

Para sa karagdagang mga materyales sa CHS Family Education Program, mangyaring tumawag sa (714) 712-7888. Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa CHS Early Learning and Education Programs, tumawag sa (888) CHS-4KIDS.

Ang mga materyales at podcast ng Family Education Program, at impormasyon sa mga programa ng CHS ay matatagpuan din sa aming website sa www.chs-ca.org.



Corporate Headquarters

1300 West Fourth Street
Los Angeles, CA 90017
(213) 240-5900
(213) 240-5945 Fax

PAMAMAHALA NG GALIT

NG IYONG ANAK AT NG IYONG SARILI



Lahat ay nakakaramdam ng galit minsan; ito ay isang karaniwang damdamin. Maaaring hindi mo mababago ang tao o sitwasyong nagpapagalit sa iyo, ngunit makokontrol mo kung paano ka tumugon sa pagigingalit. Ang layunin ng pamamahala ng galit ay kontrolin at ipahayag ang galit sa positibo at epektibong paraan na ligtas at naaangkop.



Ang mga matatanda at bata ay maaaring magkaroon ng maraming iba't ibang mga reaksiyon sa mga damdamin ng galit. Mahalagang malaman kung kailan ka nagagalit, kung saan nagmumula ang galit, at kung paano kontrolin ang galit. Ang galit ay maaaring ipahayag sa isang malusog na paraan na katanggap-tanggap sa lipunan o sa isang mapanirang paraan na maaaring makasakit sa iyo o sa ibang tao. Sa pamamagitan ng pagsasanay at pagbuo ng mga gawi ng epektibong pamamahala sa galit, ang mga magulang at tagapag-alaga ay maaaring magsulong ng isang mapayapang kapaligiran, habang tinutulungan ang mga bata na maunawaan at pamahalaan din ang kanilang sariling galit.



★ PAGKILALA SA GALIT ★

Sa pamamagitan ng pagbibigay pansin sa iyong katawan at mga palatandaan ng lumalagong galit, maaari kang "magpalamig" at harapin ang iyong galit bago mawalan ng kontrol.

Ang ilang mga palatandaan ay:

- Rush ng adrenaline
- Mabilis na tibok ng puso
- Tense na mga kalamnan
- Pag-snap sa iba
- Pinagpapawisan na mga palad
- Mainit na pakiramdam
- Pakiramdam ay nakakulong

Natututo ang mga bata sa pamamagitan ng pagmamasid sa mga nasa paligid nila. Maaari kang maging isang positibong huwaran sa pamamagitan ng pamamahala sa iyong mga damdamin ng galit nang maagap sa halip na reaktibo.

Ang mga bata ay nangangailangan ng mga matatanda upang tulungan silang maunawaan, makilala, at pamahalaan ang kanilang sariling mga damdamin ng galit.

Ang ilang mga palatandaan na ang isang bata ay nagagalit o nadidismaya ay:

- Hinihila ang kanilang buhok
- Paghihigpit ng kanilang mga kamao o kalamnan
- Pagkuyom ng kanilang mga ngipin
- Pagsuntok sa kanilang sarili o sa isang pader
- Sumisigaw o umiiyak
- Paghahagis ng mga bagay
- Mabigat na paghinga

★ MGA "TRIGGER" NG GALIT ★

Ang mga sitwasyon at mga tao sa paligid mo ay maaaring magdulot ng galit. Ang pagtukoy sa "mga nagti-trigger ng galit" para sa iyo at sa iyong anak ay nagbibigay-daan sa iyo na mas maging handa na tumugon sa positibong paraan. Ikaw at ang iyong anak ay maaaring gumamit ng mga kasanayan sa pamamahala ng galit kung alam mo kung kailan ilalapat ang mga ito. Ang mga karaniwang trigger ay:

Para sa Matanda:

- Hindi natugunan na mga inaasahan (nakansela ang appointment pagkatapos muling ayusin ang iyong iskedyul)
- Mga hindi inaasahang pangyayari (na-flat ang gulong ng iyong sasakyan)
- Stress (pinansyal na mga pakikibaka, medikal na mga isyu)
- Pagiging sobrang pagod, gutom, o overstimulated

Para sa mga Bata (Dahil iba-iba ang bawat bata, mahalagang obserbahan kung aling mga sitwasyon o aktibidad ang nagpapalitaw sa galit ng iyong anak.):

- Alitan sa ibang bata (kinukuha ng ibang bata ang kanilang laruan)
- Mga pakiramdam ng pagkadiskonekta (hindi sila pinapayagan ng ibang mga bata na maglaro sa grupo)
- Hindi marunong ipahayag nang malinaw kung ano ang kailangan nila
- Pagiging sobrang pagod, gutom, o overstimulated
- Sakit



Ang galit ay isang malusog na damdamin kung ito ay pinoproseso sa isang malusog na paraan. Ang mga bata ay maaaring magkaroon ng tiwala sa sarili sa pamamagitan ng pag-aaral kung paano i-regulate (o kontrolin) ang kanilang mga emosyon at magtakda ng malusog na mga hangganan ng pag-uugali para sa kanilang sarili.

★ PAGPAPALAMIG ★

Makakatulong ang iba't ibang aktibidad sa mga matatanda at bata na mailabas ang mga damdamin ng galit at "magpalamig" sa ligtas at malusog na paraan. Parehong mga bata at matatanda ay maaaring makinabang mula sa mga sumusunod na cool down na aktibidad:

- Uminom ng tubig
- Kumain ng meryenda kung ikaw ay nagugutom
- Magbasa ng libro
- Igalaw ang iyong katawan (mag-unat, mag-ehersisyo, maglakad-lakad, maglaro ng isport)
- Magpahinga ka na
- Makinig sa musika
- Huminga nang malalim
- Craft (magkulang, gumuhit, magpinta)
- Lumipat sa mas kalmadong lokasyon
- Makipag-usap sa isang taong komportable ka

★ PAGPAPAHAYAG NG GALIT ★

Mahalagang humanap ng malusog na paraan upang maipahayag at matugunan ang mga damdamin ng galit. Ang pagwawalang-bahala sa galit ay hindi kinakailangang mawala ito; ang hindi naipahayag na galit ay maaaring mabuo at humantong sa mga pagsiklab sa ibang pagkakataon. Sa ilang pagkakataon, ang iyong galit ay maaaring mawala pagkatapos mong "magpalamig;" sa iba, maaaring kailanganin mong makipag-usap o ipahayag ang iyong galit upang makahanap ng solusyon.

Mga Matanda:

- Kapag nalamigan ka na at napag-isipan kung ano ang nangyari, alamin kung ano ang nag-trigger ng iyong pagkabigo at damdamin ng galit. Kung ang pinagmumulan ng galit ay isang sitwasyon sa halip na isang tao, subukang isulat kung ano ang tungkol sa sitwasyon na nakakainis, at mag-isip ng mga paraan upang ayusin ito o maiwasang mangyari muli. Halimbawa, kung nagagalit ka na ang gulong ng kotse ay flat, ang isang solusyon ay maaaring gumamit ng isa o dalawang minuto bawat umaga upang maglakad sa paligid ng iyong sasakyan upang suriin ang mga posibleng isyu.

- Kung ang pinagmulan ng galit ay nagsasangkot ng ibang tao, isaalang-alang kung ano ang nasa iyong kontrol. Mag-apply ng mga diskarte tulad ng perspective-taking, empathy, at problem-solving para makita kung ang iyong galit ay malulutas o mababawasan. Kung maaari, humanap ng paraan para direktang makipag-usap sa taong iyon. Tandaan na tumuon sa aksyon na nagpagalit sa iyo, hindi sa ibang tao. Gumamit ng mga pahayag na "Ako", tulad ng "Nagagalit ako kapag... (ilarawan kung ano ang nangyari) dahil... (kung paano ito nakaapekto sa iyo) at kailangan ko... (ipahayag kung ano ang kailangan mong mangyari)." Halimbawa, "Nagagalit ako kapag nagtatanong ako at walang sagot, dahil pakiramdam ko ay hindi ako pinapansin at kailangan kong magtanong muli. Sagutin mo ako kapag nagtanong ako." o "Kapag si Mommy ay nasa telepono, gusto kong makipaglaro sa iyo, ngunit kailangan kong tapusin ang pag-uusap bago tayo makapaglaro. Pakihintay na tapusin ko ang tawag bago ako hilingin na maglaro." - Mag-brainstorm ng mga posibleng solusyon nang magkasama upang matugunan ang mga pangangailangan ng lahat at maiwasang mangyari muli ang sitwasyon.

Mga Bata:

- Tumulong na gabayan ang iyong anak na kilalanin at maunawaan ang kanilang sariling mga damdamin.

- Kilalanin ang damdamin ng iyong anak. Halimbawa, "Nakikita kong pinapadyak mo ang iyong mga paa at nakasimangot. Pwede mo ba akong kausapin tungkol sa nararamdaman mo?"

- Ilarawan kung ano ang maaaring maramdaman nila sa pamamagitan ng pagbibigay ng wika upang tulungan silang maipahayag ang kanilang mga damdamin, tulad ng "Naririnig ko sa iyong boses na maaaring makaramdam ka ng galit. Maaari mo bang sabihin sa akin kung ano ang nangyari? Baka makatulong ako." Ang paggamit ng mga libro o flash card upang talakayin ang iba't ibang emosyon ay isang masaya at interactive na diskarte upang makatulong na gabayan ang mga pag-uusap na ito.

- Subukang unawain kung bakit sila nagagalit o nababalisa. Maging matiyaga at naroroon. Bumaba sa antas ng mata ng bata at makinig.

- Bigyan ang iyong anak ng isang ligtas na espasyo kung saan maaari silang mag-regulate ng sarili at magpalamig. Halimbawa, maglakad-lakad sa labas upang pagmasdan ang kalikasan o sa isang tahimik na lugar kung saan maaari silang gumuhit o maglaro nang ilang minuto nang mag-isa.

- Kilalanin at purihin ang malusog na kakayahan ng iyong anak sa pagharap at magtulungan upang mag-isip ng mga posibleng solusyon kapag kinakailangan.

PARA MATUTO PA

MGA LIBRO PARA SA MGA BATA

KAPAG NAGALIT SI SOPHIE - TALAGANG, TALAGANG, GALIT...

Molly Bang

ANG COLOR MONSTER

Anna Llenas

MGA LIBRO PARA SA MGA MATANDA

PAG-IBIG AT GALIT

Nancy Samalin with Catherine Whitney

PAGPAPALAKI NG MABUBUTING MGA TAO: ISANG MABUTING GABAY

SA PAGTIGIL SA CYCLE NG REACTIVE PARENTING AT PAGPAPALAKI

NG MABAIT, NAGTIWALANG MGA BATA

Hunter Clarke-Fields, MSAE

WEBSITE

www.HealthyChildren.org

★ PANGMATAGALAN NA MGA EPEKTO ★

Habang hinihikayat mo ang mga bata na gumawa ng mga hakbang tungo sa pag-aaral ng epektibong mga kasanayan sa pamamahala ng galit, maaari din silang makinabang sa pamamagitan ng:

- Pagiging mas responsable
- Lumalagong independyente sa pamamagitan ng pagka-alam na mayroon silang mga pagpipilian
- Pagbuo ng higit na pagpapahalaga sa sarili
- Pagpapalawak ng mga kasanayan sa paglutas ng problema at kritikal na pag-iisip
- Pagiging mas may kamalayan sa sarili; pag-unawa sa kanilang mga sarili
- Bumubuo ng malusog na mga attachment sa tumutugon na matatanda