

UNANG HAKBANG: IHANDA ANG SARILI

- Marahil ay parang isa na sa pinakamahirap na gawain sa mundo ang pag-isipan kung paano kakausapin ang mga bata tungkol sa bagay na ito. Lubos na mauunawaan kung naisin nating maprotektahan ang mga bata sa ganitong klaseng balita.
 - Kung may kasama kang iba pang adult o nakatatanda sa bahay, sabihan mo muna sila, nang sa ganoon ay pwede niyong sabay kausapin ang mga bata.
 - Gumawa ng simpleng listahan ng mga nangyari kay [PANGALAN NG NAMATAY] matapos siyang pumunta ng ospital.
 - Maaari mo itong gamiting gabay sa pakikipag-usap sa mga bata.
- Bigyan mo ang iyong sarili ng ilang sandali para huminga nang marahan at malalim.
 - Sikaping tumutok o mag-focus sa mga susunod na sandali at sa kung paano mo gustong malaman ng mga bata ang balita tungkol sa pagkamatay ng kanilang mahal sa buhay.
 - Alam natin na kahit ang maliliit na mga bata (na wala pang dalawang taong gulang) ay kadalasan nakakaramdam na na may nangyayari, at nangagailangan ng paliwanag sa kanilang nakikita at nariring sa kanilang palibot.

PANGALAWANG HAKBANG: IHANDA ANG IMPORMASYON

- Bigyan mo ang iyong sarili ng ilang sandali para pag-isipan kung ano ang nalalaman ng bawat bata tungkol sa mga pangyayari.
- Sa ngayon, ano ang kanilang pagkakaintindi at karanasan tungkol sa pagkasakit at pagkamatay?
- Ngayon na lahat ng mga tao ay nakabukod sa kani-kanilang mga bahay, madaling mapansin ng mga bata kapag may tumatawag sa telepono at sabik na silang makabalita tungkol kay [PANGALAN NG NAMATAY].
- Nangangahulugan ito na, matapos mong matanggap ang tawag, kailangang masabihan mo agad sila tungkol sa balita nang sa ganoon ay hindi sila naiiwang nag-aalala tungkol sa nangyari.

PANGATLONG HAKBANG: IHANDA ANG KAPALIGIRAN

- Pag-isipan kung saang lugar ng bahay gusto mong makausap ang mga bata.
- Depende sa mga edad ng mga bata, pagpasiyahan kung sasabihan mo sila ng sabay, o kung kakausapin mo muna ang mas nakatatandang mga kapatid habang ang mga mas bata ay bibigyan ng ibang pagkaka-abalahan (tulad ng video or laruan.)
- Kung ang mga bata ay may mga paboritong laruan, maaring ibigay mo ito sa kanila.

PANG-APAT NA HAKBANG: PAGSIMULA NG PAG-UUSAP

- Ang isang paraan upang maihanda ang mga bata sa inyong pag-uusap ay ang hilingin silang itigil kung ano man ang kanilang ginagawa at umupo sa tabi mo.
 - Subukang magsalita nang marahan at tumigil paminsan-minsan.
 - Kadalasan ay bumibilis ang ating pananalita kapag tayo ay nababalisa at kinakabahan.
- "Pwede ka bang lumapit dito at umupo sa aking tabi sandali?"
 - "Kailangan kitang makausap"
 - "Katatawag lang sa akin ng doktor/nars sa ospital/klinik".

PANGLIMANG HAKBANG: IPALIWANAG ANG NANGYARI

- Magsalita nang marahang marahan at buong katapatan.
 - Para iwasan ang ano mang kalituhan, kailangang maliwanag mong sabihin na si [PANGALAN] ay namatay; gumamit ng mga salita na kadalasang ginagamit ng inyong pamilya kapag pinag-uusapan ang kamatayan.
 - Iwasan ang paggamit ng mga salitang "natutulog", "sumakabilang-buhay", "wala na" o "nagpunta sa langit" sapagkat ang maliliit na bata ay malilito at maaaring mag-isip na babalik pa ang taong namatay.
 - Matapos mong masabi sa mga bata na si [PANGALAN] ay namatay na, TUMAHIMIK ng mga ilang sandali upang mabigyan sila ng pagkakataong maunawaan ang sinabi mo.
 - Maghintay hangga't sa pakiramdam mo ay handa na ang mga batang tumanggap ng karagdagang impormasyon.
 - Alalahaning baka dahil sa kanilang pagkabalisa ay mahirapan silang makaunawa ng impormasyon.
- "Lumubha nang lumubha ang sakit ni [PANGALAN] matapos siyang dalhin sa ospital/klinik at siya ay namatay."
 - Sa maliliit na bata, maaaring kailangan mong ulitin na namatay na si [PANGALAN] at siya ay hindi na babalik, at hindi na makabalik pa.
 - Sa mga mas maliliit pang bata: "Lumala masyado ang sakit ni [PANGALAN] at hindi na nakayanan ng kanyang katawan. Tumigil ang kanyang puso at hindi na siya nakahinga. Namatay na si [PANGALAN]."
 - O kaya: "Ginawa ng mga doktor ang lahat ng kanilang magagawa, pero talagang wala na silang magawa. Hindi na nila kayang pagalingin ang sakit ni [PANGALAN] kaya siya ay namatay."
 - O sa mga nakatatandang mga bata: "Si [PANGALAN] ay nagkaroon ng malubhang impeksyon sa kanyang бага."
 - At dahil dito, nahirapan siyang huminga at makakuha ng sapat na oxygen o hangin para sa kanyang katawan. At kahit na gumamit ng lahat ng gamot at makina, hindi na nakayanan ng mga doktor na pagalingin siya. Lubos kong ikinalulungkot na sabihin sa iyo. Si [PANGALAN] ay namatay na.

Paano sasabihin sa mga bata na may namatay

PANG-ANIM NA HAKBANG: PAGTUGON SA MGA REAKSYON NG MGA BATA SA BALITA

- OK lang na ipaalam sa mga bata na nakalungkot at nakakabalisa para sa lahat ang balitang ito.
- Maaaring makatulong ang pagbabahagi ng iyong mga damdamin, pero maaaring matakot ang mga bata kung makita ka nilang labis na nababalisa.
- Makakatulong na pangalanan mo ang iyong damdamin, halimbawa, pwede mong ipaliwanag na ikaw ay nalungkot at na umiiyak ka dahil mas gumagaan ang iyong pakiramdam matapos kang makaiyak ng husto.
- Maaaring ang maliliit na bata ay mas tumuon sa mga praktikal na mga aspeto tulad ng paano babaguhin ng sitwasyon ang kanilang pang-araw-araw na buhay; sino na ngayon ang makikipaglaro sa akin?
- Maaaring hindi sila kaagad magpakita ng reaksiyon sa balita (halimbawa, baka gustuhin nilang lumabas at maglaro) pero hindi ito nangangahulugan na hindi nila narinig ang balita o na sarili lang nila ang iniisip nila.

Iba't iba ang maaaring reaksiyon ng mga bata sa balitang tulad nito. Narito ang ilang mga halimbawa, at mga mungkahi para sa maaaring paraan ng pagtugon:

Pag-iyak o posibleng pagsigaw::

- *"Alam kong napakalungkot. Mahirap tanggapin ang lahat ng ito."*

Paulit-ulit na pagsabi ng "Hindi ako naniniwala sa iyo, nagkakamali ka, hindi ito totoo":

- *"Alam kong napakahirap para sa iyo na tanggapin ito."*

Labis na tahimik:

- *"Alam kong napakahirap paniwalaan na nangyayari ito."*
- *"Alam kong napakalungkot at nakabalising isipin, pero mas mabuti kung napag-uusapan natin ang mga nararamdaman at mga pag-aalala natin, sa halip na mag-isa nating pasanin lahat."*

PANG-PITONG HAKBANG: PAGHAHANDA SA MGA KARANIWANG TANONG NG MGA BATA

- Makakatulong na pag-isipan kung paano mo sasagutin ang mga karaniwang tanong ng mga bata.
- Kailangang isaalang-alang ang edad ng mga bata at kung ano ang kaya na nilang maintindihan.
- Pag-isipan kung ano ang kanilang alam at naiintindihan na.
- Tanungin kung mayroon pang karagdagang impormasyon na gusto nilang malaman, o kung mayroon silang mga tanong tungkol sa nangyari.

- Madalas, gusto ng mga batang malaman kung ano ang sanhi ng pagkamatay Mahalagang ulitin na si [PANGALAN NG NAMATAY] ay nagkaroon ng Coronavirus at siya'y inalagaan ng mga doktor at nars ng ospital/klinik at walang sinumang may kasalanan sa kanyang pagkamatay.
- Maaaring tanungin ng mga bata na kung ikaw o sila ay mamamatay din, kung sino ang mag-aalaga sa kanila, at kung maaari ba silang mahawaan ng sakit na ito.
- *"Alam ko kung gaano kahirap itong ating pinag-usapan. Marami kang kailangang unawain at pag-isipan; mayroon ka bang gustong itanong o hindi maintindihan?"*
- Tumutok sa mga praktikal na impormasyon. Ipaalam sa kanila ang mga hakbang na isinasagawa ng lahat upang matigil ang pagkalat ng Coronavirus (tulad ng paghugas ng kamay, social distancing, at iba pa...)
- Ipaalala sa kanila na ang ibang miyembro ng kanilang pamilya at ang kanilang mga kaibigan ay nagmamahal at nag-aalaga sa kanila.

PANG-WALONG HAKBANG: PAGTATAPOS NG PAG-UUSAP

- Ipaalam sa kanila na hindi nila kailangang kayanin ang lahat ng ito na nag-iisa.
- Malaking tulong sa mga bata kung mayroon silang ibang makakausap bukod sa mga miyembro ng pamilya.
- Mahalagang makapagpahayag sila ng kanilang damdamin na hindi nag-aalalang baka ikaw ay magalit o maging malungkot.
- Maaaring tulungan ang mga batang mag-isip kung sino ang kanilang mga minamahal at mga maaasahang sumuporta/tumulong/umalalay sa kanila.
- Marahil ay kailangang balikan ang pag-uusap na ito ng ilang beses pa, lalo na sa mas maliliit na mga bata. Ito ay normal lang na proseso habang unti-unti nilang nauunawaan ang lahat ng nangyari.

- *"Alam kong sobra ang nararamdaman mo ngayon. Ang matitiyak ko lamang sa iyo ay mahal na mahal kita. Sabay nating malalagpasan ito, anuman ang mangyari sa kinabukasan."*
- *"Pag-isipan kaya natin kung sino pa ang pwede mong makausap tungkol sa nangyari?"*
- *"Gusto mo bang pag-isipan kung nais mong ako ang magsabi sa mga kaibigan mo? o gusto mong ikaw ang magsabi sa kanila?"*

PANG-SIYAM NA HAKBANG: PAG-AALAGA SA SARILI

- Napakahalagang alagaan mo ang iyong sarili.
- Maaaring ito na ang pinakamahirap na mga pag-uusap na kailangan mong gawin, at lubos na nakakapagod sa damdamin.
- Maghanap ng kaibigan o kamag-anak na pwede mong kausapin tungkol sa iyong mga nararamdaman.
- Makipag-ugnay sa mga tao, grupo o organisasyon/samahan na maaaring makatulong o magbigay suporta sa iyo at sa iyong pamilya.