



Pagkatapos mamatay ng isang mahal sa buhay—

Paano nagdadalamhati ang mga bata at kung paano sila masusuportahan ng mga magulang at iba pang nasa hustong gulang.



NEW YORK LIFE
FOUNDATION

Pagkatapos mamatay ng isang mahal sa buhay—Paano nagdadalamhati ang mga bata at paano sila masusuportahan ng mga magulang at iba pang nasa hustong gulang.

Isinulat ni David J. Schonfeld, MD, at Marcia Quackenbush, MS, MFT, CHES

Si Dr. Schonfeld ay isang pediatrician na may espesyalidad sa pagkatuto at pag-uugali. Itinatag at pinamumunuan niya ang *Pambansang Sentro para sa Krisis at Pangungulila sa Paaralan* (National Center for School Crisis and Bereavement, NCSCB) sa Children's Hospital ng Los Angeles (www.schoolcrisiscenter.org). Nakatuon ang NCSCB sa pagtulong sa mga paaralan na suportahan ang kanilang mga mag-aaral sa pagharap sa krisis at pagkawala sa pamamagitan ng pagbibigay ng teknikal na tulong at payo sa mga paaralan at komunidad pagkatapos ng malalaking kaganapan sa krisis at sa buong pangmatagalang pagbangon, pati mga ekspertong konsultasyon at pagsasanay ng mga propesyonal at komunidad sa paaralan para sa paghahanda sa o pagtugon sa mga kaganapan sa krisis. Nagtataguyod ang NCSCB ng mga patakarang naghihikayat ng pinakamahuhusay na kasanayan sa suporta sa krisis at pagdadalamhati sa mga paaralan at nagsasagawa ito ng pananaliksik sa mga larangan ng pangungulila mula pagkabata at paghahanda sa sakuna.

Si Bb. Quackenbush ay isang lisensyadong pampamilyang therapist at sertipikadong tagapagturong pangkalusugan. Siya ay may higit sa 20 taon ng klinikal na karanasan sa kalusugan ng pag-iisip, na nakatuon sa mga bata, kabataan, at pamilya ng mga taong nabubuhay na may mga kondisyong nakakapagpabago sa buhay o nagtatanging buhay.

Copyright © 2022 New York Life Foundation. Ibinibigay ang pahintulot ng mga materyales na ito para sa pang-edukasyon at hindi pangkalakalan na paggamit, nang may pagkilala. Nakalaan ang lahat ng iba pang karapatan. Inilathala ng New York Life Foundation, 51 Madison Avenue, New York, NY 10010. Email: NYLFoundation@newyorklife.com.

Suportado ang publikasyong ito ng isang bukas-palad na gawad mula sa New York Life Foundation.

Hindi inilaan ang impormasyong nakapaloob sa booklet na ito bilang kapalit sa opinyon o pangangalaga ng iyong propesyonal sa kalusugan. Ikaw at ang iyong mga anak ay may mga natatanging pangangailangan na maaaring hindi matugunan ng booklet na ito. Kung mayroon kang mga alalahanin, tiyaking humingi ng payo ng propesyonal.



Nakasentro ang lahat ng gawain ng New York Life sa pagprotekta ng mga pamilya at pagbibigay sa kanila ng seguridad sa pananalapi. Ngunit kinikilala din namin ang napakalaking emosyonal na pinsalang dinaranas ng mga miyembro ng pamilya—lalo na ang mga bata—kapag nawalan sila ng magulang, kapatid, o iba pang mahal sa buhay. At ang pagtulong sa mga kabataan at kanilang pamilya na magdalamhati, magpagaling, at lumago ay bahagi ng pangmatagalang pagkawanggawa ng New York Life sa pagtulong sa mga batang nangangailangan.

Nagbibigay ang booklet na ito ng mahahalagang gabay sa mga magulang at iba pang tagapag-alaga na tumutulong sa mga bata na makayanan ang kanilang pagdadalamhati at takot pagkatapos mamatayan ng kapamilya. Inihanda ito sa tulong ng ilan sa mga pinaka-respetadong awtoridad sa pangungulila ng bansa, at umaasa akong maiisip mo na ang kanilang mga mungkahi ay diretso, madaling maunawaan, at nagbibigay-katiyakan.

Ninana ko para sa iyo ang kaginhawaan na matatagpuan sa pagsuporta sa pagpapagaling ng iba.

Heather Nesle
Pangulo ng New York Life Foundation



Pagkatapos mamatay ng isang mahal sa buhay—

Paano nagdadalamhati ang mga bata at kung paano sila masusuportahan ng mga magulang at iba pang nasa hustong gulang.

Ano ang sinasaklaw ng gabay na ito...

Pagtulong sa mga bata, pagtulong sa pamilya.....	4
Bakit mahalaga ang tungkulin ng magulang.....	5
Pagtulong sa mga bata na maunawaan ang kamatayan	5
Pagpapaliwanag ng kamatayan sa mga bata	8
Paano tumutugon ang mga bata sa kamatayan	9
Pagdalo sa mga libing at lamay	13
Pagtulong sa mga bata na makayanan ang pagdadalamhati sa paglipas ng panahon	15
Paghingi ng tulong	18
Pagsuporta sa mga pamilyang nagdadalamhati	19
Pag-aalaga sa iyong sarili	20
Pagharap sa kinabukasan	20
Mga mapagkukunan para sa suporta.....	21

Pagtulong sa mga bata, pagtulong sa pamilya.

Nakakatulong sa buong pamilya ang pagkuha ng mga bata ng suporta mula sa mga magulang at iba pang nasa hustong gulang sa kanilang paligid na makayanan ang pagdadalamhati.

Mahirap para sa lahat ang pagkamatay ng isang mahal sa buhay. Matindi ang pakiramdam ng pagkawala sa mga bata. Kinakaya ng mga magulang ang kanilang sariling pagdadalamhati. Kung namatay ang isang magulang, nahaharap ang nabubuhay na magulang sa bagong responsibilidad ng pag-aalaga sa mga anak nang mag-isa. Apektado rin ang mga lolo't lola, tiyahin, tiyuhin, at kaibigan ng pamilya.

Dahil iba ang pagkakaunawa ng mga bata at kabataan sa kamatayan kumpara sa mga nasa hustong gulang, maaaring iba ang kanilang mga reaksiyon. Maaaring parang nakakalito ang ilan sa mga bagay na kanilang sinasabi o ginagawa.

Sinusuri ng gabay na ito kung paano nagdadalamhati ang mga bata at kung paano sila matutulungan ng mga magulang at iba pang mapagmalasakit na nasa hustong gulang na mas maunawaan ang kamatayan. Nag-aalok ito ng mga mungkahi para tulungan ang mga bata na makayanan ang pagdadalamhati. Ang mga mungkahing ito ay hindi para madaliin ang mga bata sa kanilang pagdadalamhati o gawin silang nasa hustong gulang nang wala sa oras. Sa halip, bibigyan nito sila ng pang-unawa na magagamit nila ngayon, bilang mga bata,

upang magdadalamhati sa isang malusog at makabuluhang paraan.

Nakakatulong sa buong pamilya ang pagkuha ng mga bata ng suporta mula sa mga magulang at iba pang nasa hustong gulang sa kanilang paligid na makayanan ang pagdadalamhati. Mababawasan ang pagkalito, at magkakaroon ng higit pang pag-unawa sa isa't isa. Makikita ng pamilya na maaari itong manatiling malapit sa isat-isa kahit na napakatindi ng damdamin ng pagdadalamhati.

Paano gamitin ang gabay na ito.

Sinasaklaw ng gabay na ito ang maraming impormasyon. Malalapad ang ilan sa mga ito sa iyong sitwasyon, at ang ilan ay maaaring hindi. Maari mo lang basahin ang mga seksyong parang pinakamahalaga sa iyo ngayon. Habang may pagbabago o mga bagong sitwasyon, maaaring gusto mong basahin ang iba pang seksyon.

Paalala: Sa gabay na ito, ang "mga bata" ay tumutukoy sa mga bata sa lahat ng edad, kabilang ang mga kabataan, maliban kung pinag-uusapan ang isang partikular na edad.

Iba pang nagmamalasakit na nasa hustong gulang.

Nakatuon ang gabay na ito sa mga magulang at pamilya, ngunit maaari ding kapaki-pakinabang ito sa iba na nakikihalubilo sa mga bata. Maaaring mag-alok ang mga guro, coach, provider ng pangangalaga sa bata, at iba pang mapagmalasakit na nasa hustong gulang ng mas mahusay na suporta sa isang bata na nawalan ng miyembro ng pamilya o kaibigan kapag mas nauunawaan nila kung paano nagdadalamhati ang mga bata.



Bakit mahalaga ang tungkulin ng magulang.

Nakakaranas ang iyong mga anak ng matitindi at mahihirap na damdamin.

Gusto nila ng patnubay tungkol sa kung ano ang ibig sabihin ng mga damdaming ito at kung paano ito makakayanan. Higit sa sinuman sa kanilang buhay, umaasa sila sa iyo para sa patnubay na iyon.

Nag-aalala din para sa iyo ang iyong mga anak. Nagtataka sila kung paano mo kinakaya ito. Maaari din silang mag-alala tungkol sa iyong kalusugan at kaligtasan. Pinakamahalaga para sa kanila ang iyong suporta at pagtiyak, at maaari itong magkaroon ng higit pang epekto kaysa sa suporta at pagtiyak mula sa sinuman.

Kapag nagdadalamhati ang magulang.

Mahirap ang pakikipag-usap sa iyong mga anak tungkol sa isang kamatayan lalo na kapag humaharap ka sa iyong sariling pagdadalamhati.

Madalas na nagtatanong ang mga bata ng parehong tanong na itinatanong ng mga nasa hustong gulang sa kanilang sarili sa mga ganitong pagkakataon: Paano nangyari ang isang hindi makatarungang bagay na ito? Paano ako magpapatuloy kung hindi ko na makikita ang

taong ito? Sino ang gustong mamuhay sa isang mundo kung saan maaaring mangyari ito? Ano na ang mangyayari sa ating pamilya ngayong wala na ang taong ito?

Napakahalaga para sa iyong mga anak lalo na sa mahihirap na sandaling ito ang iyong pagmamahal at suporta. Natututo sila kung paano harapin ang kanilang pagdadalamhati sa pamamagitan ng panonood sa iyong ginagawa upang makayanan ang pagdadalamhati. Gayunpaman, kung nakakalula para sa iyo ngayon ang pagpapaliwanag ng kamatayan, maaaring gustuhin mong humingi ng tulong sa ibang tao para matulungan ka sa talakayan. Mangyaring isaalang-alang ang pagbibigay ng gabay na ito sa taong iyon upang basahin.

Maaari mo pa ring gawin ang mga pag-uusap na ito sa iyong mga anak kapag handa ka na. Kakailanganin nilang talakayin ito nang higit sa isang beses, at mahalaga ito sa kanila dahil sa iyo ito manggagaling.

Higit sa sinuman sa kanilang buhay, umaasa sila sa iyo para sa patnubay.

Pagtulong sa mga bata na maunawaan ang kamatayan.

Nakikita at naririnig ng mga bata ang karamihan ng mga bagay na parehong ginagawa ng mga nasa hustong gulang. Gayunpaman, maaaring ibang-iba ang kanilang pag-unawa sa kung ano ang ibig sabihin ng mga bagay na ito.

Ito ay totoo sa kamatayan. Matutulungan ng mga nasa hustong gulang ang mga bata na maunawaan nang husto ang kamatayan. Kinabibilangan ito ng higit pa sa simpleng pagbibigay sa kanila ng mga katotohanan. Nangangahulugan ito ng pagtulong sa kanila na maunawaan ang ilang mahahalagang bagong konsepto.

Nagbibigay-daan ang ganitong uri ng suporta sa mga bata na maunawaan at ganap na umangkop sa pagkawala habang ipinagpapatuloy nila ang kanilang buhay.

Apat na pangunahing konsepto tungkol sa kamatayan.

Ang bawat isa, kabilang ang mga bata, ay dapat maunawaan ang apat na pangunahing konsepto tungkol sa kamatayan upang lubusang makapagdalamhati at matanggap ang nangyari. Ang mga kabataan, at maging mga nasa hustong gulang, ay maaaring may ganap at makatwirang pag-unawa sa kamatayan, ngunit nahihirapan pa rin silang tanggapin ang mga pangunahing konseptong ito kapag nahaharap sa pagkamatay ng isang mahal sa buhay. Mas mahirap para sa maliliit na bata na hindi pa nakakaunawa sa mga konsepto kung paano makakayanan ang pagkawala.

May malawak na pagkakaiba-iba sa kung gaano kahusay na nauunawaan ng mga bata sa parehong edad ang kamatayan batay sa kanilang naranasan at sa mga bagay na natutuhan na nila tungkol dito.

Huwag ipagpalagay kung ano ang nalalaman ng iyong mga anak batay sa kanilang edad. Sa halip, hilingin sa kanila na pag-usapan ang kanilang mga ideya, iniisip, at damdamin. Habang ipinapaliwanag nila kung ano ang nauunawaan na nila tungkol sa kamatayan, makikita mo kung ano ang kailangan pa nilang matutuhan. Kahit na ang mga toddler ay maaaring magsimulang maunawaan ang ilan sa mga pangunahing konseptong ito.

1. Hindi na mababawi ang kamatayan. 2. Ang lahat ng function sa buhay ay ganap na nagtatapos sa oras ng kamatayan.

Sa mga cartoon, palabas sa telebisyon, at pelikula, nakikita ng mga bata ang mga tauhan na “namamatay” at pagkatapos ay nabubuhay muli. Sa totoong buhay, hindi ito mangyayari.

Maaaring isipin ng mga batang hindi lubos na nauunawaan ang konseptong ito na ang kamatayan ay isang uri ng pansamantalang paghihiwalay. Madalas nilang iniisip na nasa malayo ang mga taong namatay, na marahil ay naglalakbay. Kung minsan, pinatitibay ng mga nasa hustong gulang ang paniniwalang ito sa pamamagitan ng pakikipag-usap tungkol sa taong namatay bilang “nasa mahabang paglalakbay.” Maaaring magalit ang mga bata kapag hindi tumatawag o bumabalik ang kanilang mahal sa buhay para sa mahahalagang okasyon.

Kung hindi iniisip ng mga bata na permanente ang kamatayan, mayroon silang maliit na dahilan upang magsimulang magluksa. Isang masakit na proseso ang pagluluksa na nangangailangan ng pagsasaayos ng mga tao sa kanilang ugnayan sa taong namatay. Ang isang mahalagang unang hakbang sa prosesong ito ay ang pag-unawa at, sa ilang antas, pagtanggap na permanente ang pagkawala.

Itinuturing ng maliliit na bata na ang lahat ng bagay ay buhay—ang kanilang kapatid na babae, laruan, batong “nakatisod” lang sa kanila. Sa pang-araw-araw na pag-uusap, maaaring dumagdag sa pagkalitong ito ang mga nasa hustong gulang sa pamamagitan ng pagsasabi ng tungkol sa manika ng bata na nagugutom o sa pagsasabi na natagalan silang makauwi dahil “namatayan” sila ng kotse.

Ang mapanlikhang laro kasama ang mga bata ay natural at angkop. Ngunit, habang nauunawaan ng mga nasa hustong gulang na may pagkakaiba sa pagitan ng pagpapanggap na ang isang manika ay gutom at ang paniniwalang ang manika ay gutom, ang pagkakaiba na ito ay maaaring hindi malinaw sa isang maliit na bata.

Minsan, hinihikayat ang mga maliliit na bata na makipag-usap sa isang miyembro ng pamilya na namatay. Maaaring sabihin sa kanila na ang kanilang mahal sa buhay ay “nagbabantay sa kanila” mula sa langit. Minsan, hinihiling sa mga bata na gumuhit ng larawan o sumulat ng tala para sa taong namatay na maaaring ilagay sa kabaong.

Ang mga komentong ito ay maaaring nakakalito at nakakatakot pa nga sa ilang bata. Kung makakabasa ang taong namatay ng isang tala, ibig bang sabihin nito na malalaman niya na siya ay nasa kabaong? Malalaman kaya ng tao na siya ay inilibing na?

Maaaring alam ng mga bata na hindi na makakagalaw ang mga tao pagkatapos nilang mamatay, ngunit naniniwala sila na ito ay dahil masyadong maliit ang kabaong. Maaaring alam nila na ang mga tao ay hindi nakakakita pagkatapos mamatay, ngunit naniniwala sila na ito ay dahil madilim sa ilalim ng lupa. Maaaring maging abala ang mga batang ito sa pisikal na pagdurusa ng namatay.

Kapag natukoy nang tama ng mga bata kung ano ang mga function ng buhay, mauunawaan din nila na ganap na nagtatapos ang mga function na ito sa oras ng kamatayan. Halimbawa, tanging ang mga bagay na may buhay lang ang maaaring mag-isip, matakot, magutom, o makadama ng sakit. Tanging ang mga buhay na bagay lamang ang may tumitibok na puso o nangangailangan ng hangin para makahinga.

3. Namamatay sa huli ang lahat ng nabubuhay.

Maaaring naniniwala ang mga bata na sila at ang iba pang malapit sa kanila ay hindi mamamatay. Madalas na tinitiyak ng mga magulang sa mga bata na lagi silang nandiyan para alagaan sila. Sinasabi nila sa kanila na huwag mag-alala tungkol sa kanilang sariling kamatayan. Ang hangaring ito na protektahan ang mga bata mula sa kamatayan ay maliwanag. Ngunit kapag direktang nakakaapekto sa mga bata ang kamatayan, hindi na maitatago ang katotohanang ito sa kanila. Kapag namatay ang isang magulang o iba pang mahalagang tao, kadalasang natatakot ang mga bata na ang iba na malapit sa kanila—marahil lahat ng taong pinapahalagahan nila—ay mamamatay din.

Ang mga bata, tulad ng mga nasa hustong gulang, ay nahihirapan kung paano bigyang kahulugan ang isang kamatayan. Kung hindi nila nauunawaan na hindi maiiwasang bahagi ng buhay ang kamatayan, magkakamali sila habang inaalam nila kung bakit nangyari ang partikular na kamatayang ito. Maaari nilang ipagpalagay na nangyari ito dahil sa isang masamang bagay na kanilang ginawa o isang bagay na hindi nila nagawa. Maaaring isipin nila na nangyari ito dahil sa masasamang iniisip nila. Humahantong ito sa pagkakonsensya. Maaaring ipagpalagay nila na ang taong namatay ay gumawa o nag-isip ng masama, o hindi gumawa ng isang bagay na dapat niyang gawin. Humahantong ito sa kahihyan.

Nagpapahirap ang mga reaksiyong ito sa mga bata na umangkop sa pagkawala. Maraming bata ang ayaw pag-usapan ang tungkol sa kamatayan dahil ilalantad nito ang masasakit na damdamin ng pagkakonsensya at kahihyan.

Kapag kinausap mo ang iyong mga anak tungkol sa konseptong ito, ipaalam sa kanila na maayos ka at ginagawa mo ang lahat ng iyong makakaya upang manatiling malusog. Ipaliwanag na inaasahan mo na at umaasa kang mabubuhay nang napakahabang panahon, hanggang sa ang iyong mga anak ay nasa hustong gulang na. Iba ito sa pagsasabi sa mga bata na ikaw o sila ay hinding-hindi mamamatay.

4. May mga pisikal na dahilan kung bakit namamatay ang isang tao.

Dapat maunawaan ng mga bata kung bakit namatay ang kanilang mahal sa buhay. Kung hindi nila ito magagawa, malamang na mas makabuo sila ng mga paliwanag na nagdudulot ng konsensya o kahihyan.

Ang layunin ay tulungan ang mga bata na madama na nauunawaan nila ang nangyari. Mag-alok ng maikling paliwanag gamit ang simple at direktang wika. Kumuha ng mga pahiwatig mula sa iyong mga anak, at hayaan silang humingi ng karagdagang paliwanag. Hindi kailangan at dapat iwasan ang mga graphic na detalye, lalo na kung marahas ang pagkamatay.

Pagpapaliwanag ng kamatayan sa mga bata.

Ang pakikipag-usap sa iyong mga anak ay nagbibigay ng pagkakataong maipakita nila sa iyo ang kanilang mga damdamin.

Minsan, hindi tumutugon ang mga bata sa balita ng isang kamatayan sa paraang inaasahan sa kanila ng kanilang mga magulang at iba pang nasa hustong gulang. Maraming paraan kung paano nakakalito sa mga bata ang mga paliwanag tungkol sa kamatayan.

Maaaring hindi malinaw ang mga paliwanag at katawagan. Kadalasang pinipili ng mga nasa hustong gulang ang mga salita na sa tingin nila ay mas banayad o hindi gaanong nakakatakot para sa mga bata. Maaaring iwasan nilang gamitin ang mga salitang "patay" o "namatay," na mukhang malupit sa gayong emosyonal na oras. Ngunit, sa mga hindi gaanong direktang katawagang ito, maaaring hindi maunawaan ng mga bata ang sinasabi ng nasa hustong gulang. Halimbawa, kung sasabihin ng isang nasa hustong gulang sa mga bata na ang kanilang mahal sa buhay ay nasa kalagayan na ngayon ng "walang hanggang pagtulog," maaaring matakot na matulog ang mga bata.

Ano ang gagawin.

Magsalita nang malumanay, ngunit tapat at direkta sa mga bata. Gamitin ang mga salitang "patay" at "namatay."

Maaaring bahagi lang ng paliwanag ang maunawaan ng mga bata. Kahit na nagbibigay ang mga nasa hustong gulang ng mga malinaw at direktang paliwanag, maaaring hindi ito lubos na maunawaan ng mga bata. Halimbawa, ang ilang bata na sinabihan na ang katawan ay inilagay sa isang kabaong ay nag-aalala kung saan inilagay ang ulo.

Ano ang gagawin.

Makipag-usap sa iyong mga anak upang malaman kung ano ang kanilang nauunawaan. Maaari mong sabihing, "Tingnan natin kung naipaliwanag ko ito nang maayos. Pakisabi sa akin kung ano ang nauunawaan mo sa nangyari."



Maaaring nakakalito ang mga panrelihiyong konsepto. Naaangkop ang pagbabahagi ng mga paniniwala sa relihiyon ng pamilya sa mga bata kapag may namatay, ngunit tandaan na ang mga paniniwala sa relihiyon ay maaaring abstract at mahirap maunawaan ng mga bata.

Ano ang gagawin.

Ilahad ang mga katotohanan tungkol sa kung ano ang nangyayari sa pisikal na katawan, gayundin ang mga paniniwala sa relihiyon na pinanghahawakan ng pamilya.

Halimbawa, maaaring sabihan muna ang mga bata na ang tao ay namatay. Hindi na nakakapag-isip, nakakaramdam, o nakakakita ang kanyang katawan. Ang buong katawan ng tao ay inilagay sa isang kabaong at inilibing. Sa ilang pananampalataya, maaaring ipaliwanag ng nasa hustong gulang na may isang espesyal na bahagi ng tao na hindi nakikita o nahahawakan, na tinatawag ng ilang tao na espiritu o kaluluwa, at nagpapatuloy ang bahaging ito sa isang lugar na hindi natin nakikita o napupuntahan, na tinatawag na langit.

Paano tumutugon ang mga bata sa kamatayan.

Ang mga reaksiyon ng mga bata sa isang kamatayan ay maaaring magpahayag ng kanilang mga iniisip, damdamin, at takot. Minsan, nakakalito ang mga reaksiyong ito sa mga nasa hustong gulang. Ngunit, kapag nauunawaan ng mga nasa hustong gulang kung ano ang sinasabi ng mga bata, mas may katuturan ang lahat.

Narito ang ilang karaniwang reaksiyon na maaaring mayroon ang mga bata.

Maaaring magalit ang mga bata sa mga talakayang ito. Tandaan na hindi nagdudulot ng pagkabalisa ang pag-uusap, kundi ang napakasakit na pagkawala na nadama mula sa pagkamatay ng isang mahal sa buhay. Nagbibigay ng pagkakataon ang pakikipag-usap sa iyong mga anak na ipakita nila sa iyo ang kanilang nararamdaman. Kapag nauunawaan mo ang kanilang mga damdamin, mas nagiging madali ang pagtulong sa kanila na makayanan ang karanasan.

Ano ang gagawin.

Ihinto ang pag-uusap kung iyon ang pinakamabuti. Magbigay ng suporta at ginawa. Magplano na ipagpatuloy ang usapan sa ibang pagkakataon sa lalong madaling panahon.

Ipaalam sa iyong mga anak na OK lang na ipakita ang kanilang nararamdaman. Kung hindi, maaari nilang subukang itago ang kanilang nararamdaman at harapin ang mga ito nang wala ang iyong suporta. Ipaalam sa kanila na OK lang na umiyak. Maaaring makatulong sa kanilang pakiramdam ang pag-iyak.

Ipakita sa kanila ang iyong sariling damdamin. Ipakita kung paano mo kinakaya. Hayaang makita ka ng iyong mga anak na umiiyak, nakikipag-usap sa mga kaibigan, naghahanap ng espirituwal na kaginhawaan,

o inaalala ang magagandang bagay tungkol sa taong namatay.

Maaaring nag-aatubili ang mga bata na pag-usapan ang tungkol sa isang kamakailang pagkamatay. Kadalasang nangyayari ito dahil nakikita nila na ang mga nasa hustong gulang sa kanilang paligid ay hindi komportable na pinag-uusapan ang kamatayan. Maaaring pigilan ng mga bata ang kanilang sariling mga komento o tanong upang maiwasang magalit ang mga miyembro ng pamilya. Maaaring naniniwala sila na maling pag-usapan ang mga bagay na iyon. Maaaring bumaling ang mga nakatatandang bata at kabataan sa mga kaibigan upang talakayin ang pagkamatay. Maaari nilang sabihin sa mga nasa hustong gulang na malapit sa kanila na hindi nila gusto o kailangang pag-usapan ito.

Ano ang gagawin.

Iwasang ipilit ang isyu o makipagbangayan tungkol dito.

Patuloy na anyayahan ang iyong mga anak na makipag-usap sa ilang pagkakataon sa paglipas ng panahon.

Tanggapin na maaaring maging mahirap ang mga pag-uusap na ito. Ipaalam sa iyong mga anak na nakakatulong ang pagkikipag-usap.

Tulungan ang mga nakatatandang bata at kabataan na makilala ang ibang nasa hustong gulang sa kanilang buhay na maaari nilang kausapin. Maghanap ng mga taong hindi direktang apektado ng pagkamatay, gaya ng guro, chaplain, tagapayo sa paaralan, propesyonal sa kalusugan ng pag-iisip, o pediatrician o iba pang provider ng pangangalagang pangkalusugan.

Maaaring idaan ng mga bata sa paglalaro o malikhaing aktibidad tulad ng pagguhit o pagsusulat ang pagpapahayag ng kanilang pagdadalamhati.

Panatilihin ang emosyonal at pisikal na presensya sa iyong mga anak. Yakapin mo sila. Pag-usapan ang iyong nararamdaman. Tanungin sila tungkol sa kanilang nararamdaman. Kahit na ang nakatatandang bata at kabataan ay nangangailangan ng iyong suporta at tulong habang kinakaya nila ang pagkawala.

Maaaring ipahayag ng mga bata ang kanilang mga damdamin sa ibang paraan maliban sa pakikipag-usap. Maaaring idaan ng mga bata sa paglalaro o malikhaing aktibidad tulad ng pagguhit o pagsusulat ang pagpapahayag ng kanilang pagdadalamhati. Kadalasan, mas nauunawaan nila ang pagdadalamhati sa pamamagitan ng paglalaro at pagkamalikhain. Maaaring magbigay ang mga pagpapahayag na ito sa iyo ng ilang mahahalagang pahiwatig tungkol sa kung ano ang iniisip ng mga bata, ngunit mag-ingat na huwag agad magdesisyon. Halimbawa, ang napakasayang mga pagguhit pagkatapos ng isang nakaka-trauma na kamatayan ay maaaring magbigay sa mga nasa hustong gulang ng ideya na ang bata ay hindi apektado ng kamatayan kahit na, sa katunayan, ito ay malamang na isang senyales na ang bata ay hindi pa handa na harapin ang proseso ng pagdadalamhati.

Ano ang gagawin.

Alukin ang iyong mga anak ng pagkakataong maglaro, magsulat, gumuhit, magpinta, sumayaw, gumawa ng mga kanta, o gumawa ng iba pang malikhaing aktibidad.

Hilingin sa kanila na sabihin sa iyo ang tungkol sa kanilang likhang sining. Halimbawa, maaari mong sabihin, “Sabihin sa akin kung ano ang nangyayari sa larawang iginuhit mo.” Kung may mga tao sa guhit, tanungin kung sino sila, ano ang kanilang nararamdaman, kung may nawawala sa larawan, at iba pa.

Kung nag-aalala ka na ang paglalaro o malikhaing gawa ng iyong mga anak ay nagpapakita na sila ay nahihirapan na makayanan ang kamatayan, humingi ng tulong sa iba. (Tingnan ang seksyong “Paghingi ng tulong” sa pahina 18.)

Kadalasang nakokonsensya ang mga bata pagkatapos may mamatay. May limitadong pag-unawa ang maliliit na bata kung bakit nangyayari ang mga bagay. Madalas silang gumagamit ng prosesong tinatawag na mahiwagang pag-iisip (magical thinking). Nangangahulugan ito na naniniwala sila na ang kanilang sariling mga iniisip, kagustuhan, at aksyon ay maaaring gumawa ng mga bagay na mangyayari sa mas magandang mundo. Maaaring palakas ng mga nasa hustong gulang ang maling pag-iisip na ito kapag iminumungkahi nilang humiling ang mga bata ng isang bagay na gusto nilang mangyari.

Minsan ay may pakinabang ang mahiwagang pag-iisip. Ang kakayahang humiling na maging mas mabuti ang mga bagay sa kanilang buhay at sa mundo ay maaaring makatulong sa mga bata na maging mas malakas at magkaroon ng higit na kontrol. Ngunit mayroon ding hindi magandang epekto, dahil kapag may nangyaring masama, tulad ng pagkamatay ng isang mahal sa buhay, maaaring maniwala ang mga bata na nangyari ito dahil sa isang bagay na kanilang sinabi, ginawa, inisip, o hiniling.

Kadalasang nagtataka ang mga nakatatandang bata at kabataan kung may isang bagay na maaari nilang gawin, o dapat gawin, upang maiwasan ang kamatayan. Halimbawa, hindi maaatake sa puso ang magulang kung hindi kumilos nang masama at nagdulot ng stress sa pamilya ang bata. Hindi mababangga ang sasakyan kung hindi kailangang sunduin pagkatapos ng klase ang bata. Hindi magiging malala ang kanser kung tiniyak lang ng bata na nagpatingin sa doktor ang mahal sa buhay.

Kapag mas nakokonsensya.

Pinakanakokonsensya ang mga bata kapag may mga pagsubok sa ugnayan sa taong namatay, o sa mga pangyayari ng kamatayan. Narito ang ilang halimbawa:

- Nagalit ang bata sa tao bago namatay ang tao.
- Naganap ang kamatayan pagkatapos ng mahabang pagkakasakit, at, kung minsan, maaaring hinihiling ng bata na mamatay ang tao upang wakasan ang pagdurusa ng lahat.
- Parang may kaugnayan sa pagkamatay ang ilang pagkilos ng bata. Halimbawa, nagkaroon ng matinding pagtatalo ang isang kabataan sa kanyang ina bago siya namatay sa banggaan ng sasakyan.



Pagpapaliwanag ng kamatayan sa mga bata.

Ang mga bata at kabataan ay karaniwang nagtataka kung may isang bagay na maaari nilang gawin, o dapat na ginawa, upang maiwasan ang kamatayan.

Maaaring makonsensya ang mga bata kung sila ay nabubuhay sa pagkamatay ng isang kapatid. Maaari din silang makonsensya kung sila ay nagsasaya o hindi masyadong nalulungkot pagkatapos mamatay ang isang miyembro ng pamilya.

Kapag nakikipag-usap sa mga bata tungkol sa pagkamatay ng isang malapit na mahal sa buhay, naaangkop lang na ipagpalagay na maaaring may ilang pakiramdam ng pagkakonsensya. Kadalasan itong nangyayari kahit na walang lohikal na dahilan para madama ng mga bata ang pananagutan.

Ano ang gagawin.

Ipaliwanag na kapag nangyari ang masasakit o “masasamang” bagay, madalas na iniisip ng mga tao kung ito ba ay dahil gumawa sila ng masama.

Tiyakin sa iyong mga anak na hindi nila pananagutan ang pagkamatay, kahit na hindi nila ito direktang tinanong.

Madalas na nagpapahayag ng galit ang mga bata tungkol sa kamatayan. Maaari silang tumuon sa isang taong sa tingin nila ay responsable. Maaaring makaramdam sila ng galit sa Diyos. Maaaring makaramdam sila ng galit sa taong namatay dahil sa pag-iwan sa kanila. Minsan, nagiging sentro ng galit na ito ang mga miyembro ng pamilya, dahil sila ay malapit at “ligtas” na mga target.

Maaaring magkaroon ang mga nakatatandang bata at kabataan ng mga mapanganib na pag-uugali. Maaari silang magmaneho nang hindi nag-iingat, makipag-away, uminom ng alak, manigarilyo, o gumamit ng droga. Maaari silang masangkot sa sekswal na aktibidad o maling asal. Maaari silang magsimulang magkaroon ng mga problema sa paaralan o hindi pagkakaunawaan sa mga kaibigan.

Ano ang gagawin.

Hayaang ipahayag ng mga bata ang kanilang galit. Iwasan ang pagiging mapanuri sa mga damdaming ito. Kilalanin na ang galit ay isang normal at natural na reaksiyon.

Tulungan ang mga bata na tukuyin ang mga angkop na paraan upang maipahayag ang kanilang galit. Hikayatin silang pag-usapan ito sa isang taong pinagkakatiwalaan nila. Imungkahi na gumawa sila ng isang pisikal na bagay, tulad ng pagtakbo, isport, pagsasayaw, o gawain sa bakuran, o ipahayag ang galit sa pamamagitan ng mga malikhaing aktibidad, tulad ng pagsulat o sining.

Magtakda ng mga limitasyon sa hindi naaangkop na pag-uugali. Hindi OK para sa mga bata ang manapak o manakit ng iba, o para sa mga kabataan na ilagay ang kanilang sarili o ang iba sa mga mapanganib na sitwasyon.

Maaaring mukhang iniisip lang ng mga bata ang tungkol sa kanilang sarili kapag nahaharap sa isang kamatayan. Sa pinakamainam na panahon, kadalasang pinakanababahalang mga bata sa mga bagay na personal na nakakaapekto sa kanila. Sa mga oras ng stress, tulad ng pagkamatay ng isang taong pinapahalagahan nila, maaari silang magmukhang mas makasarili.

Sa panahon ng trahedya, madalas nating inaasahan na magiging matatag ang mga bata at maging parang “nasa hustong gulang.” Totoo na ang mga batang nakayanan ang mahihirap na kaganapan ay kadalasang nagiging mas mature. Ngunit, sa sandaling ito mismo, maaaring umasta nang hindi gaanong mature ang karamihan ng mga bata, at maging mga nasa hustong gulang.

Kapag na-stress, maaaring kumilos ang mga bata tulad noong sila ay mas bata pa. Halimbawa, maaaring magsimulang magkaroon ng mga aksidente ang mga batang kamakailang nakapagsanay sa paggamit ng palikuran. Ang mga batang kumikilos nang may higit na kalayaan ay maaaring maging clingy o mahirapang mapalayo.

Maaari ding umasta ang mga bata at kabataan nang hindi gaanong mature sa pakikipagkapwa. Maaari silang maging mapilit, tumangging magbahagi, o makipag-away sa mga miyembro ng pamilya. Maaari silang tumugon sa mga paraang parang walang pakialam o makasarili sa kamatayan: “Nangangahulugan ba ito na hindi ako makakapagdiwang ng birthday party ngayong katapusan ng linggo?” “Makakapag-aral pa ba ako sa kolehiyong gusto ko?”

Asahan na higit na iisipin ng iyong mga anak ang kanilang sarili kapag nagdadalamhati sila, kahit sa una man lang. Kapag naramdaman nilang natutugunan ang kanilang mga pangangailangan, mas maiisip nila ang mga pangangailangan ng iba.

Ano ang gagawin.

Patuloy na magpakita ng pagmamahal at pagmamalasakit sa iyong mga anak.

Tandaan na nagdadalamhati pa rin ang iyong mga anak, kahit na sila ay kumikilos sa mga ganitong paraan.

Magtakda ng naaangkop na mga limitasyon sa mga pag-uugali, ngunit labanan ang tukso na akusahan ang mga bata ng pagiging makasarili o walang malasakit.

Hikayatin ang iyong mga anak na makipag-usap sa isang taong pinagkakatiwalaan nila.

Pagdalo sa mga libing at lamay.

Kapag namatay ang isang malapit na kaibigan o kamag-anak, dapat bigyan ng pagkakataon ang mga bata na dumalo sa libing o lamay hangga't maaari. Minsan, nag-aalala ang mga miyembro ng pamilya na ang isang libing ay nakakatakot para sa mga bata, o na hindi nila mauunawaan kung ano ang nangyayari.

Ngunit kapag hindi pinapayagang dumalo sa mga lamay ang mga bata, madalas silang lumilikha ng mga pantasya na higit na nakakatakot kaysa sa aktwal na nangyayari. Malamang na magtataka sila, "Ano kaya ang posibleng ginagawa nila sa aking ina na hindi nila ako pinapayagang makita?" Maaari ding masaktan ang kanilang damdamin kung hindi sila makasama sa mahahalagang kaganapang ito ng pamilya. Nawawalan sila ng pagkakataong madama ang ginhawa ng espirituwal na suporta at suporta ng komunidad na ibinibigay sa pamamagitan ng mga lamay.

Maaari kang gumawa ng mga hakbang bago ang, habang, at pagkatapos ng lamay para matulungan ang iyong mga anak na makinabang.

Ano ang gagawin.

Ipaliwanag kung ano ang mangyayari. Sa simpleng salita, ipaalam sa iyong mga anak kung ano ang aasahan. Saan magaganap ang lamay? Sino ang pupunta roon? Magkakaroon ba ng musika?

Ilarawan kung ano ang gagawin ng mga tao sa lamay. Iiyak ba ang mga bisita? Magbabahagi ba ng mga kwento ang mga tao? Magiging seryoso ba ang mga tao, o magkakaroon ba ng tawanan?

Pag-usapan ang mga partikular na tampok ng lamay. Magkakaroon ba ng kabaong? Ipapakita ba ang mukha ng namatay? Magkakaroon ba ng prosesyon sa libing o misa sa libingan?

Sagutin ang mga tanong. Hikayatin ang iyong mga anak na magtanong ng anuman bago ang lamay. Kumustahin sila nang higit sa isang beses tungkol dito.

Hayaang magpasya ang iyong mga anak kung dadalo o hindi. Maaari mong ipaalam sa kanila na gusto mo silang naroroon, ngunit huwag hilingin sa kanila na lumahok sa anumang ritwal o aktibidad na sa tingin nila ay nakakatakot o hindi kasiya-siya. Ipaalam sa kanila na maaari silang umalis anumang oras o magpahinga nang ilang minuto.

Humanap ng nasa hustong gulang na makakasama ng bawat bata. Lalo na para sa maliliit na bata at malapit na magbinata't magdalaga, humanap ng nasa hustong gulang na makakasama ng bawat bata sa buong lamay. Maaaring sumagot ng mga tanong at magbigay ng kaginhawaan at atensyon sa bata ang taong ito. Pinakamainam kung isa itong taong kilala at gusto ng bata, tulad ng babysitter o kapitbahay, na hindi direktang apektado ng pagkamatay. Nagbibigay-daan ito sa nasa hustong gulang na tumuon sa mga pangangailangan ng bata, kabilang ang pag-alis sa lamay kung gugustuhin ng bata.

Payagang magkaroon ng mga opsyon.

Maaaring gusto ng maliliit na bata na maglaro nang tahimik sa likod ng santuwaryo, na maaari pa ring magbigay sa kanila ng pakiramdam ng direktang paglahok sa ritwal. Maaaring naisin ng nakatatandang bata o kabataan na mag-imbata ng malapit na kaibigan para samahan sila sa seksyon ng pamilya.

Mag-alok ng tungkulin sa lamay. Maaaring makatulong sa mga bata na magkaroon ng simpleng gawain, tulad ng pamimigay ng mga memorial card o pagtulong sa pagpili ng mga bulaklak o paboritong kanta para sa lamay. Mahalagang magmungkahi ng bagay na magpapaginhawa at hindi nakakalula sa mga bata.

Kumustahin sila pagkatapos. Tiyaking kakausapin ang iyong mga anak pagkatapos ng lamay at ibigay sa kanila ang iyong pagmamalasakit at pagmamahal. Sa mga susunod na araw, itanong sa kanila kung ano ang kanilang pananaw sa lamay. Mayroon ba silang anumang damdamin na gusto nilang ibahagi o gustong itanong? Lumalabas ba ang mga temang mula sa lamay sa kanilang paglalaro o mga guhit?

Dapat bigyan ng pagkakataon ang mga bata na dumalo sa libing o lamay.



Pagtulong sa mga bata na makayanan ang pagdadalamhati sa paglipas ng panahon.

Hindi mabilis na proseso ang

pagdadalamhati. Karaniwang nararamdaman ng mga taong nawalan ng miyembro ng pamilya ang pagkawalang iyon sa buong buhay nila. Para patuloy na mabigyan ng suporta ang iyong mga anak, mahalagang maunawaan kung paano nila kakayanin ang kanilang pagdadalamhati sa paglipas ng panahon.

Walang bata ang napakabata para maapektuhan ng pagkamatay ng isang malapit na mahal sa buhay. Maging ang mga sanggol ay tumutugon sa isang kamatayan. Nami-miss nila ang pamilyar na presensya ng isang magulang na namatay. Nakakaramdam sila ng matitinding emosyon sa kanilang paligid, at napapansin nila ang mga pagbabago sa mga rutina ng pagkain at pag-aalaga.

Maaaring magdalamhati nang husto ang maliliit na bata, kahit na mukhang hindi nila ito ginagawa. Karaniwang hindi nila pinapanatili ang matitinding emosyon na tulad ng ginagawa ng mga nasa hustong gulang. Maaari nilang isipin sandali ang kanilang mga alalahanin, at pagkatapos ay bumaling sa paglalaro o gawain sa pag-aaral. Nakakatulong ito sa kanila na maiwasang malula, ngunit hindi nangangahulugang natugunan na ang kanilang mga alalahanin.

Maaaring subukan ng nakatatandang bata at kabataan na ituon ang kanilang atensyon sa gawain sa pag-aaral, isport, o libangan. Maaari silang umako ng higit pang responsibilidad sa tahanan sa pamamagitan ng pagtulong sa kanilang mga magulang

o iba pang bata sa pamilya. Hikayatin ang iyong mga anak na ipagpatuloy ang kanilang pakikipagkaibigan sa mga kapwa at ang mga aktibidad na kanilang kinagigiliwan bago ang kamatayan. Kahit na pagkatapos mamatay ng isang miyembro ng pamilya, mahalaga para sa mga bata na manatiling bata.

Narito ang ilang paraan na maaring suportahan ng mga miyembro ng pamilya at kaibigang nasa hustong gulang ang mga bata sa paglipas ng panahon.

Tulungan ang mga bata na magpanatili—at gumawa—ng mga alaala. Minsan, nag-aalala ang mga bata na makakalimutan nila ang taong namatay, lalo na kung sila ay medyo bata pa sa oras ng kamatayan. Maaaring panatilihin buhay ng buong pamilya ang alaala ng tao sa pamamagitan ng mga kwento, larawan, at patuloy na pagbanggit sa tao sa pang-araw-araw na pag-uusap.

Ang mga magulang ay maaaring magmodelo ng mga paraan upang pag-usapan ang taong namatay at gawing bahagi ng mga holiday at iba pang espesyal na okasyon ang kanyang alaala. Ang paghahanap ng mga paraan upang makilala at maalaala kung ano ang mahalaga sa ugnayan sa taong namatay ay bahagi ng proseso ng pagpapagaling.

Kadalasang gusto ng mga bata na magkaroon ng pisikal na mga alaala ng taong namatay. Gusto ng ilang bata ang pagdala ng larawan o bagay na nagpapaalala sa kanila sa miyembro ng kanilang pamilya o itabi ito sa isang espesyal na lugar sa tahanan. Maaari silang magtabi ng damit o unan sa kanilang silid na may amoy pa rin ng taong nawala na.

Minsan, nag-aalala ang mga bata na baka makalimutan nila ang taong namatay.

Mayroon ding ganitong mga damdamin ang mga magulang.

Mayroon ding marami sa parehong mga damdamin ang mga magulang—konsensya, galit, pagkalito, paglalambing, o hindi gaanong komportable na gawin ang mga bagay nang mag-isa. Madalas nilang gustong panatilihin malapit ang kanilang mga anak sa mga panahong ito, para matiyak nilang ligtas ang kanilang mga anak. Maaaring umaasa sila sa kanilang mga anak upang tulungan silang gumawa ng mga desisyon o bigyan sila ng suporta.

Ito ay natural at angkop na mga damdamin. Ngunit mahalaga din para sa mga magulang na hindi magpumilit kapag gusto o kailangan ng kanilang mga anak na maging mas malaya. Maaaring mangyari ito kaagad pagkatapos ng kamatayan, o ilang linggo sa kalaunan. Dapat ding maging maingat ang mga magulang sa pagbibigay sa mga bata ng mga responsibilidad na mas angkop para sa mga nasa hustong gulang o tungkol sa paghiling sa mga bata na gampanan ang mga tungkulin ng nasa hustong gulang na namatay.

Walang bata ang napakabata para maapektuhan ng pagkamatay ng isang malapit na mahal sa buhay. Maging ang mga sanggol ay tumutugon sa isang kamatayan.

Sa pamamagitan ng paghiling ng suporta sa paaralan ng iyong mga anak nang maaga, nagsasagawa ka ng mga hakbang na makakapigil sa pagsisimula ng mga problema.

Asahan ang mga nagti-trigger ng pagdadalamhati. Ang mga alaala at damdamin ng pagdadalamhati ay maaaring ma-trigger ng mga anibersaryo o iba pang mahahalagang kaganapan. Ang unang holiday pagkatapos ng kamatayan, unang kaarawan, unang araw ng pag-aaral, sayaw ng mag-ama—alinman sa mga ito ay maaaring magdulot ng biglaan at matitinding damdamin ng kalungkutan.

Maaaring magkaroon din ng epekto ang mga pang-araw-araw na kaganapan—maaaring may paboritong kanta sa radyo, maaaring may paboritong pagkain sa menu sa isang restaurant, maaaring makakita ang bata ng lumang card mula sa miyembro ng pamilya na namatay. Kadalasang naapektuhan ang mga tao ng mga trigger ng pagdadalamhati na ito nang hindi namamalayan. Maaari silang maging problema sa mga bata na nagsisikap na huwag isipin ang tungkol sa taong namatay.

Tulungan ang iyong mga anak na maunawaan na natural ang mga karanasang ito. Mas madalang mangyari ang mga ito sa paglipas ng panahon, ngunit maaaring patuloy na nakakaapekto ang mga ito.

Makipag-usap sa mga guro ng iyong mga anak. Pagkatapos ng kamatayan, ang mga bata ay kadalasang nahihirapang tumutok sa kanilang mga gawain sa pag-aaral. Maaari silang makinabang sa pagtuturo, suporta, o pansamantalang pagbabago sa mga iskedyul ng pagsusulit o iba pang pangangailangan sa silid-aralan.

Huwag hintaying magsimula ang mga problema sa paaralan. Makipag-usap sa mga guro ng iyong mga anak at iba pang mahahalagang tao sa paaralan, tulad ng mga coach, direktor ng banda, at sponsor ng club. Ilarawan ang pagkawala na naranasan ng iyong pamilya. Sa pamamagitan ng paghiling ng suporta sa paaralan ng iyong mga anak nang maaga, nagsasagawa ka ng mga hakbang na makakapigil sa pagsisimula ng mga problema.

Maaari mo ring kausapin ang tagapayo sa paaralan. Kahit na ayaw ng mga bata na makita ang tagapayo, maaari siyang kumilos bilang mapagkukunan at makatulong kung magkaroon ng sitwasyon sa panahon ng pag-aaral na nagpapainis sa iyong mga anak o nagti-trigger ng reaksiyon ng pagdadalamhati. Mapapadali din ng mga tagapayo ang pagpapalano kasama ng mga guro sa silid-aralan.

Makipag-usap muli sa paaralan kapag lumipat ang iyong mga anak ng paaralan o magsisimula siya ng bagong taon kasama ang mga bagong guro.

Makipag-usap sa provider ng pangangalagang pangkalusugan ng iyong mga anak. Pagkatapos mangyari ng isang kamatayan, ang mga bata ay madalas na nag-aalala tungkol sa kanilang sariling kalusugan at sa iba nilang kapamilya. Nakakaranas din sila ng mas matinding stress kaysa sa karaniwan, na maaaring magdulot ng iba't ibang pisikal na sintomas, kabilang ang pananakit ng ulo at pananakit ng tiyan.

Makakatulong ang pediatrician o ibang provider ng pangangalagang pangkalusugan ng iyong mga anak na matukoy ang mga pisikal na reklamo na nagmumula sa pisikal na karamdaman, emosyonal na pagkabalisa, o kombinasyon ng dalawa. Maaari ka ring idirekta ng mga provider ng pangangalagang pangkalusugan sa mga mapagkukunan sa komunidad na tumutulong sa pagsuporta sa mga pamilyang dumaranas ng pagdadalamhati, tulad ng mga grupo ng suporta sa pangungulila o kampo para sa mga bata na nakaranas ng katulad na pagkawala. Maaaring mag-alok ang provider ng pangangalagang pangkalusugan na makipag-usap sa iyong mga anak upang makita kung ano ang kanilang nauunawaan tungkol sa mga kaganapang ito. Minsan, maaari niyang tulungan ang mga bata na ipahayag ang mga alalahanin na maaaring hindi nila ipinapakita sa pamilya.

Tanggapin na maaaring tumagal nang habambuhay ang pagdadalamhati, ngunit hindi dapat ito kumonso ng isang buhay. Nagdadalamhati ang mga bata sa mga yugto at sa paglipas ng maraming taon. Sa bawat bagong yugto ng kanilang buhay, tulad ng kapag sila ay nakapagtapos ng pag-aaral, umalis sa bahay para magkolehiyo, magpakasal, magkaroon ng sariling mga anak, o umabot sa edad na namatay ang isang magulang, magkakaroon sila ng mga bagong kasanayan sa pag-iisip at pakikipag-ugnayan sa iba. Gagamitin nila ang mga kasanayang ito upang maabot ang isang mas kasiya-siyang paliwanag tungkol sa kamatayang ito. Gagawa sila ng mas malalim na pag-unawa sa epekto nito sa kanilang buhay.

Sa maraming paraan, hindi talaga natatapos ang gawain ng paggawa ng kahulugan mula sa isang kamatayan. Ngunit, sa paglipas ng panahon, nagiging madali at hindi nakakapagod ang gawaing ito. Maaari itong magsimula bilang isang full-time na trabaho. Sa kalaunan, ito ay nagiging higit na isang part-time na pagsisikap na nagpapahintulot na magawa at maganap ang iba pang makabuluhang gawain at karanasan.

Madalas na iniisip ng mga magulang kung kailan nila hihikayatin ang mga bata na magpatuloy sa kanilang buhay. Sa loob ng maikling panahon pagkatapos ng kamatayan, maraming bata ang nakakapagpasya na handa na silang ipagpatuloy ang kanilang normal na pang-araw-araw na buhay. Nakatagpo sila ng kaghinawaan at suporta sa pagbabalik sa paaralan, paggugol ng oras sa mga kaibigan, at pakikibahagi sa mga aktibidad na kanilang ginawa bago mangyari ang kamatayan.

Gayunpaman, natatagalan ang ilang bata na makabalik sa kanilang mga regular na pang-araw-araw na gawain. Maaaring gusto nilang manatili sa bahay kung nasa paaralan. Minsan, nag-aalala sila na may darating na kapamahakan sa ibang miyembro ng pamilya kung wala sila roon. Nananatili sa bahay ang ilang bata dahil naniniwala sila na kailangan sila ng mga natitirang miyembro ng pamilya sa malapit. Bigyan ng lakas ng loob ang iyong mga anak. Kailangan nilang malaman na OK ka, at na inaasahan mo at gusto mong bumalik sila sa paaralan at sa iba pa nilang pang-araw-araw na gawain.

Maaaring mag-alala ang mga bata na mamatay ang parehong magulang at iiwan

silang mag-isa. Sa mga panahong ito, maaaring makahanap ng kaghinawaan ang mga bata sa pag-alam na, kahit na mangyari ang malabong pangyayaring ito, may plano ang pamilya kung sino ang mag-aalaga sa kanila. Pag-isipang ibahagi ang planong ito sa iyong mga anak kung nagpahayag sila ng alalahanin.

Madalas na nangangailangan ang mga bata ng karagdagang suporta at atensyon sa loob ng isang panahon. Maaaring gusto nila ng tulong sa takdang-aralin dahil nahihirapan silang tumutok at matuto. Baka gusto mong tumulong sa pag-set up ng ilang oras sa pakikipagkapwa kasama ang mga kaibigan, tulad ng outing sa parke o panonood sa sinehan.

Mahalaga ang pagbabalik sa paaralan at ang isang regular na rutina para sa kalusugan ng iyong mga anak at nagbibigay-daan sa kanila na magpatuloy sa kanilang proseso ng pagdadalamhati. Sa pangkalahatan, kung nagkakaproblema ang mga bata na bumalik sa mga nakagawiang gawain pagkalipas ng ilang linggo, magandang ideya ang paghingi ng payo sa iba. Makipag-ugnayan sa provider ng pangangalagang pangkalusugan o tagapayo sa paaralan ng iyong mga anak.

Madalas na nangangailangan ang mga bata ng karagdagang suporta at atensyon sa loob ng isang panahon.



Paghingi ng tulong.

Sa oras ng pagkawala, hindi kailangang pangasiwaan ng mga magulang ang lahat ng pangangailangan ng kanilang mga anak nang mag-isa. May available na tulong. Dahil ang mga magulang ay madalas na humaharap sa kanilang sariling matinding pagdadalamhati, lalong mahalaga para sa mga pamilya na magtulungan para mas mapalawak ang suporta.

Mga propesyonal na mapagkukunan.

- Mga serbisyo ng pagpapayo ng guro o paaralan ng iyong mga anak
- Pediatrician o iba pang provider ng pangangalagang pangkalusugan
- Mga grupo ng suporta sa pangungulila para sa mga pamilya at bata
- Mga serbisyo sa kalusugan ng pag-iisip na nakabatay sa komunidad
- Mga espesyal na programa sa kampo para sa mga batang namatayan ng miyembro ng pamilya
- Mga programa ng hospisyo

Kung naniniwala kang nahihirapan ang iyong mga anak na humarap sa proseso ng pagdadalamhati, o kung may mga tanong ka lang, makakatulong ang isa sa mga mapagkukunang ito. Kapaki-pakinabang din na makipag-ugnayan sa ibang taong nagmamalasakit sa iyo at payagan silang tumulong. Ipinapakita nito sa iyong mga anak na OK lang na humingi at tumanggap ng suporta mula sa iba.

Paano makakatulong ang iba.

Maraming tao ang maaaring gustong magbigay ng tulong sa iyo at sa iyong mga anak, ngunit hindi nila alam kung paano. Maaari nilang iwasang pag-usapan ang tungkol sa kamatayan dahil hindi sila komportable. Maaari silang magsabi o gumawa ng mga bagay na hindi nakakatulong, kahit na maganda ang ibig nilang sabihin.

Pag-isipang ipakita sa mga taong ito ang mga alituntunin sa susunod na pahina. Ito ang mga paraan na maaari silang mag-alok ng tulong na tunay na susuporta sa iyo at sa iyong mga anak.

Narito ang ilang ideya para sa iyo kapag nakikipag-usap ka sa mga taong gustong tumulong.

Ipaalam sa kanila kung ano ang maaari nilang gawin. Maging partikular.

"Ipagmaneho ang aking anak na babae sa pag-eensayo para sa softball." "Maglaba ng damit." "Dalhan mo kami ng pagkain sa susunod na Miyerkules."

Magtakda ng mga limitasyon kapag kinakailangan. Mainam na sabihing,

"Ikinalulugod ko ang iyong alok na tumulong, ngunit sa ngayon ay mas gusto kong gumugol ng oras nang mag-isa kasama ang aking mga anak. Tatawagan kita ulit kapag nasa tamang oras na para makipag-usap ako."

Gumamit ng tagapamagitan. Hilingin sa isang tao na mag-ayos ng mga katulong.

Gumawa ng "listahan ng mga kahilingan."

Isulat ang mga gawain kung saan gusto mo ng tulong. Kapag nag-aalok ang mga tao na tumulong, ipakita sa kanila ang listahan at anyayahan silang pumili ng isang bagay.

Pagsuporta sa mga pamilyang nagdadalamhati: mga patnubay sa pagbibigay ng tulong.

Isa sa pinakamahahalagang bagay na maaari mong gawin para sa mga pamilyang nagdadalamhati ay ang ipakita ang iyong pagmamalasakit. Narito ang ilang bagay na pinahalagahan ng karamihan ng mga pamilya. Ang ilan ay maaaring mas angkop sa iyo kaysa sa iba.

Mag-alok ng uri ng tulong na angkop para sa iyo.

Mag-alok na gumugol ng oras kasama nila. Makinig kung gusto nilang magsalita. Umupo nang tahimik kung gusto lang nila ng kasama.

Huwag subukang alisin ang pagdadalamhati. Mararamdaman nila sa loob ng ilang panahon ang matitindi at masasakit na damdamin. Ang mga komento at pagsisikap na naglalayong pasayahin ang mga tao o makahanap ng positibong bagay sa sitwasyon ay karaniwang hindi nakakatulong.

Mas makinig kaysa magsalita. Mainam na ibahagi ang iyong nararamdaman at ipahayag ang iyong pagmamahal at pagmamalasakit. Ngunit mahalagang panatilihin ang pagtuon sa mga taong nagdadalamhati. Hayaan silang ipahayag ang kanilang sariling damdamin. Huwag silang sabihan kung ano ang dapat nilang maramdaman.

Tanggapin ang matinding pagpapahayag ng damdamin. Ito ay isang mahalagang bahagi ng pagdadalamhati. Hindi nakakatulong ang paghihikayat sa mga tao na "maging malakas" o pagtakpan ang kanilang mga damdamin.

Mag-alok na gawin ang mga gawaing-bahay. Maraming bagay ang kailangang gawin para sa pamilya. Mag-alok ng isang partikular na bagay, tulad ng pagluto ng pagkain, pagtulong sa takdang-aralin, paglinis ng kusina, pagpapalakad ng aso, o pagmaneho sa mga bata tungo sa paaralan o pagsasanay sa mga isport.

Makipag-ugnayan. Magpadala ng card na nagsasabing iniisip mo sila. Dagliang tumawag. Magdala ng mga cookie o sariwang gulay mula sa iyong hardin.

Tanggapin ang "hindi, salamat na lang" nang mabuti. Kung ang isang pamilya ay tumanggi sa iyong tulong sa sandaling ito, tanggapin ang kanilang desisyon. Maging available upang suportahan sila kapag handa na sila para sa iyong mga tawag o pagbisita.

Maging matatag. Tumatagal nang mahabang panahon ang pagdadalamhati. Mag-alok ng suporta sa mga darating na linggo at buwan. Bigyan ng espesyal na pansin ang mga holiday, anibersaryo, at iba pang espesyal na okasyon.



Pag-aalaga sa iyong sarili.

Ang paghingi ng suporta para sa sarili mong proseso ng pagdadalamhati ay nakakatulong sa iyong manatiling available para sa iyong mga anak.

Ang mga proseso ng pagdadalamhati na inilarawan sa gabay na ito ay nakakaapekto sa mga nasa hustong gulang pati na rin sa mga bata. Kapag naganap ang kamatayan, ang mga nasa hustong gulang ay kadalasang nakakaramdam ng kawalan ng katiyakan at kasiguraduhan. Maaari silang kumilos na parang bata at nakasentro sa sarili kapag nase-stress. Maaaring nalilito sila kung paano magpatuloy.

Kung minsan, ang mga magulang ay labis na nalulula sa pagkawala ng isang miyembro ng pamilya na iniisip nila kung mayroon pa ba silang natitirang lakas upang pangalagaan ang kanilang mga anak. Sa harap ng pagdadalamhati ito, maaaring mahirap na manatiling matiyaga at mapang-unawa sa mga karagdagang pangangailangan ng iyong mga anak.

Kung minsan ay gustong paalisin ng mga magulang ang kanilang mga anak upang maalagaan ng iba, hanggang sa maramdaman nilang mas nakakayanan na nila ang pagkawala. Bagama't maaaring kailanganin ito paminsan-minsan, sa karamihan ng mga kaso, hindi ito ang pinakamainam para sa mga bata. Tandaan na hindi masamang bagay para sa iyong mga anak na makita kang nahihirapan. Ang pagharap ay hindi nangangahulugang hindi ka nasaktan sa nangyari. Nangangahulugan ito na nararamdaman mo ang pagdadalamhati, at nakakahanap ka rin ng mga paraan upang magpatuloy. Kapag nakita ng iyong mga anak na mayroon kang mabibigat na emosyon at hinaharap mo ang mga damdaming ito, natututo sila ng mga kasanayang magagamit din nila.

Ang paghingi ng suporta para sa sarili mong proseso ng pagdadalamhati ay nakakatulong sa iyong manatiling available para sa iyong mga anak habang hinaharap nila ang karanasang ito. Mahalagang malaman ng iyong mga anak na mayroon kang suporta ng ibang nasa hustong gulang. Nagbibigay-daan ito sa kanila na bigyang-pansin ang kanilang sariling karanasan, nang hindi nakakaramdam ng pananagutan sa pag-aalaga sa kanilang mga magulang.

Kabilang sa mga mapagkukunang maaari mong hingian ng tulong ang:

- Iyong provider ng pangunahing pangangalagang pangkalusugan
- Isang programa para sa pangungulila na nakabatay sa komunidad o serbisyo ng hospisyo
- Mga serbisyo sa pagpapayo
- Isang grupo ng pananampalataya
- Mga mapagkakatiwalaang kaibigan at miyembro ng pamilya
- Mga serbisyo ng suporta na nakabatay sa web para sa mga taong nangungulila

Maaaring nakakalula ang bagong pagdadalamhati. Maaring parang wala nang mararamdamang tama muli. Ang isang magulang na nagsisikap na tulungan ang mga anak na harapin ang pagdadalamhati ay maliwanag na nakakadama ng pagsubok. Ito ang dahilan kung bakit nakakatulong ang pag-unawa sa ilan sa mga katotohanan tungkol sa pagdadalamhati na inilarawan sa gabay na ito. Nagbabago sa paglipas ng

Pagharap sa kinabukasan.

panahon ang pagdadalamhati. Hindi ito palaging nakakalula. Patuloy na mahalaga ang buhay. Maaaring hindi naiibsan ang pakiramdam ng pagkawala, ngunit nagiging mas nakakayanan ito.

Ang pagsasagawa ng mga hakbang na iminungkahi sa gabay na ito ay makakatulong sa iyo at sa iyong mga anak sa prosesong

ito. Ang pagharap sa pagdadalamhati sa isang direkta at tapat na paraan ay isang magandang regalo na maibibigay mo sa iyong mga anak at isa ito sa pinakamahuhusay na paraan upang igtalang ang alaala ng isang mahal sa buhay na namatay.

Mga mapagkukunan para sa suporta.



NEW YORK LIFE
FOUNDATION

www.AChildinGrief.com
www.newyorklifefoundation.org

Ang New York Life ay nakatuon sa pagtulong sa mga batang nakaranas ng pagkamatay ng isang magulang, kapatid, o iba pang mahalagang tao. Bumuo kami ng dedikadong website na may mga libre, nakikita, at naaakasyunang mapagkukunan para sa mga pamilya at iba pang tagasuporta (mga kawani ng paaralan at tagapagturo, propesyonal sa serbisyong pangkalusugan at pantao, organisasyong naglilingkod sa kabataan) ng mga naulilang bata. Kasama sa mga mapagkukunan ang komprehensibong listahan ng mga lokal na serbisyong sumusuporta sa pangungulila, artikulo, webinar, mapagkukunan ng organisasyon, brochure, at aklat na maaaring i-download at i-order nang walang bayad.



NATIONAL CENTER
FOR SCHOOL CRISIS
AND BEREAVEMENT

www.schoolcrisiscenter.org

Ang Pambansang Sentro para sa Krisis at Pangungulila sa Paaralan ay nakatuon sa pagtulong sa mga paaralan na suportahan ang kanilang mga mag-aaral sa kalagitnaan ng krisis at pagkawala. Ang Sentro ay nagbibigay ng libreng agarang teknikal na tulong at payo sa mga paaralan at komunidad pagkatapos ng malalaking kaganapan sa krisis at sa buong pangmatagalang pagbangon, pati mga ekspertong konsultasyon at pagsasanay para sa mga propesyonal sa paaralan at komunidad na naghahanda o tumutugon sa mga kaganapan sa krisis. Nagtataguyod ang Sentro ng mga patakaranang naghihiikayat ng mga pinakamahasag na kasanayan sa suporta sa krisis sa pagdadalamhati sa mga paaralan at nagsasagawa ito ng pananaliksik sa mga larangan ng pangungulila mula pagkabata at paghahanda sa sakuna.



Grief-Sensitive
Schools Initiative®

www.nylgriefsensitiveschools.com

Ang New York Life ay naglunsad ng isang groundbreaking na programang tinatawag na Grief-Sensitive Schools Initiative® upang mas mapahusay ang mga tagapagturo at iba pang tauhan ng paaralan upang masuportahan ang nagdadalamhating mga mag-aaral. Ang mga akreditadong K-12 na pampubliko o pribadong institusyon ay hinihikayat na sumali sa lumalagong network ng mga paaralang ito na nagsusumikap na lumikha ng kulturang sensitibo sa pagdadalamhati para sa kanilang mga mag-aaral at sa buong komunidad ng paaralan. Upang sumali o matuto nang higit pa, mangyaring makipag-ugnayan sa amin sa gssi@newyorklife.com.



www.childrengrieve.org

Ang Pambansang Alyansa para sa Pagdadalamhati ng Mga Bata (National Alliance for Children's Grief) ay nagbibigay ng network para sa pambansang pakikipag-ugnayan sa daan-daang sentro para sa pangungulila ng mga bata na gustong magbahagi ng mga ideya, impormasyon, at mapagkukunan sa isa't isa upang mas masuportahan ang mga pamilyang pinaglilingkuran nila sa sarili nilang mga komunidad.



COALITION to SUPPORT
GRIEVING STUDENTS

www.grievingstudents.org

Ang Koalisyon para Suportahan ang Mga Nagdadalamhating Mag-aaral (Coalition to Support Grieving Students) ay isang pakikipagtulungan ng mga nangungunang propesyonal na organisasyon na kumakatawan sa buong hanay ng mga propesyonal sa paaralan. Ipinatawag ng New York Life Foundation at ng Pambansang Sentro para sa Krisis at Pangungulila sa Paaralan (na nagsasaayos sa Koalisyon) ang Koalisyon para lumikha ng isang hanay ng mga mapagkukunang inendorso ng industriya upang bigyang-kakayahan ang mga komunidad sa paaralan sa buong Amerika sa patuloy na pagsuporta sa kanilang nagdadalamhating mga mag-aaral. Ang GrievingStudents.org ay isang website na nakatuon sa practitioner na nagbibigay ng praktikal, naa-access, at libreng impormasyon, mga handout, at sangguniang materyales, at may kasamang higit sa 20 video ng module ng pagsasanay na nagtatampok ng ekspertong komentaryo, mga propesyonal sa paaralan na nagbabahagi ng kanilang mga obserbasyon at payo, at mga naulilang bata at miyembro ng pamilya na nag-aalok ng kanilang sariling pananaw sa pakikitungo sa pagkawala. Sa pamamagitan ng mahigit sa 125 miyembro ng organisasyon, layunin ng Koalisyon na magbigay ng mga mapagkukunan para sa pangungulila at nauugnay na mapagkukunan sa mga sumusuporta sa mga nagdadalamhating mag-aaral sa buong bansa.

New York Life Insurance Company

51 Madison Avenue
New York, NY 10010

www.newyorklife.com

4451



NEW YORK LIFE
FOUNDATION