

Sinusuportahan ang Mga Bata at Kabataang Pamahalaan ang kanilang Mga Emosyon: Ang Kahalagahan ng Mga Magulang at Tagapagbigay ng Pag-aalaga

Ang Alam Natin mula sa Agham



Pamamahala sa Mga Emosyon

Kailangan nating matutunan kung paano pamamahalaan ang positibo (halimbawa, saya at kasabikan) at negatibo (halimbawa, lungkot at galit) na mga emosyon. Kapag napamamahalaan natin ang ating mga emosyon, hindi tayo masyadong namamangha nang kasing dalas. Matutulungan tayo nitong gumawa ng mas mabuting pagpipilian tungkol sa pag-uugali natin sa magkakaibang sitwasyon. Halimbawa, ang paghingang malalim kapag naiinis. O, iniisip kung paano ang kasabikan natin tungkol sa isang bagay ay maaaring mahirap para sa taong masama ang araw. Ang mga magulang at mga ibang adult na nag-aalaga para sa mga bata ay gumaganap ng mahalagang papel sa pagsuporta sa pagkakaroon ng pamamahala sa emosyon.

Bakit napakahalagang pamahalaan ang ating mga emosyon?

Ang mga bata, kabataan, at mga adult na natuto at marunong pamahalaan ang mga emosyon nila ay may mas mabuting tagumpay sa paaralan (o trabaho), mga personal na relasyon, positibong kalusugan ng pag-iisip at kabuuang kalusugan. Halimbawa, ang bata na sabik na sabik tungkol sa espesyal na kaganapan ay kailangang pamahalaan ang kasabikang iyon para makatuon sila sa gawain nila sa paaralan (mas mahusay na tagumpay sa paaralan). O, ang batang galit ay kailangang pamahalaan ang galit na iyon, para hindi sila gumamit ng nakakasakit na wika o pisikal na agresyon laban sa ibang tao (mga mas mahusay na relasyon).

Paano pinamamahalaan ng mga bata at kabataan ang mga emosyon nila?

Ang pag-aaral sa pamamahala ng sariling emosyon ay parang pag-aaral ng bagong wika. Kailangan nito ng maraming pagsasanay! Dalawang paraan ang natututunan ng mga bata at kabataan kung paano pamahalaan ang kanilang mga emosyon: **(1)** paggamit ng isip nila at pag-isip tungkol sa mgaistratehiya na nakakatulong sa kanilang pamahalaan ang mga emosyon (halimbawa, pagguhit, pagtalakay sa mga

emosyon nila) at **(2)** pagkuha ng suporta at muling pagtiyak mula sa mga mapagmahal na magulang at mga ibang pinagkakatiwalaang adult sa buhay nila.

Ang mga sanggol at mga batang-bata ay umaasa sa mga magulang nila para tulungan silang pamahalaan ang kanilang mga emosyon. Ginagawa ito ng mga magulang sa pamamagitan ng pagbibigay-proteksiyon sa sanggol, para ligtas ang kanilang pakiramdam, sinisiguro na ang mga pangangailangan ng katawan nila ay natutugunan (halimbawa, pagkain, tuyong lampin, angkop na damit) at pagbibigay ng ginhawa sa sanggol (paghawak, pagsasalita, pagngiti, paglalaro at pagkanta). Ang pag-aalaga sa sanggol sa ganitong paraan ay nakakatulong sa kanilang makaramdam ng pagiging ligtas at seguro.

Nagsisimulang matuto ang **mga batang-bata** ng mga salita para ilarawan ang mga emosyon (halimbawa, “masaya ako,” “malungkot ako”). Magsisimula silang subukan ang mga paraan para pamahalaan ang mga emosyon nila. Halimbawa, maaari nilang yakapin ang paboritong stuffed toy kapag malungkot sila. O nagsimula silang maglaro ng mga laruan para malibang ang sarili nila habang naghihintay ng paparating na masayang aktibidad. Kailangan nila ng maraming suporta mula sa mga magulang at mga ibang tagapagbigay ng pag-aalaga para matuto ng mga salita para ilarawan ang kanilang mga emosyon at matuto ng mgaistratehiya para pamahalaan ang mga emosyon.

Ang **mga bata sa elementaryang paaralan** ay patuloy na natututo ng mga paraan para pamahalaan ang mga emosyon nila dahil ang mundo nila ay lumalaki habang mas nagiging independiyente sila. Maraming guro ay nagtuturo sa mga bata ng mgaistratehiya para tulungan silang matuto ng mga positibong paraan para pamahalaan ang kanilang mga emosyon. Ang pag-aaral nito sa paaralan, kasama ng suporta mula sa mga magulang at mga ibang tagapagbigay ng pangangalaga, ay mahalaga para magkaroon ang mga bata ng malakas na mga kakayahan sa pamamahala ng emosyon.

Sa **adolescence**, nagpapatuloy ang utak na mag-develop, kaya kahit na may mas maraming kakayahan ang kabataan para pamahalaan ang mga emosyon, natututo pa rin sila. Sa napakaraming pagbabago sa pag-develop sa panahong ito, maaaring malula ang mga adolescent. Sa mga panahong ito, kailangan nila ng mapagmahal na adult para tulungan sila. Masusuportahan ng mga magulang at ibang mapagmahal na adult ang kabataan sa pamamagitan ng pakikinig sa kanila, paglaan ng oras para gumawa ng mga bagay nang magkakasama, at pagpapaalam sa kanila na lagi kang naroon para sa kanila.

Mahalagang Tanong para sa Mga Magulang at Tagapagbigay ng Pag-aalaga

Paano mo pinamamahalaan ang mga emosyon mo bilang magulang o tagapagbigay ng pag-aalaga?

Ang mga adult na mas mahusay sa pamamahala ng kanilang mga emosyon ay makakapagbigay ng higit pang suporta para tulungan ang mga anak nila at kabataang matuto kung paano pamamahalaan ang mga emosyon. Isipin ang pangkaligtasang mensahe ng eroplano: '*Kailangan mong isuot ang iyong oxygen mask bago mo suutan ang anak mo ng oxygen mask.*' Kailangan munang pamahalaan ng mga

magulang at tagapagbigay ng pag-aalaga ang kanilang mga emosyon. Okay lang na ipaalam sa bata na kailangan mo ng sandali para alagaan ang mga emosyon mo. Tinuturuan nito ang mga bata na ang mga emosyon ay normal at lahat tayo ay matututo kung paano pamamahalaan ang ating mga emosyon. Ang mga adult na nahihirapang pamahalaan ang mga emosyon nila ay maaaring makakuha ng tulong para matuto ng mga bagong paraan para pamahalaan ang mga emosyon. Halimbawa, makakatulong ang pagdalo sa mga pangkat ng pagiging magulang, pagpapayo, at mga workshop.

Ano ang sinusubukan ng anak o kabataan mong sabihin sa iyo?

Tandaan, tulad ng pag-aaral ng bagong wika, ang pag-aaral kung paano pamahalaan ang mga emosyon ay maaaring mapanghamon para sa lahat. Ang mga bata at kabataan na nakakaranas ng matitinding emosyon at hindi ito mapamahalaan sa angkop na paraan ay maaaring magparamdam. Ito ang paraan nila para sabihin na, “*Kailangan ko ng tulong. Masyadong marami ito para mag-isang gawin.*” Ang mga magulang at tagapagbigay ng pag-aalaga na makakapaghandog ng suporta sa mainit, bukas na relasyon ay tutulong na palaguin ang mga kakayahan ng kanilang mga anak.

Ligtas at seguro ba ang pakiramdam ng aking anak sa ating relasyon?

Isa sa mga pinakamalaking regalo para sa isang bata ay ang pagtulong sa kanilang makaramdam na seguro sila sa relasyon. Ang mga magulang at tagapagbigay ng pag-aalaga na gumagamit ng positibong pagiging magulang (hal., hikayatin ang mga bata, tulungan ang mga batang makita ang kanilang mga lakas) at imbitahin ang mga anak nilang ipahiwatig ang kanilang nararamdaman sa mga paraan na angkop sa lipunan, tulungan ang mga anak nilang maging mas mabuti sa pamamahala ng mga emosyon. Ang pagpansin kapag nahihirapan ang mga bata at kabataan sa mga mapaghamong emosyon at pagbibigay sa kanila ng mainit, mapagmahal, at hindi nagbabagong suporta ay makapangyarihang paraan para tulungan silang palaguin ang kanilang kakayahan.

Selected Research References

- Brumariu L. E. (2015). Parent-child attachment and emotion regulation. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 2015(148), 31-45. <https://doi.org/10.1002/cad.20098>
- Morris, A.S., Criss, M.M., Silk, J.S. and Houltberg, B.J. (2017), The impact of parenting on emotion regulation during childhood and adolescence. *Child Development Perspectives* 11(4), 233-238. <https://doi.org/10.1111/cdep.12238>
- Tammilehto, J., Punamäki, R. L., Flykt, M., Vänskä, M., Heikkilä, L. M., Lipsanen, J., Poikkeus, P., Tiitinen, A., & Lindblom, J. (2021). Developmental stage-specific effects of parenting on adolescents' emotion regulation: A longitudinal study from infancy to late adolescence. *Frontiers in Psychology*, 12, 582770. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.582770>
- Zimmer-Gembeck, M.J., Rudolph, J., Kerin, J., and Bohadana-Brown, G. (2021). Parent emotional regulation: A meta-analytic review of its association with parenting and child adjustment. *International Journal of Behavioral Development*, 46 (1), 63-82. 1464-0651 <https://doi.org/10.1177/01650254211051086>