

PAGTULONG SA *iyong* ANAK NA TEENAGER NA KAYANIN *ang* MGA ALALAHANIN *at* PAG-IISIP NA HINDI NAKAKATULONG

Karaniwan para sa mga teenager na paminsan-minsang mag-alala o magkaroon ng mga pag-iisip na hindi nakakatulong. Ang mga marka sa eskwelahan, mga pakikipagkaibigan, COVID-19, at ang kinabukasan ay maaaring magdulot ng di-katiyakan at takot. Ang mga maliliit na bagay ay maaaring maging mas malaki sa mga utak ng mga teenager (halimbawa, “Hindi niya sinagot ang aking text ... galit siya sa akin ... I’m such a loser ... Mag-iisa na lang ako habang-buhay.”)

Ang ups and downs ay bahagi ng buhay sa high school. Kapag ang mga teenager ay nakakapag-focus sa kung ano ang makokontrola nila, at kapag natututo sila ng mga bagong paraan upang pag-isipan at tumugon sa mga paghahamon, dahan-dahan silang magkakaroon ng kompiyansa sa sarili.



Bakit ganoon?

- Hindi magkakaroon ng anxiety kung may katiyakan ang lahat. Kapag parang hindi matitiyak ang mga bagay, ang anxious na pag-iisip ay mag-iisip ng pinaka-masamang mangyayari. Ginagabi ba ang isang magulang na umuwi mula sa trabaho? *Siguradong naaksidente sa kalsada!* Nagtatawanan ba ang mga estudyante habang dinaraan ka nila? *Siguradong pinagtatawanan nila ako!*
- Ang mga anxious na pag-iisip ay gumagawa kaagad ng mga konklusyon batay sa isang opinyon o hula - nang hindi muna iniisip ang lahat ng mga katotohanan.
- Ang automatic patterns ng pag-iisip na hindi nakakatulong ay kadalasang tinatawag na [thinking traps](#). Ang thinking traps ay mga paraan kung paano kinukumbinsi tayo ng ating mga pag-iisip tungkol sa isang bagay na hindi naman totoo. Ang mga ito’y tinatawag na traps dahil madali tayong nahuhulog dito at kinakailangan natin ang kamalayan at pagsisikap upang makalabas sa kanila.



Paano ka makakatulong

Piliin ang tamang panahon. Kapag ang mga teenager ay pinaka-anxious, nahihirapan silang maintindihan kung ano ang iyong sinasabi. Maghintay hanggang huminahon sila at mas maririnig at maiintindihan nila ang iyong mga salita.

Kompirmahin ang kanilang mga nararamdaman. Kung hindi realistic ang mga alalahanin ng iyong anak na teenager, o kung masyado niyang pinahihirapan ang kanyang sarili, huwag kaagad ibale-wala ang kanyang mga alalahanin. Karamihan ng beses ay kailangan lamang niya ang iyong suporta habang iniisip niya kung ano ang gagawin sa ganitong mahirap na sitwasyon; hindi niya kailangang ayusin mo ang problema para sa kanya. Subukang tumigil nang sandali bago siya gawing matiwasay (at sabihing, “Huwag kang mag-alala! Magiging ok ka!”). Sa halip ay kompirmahin ang kanyang feelings:

- “Ako rin, kung ganoon ang iniisip ko, mag-aalala din ako nang husto.”
- “Curious ako kung ano sa palagay mo ang mangyayari. Ano pa?”
- “Alam kong nakakatakot at hindi mo alam kung ano ang mangyayari. Kaya ka nga medyo nag-aalala.”

Ipaalala sa kanya ang kanyang mga success sa nakaraan. Paminsan-minsan ay wala nang maisip ang mga teenager kung ‘di kung ano ang maaaring masamang mangyayari, kaya’t nakakalimutan nila ang mga bagay na hindi naman nagkaproblema sa nakaraan. Ipaalala sa kanya ang kanyang mga success sa nakaraan, at ang kanyang katapangan nang humarap siya sa mga ganoong pagsusubok.

Pahina 10 ng 22



Everyday
Anxiety
Strategies for
Educators

Ang EASE (Everyday Anxiety Strategies for Educators) sa Tahanan 8-12 ay isang koleksyon ng classroom resources na iniakma para sa mga magulang at mga caregiver upang tulungan ang mga kabataan sa grade 8-12 na pamahalaan ang anxiety at mga alalahanin sa tahanan.



BRITISH
COLUMBIA

Tulongan siyang suriin ang kanyang mga alalahanin. Pagkatapos makinig at magkompirma sa iyong anak na teenager, hikayatin siyang tumigil muna at tingnan kung ano ang sinasabi niya sa kanyang sarili tungkol sa sitwasyon na inaalala niya. Magagawa mo ito sa pamamagitan ng pagiging curious at dahan-dahang pagkontra sa kanyang pananaw. Ang magtanong ng mga katanungang hindi lamang masasagot ng oo o hindi ay makakatulong sa iyong anak na teenager na malaman *kung paano* mag-isip, at hindi *kung ano* ang iisipin. Halimbawa, maaari mong tanungin:

- “May bahagi ba ng sitwasyon na ito na maaaring ipaliwanag sa ibang paraan?”
- “Anong bahagi ng problema na ito ang hindi kasing samâ ng itsura nito sa ngayon?”
- “Ano pa ang maaaring maging totoo?”

Ang gagawin ay hindi lamang itigil kaagad ang mga hindi nakakatulong na pag-iisip. Dahil maaari nitong gawin pang mas matindi ang mga ganoong pag-iisip. Sa halip, kapag tinulungan mo ang iyong anak na teenager na [hamunin ang kanyang negatibong pag-iisip](#) at [palitan ang mga hindi nakakatulong na pag-iisip ng mga mas nakakatulong na pag-iisip](#), mabibigyan mo siya ng isang coping skill na panghabambuhay.

Tulongan siyang humanap ng mga paraan upang kumilos. Ang pag-aalala ay nagbibigay ng maling pakiramdam na nilulutas o inaayos ang isang problema, o pinipigilan ang isang bagay na mangyari. Ang mga teenager ay maaaring mag-alala tungkol sa mga bagay na malayong-malayo pa sa kinabukasan, o maaari silang mag-alala tungkol sa mga bagay na hindi nila talaga makokontrol. Tulongan ang iyong anak na teenager na mag-focus na kumilos sa pamamagitan ng [problem solving](#).

Isipin ang mga bagay na minamahalaga ng iyong pamilya. Gumagawa ka ba paminsan-minsan ng mga negatibong puna tungkol sa iyong sarili, o ikinukumpara mo ba ang iyong sarili sa iba (o sa kung paano dati)? Sa iyong pamilya, ok lang ba na magkamali? Kailan ok na ang isang bagay – at ano ang mangyayari kung hindi ito ok? Maaaring ngayon ay mainam na panahon upang pansinin at pag-usapan kung ano ang ginagawa ng iyong pamilya kapag may palpak na nangyayari, kapag may mga pagkakamali, at [perfectionism](#).

Pansinin ang mga mabuting bagay. Matutulungan mo ang iyong anak na teenager (at ang iyong sarili) na mapansin ang mga mas magagandang nararamdaman, tulad ng kasiyahan, pagiging curious, tuwa, o paghanga. Kapag kasama mo ang iyong anak na teenager at may magandang bagay na nagyari, o kung may napansin kang maganda, o masarap ang iyong pakiramdam, *tumigil*, pansinin ang magandang karanasan, at subukang *patagalin* ito. Huwag magmadali patungo sa susunod na bagay. Magtagal nang sandali sa iyong nararanasan para mabigyan ang iyong utak ng kaunting karagdagang panahon upang mag-enjoy sa magandang experience.

Magpraktis na magpasalamat para sa mga bagay. Magsimula ng bagong ritwal na magkasama ninyong gagawin araw-araw at magbahagi kayo sa isa't-isa ng tatlong bagay para kung saan kayo ay nagpapasalamat. Ang mga ito ay hindi kinakailangan maging malalaking bagay; maaari silang maging mga simpleng bagay tulad ng tawanan kasama ng isang kaibigan, pagtapos ng pagbasa ng isang mahusay na libro, o pakikipaglaro sa isang alagang-hayop.



Ilan pang mga bagay na pag-iisipan

- Kailangang naririnig ng mga teenager na hindi sila inaasahang laging gumawa ng mabubuting desisyon, at na natututo tayo kapag tayo’y nagkakamali.
- Kilalanin na may ilang mga alalahanin na lalabas na lamang kapag hindi tiyak o hindi malinaw ang mga bagay.
- Ipakita mo na ikaw ay may kompiyansa na makapag-tutulungan kayo sa kanyang mga alalahanin at na makakahanap siya ng paraan upang turuan ang kanyang sarili kapag may mahirap na sitwasyon.



Resources

Upang makakuha ng karagdagang resources, magpunta sa [pahina 20](#) o kaya’y bisitahin ang www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources.

Pahina 11 ng 22



Everyday
Anxiety
Strategies for
Educators

Ang EASE (Everyday Anxiety Strategies for Educators) sa Tahanan 8-12 ay isang koleksyon ng classroom resources na iniakma para sa mga magulang at mga caregiver upang tulongan ang mga kabataan sa grade 8-12 na pamahalaan ang anxiety at mga alalahanin sa tahanan.

Ang mga aktibidad ng EASE sa Tahanan ay may mga halimbawa ng resource links mula sa ibang sources. Ang mga pananaw na ipinahayag sa mga link na ito ay pananagutan ng mga sources lamang na iyon.



[Filipino]