

COVID-19: kabutihan mo at ng iyong mga anak



Ang mga sumusunod na payo ay makakatulong para mabawasan ang pagkabalisa sa iyo at iyong mga anak sa dahilin ng pandaigdigang pandemya na COVID-19. Ito ay mga payo sa iyo bilang isang magulang, ngunit maaari rin itong gamitin ng mga nakatatandang anak na nangangalaga ng mga bata o ng ibang tagapangalaga ng mga bata.

Kung bakit mahalaga ang iyong kabutihan

Ang pangamba, takot at pagkabalisa ay nakakaapekto sa maraming paraan at maaaring magdulot ng pagod sa katawan at pag-iisip. Mahalagang panatilihin ang mabuting kapakanan sa ganitong mga panahon. Nasa ibaba ang ilan sa dahilan kung bakit mahalaga ang iyong mabuting kapakanan bilang isang magulang.

- Mas makapag-isip ka nang mabuti at mas makapagpasya nang maigi.
- Mas madali kang makakaangkop.
- Mas magiging mapagpasensya ka sa sitwasyon at sa iyong mga anak na maaaring magpakita ng pagkadismaya, galit, lungkot, at iba pa.
- Mas maiintindihan mo ang iyong damdamin at pagkilos ng iyong anak.
- Makakatulong ang pagpapanatili ng mabuting kapakanan sa malakas na pangangatawan.
- Ang reaksiyon ng mga bata 12 taong gulang pababa sa panlabas na mundo ay nakasalalay sa iyong reaksiyon sa panlabas na mundo. Ang kabutihang kapakanan ng mga bata ay nakasalalay sa iyong kabutihan. Maaari nilang gayahin ang iyong mga galaw at pagtugon.

Mga payo para sa kabutihan ng iyong damdamin

Maraming paraan para manatiling mabuti ang iyong kapakanan sa mga ganitong mapanghamong panahon. Nasa ibaba ang mga payo. Kung dati ay gumagawa ka ng mga nakaka-relax na ritwal o gawain sa bahay, subukang ugaliin ang paggawa nito araw-araw.

- Magpahinga nang sapat, ngunit huwag matulog nang sobra sa nararapat, manatili sa pangkarinawang oras ng pagtulog.
- Maglaan ng oras para sa iyong sarili araw-araw, kahit limang minuto lang.
- Kausapin ang iyong mga kaibigan at kapitbahay; kung hindi ka makalabas ng bahay, tawagan o i-text mo sila.
- Huwag tuloy-tuloy na maghanap ng balita. Sa halip, maghanap lamang ng balita sa isang takdang beses isang araw.
- Kilalanin ang katotohanan sa sabi-sabi lamang.
- Siguraduhing may pisikal na paggalaw araw-araw, kahit na hindi makalabas ng iyong tirahan.
- Kapag sinunod mo ang mga alituntunin tungkol sa kalusugan at paglapit sa ibang tao, ipagmalaki mo ang iyong sarili dahil ginagawa mo ang lahat ng iyong makakaya upang protektahan ang iyong sarili at pamilya.
- Tanggapin mong tao ka at may damdamin. Karaniwan lamang ang pagkabalisa o takot. Kapag tinanggap mo ang iyong mga nadarama, subukang mag-isip ng mga

magagandang bagay, magsalita nang mas malumanay at mahinahon at huminga nang pangkaraniwan.

Mga payo upang tulungan ang damdamin ng mga bata:

Mga payo sa lahat ng gulang:

- Kailangan maintindihan ng mga bata na hindi lahat ng bagay sa kanilang buhay ay nagbago. Hanggat maaari, manatili sa pangkaraniwang oras ng pagkain, pagligo, paglalaro at pagtulog.
- Gamitin ang mga payo sa mga gawain na kasama sa materyal na ito.
- Hanggat maaari, suportahan ang iyong mga anak na ipagpatuloy ang paglalaro at pag-aaral bagaman hindi sila pumapasok sa paaralan.

Mga payo sa bawat gulang:

0 - 3 taong gulang

- Sensitibo ang mga bata sa iyong emosyonal at pisikal na paglapit sa kanila. Subukan hanggat maaari na makisalamuha nang tulad nang dati sa kanila, kahit sila ay sanggol pa lamang.
- Madalas magsabi ng "hindi" o "ayoko" ang mga bata bandang 2 taong gulang. Tanggapin ito bilang karaniwang gawi.

3 - 6 taong gulang

- Ipaalala sa mga bata na nandyan ka upang pangalagaan sila nang mabuti.
- May ibang batang baka mawalan ng mga dating kakayahan, e.g. magsisimula silang umihi sa higaaan, ito ay karaniwang tugon sa pagkabalisa.
- Mahilig magsiyasat at gustong maraming ginagawa ang mga bata sa ganitong edad. Huwag itong limitahan ngunit siguruhing maaari itong gawin sa lugar ng iyong tirahan.

6 - 11 taong gulang

- Maaaring makaranas ng bangungot at takot sa pagkawala ng magulang, lolo, lola at ibang malapit na tao ang mga bata sa ganitong gulang. Tugunan na naiintindihan mo ang kanilang damdamin, sabihing karaniwan ang kanilang nararamdaman, 'kung sa tingin mo ay nasa panganib si lola, nakakatakot nga iyon...'
- Tanungin ang anak kung ano ang iniisip at/o kinatatakutan nila (ang mga paliwanag at pag-iisip ng mga bata ay karaniwang mas nakakatakot kaysa katotohanan).
- Hayaang magsalita ang mga bata at sabihin ang kanilang mga takot. Gamitin ang mga kataga tulad ng, "May ibang batang natatakot na..."
- Magsabi lamang ng katotohanan, wag palakihin, ngunit maging matapat at huwag mangako nang hindi matutupad.
- Ipaaliwanag ang patakarang "manatili sa loob ng bahay" - ito ay nararapat para pigilan ang sakit, hindi dahil mapanganib ang paglabas sa bahay.
- Ipaalala sa mga bata na nandyan ka upang pangalagaan sila nang mabuti.

- Hikayatin ang mga bata na hindi panghabangbuhay ang sitwasyong ito (ngunit huwag magbitaw ng pangakong hindi matutupad).
- Huwag makinig ng balita sa buong araw.
- Iwasang pag-usapan ang bilang ng mga maysakit o namatay.

12 taong gulang pataas

- Maaaring magsiyasat ng kaalaman ang mga bata nang sarili nila sa ganitong edad. Ngunit baka hindi pa nila kayang kilalanin ang katotohanan sa sabi-sabi lamang. Baka magharap sila ng mga paksang nakakagitla. Kumalma at tulungan silang intindihin ang katotohanan.
- Maaaring magkabugso ng galit ang mga bata. Ang tugon na ito ay karaniwan sa ganitong edad, ngunit baka mas maraming bugso ng galit sa panahon ng higit na pagkabalisa, takot, at walang kasiguruhan.
- Nakasalalay ang damdamin ng mga batang ganitong edad sa kanilang mga kaedad. Tanggapin na nahihirapan ang mga bata sa mga panahong limitado ang pakikisalamuha sa kanilang mga kaibigan. Subalit, huwag payagan ang pagpapalusot sa mga ipinagbabawal.
- Kadalasang umiiwas at mapag-isa ang mga bata sa ganitong edad kapag nasa bahay sila. Karaniwan ito sa ganitong yugto ng kanilang pag-unlad.
- Kailangan ang katotohanan ng mga bata sa ganitong edad. Sensitibo sila at nalalaman nila agad kung may itinatago kang katotohanan mula sa kanila. Maaaring magdulot ito ng kawalan ng tiwala sa iyo o sa iyo bilang pagkukunan ng tamang kaalaman.

Makipag-ugnayan:

Koen Sevenants, PhD : ksevenants@unicef.org

Ashley Nemiro, PhD : ane@redbarnet.dk