisyon para sa mga Kabataan at Pamilya (*Children and Families Commission*) ng San Francisco. Sa kasalukuyan siya ay miyembro ng Pangkalusugang Kumisyon (*Health Commission*) ng San Francisco, Katiwala (*Trustee*) para sa Academia (*Academy*) ng DeMarillac, kasama sa Lupon ng mga Tagapagpayo (*Advisory Board*) ng mga Pangkalusugang Propesyon (*Health Professions*) ng Unibersidad ng San Francisco. Si Dr. Giraudo ay nanungkulan na sa mga lupon ng madaming Hindi Organisasyon ng Gobyerno (*NGOs o non profits*) kasama na ang Hamilton Sentro pang Pamilya (*Family Center*), Tahanan para sa mga Walang Tahanan (*Home Away From Homelessness*) at Pagkakawanggawa ng Catoliko at mga Tagapagtaguyod (*Catholic Charities, Coleman Advocates*). Madami na siyang naibahaging pagtatanghal at nalahukang pananaliksik sa larangan ng edukasyon, kalusugan,

pambatang kaunlaran, at kalusugan ng isip at kilos (*mental/behavioral health*). Naparangalan na si Dr Giraud para sa kaniyang mga ambag ng Gawad para sa mga Lokal na Bayani (*Local Heroes Award*) ng *Bank of America*, Gawad ng mga Pangulo (*Presidents' Award*) ng *The California Pacific Medical Center*, at Tinatangkilik na Babae ng Taon na Gawad ng *State Legislature 12th Assembly District*. Si Suzanne ay likas na taga San Francisco at duon din naninirahan na kasama ng kaniyang kaniyang kabiyak.

### **Dr. Emily S. Girault**

Si Dr. Girault ay dalubhasa (*doctor*) sa Edukasyon (*PhD in Education*) mula sa Unibersidad ng Stanford. Siya ay *Emerita* propesora (binibigyang dangal kahit retirado na sa pagtuturo) sa Kagawaran ng Sikolohiya ng Pagpapayo (*Department of Counseling Psychology*) ng Unibersidad ng San Francisco. Nagturo siya ng mga kurso tulad ng Pagpapayo nang Magkakasama (*Group Counseling*), Pampamilyang Paghihilom (*Family Therapy*), Pagkatao (*Personality*), at Pananaliksik sa Larangan ng Paghihilom sa Pagsasama ng Mag-asawa at Magkakapamilya (*Marital and Family Therapy Fieldwork*). Naging susi si Dr. Girault sa pagbubuo ng Sikolohiya ng Pagpapayo sa kauna-unahang programa ng Paghihilom sa Pagsasama ng Mag-asawa at Magkakapamilya na pinatutupad sa labas ng kanilang paaralan (*off campus*). Ito ay isinagawa sa Palo Alto, California at naging huwaran (*model*) ng apat pang magsingtulad na programa ng unibersidad. Kasama din siya sa pagpundar ng Sentro para sa Kaunlaran ng Kabataan at Pamilya (*Center for Child & Family Development*) ng Unibersidad ng San Francisco na madaming taon nang namamahala ng pinaka matagal na at bukod tanging programa para sa Pagpapayo sa Pamilya na naka batay sa paaralan (*School-Based Family Counseling*) sa buong Estados Unidos (*USA*). Higit na sa dalawampung libo (20,000) bata at pamilya sa mahigit pitumpung (70) paaralan sa *Bay Area* ang naabot na ng tinagurian nitong *Mission Possible Program*. Si Dr. Girault ay isa sa mga miyembrong nagpundar ng Instituto ng mga Naka Batay sa Paaralang Pagpapayo ng mga Pamilya (*Institute for School-Based Family Counseling*), Malaki ang naging ambag niya sa pagpapa-unlad ng *Oxford Symposium* para sa mga *Naka Batay sa Paaralang Pagpapayo ng mga Pamilya* (Director for the Oxford Symposium in School-Based Family Counseling). Isa siya sa mga may akda ng artikulong “Mapagkukunang Kaalaman sa Pagpapatakbo ng mga *Workshop* para sa mga Tauhan: Pangkatang Pamamaraan sa Pagbabago sa Edukasyon” (*“Resource Personnel Workshops: A Team Approach to Educational Change”*) na pinabliish sa *journal* ng Edukasyon Pang Lipunan (*Social Education*). Ang mga interes ni Dr. Girault sa pananaliksik ay nasa larangan ng pagpapayo sa pamilya na naka batay sa paaralan, mapanuring pagtuturo (*reflective teaching*) at sikolohikal na pagpapahiwatig (*Myers-Briggs Type Indicator*).

## **Dr. Sue Linville Shaffer**

Si Sue Linville Shaffer ay dalubhasa (*Ed.D.*) sa larangan ng Sikolohikal na Pagpapayo (*Counseling Psychology*) mula sa Unibersidad ng San Francisco. Nagturo siya mula 1989 hanggang 2018 bilang miyembro ng *Adjunct Faculty* sa *Graduate Program* ng Sikolohikal na Pagpapayo (*Counseling Psychology*) ng Unibersidad. Nanilbihan siya mula 1990 hanggang 2005 bilang kasangguni (*consultant*) at spesyalista sa pangungulila (*bereavement*) para sa *Mid-Peninsula Pathways Hospice*, kung saan siya at nagbubuo at nagpapadaloy ng mga pangkat ng nag-aalaga, at nagbibigay ng mga pagsasanay sa pag-aalaga ng mga nangungulila at namatayan sa mga ospital at mga nars sa Bay Area. Mula 2006 siya ay naging kasangguni at miyembro ng kawani sa klinika (*clinical staff*) ng Kara, isang Hindi Organisayong Gobyerno (*NGO o non profit*) na naghahandog ng payo at suporta para sa mga Tig-isang Tao, pamilya, at kabataan ng Palo Alto, California na nakaranas ng *trauma* at nagluluksa. Siya ay nagsilbing Direktor para sa Serbisyong pang Klinika ng Kara mula 2006 hanggang 2020. Nuong 2011 hanggang 2016, si Sue ay kalahok sa *Advanced Critical Incident Stress Management Team Bay Area (CISM)*, nag-aangkop (*designing*) at nagpapadali (*facilitating*) ng mga kinakailangang pagsusuri at pamamagitan sa krisis (*debriefings and crisis interventions*) sa iba't ibang larangan kasama na ang mga paaralan, ahensya, at pinagtatrabahuhan sa buong Bay Area. Sa loob ng tatlumpong (30) taon, pinanatili din ni Sue ang kaniyang pribadong serbisyong klinika sa Menlo Park, California. Sa kasalukuyan, ka-agapay siya ng mga indibidwal, pasimulang magka-edad, at pamilya, pati nagpapadali siya ng mga pangkat ng mga bata pang nabiyuda at biyudo na, mga anak na babae na naulila ng kanilang ina, at iba pang pangkat na naghihilom pagkadanang trauma o ng masalimuot na pangungulila.

## **Tungkol sa Mga Nagpatupad sa Pagsasaling-wika**

### **Susie R. Montermoso**

Si Susie ay napanganak at nagtapos ng kaniyang pag-aaral sa Pilipinas. Dalawang taon siyang nagturo ng Ingles at panitikan sa mga *high school seniors* ng Kolehiyo kung saan siya nagtapos, Itinuloy niya ang pagtuturo sa Lima, Peru bilang gawaing boluntaryo sa misyon ng mga madre ng Maryknoll na tinatag sa Ossining, Nueva York. Nang siya ay nagdesisyong tuluyan nang mag-ibang bansa, sila ng kaniyang kabiyak ay nanirahan sa Cambridge, Massachusetts sa Amerika kung saan tinanggap niya na maging *reader* para sa isang kurso ng *MBA Business Policy* sa *Harvard*. Nang naging dalawa na ang kanilang anak, minabuti ni Susie na lbaling ang kaniyang

pansin sa gawaing boluntaryo ukol sa mga isyu na ayon sa ng kaniyang mga pananaw sa buhay. Maraming taon na ang lumpisas sa pagtuon niya sa mga isyu na mahalga para sa kaniya, simula ng paglahok niya sa *Beyond War*, isang organisasyon na tutol sa paggamit ng *nuclear power*. Nung natapos ang *Cold War*, hinalip niya ang interes sa larangan ng karapatan ng kababaihan na may tuon sa pagpapadaloy ng pangngailangang *psycho-educational* pang grupo ng kakabaihan nakadanans ng karahasan sa isang silungan sa Bay Area na California. Mahalaga para kay Susie ang dalawampung taon niyang pananatiling ugnayan sa Kara, isang hindi pang gobiernong organisasyon sa Palo Alto, California na nagbibigay suporta sa mga naulila at nagnungulila. Nag-umpisa siya sa Kara bilang *volunteer peer counselor* sa kanilang programa para mga may sapat na gulang. Pagkaraan ng dalawang taon, naging *part-time staff member* na din siya. Patuloy hanggang sa kasalukuyan ang dalawa niyang gampanin sa Kara na kaniyang tinuturing na isang kompromiso at natuklasang balong malalim na pinagkukunan ng sarili niyang paglago at katuparan. Kinagigiliwan ni Susie ang pagbubuka ng kaniyang panloob at panlabas na daidig sa pamamagitan ng pagbabasa, yoga, lakbay, at pag-aatupag niya sa tuluy-tuloy niyang pag-iintindi ng mga paksa na ang sakop ay mula *neuroscience* at *well-being* hanggang sa *ecology* at *spirituality*.

### **Carmen E. Dawson**

Nagtapos si Carmen E. Santiago a.k.a. Carmen E. Santiago nuong 1960 ng *Master of Arts in Psychology* mula sa Fordham University, Bronx New York City. Ang kaniyang mga pinakamakabuluhang katungkulan ay sa Maryknoll College, Quezon City mula 1964 hanggang 1974 bilang *faculty* ng Sikolohiya, *Guidance Counselor*, at *Play Therapist* ng *Child Study Center*. Mula naman 1976 hanggang 1981, siya ay naging Pansamantalang Konsultant sa WHO, Geneva, Switzerland bilang tagapamahala ng proyektong *Philippine Component* ng *WHO multinational study* (limang bansa) na pinag-aralan kung ano ang pinakatanggap na pagaayos ng kanilang fertility sa mga pinakikitang pamamaraan, ayon sa mga babaeng kalahok mula sa nayon at sakahan at sa mga babaeng taga maralitang lungsod. Sumabay sa panahon na ito ang proyekto ng UNICEF Manila, kung saan hinirang din si Carmen na maging tagapamahala ng proyekto na ang layunin ay hikayatin at turuan ang mga babae sa bukid na lumahok sa pagpapalano ng mga pangangailangan ng kanilang anak at papaano ito madaling makamit ng mga bata. Nuong natapos ang dalawang proyekto at lumipas ang limang taon, naisipan ni Carmen palitan ang pagtulong at pagmumulat sa mga babae upang sila ay lumago. May tatlo siyang kaibigang *artist* na magaling sa *handicraft* ngunit mahina sa negosyo. Inimbita nila si Carmen na sumali sa kanila at gawin ang grupo na isang maliit na kalakal nang sa gayon matuturuan nila ang mga babae na humanap at gumawa ng paraan upang makadagdag sa

kanilang kinikita. Pitong taon din mula 1981 hanggang 1987 bago nila naibigay ang negosyo sa mga manggagawa na hindi lang marunong gumawa ng handicraft kundi intindihin din ang pagtitinda ng mga ito. Tamang-tama na inalok ng Asian Institute of Management (AIM) at tinanggap ni Carmen na magturo ng kurso ng *Women in Development* kasabay ng pangangasiwa niya ng isang proyekto din ng AIM na magdaos ng *internatonal workshops sa Gender Analysis* na pinondohan ng *Canadian International Agency* mula 1997 hanggang 2004. Bumalik si Carmen sa AIM taon 1997 sa dating pinuno ng *development* at inatasan siya maging tapamahala ng pananaliksik at *manager* ng *Master of Entrepreneurship program*. Nang maging Dekano ang dating pinuno inilipat siya sa opisina ng Dekano bilang Hepe ng mga kawani, estudyante at pangangasiwa hanggang siya ay nagretiro nuong Huyo 11, 2004. Nuong mga taon 1990 hanggang 1997 bago siya bumalik sa AIM, nilaan niya ng panahon ang ibang mga mahahalagang aspeto ng kaniyang buhay. At mula nang siya ay nagretiro, may panahon na siyang gawin ang ano mang naging kulang sa kaniyang nakaraang pamumuhay.

### **Dr. Lucia Pavia Ticzon**

Ang PhD ni Luchie ay ginawad ng SAIDI Graduate School of Organization Development sa panukala niya na **sarili** ang buod ng anumang organisasyon, **sariling kaayusan** ang susi sa kaunlaran, **mapagpahalagang pag-uusap** sa mga bilog na bukas ang angkop na pamamaraan, at **teorya ng mga sistemang buhay** ang magbibigay liwanag sa tamang paninirahan at pakikipag-ugnayan ng sangkatauhan sa daigdig. Mula dito pormal niyang nailunsad ang matagal nang isinasabuhay na Integral OD. Nag-umpisa ang kaniyang gawaing buhay sa pagtuturo ng World Literature sa Maryknoll College, tumatag sa kaniyang pamumuno ng *The SGV Group Communication Services* sa Asya, at nagbagong anyo nang lumahok siya sa kilusang pagbabago na bumaklas sa diktadura ni Marcos at tuluyang dumaloy sa lokal, rehiyonal, at daigdigang pag-oorganisa, pag-aaral, at kalahok na pananaliksik sa kababaihan. Gaano mang kaayaya ang gampanin na ito, naaninag ni Luchie na hindi sapat ang pagsasalarawan ng minimithing maaliwalas na kinabukasan upang tuluyang lumago at makapagbigay-buhay sa tao ang kanilang mga binubuo na organisasyon. Dahil dito, lumihis siya sa masugid na pagkilos pandaigdigan at kaagapay ang dalawa niyang kapwa aktibista mula sa Estados Unidos nagsulong ng isang programa ng pagbibigay-pahinga at pagpapamalay ng kahalagahan ng pag-aalaga sa sarili sa mga aktibistang nagsusulong ng pagbabago. Kasama nito ang pagninilay sa kanilang naging labay-buhay at pagdulo sa hahantungan ng kanilang lakas at landas kung magpapatuloy sila sa ganitong gawain at pamamaraan sa pagtaguyod ng minimithing pagbabago. Mula sa mayamang pagkukuwentuhang naganap, humugot si Luchie ng mga aral at itinuon ang kanyang kalahok na pananaliksik sa tinagurian niyang *“Feminist Activist Initiatives in Self and Families*

*Transformation that Leads to Social Transformation: A Journey from Critique to Creation, from Conflict to Communication*". Pitong babae ang lumahok dito – kasama ang pito nilang pamilya – mula sa anim na bansa at may karanasan manirahan sa labing-isang bansa sa anim na kontinente ng daigdig. Ang lakas ng loob ni Luchie na ipatupad ang Integral OD practice ay nag-uugat sa buong buhay niyang pagsasaayos ng sarili at mahigit dalawang dekadang pagsasanay – kasama ang kaniyang tatlong anak na lalaki at kanilang mga pamilya, kanilang ama nang buhay pa, at kaniyang kasambahay sa kanilang itinatag na luCin Foundation – na isalarawan ang minimithing kinabukasan at isabuhay ito sa kasalukuyan. Naghahandog ang luCin Foundation ng mga pag-aaral: sa **Pagbubuo** (*pi\*OD -Integral Organization Development*); sa **Pagsasaayon at Katiwasayan** (*phi\*\*HD - Integral Health Development*), at sa **Pagpapanumbalik ng Nakabubuhay** (*reNEWAL in AHa!*). Sa kasalukuyan ang hamong hinaharap ni Luchie ay ang muling pagsasalansan ng mga pag-aaral ng luCin ayon sa paglalayo sa isa't isa na kinakailangan sa panahon ng pandemya. Ang biyayang pinasasalamat niya ay ang pagsasaayos sa pamumuno na ng kaniyang mga anak ng kani-kanilang mga tirahan upang magkaroon ng tukoy na lugar para sa pagtatrabaho at pag-eehersisyo at sa ganitong paraan patuloy na mapaninindigan ang sama-samang pamumuhay sa komunidad ng luCin. Dahil dito nagkaroon ng laya si Luchie na muling magsalarawan ng minimithing kaaya-ayang kinabukasan at isabuhay ito sa kasalukuyan. Si Luchie ay nagsilbi sa iba't ibang organisasyon sa maraming sulok ng mundo: *Board Chair ng Global Fund for Women* sa Estados Unidos; *Women's Programme Research Coordinator ng Association of Progressive Communicators* sa Inglatera; Pinuno sa tatlong-taong *Gender and Development Training of Trainers* para sa mga *community leader, program manager*, at *policy maker* sa Zimbabwe; tagapagsaayos at tagapagtanghal sa sining ng isang retratista sa Estados Unidos; at *OD coach* ng kaka-ibang kolehiyong pampamayanan na nagbagong anyo upang maging Kanlungan sa Paghihilom ng mga Manghihilom sa Pilipinas.

\*\*\*\*\*

Ikalulugod namin ang inyong masasabi (*feedback*) tungkol sa

**DAGOK ng KALAMIDAD:**

**Paanong Makakayanan ang Makabagbag Damdamin**

**Tugon at Reaksyon sa Kalamidad**

Paki email po ninyo kay Dr. Brian Gerrard sa [gerrardb@usfca.edu](mailto:gerrardb@usfca.edu).

Makakabuti kung maibabahagi ninyo ang mga pamamaraan na nakatulong nang husto

sa inyo o sa inyong mga anak at kung may mungkahi kayo

kung paano pa mapapahusay ang aklat na

**DAGOK ng KALAMIDAD.**