

Ang Pagsisinungaling

Para sa mga Batang 3 hanggang 5 taong gulang

Ang pagsisinungaling ay karaniwan sa pagkabata. Maaaring palakihin o palitan ng mga bata ang katotohanan, gumawa ng istorya o ipagkaila ang katotohanang nalalaman ng mga matatanda. Ngunit hindi ito tunay na pagsisinungaling. Ang pagkakaiba ay ang layunin. Ang pagsisinungaling ay kapag ang isang tao ay nagsabi ng bagay na alam nilang hindi totoo upang itago ang katotohanan.

Bakit Nagsisinungaling ang mga Bata?

Narito ang mga dahilan kung bakit nagsisinungaling ang mga bata:

Takot. Takot ang mga bata na biguin ang kanilang mga magulang at maparusahan. Natutunan nila na kapag wala silang pagkakamali hindi magagalit ang kanilang mga magulang at hindi sila mapaparusahan.

Pagkopya. Naririnig ng mga bata ang mga matatanda na nagsisinungaling at akala nila na ito'y ayos lang. Maaaring magsabi ng maliit na pagsisinungaling ("white lie") ang matatanda o magbigay ng katuwiran para sa hindi paggawa ng dapat gawin. Ngunit hindi alam ng mga bata ang pagkakaiba ng iba't ibang uri ng pagsisinungaling.

Kaugalian. Ang pagsisinungaling ay maaaring makaugalian kung palagi itong ginagawa.

Ang pagnais na ang isang bagay ay totoo. Nais lang ng mga bata na maging totoo ang isang bagay. Ang pagbigkas nito ng malakas ay tumutulong sa batang paniwalaan ito. Halibawa ay kapag ang inyong anak ay nagsabi ng, "Hindi ko ginawa ito," at alam ninyong ginawa niya ito.

Dapat bang parusahan ang pagsisinungaling?

Walang madaling sagot sa tanong na ito. Bilang magulang ay maaari ninyong parusahan ang inyong anak dahil sa pagsisinungaling. Ngunit maaari ding isipin ng inyong anak na ang parusa ay hindi para sa pagsisinungaling, ngunit dahilan sa siya ay nahuli. Kung ang inyong anak ay nagsisinungaling dahil lamang sa takot na maparusahan, ang pagparusa ay maaari lamang magpataas ng posibilidad ng pagsisinungaling sa kinabukasan!

Kapag Naging Seryoso ang Pagsisinungaling

Para sa mga Nakatatandang Bata

Minsan ang pagsisinungaling ay sintomas na may iba pang hindi tama. Ang mga batang palaging nagsisinungaling ay maaari ring may problema sa:

- Pagnakaw at pandaraya
- Galit
- Hindi pagpasok sa eskuwela
- Ang pagkaroon ng kaibigan at iba pang mga situwasyong sosyal.

Kausapin ang doktor ng inyong anak tungkol sa mga pag-aalala ito.

Ano ang Magagawa ng mga Magulang?

Sikaping malaman ang dahilan ng pagsisinungaling.

Matutulungan kayo nitong malaman kung ano ang magagawa ninyo tungkol dito.

Tulungan ang inyong anak na malaman kung ano talaga ang nangyari. Ang pagnais o pagsabi na ang isang bagay ay hindi nangyari ay hindi makapapalit sa katotohanan ito nga ay nangyari. Subukang sabihin ang, "Kahit na sabihin mong hindi ikaw ang nagkalat ng putik sa loob ng bahay, tingnan mo, ayon ang putik at madumi ang iyong mga sapatos."

Maging maunawain kapag nakagawa ng maliliit na pagkakamali ang inyong anak. Tulungan ang inyong anak na makita kung saan siya nagkamali, ngunit ipaalam sa kanya na ligtas siyang makapagsabi ng katotohanan. Tiyak sa inyong anak na hindi kayo magagalit kapag narinig ninyo ang talagang nangyari.

Kung nagkamali ang inyong anak, tulungan itong ayusin ang problema. Kung nagkalat ng putik ang inyong anak sa loob ng bahay, sabay ninyong dalawa itong linisin. Matutulungan ng inyong anak na nagkalat nga ang putik sa inyong sahig.

Purihin ang inyong anak kapag ito ay nagsabi ng katotohanan. Tulungan ang inyong anak na maunawaang maaaring mali nga ang kanyang ginawa, ngunit ang pagsabi ng katotohanan tungkol doon ay mabuti. Kung umamin ang inyong anak sa pagkalat ng putik sa loob ng bahay, sabihin ninyo, "Salamat sa pagsabi ng katotohanan sa akin, ngunit pinutikan mo ang sahig at kailangan mo akong tulungang linisin ito."

Kaguluhan sa Oras ng Pagkain

Para sa mga batang edad 1-5

Ang mga bata ay maaaring kumain ng marami sa isang araw at sa susunod ay halos wala. Maaaring gusto nilang kainin ang pare-parehong pagkain sa lahat ng kainan. Maging maluwag, normal lang ito. Ang pagkain ay isang bagay kung saan pakiramdam ng mga bata ay mayroon silang kontrol. Ngunit maaari itong magresulta ng pakikipaglaban ng kapangyarihan sa mga magulang.



Ano Ang Magagawa Ng Mga Magulang?

Ang mga magulang ang dapat na magpasiya kung ano at kailan dapat kumain ang pamilya, ngunit ang bata ang dapat magpasiya kung gaano karami ang kanyang kakainin, o kung siya ay kakain. Huwag mag-alala kung ang iyong anak ay lumiban sa pagkain. Karaniwan ang mga bata ay binabawi ito sa pagkain sa susunod na kainan o miryenda.

Pinadaling Paghanda Ng Pagkain

Bumili at magsilbi ng mga masustansiyang pagkain lamang. Ang pagkakaroon ng maraming junk food sa bahay ay masyadong nakatutukso para sa isang bata. Mag-imbak ng mga sariwang prutas, gulay at buong butil sa iyong tahanan. At hayaan ang iyong anak na mamili kung ano ang kanyang kakainin sa mga pagkaing ito. Itanong sa iyong anak, “Gusto mo ba ng gisante o mais?” Magsilbi lamang ng isang putahe para sa buong pamilya.

Maaaring hindi magustuhan ito ng iyong anak, o hindi niya ito kainin, ngunit huwag maghanda ng ibang pagkain. Huwag pilitin ang iyong anak na “ubusin ang pagkain sa kanyang plato.” Silbihan ang iyong anak ng kaunting pagkain at hayaan siyang manghingi ng dagdag. Ang pagpilit sa bata na ubusin ang kanyang pagkain ay maaaring magturo sa kanya ng pagkain ng sobra. Magsilbi ng bagong pagkain bilang “mga ekstra.” Mag-alok ng bagong pagkain kasama nang mga nakasanayan nang pagkain. Kung hindi kakainin ng iyong anak ang bagong pagkain, ipagpatuloy ang pagsubok. Maaaring umabot ng matagal na panahon bago maging handa ang iyong anak.

Paalala Ukol Sa Mga Matamis

Ang mga matamis at panghimagas ay dapat na inirereserba lamang sa mga espesyal na okasyon, tulad ng mga kaarawan at pista. Ang mga ito ay hindi dapat kinakain araw-araw o ginagamit bilang mga pabuya. Kung gusto mong bigyan ng pabuya ang iyong anak sa pagkain ng gulay, gawing pabuya ang bagay na hindi pagkain, kagaya ng pagpasyal sa parke.

Hindi Pa Sapat sa Gulang ang mga Bata

Ang mga may sapat na gulang na ay may matibay na paniniwala at kagustuhan pagdating sa pagkain. Hindi nakapagtataka na ganito rin ang mga bata. Ngunit ang mga bata ay wala pang sapat na gulang at hindi dapat na tratuhin na parang may sapat na gulang na.

Huwag asahan ang iyong anak na umasal na parang may sapat na gulang na sa mesa. Gusto ng mga bata ang kumain gamit ang kanilang kamay at “paglaruan” ang kanilang pagkain. Ayos lang ito hangga’t tuloy pa rin sa pagkain ang iyong anak. Alisin ang iyong anak sa mesa kung paulit-ulit na nagtatapon o niluluwa ang pagkain. Parulungin ang iyong anak sa paglinis ng kalat.

Tulad ng hindi lahat ng pagkain ay gusto ng mga may sapat na gulang na, gayundin sa mga bata. Ang pagsusubok sa bata na pakainin ng hindi nila gusto ay karaniwang nauuwi sa pagkabigo at luha. Hindi makatutulong ang magalit sa iyong anak.

Natututunan ng mga bata ang mga kagawian sa pagkain mula sa iyo. Kung ikaw ay nagmimiryenda ng junk food, kumakain habang nanonood ng telebisyon, at hindi kumakain ng gulay, gagawin din ito ng iyong anak.

Makatutulong na Ideya

- Paghuhugas ng Kamay: Ikaw at ang iyong anak ay dapat na maghugas ng kamay bago at matapos ang bawa’t pagkain.
- Ang paggamit ng pambatang-laking tasa, tinidor at kutsara na angkop ang laki para sa bata, at ang paghiwa sa pagkain sa maliliit, madaling isubong piraso ay makatutulong upang maging madali sa iyong anak ang kumain na walang tulong.



Para sa karagdagang impormasyon sa paksang ito tawagan ang iyong doktor o departamento ng serbisyo para sa kasapi ng iyong planong pangkalusugan.

Kasamaang-asal at Disiplina

Para sa mga batang edad 1 - 5

Kung ang iyong anak ay nananakit, nangangagat o umaakto sa ibang paraan, hindi ka nag-iisa. Ang asal na ito ay karaniwan sa mga bata at maaaring sanhi ng maraming bagay. Karamihan sa mga bata ay umaasal ng ganito ng panandalian lamang hanggang matutunan nila ang mga mas mabuting paraan upang ipakita ang kanilang nararamdaman.

Bakit Sumasama Ang Asal Ng Mga Bata?

Walang isang sagot sa tanong na ito.

- **Pagsisiyasat sa Paligid.** Natututunan ng mga maliliit na bata ang tungkol sa kanilang kapaligiran sa pamamagitan ng paggamit ng kanilang mga pandama. Ang isang bata ay maaaring hindi alam ang kaibahan ng pagngatngat sa laruan o pagkagat sa daliri.
- **Tinutubuan ng ngipin.** Maaaring nararamdaman ng mga maliliit na bata ang paglabas ng kanilang ngipin. Ang pagnguya at pagkagat ay masarap sa pakiramdam!
- **Sinusubukan ka nila.** Ang mga bata ay nangangagat o namamalo para lang makita kung anong mangyayari o para gulatin ka.
- **Atensiyon.** Gagawin ng mga bata ang lahat (“mabuti” o “masama”), para makuha ang iyong atensiyon.
- **Panggagaya.** Gusto ng mga bata na gayahin ang ginagawa ng iba. Huwag paluin o kagatin ang bata dahil matututunan nila sa pamamagitan nito na ayos lang ang ganitong gawain.
- **Pagsasarili.** Ang pagkakaroon ng sumpung ay kadalasang humahantong sa pagkuha ng bata ng kanyang gusto nang hindi humihingi ng tulong.
- **Pagkabigo.** Hindi alam ng mga maliliit na bata kung paano sasabihin ang kanilang nararamdaman. Maaaring ipapakita nila sa iyo sa pamamagitan ng pananakit, pangangagat at panandayak.
- **Pagod.** Ang mga maliliit o malalaking pagbabago (tulad ng pagkawala ng laruan o pag-umpisa sa bagong paaralan) ay maaaring maging sanhi ng pagod para sa iyong anak.

Ano Ang Magagawa Ng Mga Magulang?

Alamin kung bakit nananakit, nangangagat o sinusumpung ang iyong anak. Itanong ang 5 katanungan – Sino, Ano, Bakit, Saan at Kailan. Maaaring may mga nauulit na bagay na may kinalaman sa pag-aasal ng iyong anak. Kung mayroon, tingnan ang mga palatandaan bago manakit o mangagat ang iyong anak at subukang pigilin ito.

Para sa karagdagang impormasyon sa paksang ito tawagan ang iyong doktor o departamento ng serbisyo para sa kasapi ng iyong planong pangkalusugan.

Pigilin Ang Pangangagat / Pananakit

Magkaroon ng karaniwang gawain. Ang mga karaniwang gawain ay nakakaginhawa sa mga bata at nakababawas ng pagod sa mga panahon ng pagbabago.

Huwag hayaang magutom o mapagod ang iyong anak ng sobra. Maghanda ng madalas ng tigkakaunting pagkain sa pare-parehong oras sa bawat araw. Siguraduhing nakapagpapahinga nang sagana ang iyong anak.

Magkaroon ng ligtas na lugar na paglalaruan. Itago ang mga bagay na hindi mo gustong hawakan o kunin ng iyong anak kung makikita nila. Ito ay magpipigil sa iyo na magsabi ng “Hindi” at kunin ang mga bagay mula sa iyong anak.

Siguraduhing maraming laruan sa oras ng paglalaro. Ito ay makatutulong na maiwasan ang pagaaway. Ang mga bata ay hindi marunong mamahagi.

Gumugol ng oras kasama ang iyong anak kapag hindi ito sinusumpung. Ito ay nagtuturo sa iyong anak na ang pag-aasal ng masama ay hindi kailangan para makuha ang iyong atensiyon.

Pigilin ang Pangangagat/Pananakit

- Tanggapin ang nararamdaman ng iyong anak. Sabihin sa iyong anak na ayos lang ang magalit, mainis o matakot.
- Turuan ang iyong anak kung paano ipakita ang kanyang damdamin. Sabihin sa iyong anak na magsalita sa halip na mangagat o manakit.
- Sabihin sa iyong anak na ayos lang kagatin ang stuff toy o hampasin ang bola gamit ang bat, ngunit hindi ayos ang mangagat o manakit ng ibang tao.
- Turuan ang iyong anak na magsabi ng “Sorry” at aluhin ang taong nasaktan.
- Ang mga batang nasa edad 2 o pataas ay maaaring bigyan ng “time-out”. Dalhin ang bata sa tahimik na lugar upang kumalma. Ang magandang tuntunin ay isang minuto para sa bawat taon ng buhay. Halimbawa: Ang 3 taong gulang ay dapat bigyan ng 3 minutong time-out

Paalala sa Pamamalo

Siguradong makukuha ng pamamalo ang atensiyon ng iyong anak: Ngunit hindi nito itinaturo ang tamang paraan upang magkaroon ng mabuting asal o kung paano lulutasin ang mga problema. Maaaring ituro nito na ayos lang ang manakit. Maging mabuting modelo. Purihin ang iyong anak kung mabuti ang asal nito.

Paglinang ng Tiwala sa Sarili

Mula kapanganakan hanggang 3 taong gulang

Ang pagtitiwala sa sarili ay ang pagkakaroon ng galang at pagmamalaki sa sarili. Ang iyong anak ay nagsisimulang luminang ng ganitong damdamin simula sa kanyang pagiging sanggol.

Tulongang Linangin ang Tiwala sa Sarili ng Iyong Anak.

Maraming mga bagay ang makakaapekto sa tiwala sa sarili. Maaari mong tulungan ang iyong anak na magkaroon ng mahusay na tiwala sa sarili sa pamamagitan ng matibay na pagkikipagbuklod sa kanya.

Sagutin Ang Mga Pangangailangan ng Iyong Anak

Ang pagtugon sa mga pangangailangan ng iyong anak ay makatutulong sa paglinang sa kamalayan sa pagtitiwala at seguridad.

- Kunin ang iyong bagong silang kapag siya'y umiyak. Ipinapakita mo ang iyong pagmamahal. Sa paraang ito ay hindi lalaki sa layaw ang iyong sanggol.
- Ang iyong sanggol ay matalas ang pakiramdam sa kung paano mo tinutugunan ang kanyang mga pangangailangan. Naipakikita mo sa iyong sanggol ang iyong kagalakan na makapiling siya sa pamamagitan ng tono ng iyong boses at pahayag ng iyong mukha.
- Maglaan ng panahon sa paghawak, pakikipag-usap, paghele, pagbibigay-ginhawa at pagkikipaglaro sa iyong sanggol.

Tulungan Ang Iyong Anak na Matuto ng Mga Bagong Kakayahan

Habang lumalaki ang iyong anak, mas marami siyang gagawin nang mag-isa. Ang iyong anak ay unti-unting nagpapaunlad ng kanyang tiwala sa sarili.

- Magkaroon ng ligtas na lugar kung saan ang iyong anak ay maaaring makatuklas ng mga bagong bagay.
- Tulungan ang iyong anak na matuto ng mga bagong kakayahan. Hingin ang tulong ng iyong anak sa mga pang-araw-araw na gawain.
- Maging tiyak sa pagpapapuri ng iyong anak. Halimbawa, sabihin sa iyong anak na talagang natutuwa ka sa tuwing nililigpit niya ang kanyang mga laruan.

Ipaalam sa Iyong Anak Na Mahal at Kinalulugdan Mo Siya

- Gumugol ng panahon sa piling lamang ng iyong anak. Ipakita ang kawilihan sa sinasabi at ginagawa ng iyong anak.
- Magbigay ng malalim na pagpapahalaga sa damdamin ng iyong anak.
- Ipakita ang iyong pagmamahal sa pamamagitan ng mga salita at ng mga yakap.
- Ipaalam sa iyong anak na hindi masama ang pagkakaroon ng pagkakamali.

Tulungan Ang Iyong Anak Na Masanay Nang Mahiwalay Sa Iyo

Ang iyong anak ay mangangambang mawalay sa piling mo. Ang takot na ito ay tinatawag na pagkabalisa sa paghihiwalay. Huwag mag-alala. Ipinakikita lamang nito na malalim ang pagkakabuklod ninyong dalawa. Ito ay karaniwang nagsisimula sa ika-7 buwan at dumarating sa rurok/sukdulan sa pagitan ng 10 at 18 buwan. Tulungan ang iyong anak na maintindihan na ikaw ay magbabalik:

- Magkipaglaro ng peek-a-boo sa iyong sanggol. Makatutulong ito upang turuan ang iyong anak na manunumbalik ang mga bagay na sandaling naglaho.
- Hayaan paminsan-minsang manatiling nag-iisa ang iyong anak sa isang silid. Siguraduhing ang kuwarto ay ligtas. Halimbawa, huwag sumunod kapag ang iyong sanggol ay gumapang patungo sa ibang kuwarto. Maghintay nang ilang minuto bago pumasok.
- Sabihin lagi sa iyong anak kapag ikaw ay aalis, kung bakit ka aalis, at kung kailan ka babalik. Siguraduhing bumalik kapag sinabi mong babalik ka. Huwag magtagal pagkatapos mong magpaalam.
- Kahit na ang iyong sanggol ay hindi makapag-sasabi ng oras, sabihin kung kailan ka babalik. Halimbawa, sabihing babalik ka pagkatapos ng pananghalian.



- Ipakitang nauunawaan mo ang mga nararam-daman ng iyong anak. Sabihing “Alam kong hindi mo nagugustuhan kapag ako’y umaalis. Pero kailangan kong magpunta sa tindahan ngunit ako’y babalik.”
- Bigyan ang iyong anak ng isang bagay kung saan siya maaaliw, tulad ng isang paboritong laruan.
- Gumugol ng panahon kasama ng iyong sanggol at yaya/tagapag-alaga. Magiging mas madali para sa iyong

sanggol ang masanay sa isang bagong kasama kung ikaw ay naroroon.

- Kung maaari, huwag umalis kapag ang iyong anak ay may sakit, inaantok, o nagugutom.

Ang Pagtulog

Mula kapanganakan hanggang 5 taong gulang

Ang mga bata ay nangangailangan ng maraming tulog upang lumaki at maging malusog. Ang pagkakaroon ng rutina sa pagtulog ay makakatulong sa iyong anak na matuto kung kailan dapat nang matulog. Ang pagkakaroon ng rutina sa pagtulog ay nangangahulugang gagawin ang mga pare-parehong bagay, sa parehong pagkakasunud-sunod, bawat gabi. Ang isang rutina sa pagtulog ay maaaring magsimula sa pagpapaligo, kasunod ay pagbasa ng istorya, at pagkatapos ay paghiga. Makakatulong din ang panatiliing pare-pareho ang oras ng pagtulog bawat gabi.

Kapanganakan hanggang 1 Taong Gulang

Hindi nalalaman ng mga batang sanggol ang pagkakaiba ng araw at gabi. Upang tulungan silang magkaroon ng mga mabuting gawi sa pagtulog, panatiliing tahimik ang mga pagpapakain sa gabi at pagpapalit ng lampin. Panatiliing hindi masyado maliwanag ang mga ilaw. *Ilaan ang paglalaro sa araw.*

Kakailanganin ng iyong sanggol ang mga pagpapakain sa gabi para sa unang 3 o 4 na mga buwan, at madalas siyang matutulog sa araw. Ang karamihan sa mga sanggol ay natututong matulog ng magdamag (mga 6 na oras) kapag sila'y 4 hanggang 6 na buwan. Kapag ang iyong sanggol ay nagsimulang matulog nang magdamag, karaniwan pa rin ang mga pag-idlip sa umaga't-hapon.

Ang pinakamaigi para sa iyong sanggol ay ang matuto na makatulog ng mag-isa. Ang matutong makatulog ng mag-isa ay nakakatulong sa iyong anak na makatulog muli ng mag-isa kapag siya'y nagising sa hatinggabi.

Kung ang iyong sanggol ay umiyak, tingnan tuwing 5 hanggang 10 minuto upang magbigay ng kaginhawahan, pagkatapos ay umalis. Kung patuloy pa rin ang pag-iyak, siguraduhing ang iyong sanggol ay hindi umiiyak sanhi ng isang dahilan. Ang iyong sanggol ay maaaring gutom, may sakit, o kailangang palitan ng lampin.

Maging Ligtas

Kung ang iyong anak ay natutulog sa isang kuna, siguraduhing ito'y ligtas.

- Ang slats ay hindi dapat higit sa 2-3/8 inches ang distansya sa isa't-isa.
- Ang dulo ng mga panel ay dapat buo, walang mga inukit na dekorasyon.
- Siguraduhing walang nabitak o natatangal na pintura.
- Ang mga poste sa mga sulok ay hindi dapat mas mataas sa dulo ng mga panel.
- Ang naibababang bahagi ay dapat may trangka na naisasara ng kamay. Hindi dapat ito mabubuksan nang hindi sinasadya.
- Ang kutson ay dapat kasing laki ng kuna. Kung maipapasok mo ang 2 daliri mo sa pagitan ng kutson at gilid ng kuna, hindi dapat gamitin ang kuna.



SIDS

Paminsan-minsan, ang isang sanggol ay namamatay habang natutulog ng walang malinaw na dahilan. Ito'y tinatawag na **Sudden Infant Death Syndrome** (SIDS) (Syndrome ng Biglaang Pagkamatay ng Sanggol). Ito'y bihirang-bihira, pero makakatulong kang panatiliing ligtas ang iyong sanggol.

Upang maiwasan ang SIDS:

- Ilagay ang iyong sanggol sa kanyang likod upang matulog.
- Gumamit ng isang matigas na kutson para sa sanggol.
- Magpasuso.
- Huwag gumamit ng mga kumot, mga laruan, mga bumper o mga unan sa kuna.
- Ipagbawal ang usok sa paligid ng iyong sanggol.
- Huwag hayaang mainitan masyado ang iyong sanggol.

2 hanggang 5 Taong Gulang

Sa edad na 2 at 3 taong gulang, ang iyong anak ay maaaring matulog ng 9 hanggang 13 oras isang araw. Ang ilang mga maliliit na bata ay maaaring umidlip ng isa o dalawang beses sa araw. Ang ilang mga bata ay hindi na umiidlip. Ang mga batang 3 hanggang 5 taong gulang ay nangangailangan ng 10 hanggang 12 oras ng pagtulog bawat gabi.

Ang paghahanda sa pagtulog

Gumawa ng mga tahimik na gawain bago matulog, tulad ng pagbabasa ng isang libro. Mag-goodnight sa bata at hayaan siyang matulog nang mag-isa.

Kung ayaw matulog ng iyong anak:

- Hayaang pumili ang iyong anak hangga't maaari ng maraming bagay kapag matutulog. Halimbawa, kung aling pantulog ang isusuot o kung aling istorya ang babasahin.
- Hayaang naka-sindi ang isang night-light.
- Magbigay ng isang stuffed animal o espesyal na kumot.

Kung ang iyong anak ay umiyak pagkatapos mo umalis, maghintay ng 10 minuto. Pagkatapos ay puntahan siya at sabihin sa iyong anak na okay ang lahat at oras na upang matulog. Huwag siya pagalitan. At huwag gantimpalaan ang kilos na ito sa pamamagitan ng pagbigay ng pagkain o ang manatili sa tabi ng iyong anak. Kung patuloy pa rin ang pag-iyak, ulitin ang prosesong ito.

Kung ang iyong anak ay nagpunta sa iyo:

- Ibalik ang iyong anak kaagad sa kama.
- Sabihin sa kanya na oras na upang matulog.
- Umalis agad sa oras na ang iyong anak ay nakahiga na muli.
- Gawin ito parati.

Pinanggalingan: American Academy of Pediatrics (Amerikanong Akademya ng Pedyatriko)

Mga Pag-aalboroto

Para sa mga batang edad 1 - 3



Kapag ang bata ay ngumungolngol, umiiyak, sumisigaw, nananadyak at nanakit, ito ay tinatawag na pag-aalboroto.

Ang mga pag-aalboroto ay *karaniwan* at maaaring mangyari kapag ang bata:

- ay gusto ng atensiyon
- ay nagugutom, hindi komportable o pagod
- ay bigo o galit
- ay hindi makuha ang kanyang gusto

Ang mga batang maliliit ay hindi pareho ang pag-kontrol ng kanilang emosyon tulad sa may sapat na gulang at maaaring hindi nila masabi kung ano ang kanilang nararamdaman. Ang pag-iyak at pagsigaw ay maaaring ang tanging paraan na maipakita ng iyong anak ang kanyang damdamin.

Pigilan ang Pag-aalboroto bago Ito Magsimula

Hindi mo mapipigilan ang lahat ng pag-aalboroto na maganap. Ngunit maaari kang gumawa ng hakbang upang ang pag-aalboroto ay mas madalang na mangyari. Una, pagmasdan ang iyong anak at tingnan ang mga pahiwatig kung ang pag-aalboroto ay dumarating. Pagkatapos, gumawa ng mga hakbang upang pigilan ang pag-aalboroto bago ito magsimula:

- Panatilihin ang nakaugalian na sa pamamagitan ng pagkain at pagtulog sa pare-parehong oras sa bawat araw.
- Bigyan ang iyong anak ng mga pagpipilian. “Gusto mo bang isuot ang pula o ang asul na sando?” Ito ay magbibigay sa iyong anak ng pakiramdam na siya ay may kontrol. Huwag magtanong ng mga bagay tulad ng “Gusto mo bang maligo?” maliban kung ito ay ayos lang na ang sagot ay “Hindi.”
- Hayaan ang iyong anak na malaman kung ano ang mangyayari. Sabihin, “Pagkatapos ng tanghalian magbabasa tayo ng kuwento at pagkatapos ay oras na para umidlip.” Ito ay makatutulong sa iyong anak na maghanda.
- Bigyan ng atensiyon ang iyong anak kapag umaasal nang mabuti. Ito ay makakapigil sa iyong anak na magkaroon ng sumpung para lang mapansin.
- Gambalahin ang atensiyon ng iyong anak. Kapag nasira ang isang laruan, sabihin sa iyong anak na ayos lang ang maging malungkot. Subukan at alukin ng bagong laruan o dalhin ang iyong anak sa ibang kuwanto o sa labas.
- Alamin kung ano ang kaya at hindi kayang gawin ng iyong anak. Magbigay ng gawain o laruan sa iyong anak na tama sa kanyang edad. Makatutulong ito na maiwasan ang pakiramdam ng pagkabigo.



Ano Ang Gagawin Habang Nag-aalboroto

Ang unang gawin ay siguraduhing ligtas ang iyong anak. Maaaring kailanganin mong hawakan nang mahigpit ang iyong anak upang maiwasan na ang iyong anak o ibang tao ay masaktan. Sabihin sa iyong anak kung bakit mo ginagawa ito.

Maging mabuting modelo. Manatiling kalmado. Huwag sigawan, yugyugin o saktan ang iyong anak. Ito ay nakakasakit sa iyong anak at nagtuturo na ayos lang ang umasal sa ganitong paraan.

Gambalahin ang atensiyon ng iyong anak sa pamamagitan ng pag-aalok ng ibang bagay para paglaruan.

Huwag pansinin ang pag-aalboroto ng iyong anak kung kaya mo. Tumalikod o gumawa ng ibang bagay (ngunit huwag iwanan ang iyong anak na mag-isa). Ang pagbibigay ng atensiyon sa iyong anak ay nagpapataas ng pagkakataon na magkaroon ng pag-aalboroto sa hinaharap.

Ano Ang Gagawin Pagkatapos ng Pag-aalboroto

- Huwag ibigay sa iyong anak ang kanyang gusto habang nag-aalboroto o pagkatapos nito. Mas malamang na magkaroon ng pananadyak o paninigaw sa susunod. Sabihin sa iyong anak kung gaano mo nagustuhan ang kanyang kakayahang maging kalmado.
- Marahil hindi alam ng iyong anak kung ano ang dahilan ng kanyang asal at maaaring natatakot. Ipakita sa iyong anak na siya ay mahal mo pa rin.

Para sa karagdagang impormasyon sa paksang ito tawagan ang iyong doktor o departamento ng serbisyo para sa kasapi ng iyong planong pangkalusugan.

Inihanda ng L.A. Care Health Plan sa pakikipagtulungan sa aming nakakontatang mga kaakibat sa planong pangkalusugan. Magkakasama, nagkakaloob kami ng mga pinangasiwaang pangangalagang serbisyo ng Medi-Cal sa loob ng Los Angeles County.

Pagsasanay sa Paggamit ng Kubeta Para sa mga batang edad 1 ½ - 3

Walang tamang edad kung kailan dapat umpisahan na turuan ang iyong anak kung paano gamitin ang kubeta. Ang kasagutan ay ang pagpili ng tamang oras para sa iyong anak. Karamihan sa mga bata ay nag-uumpisang magpapakita ng mga palatandaan ng pagiging handa humigit-kumulang sa edad 2 taong gulang (tingnan ang kahon). Sa edad 3 o 4 karamihan sa mga bata ay may kontrol na sa maghapon. Ang manatiling tuyo sa gabi ay maaaring abutin nang mas matagal ng kaunti.

Pag-uumpisa

- **Maging mahinahon.** Ang kalmadong paglapit ang pinakamainam. Ang mabuting pagsasanay sa paggamit ng kubeta ay nangangailangan ng panahon at maraming pagmamahal.
- **Ipakita sa iyong anak ang dapat gawin sa banyo.** Ang iyong anak ay matututo sa pamamagitan ng panonood. Ang mga bata ay dapat mapakitaan ng dapat gawin sa banyo ng isang taong may kaparehong kasarian.
- **Pumili ng mga salita na gagamitin** para sa mga parte ng katawan, ihi (pag-ih) at pagdumi (BMs). Iwasan ang mga salita tulad ng “marumi” o “mabaho” dahil ang mga ito ay maaaring magdulot ng kahihiyan sa iyong anak.
- **Gumamit ng “potty chair.”** Ang mga maliliit na bata ay nakakagamit ng “potty chair” nang mas madali at ang kanilang mga paa ay naaabot ang sahig.
- **Tulungan ang iyong anak na malaman** kung oras na para gamitin ang banyo. Ang iyong anak ay maaaring mag-ingay, umupo, mamula, o humintong maglaro. Sabihin sa iyong anak na ito ay mga palatandaan na oras na upang pumunta sa kubeta.
- **Gawin ang pagpunta sa banyo** ng parehong oras sa bawat araw:
 - Pagkatapos gumising ang iyong anak sa umaga
 - Bago at matapos ang mga pag-idlip

Pag-ih sa kama

Ang pag-ih sa kama ay karaniwan sa mga bata. Mas matagal na matutunan ang pagkontrol sa gabi kaysa sa umaga.

Maaaring makatulong ang paggising sa iyong anak isang beses sa gabi upang pumunta sa banyo. Ang mabuting oras upang gawin ito ay bago ka matulog.

Para sa karagdagang impormasyon sa paksang ito tawagan ang iyong doktor o departamento ng serbisyo para sa kasapi ng iyong planong pangkalusugan.

Handa o Hindi ?

Maghintay hanggang ang iyong anak ay handa na upang matutunan kung paano gamitin ang kubeta. Ang pagsisimula ng sobrang aga ay maaaring maging dahilan ng mga luha at pakiramdam ng pagkabigo. Ipagpaliban ang pagsasanay sa paggamit ng kubeta kung maraming nagaganap sa bahay. Halimbawa, huwag ituro ang pagsasanay sa paggamit ng kubeta pagkatapos iuwi ang bagong sanggol sa bahay o kung ang iyong anak ay nasa sukdulan ng “terrible twos.” Kapag ang iyong anak ay tunay na handa mas magiging madali ito.

Ang iyong anak ay handa kapag siya ay:

- Kayang sumunod sa mga simpleng direksiyon
- Nanatiling tuyo nang hindi kukulangin sa 2 oras sa bawat pagkakataon at habang naka-idlip.
- Nagtataas/nagbababa na ng pantalon
- Sinasabihan ka kung marumi o basa ang lampin
- Dumudumi (BMs) sa parehong oras bawat araw.

Makatutulong na Ideya

Magbasa ng mga libro ukol sa paggamit ng kubeta para sa iyong anak. Makatutulong itong ipaalam sa iyong anak na ginagawa rin ito ng ibang bata.

Ikuha ng pantalong pangsanay o madaling hubarin na kasuotan ang iyong anak.

Maging nariyan lagi para sa iyong anak Ang iyong anak ay mangangailangan ng tulong sa pagbibihis, pagpupunas at pag-flush.

Purihin ang iyong anak kapag matagumpay. Sabihin sa iyong anak na ayos lang na subukan ulit sa susunod kung kinakailangan.

Harapin ang mga aksidente o mga halos pag-mimintis nang mahinahon. Kakailanganin ng oras upang matutunan ang bagong kakayahang ito.

Linisan nang mabuti ang iyong anak. Ang mga batang babae ay dapat na pinupunasan mula harapan papuntang likod upang maiwasan ang impeksiyon.

Ituro sa iyong anak ang kahalagahan ng paghuhugas ng kamay gamit ang sabon at tubig matapos gamitin ang kubeta.



Pag-aalaga ng Bata

Para sa mga maliliit na bata

Ang isa sa mga pinakamahirap na gawaing hinaharap ng mga magulang ay ang humanap ng mahusay na pag-aalaga ng bata. Magsimulang humanap ng pag-aalaga ng bata sa pinakamadaling panahon. Maaaring matagalan ang paghahanap ng tamang pag-aalaga ng bata.

Mga Uri ng Pag-aalaga ng Bata

Mayroong apat na pangunahing uri ng pag-aalaga ng bata: mga kaibigan o pamilya, tagabigay ng alaga sa tahanan, mga pampamilyang tahanan para sa pag-aalaga ng bata, at mga programa na nakabatay sa sentro. Maaari silang may lisensiya o wala.

Walang lisensiya

- **Mga Kaibigan o Pamilya**—Maaaring piliin ng mga magulang ang mga kamag-anak, mga kaibigan o mga kapitbahay upang alagaan ang kanilang anak. Ang uri ng pag-aalaga na ito ay maaaring mangyari sa tahanan ng tagabigay ng alaga o sa tahanan ng bata.
- **Mga Tagabigay ng Alaga sa Loob ng Tahanan**—Ang mga tagabigay ng alaga sa loob ng tahanan ay nagbibigay ng pangangalaga para sa mga bata sa tahanan ng bata. Kabilang dito ang mga yaya at mga katulong na nakatira kasama ng pamilya o nakatira sa labas. Ang mga tagabigay ng alagang ito ay walang lisensiya at hindi sinusuri ng estado.

May Lisensyang Pag-aalaga ng Bata

- **Mga Pampamilyang Tahanan para sa Pag-aalaga ng Bata**—Ang isang Pampamilyang Tahanan para sa Pag-aalaga ng Bata ay nasa tahanan ng alaga. Ito'y isang maliit na grupo para sa iyong anak. Paminsan-minsan ay maaaring makapagbigay ng mga karagdagang oras ang mga tahanan.
- **Mga Programa na Nakabase sa Sentro**—Ang isang Sentro ng Pag-aalaga ng Bata o “alaga sa araw” ay karaniwang nasa isang gusali. Ang bilang at mga edad ng mga bata sa bawat sentro ay nag-iiba-iba, tulad din ng mga oras. Ang mga ito ay sinusuri ng estado.



Limang Hakbang sa Pagpili ng Mahusay na Pag-aalaga ng Bata

Anuman ang uri ng pag-aalaga ng bata na pinakamaigi para sa iyong pamilya, mayroong ilang mga hakbang na dapat mong gawin bago ka magpasiya.

1. Tingnan

Bigyang tiwala ang iyong unang impresyon. Lagi bang binabantayan ang mga bata? Ang mga tao bang may sapat na gulang ay masaya, magiliw, at kawili-wili?

2. Suriin

- May lisensiya ba ang tahanan o sentro?
- Ang kapaligiran ba ay ligtas, malinis at kasiya-siya?
- Sila ba'y may mga kit para sa pangunahing lunas?
- Ang tauhan ba ay sinanay sa CPR/Pangunahing Lunas?
- Malinis ba ang mga kusina at banyo?
- Nakapaskil ba ang mga numero sa emerhensiya?

3. Magbilang

Bilangin kung ilang mga bata ang binabantayan ng bawat taong may sapat na gulang. Mas maigi kapag mas maliit ang grupo.

4. Magtanong

Ano ang training at karanasan ng tauhan? Gaano kadalas nagbabago ang mga tauhan? Nagpupunta ba ang mga tauhan sa mga klase at mga workshop? Bibigyan ka ba nila ng listahan ng mga magulang na matatawagan mo? Maaari ka bang magdaan kahit kailan?

5. Kumuha ng Impormasyon

Simulan ang iyong paghahanap sa pamamagitan ng pagtawag sa iyong lokal na ahensiya ng child care resource and referral (mapagkukunan ng impormasyon at sanggunian sa pag-aalaga ng bata) (CCR&R). Maibibigay sa iyo ng CCR&R ang impormasyon tungkol sa mga opsyon sa pag-aalaga ng bata sa iyong lugar. Upang hanapin ang ahensiya sa iyong lugar, tumawag sa 1-800-424-2246 o magpunta sa www.ChildCareAware.org.

Ang Mahusay na Pag-aalaga sa Bata ay May Habang-Buhay na Epekto

Ang mga unang taon ng buhay ng isang bata ay mahalaga sa pagsulong. Malaki ang kahalagahan ng mahusay na pag-aalaga ng bata sa pagtuturo ng wika, at pagiging bihasa sa pakikipanayam at pag-iisip na naghahanda sa mga bata para sa paaralan. Ipinapakita ng mga pag-aaral na ang mga positibong epekto ng mahusay na pag-aalaga ng bata ay maaaring manatili habang-buhay.