



Save the Children



Pagluluksa para sa mahal sa buhay kapag hindi ka makakadalo sa seremonya para sa namayapa

Anne-Sophie Dybdal (Save the Children), Koen Sevenants (Child Protection Area of Responsibility), 10/05/2020

Masakit na karanasan ang mawalan ng mahal sa buhay. Para sa maraming tao na nawawalan ng kanilang mahal sa buhay, masyadong masakit at kumplikado ang kanilang mga emosyon para mailarawan gamit ang mga salita. Matagal na proseso ang paghilom ng mga sugat na naidulot ng kamatayan. Upang magsimula ang paghilom, kailangan nating pakawalan ang ating dinadamdam. Isa sa mga layunin ng seremonya para sa namayapa ang makapagbigay ng pagkakataon para dito.

Para sa mga tao, mahalaga ang pamamaalam para masimulan ang mahabang proseso ng pag-angkop sa bagong kalagayan at paghilom.

Gayunpaman, sa mga pambihirang sitwasyon, hindi makakadalo ang mga tao sa seremonya para sa namayapa o katulad na seremonya. Kung mangyayari iyon, kadalasang walang kongkretong sandali kung kailan nila masisimulan ang mahabang proseso ng paghilom. Kapag walang kongkretong simula, lalong magiging mahirap ang proseso ng paghilom mo at ng iyong mga anak. Inihahandog namin dito ang ilang opsyon na makakatulong sa iyo na gumawa ng pagkakataon para mapakawalan ang dinadamdam kahit na hindi makakadalo sa seremonya para sa namayapa. Sunod, bibigyan ka rin namin ng mga ideya sa kung paano magsagawa ng mga seremonya sa paggunita para sa namayapa. Napakahalaga para sa mga bata ng mga ganitong sandali.

- **Paggamit ng kandila:** Magtipon sa palibot ng isang maliit na may sinding kandila kasama ang mga taong nakatira sa bahay. Kung mayroon kang litrato o larawan ng namayapa, maaari mo itong ipuwesto sa seremonyang ito. Pangungunahan ng isang tao ang seremonya. Habang may sindi ang kandila, magsasalitan ang lahat sa pagsasalita tungkol sa namayapa: mga partikular na alaala, kung anong uri ng tao siya, kung ano ang kahalagahan ng taong iyon sa kanila, kung paano nabago ng taong iyon ang kanilang buhay, kung ano pa ang gusto nilang sabihin sa taong iyon. Kapag tapos na ang lahat, maaari kayong sama-samang tahimik na maghintay hanggang maupos ang kandila. Puwede rin ninyong sabay-sabay na hipan ang kandila.
- **Huling salusalo na may puwestong walang nakaupo:** Maaari kang maghanda ng huling salusalo na may puwestong walang nakaupo kasama ang mga taong nakatira sa bahay. Para sa namayapa ang bakanteng puwesto. Kung mayroon kang litrato o larawan, puwede mo itong ilagay sa bakanteng puwesto. Maaga mong ihahanda ang pagkain, para mapunta ang lahat ng atensyon sa taong namayapa.

Pangungunahan ng isang tao ang salusalo. May pagkakataon ang lahat na sabihin ang mga bagay na sa tingin nila ay makabuluhan para sa taong namayapa.

- **Liham:** Mas personal na paraan ng pagpapakawala sa dinadamdam ang pagsulat ng liham para sa namayapa. Puwede kang sumulat ng liham na naglalaman sa lahat ng nais mo pang sabihin sa namayapa. Maaari mo ring hikayatin ang iyong mga anak na sumulat ng liham o gumuhit. Puwedeng abutin nang ilang oras o ilang araw ang pagsulat ng liham. Kapag tapos nang isulat ang liham, maaari mong pagpasyahan kung ano ang gagawin doon. Halimbawa, puwede mong ibaon o sunugin ang liham, itapon ito sa ilog, o kaya ay itabi ito sa isang ligtas na lugar kasama ng mahahalagang gamit ng namayapa.
- **Pagbabaon ng maliit na pag-aari:** Ang karamihan ng mga tao ay may maliliit na pag-aari na talagang iniingatan nila o madalas nilang dala. Puwede ang kahit na ano, tulad ng panulat, damit, o singsing. Maaari kang pumili ng isang gamit ng namayapa at pagpasyahang ibaon ito sa lupa. Puwede mong ibaon ang mga gamit sa inyong hardin o lote. Maaari mong gayahin ang karaniwang ginagawa sa seremonya para sa namayapa. Mainam ding bigyan ang lahat ng pagkakataong magsabi ng ilang salita para sa namayapa.
- **Pagsusunog ng mga gamit:** Sa maraming lugar, may kasamang pagsusunog ng maliliit na gamit ang mga seremonya para sa namayapa. Puwede ring gawin nang hiwalay sa seremonya para sa namayapa ang pagsusunog ng mga gamit, at makakatulong ito sa iyo at sa iyong mga anak na mapakawalan ang inyong dinadamdam. Halimbawa, maaari kang magsunog ng mga liham o larawan ng mga bagay na hinahangad mo para sa namayapa.

Puwede ka ring umisip ng iba pang angkop na paraan para pakawalan ang iyong dinadamdam. Mainam na paraan para pakawalan ang dinadamdam ang mga sumusunod:

- Pagkasunduan kasama ng lahat ng taong makikibahagi kung bakit mo isasagawa ang espesyal na pangyayaring ito.
- Makipag-usap sa lahat ng nauugnay na tao sa iyong komunidad kung paano at kung bakit mo isasagawa ang seremonyang ito. Maaaring mahalagang humingi ng pag-apruba sa mga lokal na lider at lider ng relihiyon. Maaaring mahalaga ring malaman ng ibang tao kung paano sila makakapagbigay-galang at kung paano ka nila masusuportahan.
- Pagkasunduan kasama ng lahat ng taong makikibahagi kung paano at kung kailan isasagawa ang seremonya.
- Gawin ang lahat ng paghahanda, kasama ang pagtitiyak na hindi kayo maaabala. Maaaring makatulong ang pagbibihis at pag-aayos na parang pupunta ka sa karaniwang burol o libing.
- Pormal na simulan at tapusin ang seremonya.

Maaaring gumaan ang loob natin sa paggunita sa mga namayapa na nating mahal sa buhay, at nararamdaman din ito ng mga bata.

Mayroon kaming ilang halimbawa rito sa kung paano mo iyon magagawa.

Natutukso tayo minsan na protektahan ang mga bata upang hindi sila makaramdam ng mabibigat na emosyon sa pamamagitan ng hindi pagbanggit sa namayapa o pag-iwas na ipakita sa mga bata ang ating pagdadalamhati. Totoong mainam na iwasang malunod sa emosyon ang mga bata, ngunit kailangang matutunan ng mga bata mula sa atin kung paano iintindihin ang kanilang mga nadarama, at kailangan din nilang magkaroon ng pagkakataon na magpahayag ng mga emosyon upang hindi matimpi ang mga ito at hindi sila maguluhan.

Minsan, hindi nagtatanong o nagsasalita ang mga bata tungkol sa namayapa dahil natatakot silang madismaya ang mga nakatatanda.

Sa pangkalahatan:

- Kung kasama sa bahay ang namayapa, itabi ang ilan sa kanyang mga gamit, magpalipas ng panahon bago mo alisin ang kanyang mga pag-aari, atbp. Puwede mo ring isali ang maliliit na bata sa pag-aayos/pamimigay at pagtatabi ng mga gamit.
- Kung posible, magtabi ng gamit ng namayapa na ibibigay sa bata sa kanyang pagtanda.
- Hindi nagwawakas ang pagmamahal natin sa mga mahal natin sa buhay dahil lang namayapa na sila. Patuloy natin silang minamahal.
- Ipakita sa mga bata na mahalaga at karapat-dapat alalahanin at ibahagi sa iba ang relasyon mo sa taong iyon.

Mga sanggol na 0–2 taong gulang

Maaaring hanapin o itanong ng mga bata sa edad na ito ang taong namayapa, lalo na kung kasama sa bahay ang taong ito. Maaaring maging mas iritable, mas madaling umiyak, at mahirapang matulog ang bata. Nararamdaman at tumutugon maging ang maliliit na bata sa emosyonal na kalagayan ng pamilya. Bagama't hindi pa nakakapagsalita ang bata, pwede mo pa ring kausapin ang iyong anak. Halimbawa:

- Sanggol: *“Lola...”*

- Ikaw: *“Alam kong iniisip mo si Lola.”*

Kung may mga gamit na pag-aari ng namayapa, puwede mong ipuwesto sa bahay ang mga iyon para makita ng bata. Maglagay ng litrato ng namayapa sa bahay at tingnan ito kasama ng iyong anak.

Mga bata sa preschool na 2–4 na taong gulang

Kung tanungin ng bata kung ano ang nangyari sa namayapa, puwede kayong magkasamang gumuhit ng larawan habang ipinapaliwanag ng bata ang kahulugan ng kamatayan.

Nanaising malaman ng ilang bata ang tungkol sa burol o libing. Magsagawa ng mga munting seremonya, tulad ng:

- a. Mga kuwentong nagpapaalala sa namayapa: *Naaalala mo ba noong...*
- b. Nagpapahayag ng pasasalamat. *Nagustohan ko kapag...*
- c. *Mangungulila tayo sa kanya dahil...*
- d. Maglagay ng bulaklak (kung mayroon) o magsindi ng kandila sa tabi ng litrato ng namayapa.
- e. Hingin sa bata na gumuhit ng larawan ng namayapa o ng naaalala niyang ginawa nila nang magkasama. Puwede mo itong ipuwesto sa tabi ng litrato.
- f. Isama ang namayapa kapag nagdarasal bago kumain o sa anumang pagdarasal.
- g. Puwede mong ipaalala sa bata kung mayroon siyang pagkakatulad sa namayapa, halimbawa, *“Namana mo ang mga mata ng Lola mo.”*

Mga bata sa preschool na 4–6 na taong gulang

Bagama't hindi naiintindihan ng mga bata na permanente ang kamatayan, maaaring makabuti sa kanila kung papaliwanagan sila, halimbawa, "Patay na si Tita at hindi na siya babalik, pero puwede pa rin natin siyang alalahanin."

- a. Iwasang sabihin na natutulog ang namayapa, dahil maaaring mangamba ang bata na nawawala ka kapag natutulog ka.
- b. Basahan ang iyong anak ng mga pambatang libro tungkol sa kamatayan, kung mayroong ganito. Kailangan pa ng mga bata sa edad na ito ng mga nakikitang materyal o iba pang materyal para matulungan silang maunawaan ang mga bagay at mainam ang mga ito para sa pagsisimula ng usapan.
- c. Gamitin ang mga pampaalalang aktibidad na nakalaan sa mas nakababatang hanay ng edad, ngunit puwede mong bigyan ng higit na responsibilidad ang bata, halimbawa, tumulong na sindihan ang kandila.
- d. Mahalagang alalahanin ang mga kuwento tungkol sa namayapa.
- e. Kung maaari, tumawag at makipag-usap sa mga miyembro ng pamilya. Ipakita sa bata kung paano magpahayag ng pakikiramay, halimbawa, sa asawa ng namayapa, tulad ng "*Nangungulila rin ako kay Lola, Lolo.*"
- f. Maaaring magtanong ang mga bata sa edad na ito tungkol sa namayapa kahit alam na nila ang sagot o nasagot mo na ito. Ito ang paraan ng mga bata para magsimula ng pag-uusap tungkol sa namayapa.
- g. Gumawa ng kahon ng alaala. Hayaang gumuhit ang mga bata ng mga larawan ng mga alaala at tulungan silang sumulat ng mga kuwento, itabi ang mga ito sa isang kahon o lata kasama ng mga litrato o gamit. Buksan ang kahon ng alaala paminsan-minsan.

Mga bata sa elementarya na 7–12 taong gulang

Naiintindihan ng karamihan ng mga bata sa edad na ito na permanente ang kamatayan. Sa pagpapatuloy sa buhay, kailangan ding balikan ang mga alaala at isipin ang namayapa. Tiyaking alam ng iyong anak na ayos lang ito.

- a. Gumamit ng mga seremonya at kuwento na nakalaan sa mga mas nakababatang hanay ng edad.
- b. Gamitin ang mga pampaalalang aktibidad na nakalaan sa mga mas nakababatang hanay ng edad, magsagawa ng mga seremonya at bigyan ng mga responsibilidad ang bata.
- c. Gumamit ng mga kahon ng alaala at makipag-usap sa mga taong nakakakilala sa namayapa. Gumagawa ang ilang pamilya ng mga aklat na nagsasalaysay sa kuwento batay sa mga panayam sa mga kaibigan at miyembro ng pamilya.
- d. Puwedeng gumawa ng journal ang bata at isulat niya roon tuwing maisip niya ang namayapa o mayroon siyang maalala.
- e. Ipagdiwang ang kaarawan o iba pang okasyon para gunitain ang namayapa. Maglaan ng panahon para ipagpasalamat ang magagandang naidulot niya at ang masasayang sandali.
- f. Ipaalala sa bata kung ano ang natutunan niya mula sa namayapa.

- g. Magsagawa ng “salusalo sa paggunita” paminsan-minsan: lutuin ang mga paboritong pagkain ng namayapa at talakayin ang iba pang gusto at pinapahalagahan ng taong iyon.
- h. Kung maaari, magtakda ng permanenteng memoryal. Halimbawa, puwedeng magtanim ng puno.

Mga kabataan

Sa pangkalahatan, walang tama o maling paraan ng pagdadalamhati, ngunit may mga sariling tradisyon at kaugalian ang bawat kultura at bawat pamilya. Bahagi ng pagtanda ang pag-unawa at pagsanay sa pagpapahayag ng damdamin at dalamhati dahil naaangkop ito sa sitwasyon. Naiintindihan ng mga kabataan ang mga simbolo, at maaaring lubhang makatulong ang paggamit ng mga simbolo upang makabangon sa pagdadalamhati.

- a. Gumamit ng mga seremonya at kuwento na nakalaan sa mga mas nakababatang hanay ng edad.
- b. Gamitin ang mga pampaalalang aktibidad na nakalaan sa mga mas nakababatang hanay ng edad, magsagawa ng mga seremonya at bigyan ng mga responsibilidad ang bata.
- c. Naipapahayag ang pagmamahal sa mga simbolo. Simbolo ng pakikiramay ang pagpapadala at pagtanggap ng mga bulaklak, card, o pagkain. Puwede kang magbigay ng mga bagay sa nagdadalamhating kabataan.
- d. Tandaang hindi kailangang makatuwiran ang regalo—ang mahalaga ay ang sinisimbolo ng regalo. Naipaparating ng mga simbolo ang mga emosyon na mahirap ipahayag kung minsan.
- e. Maging huwaran, at ipakita kung paano gumamit ng mga salitang nakakapagpalubag-loob at mga simbolong nagbibigay ng suporta. Isama ang kabataan.
- f. Puwedeng gumawa ang kabataan ng sarili niyang journal o kahon ng alaala. Maglaan ng panahon para pagmasdan ito nang sama-sama bilang pamilya. Nakakatulong ito sa paggunita sa relasyon.
- g. Nahihiya ang ilang kabataan na ipahayag ang kanilang mga damdamin. Huwag silang pilitin, ngunit ipaalam sa kanila na handa kang makinig at ayos lang na “kimkimin” ang mga alaala.
- h. Tandaang maaaring halo-halo ang mga emosyon ng mga kabataan. Sabihin sa iyong anak na kabataan na ayos lang ito at hindi niya ito dapat ikahiya. May mga alaala na pinakamainam kung sa malalapit na tao lamang ibabahagi, habang may iba naman na puwedeng ibahagi sa mas maraming tao.

Makipag-ugnayan kay:

- Koen Sevenants, Child Protection Area of Responsibility, ksevenants@unicef.org
- Anne-Sophie Dybdal, Save the Children, ASD@redbarnet.dk