

## Ano ang dapat gawin sa ganitong sitwasyon?



Kapag mahinahon at banayad ang pakikitungo sa anak, nababawasan ang tensyon, napaparamdam ang seguridad, at mabuti sa pakiramdam.

### Walang gana kumain

Huwag pilitin. Kumain at uminom lamang nang naayon sa kakayanan. Kahit na walang gana ay paalalahanan ang iyong anak na uminom ng tubig.

### Sinisisi ang sarili

Maaaring iniisip na "Masama ako kaya dapat lang akong masaktan". Ipaliwanag nang mabuti na natural ang nararamdaman, kilalanin ang mga mabubuting katangian at ang mga pagsisikap, purihin sa mga ginagawa atbp.

### Nakakapit na parang maliliit na bata

Mabuti kung mapapanatili ang karaniwang interaksyon kaya maglaan ng kaunting oras para makasama ang anak. Sa pamamagitan ng pagsama sa iyong anak, gagaan ang kalooban at unti-unting babalik ang sigla

### Paulit-ulit ang kwento tungkol sa kalamidad

Kahit matanda ay maririndi sa paulit-ulit na kwento at mapapasabi ng "Kalimutan mo na lang yan", ngunit ang pakikinig sa mga bata ay nakakahilom ng emosyonal na sugat. Bigyang pagkilala ang kanilang nararamdaman sa pamamagitan ng pagsabi ng mga salita gaya ng "Masakit maalala yung masasamang nangyari, no?"

### Nag-aalala na hindi pareho ang pagharap sa stress kumpara sa ibang mga tao

Maaaring maramdaman na may mali sa sarili dahil ang uri o antas ng reaksyon ay hindi pareho sa ibang tao. Ipaalala na natural ang pagkaiba-iba at hindi rin nagtatagal ang stress. Kung magpapatuloy ang lubhang pag-aalala nang higit sa isang buwan, kumunsulta sa isang espesyalista.

### Hindi makatulog o pagising-gising sa gabi

Huwag pagalitan ang anak at hayaang matulog nang may katabi. Makabubuti rin kung medyo mas maliwanag ang silid. Kung halos isang linggo nang di makatulog, kumunsulta sa institusyong medikal.

### Iniinda ang sakit o pisikal na kapansanan

Maipapadama ang seguridad na sila ay pinoprotektahan kung bibigyan sila ng kaunting oras para gamutin at makinig sa kanilang mga kwento. Mahalaga rin na magpatingin sa isang institusyong medikal kung kinakailangan.

### Nagsasaya nang walang pakialam at kumikilos nang tila walang nangyari

Sa parehong mga kaso, ang puso ng bata ay hindi ganap na tanggap ang sitwasyon, ngunit sinusubukan nilang gawin kanilang makakaya tungkol dito. Mangyaring bantayan sila at sabihan ng mga bagay tulad ng "Mahirap nga ang pinagdaanan mo"

### Nagpapanggap na may sakuna sa kanilang laro

Bagama't masama ang dating ng laro, maaaring narerelaks nito ang pag-iisip ng mga bata. Sa halip na pigilan sila ay magsabi ng mga bagay na nakakaunawa sa kanilang damdamin, tulad ng "Grabe yung lindol! Nakakagulat!" Gayunpaman, kung ang iyong anak ay tila nahihirapan ngunit hindi matigil sa paglalaro, makabubuti na sabihan siya ng mga salitang kikalala sa kanyang damdamin at i-engganyo siyang maglaro sa ibang paraan.



### Tandaan!

Lalong nakababalisa ang makakita ng maraming larawan ng sakuna sa TV at iba pang media.

Hangga't maaari, makabubuti kung ipagamit sa mga bata ang oras ng balita bilang oras ng paglalaro.

