



PAKIKIPAG-USAP SA MGA BATA TUNGKOL SA KAMATAYAN, AT PAGTULONG SA KANILANG MALAMPASAN ANG PAGDADALAMHATIⁱ

ANO ANG PAGDADALAMHATI?

Dalamhati ang tawag sa masasakit na emosyong nararamdaman natin kapag pumanaw ang isang taong ating minamahal o pinapahalagahan. Iba-iba ang mga nararamdamang emosyon ngunit nadarama nating lahat ang mga ito dahil sa pagmamahal natin sa iba. Patuloy na nabubuhay ang mga tao dahil sa matinding koneksyon natin sa ating kapwa. Ito ang dahilan kung bakit hindi maganda ang ating nararamdaman kapag nahihwalay tayo sa mga taong mahal natin at kung bakit pinakamasakit sa lahat ang permanenteng pagkakawalay dahil sa kamatayan.

Maaari din tayong magdalamhati dahil sa iba pang nawawala sa atin: pagkakawalay sa mga kaibigan at pamilya, sa ating mga alagang hayop, o sa ating tahanan; kawalan ng kakayahang makapunta sa isang lugar na malapit sa ating puso tulad ng paaralan, pinagtatrabahuhan, o sinasambahan. Maaari din tayong magdalamhati maging dahil sa pagkawala ng mga bagay na hindi natin nakikita o nahahawakan, tulad ng: pakiramdam na mayroon tayong seguridad at ating mga minimithi at inaasahan sa hinaharap.

Isinulat ang polyetong ito para matulungan kang maunawaan ang pinagdaraan ng mga batang may iba't ibang edad kaugnay ng pagkawala at pagdadalamhati, kung paano sila kakausapin tungkol dito, at kung paano sila tutulongang harapin ang kamatayan ng isang mahal sa buhay ngayong may pandemya.

NAGDADALAMHATI BA ANG MGA BATA?

Oo, ngunit lubhang magkakaiba ang kanilang mga reaksiyon depende sa kanilang edad, karanasan sa buhay, pagkatao, at kung paano ang turing sa buhat at kamatayan. Nakasaad sa mga sumusunod na teksto kung paano nagbabago ang mga pagkaunawa at reaksiyon ng mga bata habang tumatanda sila. Simpleng gabay lang ito dahil mas madaling makakaunawa ang mga batang nakasaksi ng kamatayan at nakaranas ng mas maraming pagkawala sa buhay sa mas murang edad.

0–2 Taong Gulang

Masakit para sa mga sanggol ang anumang matagal na pagkakawalay sa isang mahal sa buhay at malamang na umiyak sila, maging malayo ang kanilang damdamin, o magalit sila. Hindi nila naiintindihan na permanente ang kamatayan, at mas tumitindi ang kanilang pagdurusa kapag lalong tumatagal ang pagkakawalay. Malamang na maging mas mapilit sila, at mas mahirap humiwalay sa iba pang tagapag-alaga.

3–5 taong gulang

Hindi pa rin naiintindihan ng maliliit na bata na permanente ang kamatayan at maaari silang paulit-ulit na magtanong kung babalik pa ang namayapang mahal sa buhay. Mauunawaan na nila ang mga simpleng paliwanag tulad ng: *Hindi na kayang huminga o magsalita o gumalaw ni Nanay*. Maaari din silang magkaroon ng 'mahiwigang pag-iisip'. Ibig sabihin, naniniwala silang may ginawa silang nagdulot ng kamatayan, halimbawa, *Hindi na babalik si Tatay dahil matigas ang ulo ko*. Maaari silang mag-asal na

parang mas maliit na bata, tumanggap mawalay sa mga natitirang tagapag-alaga, o madumi o maihi sa salawal. Posible ring magpatuloy lang ang ilang bata na para bang walang nangyari, at maaari silang magmukhang walang pakialam.

6–11 taong gulang

Nagsisimula nang maunawaan ng mga bata na permanente ang kamatayan, na hindi na makakabalik ang namayapang mahal sa buhay, at puwedeng mamatay ang kahit na sino, kaya maaaring mag-alala sila na mamamatay ang iba pang minamahal na miyembro ng pamilya at kaibigan. Maaaring mayroon pa ring mahiwagang pag-iisip ang mas maliliit na bata ngunit lubhang mas mausisa na sila tungkol sa sanhi at bunga, at puwede silang magtanong ng mga bagay na tulad ng *Ano ang mangyayari sa katawan ni Lola?* Gusto nilang maintindihan kung ano ang nangyari, at maaari silang magpakita ng malasakit para sa iba. Karaniwang makaramdam sila ng mga kirot at pananakit sa katawan, pati na rin ng galit. Maaari itong ituon sa namayapang mahal sa buhay at/o sa iyo. Pwede itong maging asal na mahirap kontrolin. Sa ilang kultura, maaaring natututunan na ng mga batang lalaki na magtago ng kanilang mga emosyon.

12 taong gulang–Paglalabintaunin

Naiintindihan ng mga teenager na permanente ang kamatayan, at nangyayari ito sa lahat ng tao, kasama sila. Interesado silang maunawaan kung bakit nangyayari ang mga nangyayari, lumalaki ang interes nila sa malalalim na ideya tulad ng katarungan at kawalan ng katarungan, at madali nilang napapansin ang mga hindi pagtutugma ng anumang ibinibigay na impormasyon. Sa edad na ito, nahahati sila sa kagustuhan nilang tumayo sa sarili nilang paa at makipagkaibigan sa kanilang mga kaedaran, at sa kagustuhan nilang manatiling malapit sa mga minamahal nilang kapamilya. Napakahalaga ng pakikipagkaibigan sa kanilang mga kaedaran at makakaapekto rin sa kanila ang pagkawala sa, at pagkawala ng, kanilang mga kaibigan. Malaki ang pagkakaiba-iba ang kanilang mga reaksyon, na maaaring “pagmumukhang walang pakialam” o 'di kaya'y galit o malubhang kalungkutan, kawalan ng konsentrasyon, at pagkawala ng interes sa mga ginagawa sa araw-araw. Maaari din nilang maramdaman na mayroon silang kasalanan, na hindi sapat ang ginawa nila. Sa pagpanaw ng isang magulang, may mga teenager na maaaring makaramdam na mayroon silang malaking responsibilidad at nanaisin nilang tumayong nakatatanda sa pamilya.

DAPAT KO BANG IPAALAM SA AKING MGA ANAK KAPAG MAYROON SILANG MAHAL SA BUHAY NA NAMATAY?

Oo. Huwag itago ang katotohanan at huwag ipagpaliban ang pagsasabi ng totoo.

Natural lamang na gusto mong hindi magdusa ang iyong mga anak, ngunit mapapansin maging ng mga pinakamusmos na bata na may kakaibang nangyayari, na nag-aalala at balisa ang pamilya, na nagbago ang karaniwang takbo ng buhay, at na kakaiba ang ikinikilos ng mga tao. Maaaring namatay sa bahay o sa kalapit na lugar ang mga kamag-anak at kaibigan, at hindi sila puwedeng bumisita. Maaaring may mga taong pumunta sa ospital at hindi na bumalik.

Mas mahirap sa kalooban kapag hindi nila naiintindihan ang nangyayari. Maaaring mas malala ang naiisip nila kaysa sa realidad at posibleng sinisisi ng mga bata ang kanilang mga sarili sa mga pangyayaring hindi nila kontrolado.

Gayundin, kung magsisinungaling sa mga bata para protektahan sila at malalaman nila ang katotohanan sa ibang tao, mawawalan sila ng tiwala sa mga nagsinungaling sa kanila.

Kailangan ng lahat ng bata, maging ng mga batang may mga pisikal na kapansanan at kapansanan sa pag-iisip, ng mga malinaw, tapat, at hindi pabago-bagong paliwanag na naaayon sa kanilang edad at kakayahang makaintindi, nang sa gayon ay matanggap nila ang katotohanan ng kamatayan.

Mas pagkakatwalaan ka ng iyong mga anak kapag sinabi mo sa kanila ang katotohanan, at matutulungan mo rin sila sa pamamagitan nito na malampasan ang pagdadalamhati sa mas malusog na paraan.

ANO ANG PINAKAMAINAM NA PARAAN NG PAGBABALITA SA AKING MGA ANAK?

Subukang maghanap ng ligtas at tahimik na lugar sa inyong tirahan. Kung marami kayong kasama sa inyong tirahan, tanungin sila kung puwede nila kayong bigyan ng pribadong espasyo habang kinakausap mo ang iyong mga anak.

Siguraduhing komportable ka at pag-isipan mo nang mabuti ang sasabihin mo. Malamang na magtanong ang mga bata ng mga bagay na mahirap sagutin at na maaaring magpabigat ang loob ninyong lahat. Natural lang iyon. Kung mayroon kang mga anak na talagang magkalayo ang mga edad, mainam na hiwalay silang sabihan kung posible iyong gawin. Mas maraming itatanong ang mga nakatatandang anak mo, at maaaring hindi makatuon ang mga mas bata mong anak. Pabantayan sa iba pang miyembro ng pamilya o kaibigan na nasa hustong gulang ang mga mas bata mong anak habang kinakausap mo ang mga nakatatanda mong anak.

Paupuin ang mga bata sa tabi mo. Kung nasa murang edad pa ang mga bata at mayroon silang paboritong gamit, laruan, o pang-alihw na gusto nilang kasama nila, hayaan silang isama ito. Magsalita nang dahan-dahan at dalasan ang paghinto para mabigyan sila ng panahon na maintindihan ang sinasabi mo, at para magkaroon ka ng pagkakataong kontrolin ang sarili mong emosyon.

Magsimula sa pagtatanong sa mga bata tungkol sa nalalaman na nila, o kung ano ang tingin nila na nangyari.

Pagkatapos, ipaliwanag kung ano talaga ang nangyari gamit ang mga salitang naaangkop sa edad ng iyong mga anak. Gamitin ang salitang ginagamit ng iyong pamilya para sa kamatayan at huwag gumamit ng mga pahayag na tulad ng *Nasa ibang bansa lang si Lolo, o Pumunta siya sa malayong lugar, o natutulog lang si Lolo, o nasa mga ulap lang siya*, dahil magiging nakakalito lang ito para sa mas maliliit na bata na maaaring makaisip na puwede pang bumalik ang taong namayapa.

Kakailanganin mong ipaliwanag sa mas maliliit na bata ang kahulugan ng kamatayan gamit ang mga mas kongkretong salita, halimbawa: *Nakakalungkot ito pero hindi na gumagana ang katawan at isip ni Tatay. Hindi na niya kayang gumalaw, huminga, mag-isip o makaramdam, magsalita o kumain o makipaglaro sa iyo at hindi na niya muling magagawa ang mga ito.*

Kailangan mong bigyan ang iyong mga anak ng panahon para maproseso ang impormasyong ito. Maaaring magkunwaring hindi nakikinig at patuloy lang sa paglalaro ang mas maliliit na bata bilang reaksyon. Habaan ang iyong pasensya at hintaying ituon nila ang kanilang atensyon sa iyo. Maghanda rin sa paulit-ulit na pagtatanong ng mas maliliit na bata, sa sandaling iyon at sa mga susunod na araw at linggo.

Maaaring manghingi ang mga mausisang bata ng kongkretong impormasyon kaya posible silang magtanong ng mga bagay na tulad ng *Nasaan na ang katawan at ano'ng mangyayari doon?*

Maaaring manghingi ang mga nakatatandang bata ng mas maraming detalye at posible silang magtanong ng mahirap sagutin tulad ng *Bakit ito nangyari sa atin?* Sagutin sila nang tapat, at kapag hindi mo alam ang sagot, sabihin ito sa kanila.

May mga bata na maaaring magulat at hindi maniwala sa iyo. Maaari silang magalit at puwede ka nilang masigawan. Manatili ka lang na kalmado. Ipaliwanag na naiintindihan mo sila, at na kahit ikaw, ayaw mo rin mismong maniwala. Ngunit sa kasamaang-palad, totoo ito.

Alamin kung mayroon silang mahiwagang pag-iisip. May mga batang mag-aalala na ang sinabi o ginawa nila ang dahilan ng kamatayan. Maaaring maramdaman ng mga bata, anuman ang kanilang edad, na mayroon silang kasalanan, lalo na dahil nakakahawang sakit (naipapasa ng tao sa tao) ang coronavirus, at posibleng mag-alala sila na sila ang dahilan ng pagkakaroon ng sakit o pagpanaw ng isang tao. Kaya alamin kung pakiramdam nila ay mayroon silang responsibilidad sa nangyari. Puwede mong itanong ang: *Nag-aalala ka ba na hindi na babalik si Tatay dahil sa sinabi o ginawa mo?* Ipaliwanag gamit ang mga simpleng salita kung ano ang nangyari at tiyakin sa kanila na wala silang kasalanan. *Wala kang maling ginawa. Mikrobyo ang dahilan kung bakit nagkasakit at tumigil sa*

paghinga si Tatay. Maraming lugar kung saan niya posibleng nakuha iyon. Walang may kayang makapigil doon, at walang dapat sisihin.

Maaaring mag-alala ang mga bata na mamamatay ka at ang iba pang taong mahalaga para sa kanila, at na posible rin silang magkasakit. Ipaliwanag ang lahat ng ginagawa ninyo bilang pamilya para masiguro ang kaligtasan ng lahat: paghuhugas ng mga kamay, pagpapanatili ng pisikal na distansya sa iba hangga't maaari, atbp. Hindi ka dapat mangako na walang mamamatay. Namamatay ang lahat ng tao kalaunan. Puwede mong tiyakin sa kanila na may mag-aalaga sa kanila anumang oras.

Direktang itanong sa mga bata kung mayroon pa silang mga tanong, o kung may iba pang bagay silang inaalala o kinatatakutan. Ipaliwanag na puwedeng makatulong ang pagsasabi sa iba ng kanilang mga nadarama, pangamba, at alalahanin, at na handa kang makinig sa kanila, sagutin ang anumang tanong, at pagaanin ang loob nila anumang oras.

AYOS LANG BA KUNG IPAPAKITA KO SA AKING MGA ANAK ANG NADARAMA KO KAUGNAY NG PANGYAYARI?

Mahirap na tungkulin ito at malamang na magkaroon ka ng malalalim na emosyon kaugnay nito. Subukang ihanda ang iyong sarili bago sila kausapin para hindi ka malunod sa emosyon. Ngunit huwag mag-alala na makita kang malungkot at umiiyak ng iyong mga anak. Sabihin sa kanila ang nadarama mo. Ipaliwanag na walang mali sa pagpapakita mo ng iyong mga emosyon at sa pagpapaalam sa ibang tao ng nadarama mo. Makakatulong ito sa mga bata na maipakita at matukoy ang mga sarili nilang emosyon.

ANO ANG MAAARING MAGING REAKSYON NG AKING MGA ANAK?

Walang 'tamang' paraan ng pagdadalamhati. Walang takdang pagkakasunod-sunod o 'mga yugto' ang paglabas 'dapat' ng iba't ibang emosyon o gawi. Lubhang magkakaiba ang magiging reaksyon ng mga bata depende sa kanilang edad, kanilang ugali, kanilang kaugnayan sa taong namayapa, kung paano pumanaw ang taong iyon, kung paano hinaharap ng pamilya ang sitwasyon, at sa kultura at lipunan na kinabibilangan nila. Malamang na may mapansin kang mga pagbabago sa iyong mga anak kaugnay ng kanilang:

Mga Emosyon: maaari silang malungkot, magalit, walang maramdaman, matakot, malumbay, makaramdam ng pagsisisi, mairita, mag-alala, malito, at magpakita ng pagnanais na bumalik sa nakaraan. Puwedeng magsabay-sabay ang paglabas ng kanilang mga emosyon, o kaya'y may maramdaman sila ngunit hindi nila ito ipapahalata sa loob ng matagal na panahon, at bigla na lang silang malulunod sa iba't ibang emosyon.

Pag-iisip: maaaring hindi mawala at magpaulit-ulit sa isip nila ang mga pangyayari. Posibleng biglang may sumagi sa isip nila na mga nakakabalisa o nakakatakot na ideya o sitwasyon. Maaari nilang isipin ang hinaharap at kung ano ang mangyayari. Puwede silang maging makakalimutin at hindi makatuon. Maaari silang mahirapang tumutok sa mga karaniwang gawain tulad ng takdang-aralin. Maaari din silang makaisip ng mga bagay na nakakapagpagaan sa kanilang loob at masasayang alaala.

Asal: maaaring mawalan ng pakialam ang mga bata at wala silang gustong gawin. Maaari silang hindi makisalamuha at lumayo sa iba. Puwede ring ipagpatuloy lang nila ang kanilang mga karaniwang gawain na para bang walang kakaibang nangyari. Maaari silang 'gumawa ng kalokohan': makipag-away nang pisikal at makipagsagutan, maging salbahe, o nananadyang manggalit. Maaari silang kumilos na parang mas maliit na bata: pagsubo ng hinlalaki, pag-ihi sa higaan, paghiling sa iyo na huwag lumayo, atbp. Maaari silang 'magpaulit-ulit ng laro' kung saan inuulit-ulit nila ang hindi magandang karanasan, halimbawa: *Pagpunta ni Tatay sa ospital.*

Pisikal na kondisyon: Kadalasang nababawasan ang gana sa pagkain ng mga bata at nahihirapan silang makatulog o magtuloy-tuloy ang tulog. Maaari silang bangungutin. Maaari silang makaranas ng mga hindi maipaliwanag na kirot at pananakit.

Lubhang iba-iba ang mga reaksyong ito, sa pagitan ng mga bata at maging sa iisang bata sa paglipas ng panahon. Puwede ring mabilis na magbago ang mga ito sa loob ng isang araw paminsan-minsan. Maaaring abala ang bata sa kanyang mga karaniwang gawain, pagkatapos ay bigla na lamang siyang maiiyak o magagalit. Puwede itong magpaulit-ulit.

Posibleng magtagal ang pagdadalamhati kapag hindi madali ang kalagayan sa buhay. Maaari din itong bumalik nang biglaan pagkalipas ng ilang buwan kahit mukhang nakalimutan o nalampasan na ito ng mga bata. Maaari itong mapukaw ng bagay na nakakapagpaalala, tulad ng anibersaryo, o paboritong gawain kung saan nakasama ng bata ang taong namayapa, o isang partikular na awitin sa radyo na pareho nilang nagustuhan.

Natural lang ang lahat ng reaksyong ito. Gayunpaman, may ilang bata na maaaring magkaroon ng mga reaksyon na matindi, matagal, at talagang nakakasagabal sa araw-araw na buhay. Posible ring magpahayag ang mga bata paminsan-minsan ng mga saloobin na gusto nilang magpatiwakal, o magpakita ng mga asal na gaya ng pananakit sa sarili o sa iba. Sa mga ganitong sitwasyon, huwag mag-atubiling humingi ng karagdagang tulong sa isang manggagawang pangkalusugan sa inyong komunidad.

PAANO KO MATUTULUNGAN ANG AKING MGA ANAK NA MALAMPASAN ANG KANILANG PAGDADALAMHATI?

Isa sa pinakamahahalagang paraan para matanggap nating lahat, bata man o matanda, ang pagkawala ng isang mahal sa buhay ay ang **Pagluluksa**. Bagaman may iba't ibang paraan ng pagluluksa ang iba't ibang kultura at relihiyon, parte ng lahat ng proseso ng pagluluksa ang mga paraan ng pagtanggap sa kamatayan, paggunita sa alaala ng taong namayapa at pagpapahalaga rito, pamamaalam, at patuloy na pagbibigay-pansin sa namayapa, habang nagpapatuloy sa buhay sa kabila nito at muling nagsisimula.

May iba't ibang paniniwalang espirituwal o kaugalian ayon sa kultura ang iba't ibang pamilya. Kung mayroon kayong komunidad para sa inyong pananampalataya, maaaring makatulong ang pakikipag-ugnayan sa isang lider ng pananampalataya (sa pamamagitan ng pagtawag sa telepono kung posible, o pagpapatili ng pisikal na distansya gaya ng naaangkop) na maaaring makatulong sa iyo sa pagpapaliwanag sa kamatayan, at makapagpagaan sa loob mo at ng iyong mga anak.

Sa mga normal na sitwasyon, makakatulong kung papahintulutan mong makibahagi ang mga bata sa mga prosesong ito sa anumang paraan na komportable para sa kanila, kabilang ang pagpunta sa burol o libing kung nais nila. Sa pamamagitan ng pagluluksa, matatanggap ng mga bata na namatayan sila, makakapagpaalam sila, makakasali sila sa paggunita sa alaala ng taong namayapa, malalaman nila ang kahalagahan ng taong iyon sa iba, at lalalim ang kanilang koneksyon sa taong namayapa at sa mga nananatiling mahal sa buhay. Kung makapagluksa ang mga bata, maaari itong makatulong sa proseso ng pagharap sa mas mahihirap na emosyon, mga pisikal na sintomas, at mga asal na mahirap kontrolin. Napakahalagang paglaanan ng sapat na panahon ang pagluluksa at huwag subukang madaliin ang proseso, kahit ngayong panahon ng pagsubok.

PAANO MAAARING MAAPEKTUHAN NG PANDEMYANG DULOT NG CORONAVIRUS ANG KARANIWANG PAGLULUKSA?

Dahil sa mga pagsisikap sa kasalukuyan para mapigilan ang paglaganap ng virus, maaaring may mga problema na makahadlang sa mga karaniwang kaugalian sa pagluluksa:

- Maaaring nag-iisa lamang o mga estranghero ang kasama sa ospital ng mahal mo sa buhay, at maaaring hindi ninyo siya nabisita ng iyong mga anak bago siya namatay para makapagpaalam.
- Maaaring itinabi ang katawan, o kaya'y kinuha kung sa bahay siya namatay, at hindi ito maililibing ayon sa kaugalian.
- Posibleng hindi magawa ang pag-aayos sa katawan ng namayapa ayon sa kaugalian, tulad paglilinis sa katawan o paglilibing sa loob ng takdang panahon.
- Maaaring hindi maasikaso ang ilang katawan sa loob ng matagal na panahon, o kaya'y ilibing ang mga ito sa mga pangmaramihang libingan

- Maaaring may sariling pinagdaraanang ang iyong mga kaibigan at kamag-anak at hindi ka nila mabibigyan ng emosyonal na suporta o tulong sa buhay sa araw-araw. Maaari mong maramdaman na ayaw mong maging pabigat sa iba sa anumang paraan. Katulad nito, maaaring walang kaibigang mapagkukunan ng suporta ang iyong mga anak.
- Hindi nila magagawa sa kasalukuyan ang mga karaniwang gawain o aktibidad sa paaralan at paglilibang na puwedeng makapagbigay sa iyong mga anak ng ibang mapagtutuunan ng pansin, katiyakan, at kaunting kasiyahan.
- Hindi nabibigyan ng nararapat na pansin ang pinagdaraanang mo, dahil isa lamang ito sa maraming ganitong pangyayari na sabay-sabay na kinakaharap ng komunidad. Parang 'numero' lamang ito, samantalang para sa iyo at sa iyong pamilya, isa itong indibidwal na may pagkatao at kuwento, na minamahal ninyo at mahalaga para sa inyo.

ANO ANG MAGAGAWA NAMIN PARA MATULUNGAN ANG MGA BATA AT ANG AMING MGA SARILI NA GUNITAIN ANG ALAALA NG AMING MGA MAHAL SA BUHAY?

Gumawa ng paraan para magunita ang alaala ng namayapa sa inyong tirahan, nang wala ang kanyang katawan. Maglaan ng panahon para pagplanuhan ito at isagawa ang seremonya na may mga pagdarasal o rituwal na mahalaga para sa inyo. Gamitin ang seremonya para gunitain ang taong iyon at ipakita kung gaano siya kahalaga para sa inyong lahat. Gumawa ng mga paraan para magkaroon ang iyong mga anak ng koneksyon sa taong namayapa, maipakita nila ang kanilang pagmamahal, at maipakita ang kahalagahan ng taong iyon sa buhay ng mga bata. Maaaring naisin ng mga bata na gumuhit ng larawan, magbasa ng tula o isinulat nila tungkol sa taong iyon, o kumanta o tumugtog. Halimbawa, itanong sa mga bata ang: *Mayroon bang simpleng laro, pagkain, kanta, o libro na puwede nating ibahagi para gunitain si Lolo? Ano sa tingin mo ang gusto ni Lolo?* Pwede ring ulitin ang ganitong uri ng aktibidad sa mahahalagang anibersaryo, tulad ng kaarawan ng taong namayapa.

Kung mayroon kayong komunidad para sa inyong pananampalataya, maaari kayong matulungan ng mga lider ng pananampalataya sa pagsasaayos ng komemorasyon at mga naaangkop na rituwal para matiyak ang kapayapaan ng pumanaw na mahal sa buhay.

Mag-ayos ng maliit na puwesto sa sala na puwedeng puntahan ng pamilya para alalahanin ang namayapang mahal sa buhay. Maglagay ng litrato sa pader at/o mga bagay na nakakapagpaalala sa taong iyon. Mahalagang hindi mangingibabaw sa sala ang puwesto na ito, at isa lamang itong maliit na puwesto kung saan puwedeng pumunta ang kahit na sino para gunitain ang alaala at magmuni-muni. Mga pansamantalang hakbang ang mga ito at pwede mong ipaliwanag sa iyong mga anak na kapag inalis na ang mga paghihigpit, makakapagsagawa na kayo ng maayos na memoryal kung saan makakapagtipon ang lahat para gunitain ng alaala ng namayapang mahal sa buhay.

Kapag namatay ang isang magulang, maraming bata ang madalas na nakakapanaginip at nakikipag-usap sa namayapang magulang, may pakiramdam na binabantayan sila ng namayapang magulang, at nagtatabi sila ng mga pisikal na bagay na nauugnay sa namayapang magulang. Natural lamang ito at maaari nitong mapagaan ang loob ng mga bata. Tulungan ang mga bata na gumawa ng 'kahon ng mga alaala' kung saan pwede silang maglagay ng maliliit na bagay na nakakapagpaalala sa taong namayapa. Ito ay puwedeng mga litrato kung may ganito o mga bagay gaya ng mga butones mula sa paboritong jacket, o pendant, o kuwintas sa pananalangin tulad ng rosaryo. O kaya, tulungan ang mga bata na gumawa ng scrap book kung saan puwede silang magsulat ng mga kuwento at bumuo ng mga larawan ng masasayang sandali na kanilang naaalala.

ANO ANG PINAKAMAHALAGANG BAGAY NA DAPAT GAWIN PARA MAPAGAAN ANG LOOB NG AKING MGA ANAK AT MAPANGALAGAAN ANG KALUSUGAN NG KANILANG ISIPAN?

Maaaring malaki ang maging negatibong epekto sa isang bata ng pagkawala ng isang mahal sa buhay lalo na kapag sinabayan ito ng malaking pagbabago sa karaniwang takbo ng buhay at mga gawain sa araw-araw. Buti na lamang, maraming bagay na puwedeng gawin ang mga natitirang miyembro ng pamilya para mapangalagaan ang kalusugan ng isipan ng mga bata.

Ang pinakamahahalagang bagay na dapat gawin ay siguraduhing:

- Patuloy na naipaparamdam sa mga bata ang pagmamahal at pag-aaruga mo o ng isang magulang, kamag-anak o tagapag-alaga na kanilang pinagkakatiwalaan at kakilala nang mabuti.
- Napapagaan ang loob ng mga sanggol at maliliit na bata sa pamamagitan ng pisikal na pag-aaruga, pagkanta, pagyakap, at pag-ugoy.
- Pinapanatili ang karaniwang takbo ng buhay at mga gawain hangga't maaari. Kaya kahit na limitado ang ginagalawang lugar, mahalagang magkaroon ng regular na iskedyul sa araw-araw kung saan may mga takdang gawain at oras para sa mga aktibidad, gaya ng paglilinis sa lugar, paggawa ng takdang-aralin, pag-eehersisyo, at paglalaro.
- Nauunawaan ang asal na mahirap kontrolin at/o hindi naaayon sa edad at hindi parusa ang tugon dito.
- Ipaalam (sa pamamagitan ng mga guro o magulang) sa iba pang bata sa buhay ng mga bata, sa paaralan man o grupo ng mga kaibigan, ang tungkol sa nangyari, para mabigyan nila ng suporta ang mga bata sa pagbabalik nila sa paaralan.
- Bibigyan ng pagkakataon ang mga bata na tulungan ka, ngunit hindi sila pipiliting tumayong parang nakatatanda at bibigyan ng mga responsibilidad na hindi nila kaya.
- Alagaan ang kalusugan ng iyong pangangatawan at isipan. Nagluluksa ka rin. Maaaring mahirap suportahan ang iyong mga anak habang may sarili kang mga emosyon na kailangan mong harapin, lalo na sa lugar na limitado ang puwedeng galawan. Kaya naman, napakahalagang maglaan ka ng panahon para sa iyong sarili at alagaan mo ang iyong sarili. Hindi mo matutulungan ang iyong mga anak kung hindi maganda ang kalagayan mo. Mahalagang matulog ka nang sapat, kumain nang maayos, mag-ehersisyo, maglaan ng panahon para sa pagre-relax (halimbawa, pakikinig ng musika), at magkaroon ng taong mapagkukunan mo ng emosyonal na suporta. Subukang iwasan ang mga mapaminsalang gawi gaya ng mas madalas na pag-inom ng alak o paninigarilyo.

ⁱ Inihanda ang polyetong ito ni Lynne Jones para sa MHPSS Collaborative, ayon sa kahilingan ng Child Protection Area of Responsibility.

Kung may mga tanong, makipag-ugnayan kina:

- Koen Sevenants, ksevenants@unicef.org
- Lynne Jones, lynnemyfanwy@gmail.com
- Leslie Snider, les@redbarnet.dk

May mga bahagi ng polyetong ito na hinango sa mga sumusunod na sanggunian:

Lynne Jones, Grief and loss in displaced and refugee families, sa *Child, Adolescent and Family Refugee Mental Health*, eds. S. Song at P. Ventevogel, Springer, 2020, (Ililimbag)

K. Sevenants, L. Snider, E.S. Akasha, *Key considerations to inform children that a loved one has EVD infection, or died*, Child Protection Area of Responsibility, IFRC Psychosocial Centre at MHPSS Collaborative, Disyembre 2019.

The Irish Hospice Foundation: *Helping children grieve during COVID 19 restrictions*, Marso 2020
<https://hospicefoundation.ie/bereavement-2-2/covid19-care-and-inform/helping-children-grieve-during-covid-19-restrictions/>

L. Dalton, E. Rapa, atbp. *How to tell children that someone has died*, Marso 2020,
<https://thelancet.com/series/communicating-with-children>