

PAGHIHIKAYAT *sa iyong* ANAK NA TEENAGER *na* HARAPIN ANG KANYANG MGA KINATATAKUTAN

Ang mga teenage na taon ay maaaring nakakatakot habang lumalaki ang kamalayan ng mga teenager kung ano ang *maaaring* masamang mangyayari. Ang mga takot ay magbabago mula pagiging mga demonyo sa ilalim ng kama hanggang sa pagiging mag-isa habang-buhay, o pagiging hindi gaanong mabuti. Ito ang ilang mga karaniwang takot sa mga taong ito:

- Natatakot mabigo (hindi matutupad ang mga inaasahan, hindi kasing husay ng kanyang mga kaibigan, madidismaya ang iba)
- Natatakot sa kung ano ang hindi nalalaman, at sa pagbabago (paglipat, paghanap ng bagong grupo ng mga kaibigan, pagtanda)
- Natatakot na mapahiya o na hindi siya tatanggapin ng iba (ginagawa ang 'maling' bagay, hindi sinasali, nag-iisa, o pinagtatawanan)

Kailangan nating magkaroon ng kaunting takot. Ito'y nagpapanatili sa atin na ligtas at ginagawa tayo nitong 'di-komportable kapag nag-iisip tayong makipagsapalaran (tulad ng pagdaraya sa isang test o ang pagmamaneho nang sobrang bilis). Pero ang labis na pagiging takot at ang "mga false alarm" ay maaaring magdulot ng maraming hindi naman kinakailangang pagdurusa.

Kung ang takot ay umaapekto sa choices at mga aktibidad ng isang teenager, o sobra itong nagpapabigat sa kanila, ang takot ay hindi nakakatulong at kailangang tugunan. Kapag tinulungan mo ang iyong anak na teenager na gumawa ng maliliit at matatapang na hakbang, siya'y magiging hindi lamang mas kalmado habang siya'y isang teenager, pero magkakaroon din siya ng buhay na mas nagbibigay ng kasiyahan.



Bakit ganoon?

- Ang takot ay isang natural na katangian ng tao. Tayo'y ipinanganak nang may [fight, flight, freeze response](#) na hindi kailanman mawawala. Ang tamang dosis ng takot ay makakatulong sa atin na manatiling ligtas.
- Nagsisimula ang anxiety kapag sinimulan nating isipin at mag-focus sa kung ano ang masamang mangyayari.
- Kapag nagkaroon na ng takot, ang mga bahagi ng ating utak na nagpapahintulot sa atin na mag-isip nang lohikal ay nagsasara. Ginagawa nitong mas mahirap na makipag-usap sa iba o lutasin ang mga problema.
- Ang isa sa pinakamadaling paraan upang bumuti ang ating pakiramdam ay ang iwasan ang ating kinatatakutan. Ito'y gumagana nang sandali, pero sa katagalan ay ginagawa nitong mas mahirap ang lahat dahil patuloy na lumalaki ang ating mga alalahanin.



Paano ka makakatulong

Magkaroon ng empatiya. Kapag nagsikap kang makinig at seryosohin ang mga kinatatakutan ng iyong anak na teenager, pakiramdam niya na hindi siya gaanong nag-iisa. Ibahagi ang ilan sa iyong mga kinatatakutan noong ikaw ay teenager, habang nananatiling curious tungkol sa kanyang karanasan. Ang pagpapakita na nauunawaan mo ang kanyang mga nararamdaman ay hindi pareho ng pagsang-ayon sa kanya. Maaari mong sabihin na "nauunawaan ko kung bakit ganoon ang pagkaintindi mo, pero iniisip ko lang kung mayroong iba pang pananaw dito."

Ipaalala sa kanya ang kanyang mga success sa nakaraan. Pag-usapan ang ibang mga panahon nang ang iyong anak na teenager ay takot sa simula na gawin ang isang bagay pero nagawa pa rin niya ito. Tulungan siyang matandaan na ang halos lahat o ang lahat ng kanyang kinatatakutang prediction ay hindi nagkatotoo at na nakaya niya ang situasyon.



Ipsulat ito sa kanya. Hikayatin ang iyong anak na teenager na isulat o iguhit ang kanyang mga kinatatakutan para ang mga ito’y hindi kasing nakapupuspos ng damdamin. Ang pag-alis ng kanilang mga takot mula sa kanilang utak at ang pagsulat nito sa papel ay makakatulong sa mga batang teenager na talagang makita ang sitwasyon. Maaari mong tanungin:

- “Anong sitwasyon ang pinaka-kinatatakutan mo?”
- “Ano ang ginugunita mong maaaring mangyari? At ano naman ang susunod na mangyayari?”
- “Ano ang nangyari sa nakaraan sa mga katulad na sitwasyon?”
- “Ano ang maaaring maging positibong resulta?”

Tulongan siyang labanan ang mga pag-iisip na hindi nakakatulong. Paminsan-minsan ay nakakaabot ang mga batang teenager sa mga maling konklusyon tungkol sa kanilang sarili at sa mundo (halimbawa, “hindi ako inimbita kaya malinaw na hindi ako gusto ng sinuman”). Ang mga takot ay maaaring manggaling mula sa mga ganitong pag-iisip na hindi nakakatulong, at ang mga teenager ay maaaring hindi handang harapin sila. Kapag natuto ang mga teenager na makilala at labanan (o hayaan) ang mga pag-iisip na hindi nakakatulong na ito, maaari nilang mas makontrola ang kanilang mga takot. Kailangang ipaalala sa mga teenager na hindi nila laging kailangang paniwalaan ang lahat ng kanilang mga pag-iisip na hindi nakakatulong – kahit na yung mga pag-iisip na *parang* totoo. Para sa karagdagang impormasyon, tingnan ang EASE sa Tahanan 8-12 resource [Pagtulong sa Iyong Anak na Kayanin ang mga Alalahanin at mga Pag-iisip na Hindi Nakakatulong](#) (pahina 10).

Hikayatin silang lumapit kaysa sa umiwas. Hikayatin ang iyong anak na teenager na humanap ng mga paraan upang dahan-dahang harapin ang kanilang mga takot sa pamamagitan ng paggawa ng “mga maliliit na hakbang.” Halimbawa, kung ang iyong anak na teenager ay natatakot lumapit sa mga bagong kaklase, maaari sila munang magpraktis ng may kompiyansang body language at mag-eye contact habang naglalakad sa eskwelahan. Pagkatapos ay maaari silang magtanong sa isang kaklase, o maaari nilang purihin ang isang kaklase. At sa kahulihan ay maaari nilang tanungin ang isang kaklase kung ano ang mga plano nito para sa weekend. Magkasama ninyong planuhin ang mga hakbang na ito. Para sa karagdagang impormasyon, tingnan ang resource ng Anxiety BC tungkol sa [paglaban sa mga kinatatakutan](#).

Magpakita ng matapang na pag-uugali. Maaaring magbigay-lakas-loob sa iyong anak na teenager na makita kang sadyang humaharap sa mga nakakatakot na sitwasyon sa iyong sariling buhay. Kausapin ang iyong anak na teenager tungkol sa kung ano ang naramdaman mo bago at pagkatapos nito.

Subukan ang ilang calming techniques. Ang takot ay lumalabas sa ating mga katawan bilang mga nakakaasiwang pisikal na sintomas. Hikayatin ang iyong anak na teenager na maging curious tungkol sa kung saan nila nararamdaman ang takot sa kanilang katawan (hal., masikip ang lalamunan o dibdib). Magkasama kayong mag-eksperimento upang tulongan siyang humanap ng iba’t-ibang mga paraan upang huminahon. Para sa karagdagang impormasyon, tingnan ang EASE sa Tahanan 8-12 resource na [Pagtulong sa Iyong Anak na Teenager na gawing Kalmado ang Kanyang Pag-iisip at Katawan](#) (pahina 18).

Purihin ang pagsisikap at mga matapang na hakbang (sa halip na purihin ang success). Purihin ang iyong anak na teenager kapag mayroon siyang bagong bagay na sinubukan – hal., gumamit siya ng bagong istrategiya upang huminahon, kumuha siya ng karagdagang impormasyon tungkol sa isang bagay na inaalala niya, o mayroon siyang bagong bagay na ginawa kahit na siya’y natatakot. Sabihin sa kanya na ipinagmamalaki mo ang kanyang kakayahang kumilos kahit siya’y natatakot, anuman ang magiging resulta.



Resources

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

