

Paunawa Para sa mga Magulang

Mapanggulong Pagkilos (Disruptive Disorder) Sa mga Bata

Ano ang Dapat nating Malaman Bilang Magulang

Ano ang Disruptive Disorder?

Ang Disruptive Disorder ay salitang ginagamit ng mga propesyonal sa kalusugan na tumutukoy sa suliranin ng mga bata kung sila'y nahihirapang sumunod sa mga alituntunin na karaniwang tinatanggap ng iba.

Ang ilang halimbawa ng suliranin na ito ay ang mga sumusunod:

- Hindi pagsunod sa iniuutos ng mga magulang at ibang nakatatanda katulad ng guro. Karaniwan sa mga bata ang hindi sumusunod paminsan-minsan sa iniuutos, nguni't ang inilalarawan dito ay ang hindi pagsunod sa halos lahat ng bagay kahit na alam nilang ito ay may mabigat na kaparusahan.
- May mga pag-aalboroto na higit na madalas at malubha kaysa karaniwang bata na nasa katulad nilang gulang.
- Agresibong pagkilos o pananakit. Kasama rito ang paninira ng ari-arian, pagbabanta at mapanganib na gawi katulad ng pagnanakaw at pagbabanta o pagtatangkang saktan ang iba.
- Sa pagsagot, palaging kasama ang pagsalungat, pakikipagtalo, pagpapalaki ng mga bagay at ang gusto ay palaging sila ang may huling salita.
- Ayaw gumawa ng pang-araw-araw na gawain katulad ng gawaing bahay (homework) at paglilinis ng katawan. Karaniwan sa mga kabataan na may karumihan ang kanilang tulugan at bantulot tumulong sa gawaing bahay nguni't ang palaging pagtanggap na tumulong at hindi pagbibigay pansin sa kalinisan at pangangalaga ng katawan ay hindi karaniwan.
- Lahat ng bata ay nagsisinungaling kung sila ay takot malagay sa gulo at kung sila ay may gustong makuha. Ngunit may mga batang palaging nagsisinungaling kahit hindi kailangan ito.
- Ang pagsalungat sa lipunan ay ipinakikita rin sa labis na galit, pagmumura, nakayayamot na ugali katulad ng pagdura sa tao at pagwawalang-bahala sa saloobin ng iba.

Ang ilang tawag sa malubhang anyo ng suliraning ito ay ang mga sumusunod:

1. **Oppositional Defiant Disorder:** Ito ay ginagamit upang ilarawan ang mga batang madaling magalit at madalas makipag-away. Ito ay karaniwan sa mga batang maliit na madalas sumalungat sa kanilang magulang at guro. Sila ay hindi sadyang malupit, mapang-api, madaya at lumalabag sa batas nguni't maaari silang magkaganito kung hindi masusupil.
2. **Conduct Disorder:** Ang salitang ito ay ginagamit kung ang ating anak ay lumalabag sa lahat ng alituntunin.
3. **Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD):** Ito ay naglalarawan sa mga batang pabigla-bigla kung kumilos (impulsive) at may problema sa pananatiling panatag (settled), sa pagtutuo ng pansin (concentration) at sa pag-aaral.

Ang ibang pagkilos ng mga bata o kabataan ay maaaring problema paminsan- minsan. Maaaring ito ay sanhi ng kanilang nararamdaman tungkol sa nangyayari sa kanila katulad halimbawa kung ang mga magulang ay nagdesisyong maghiwalay o kaya sila ay lilipat ng paaralan. Maaaring sila ay nakakaramdam ng stress at dahil dito ay mahirap silang pakitunguhan. Ang mga problemang tinutukoy dito ay kadalasang nagtatagal o nagiging napakalubha. Ang mga batang may disruptive disorder o mapanggulong pagkilos ay hindi kadalasang tumutugon sa pagkalinga at ayaw nilang pansinin ang sinumang gustong tumulong sa kanila.

Kung ang ating mga anak ay may ganitong suliranin, mahalagang malaman natin ang mga bagay na maaaring magpalala nito:

1. Suliranin ng mag-anak o pamilya

Kung maraming suliranin ang mga magulang, mahirap magbigay-pansin sa suliranin ng kanilang mga anak. Halimbawa:

- Hindi pagkakasundo sa pamamaraan ng pagtulong sa mga anak sa kanilang mga problema
- Madalas na pag-aaway ng mga magulang sa harapan ng mga anak;
- Kung idinadamay ang mga bata sa pag-aaway ng mga magulang;
- Kung ang mga anak ay nag-aalala sa kaligayahan at kaligtasan ng kanilang mga magulang.

2. Paggamit ng ipinagbabawal na gamot at pag-inom ng alak

- Maaaring lumabas ang masasamang asal ng mga magulang o mga anak kung sila ay gumagamit ng ipinagbabawal na gamot o umiinom ng alak
- Paggamit ng ipinagbabawal na gamot o pag-inom ng alak sa halip na humingi ng wastong tulong.

3. Pag-uudyok ng mga kaibigan

- Kung ang ating mga anak ay inuudyok ng ibang kabataan na uminom ng alak at gumamit ng ipinagbabawal na gamot o gumawa ng masasama
- Kung ang mga anak ay inaasahang kumilos na kakaiba sa kanilang mga kaibigan o ka-edad na mga bata.

4. Stress mula sa paaralan

- Kung ang isang guro ay mataas ang hangarin sa mga bata na hindi nalalaman ang hangarin ng iba rin guro;
- Kung masyadong mataas ang hangarin natin sa ating mga anak, sila'y madalas na nababahala;
- Kung masyadong mataas ang hangarin natin sa ating sarili ang halimbawang ito ay sinusunod ng ating mga anak;
- Kung ang ating mga anak ay nahihirapang makitungo sa ibang bata at sila ay madalas na binibiro.

5. Ang pansariling stress ng mga bata

- Kung ang ating mga anak ay maramdamin, dapat natin silang turuan ng paraan para ipagtanggol ang kanilang sarili na hindi nalalagay sa gusot. Ang ibang bata na maramdamin ay umaasta na sila'y matapang at sila rin ang nang-aapi (bullies). Kadalasan, ang mga batang "depressed," ay mainitin ang ulo at agresibo.

Kung ang ating anak ay may ganitong mga problema, mahirap silang pakitunguhan. Kahit nais nating gawin ang mabuti para sa kanila, hindi natin alam ang mga wastong pamamaraan.

Narito ang ilang pamamaraan kung paano mapapangasiwaan ang batang may disruptive disorder habang naghihintay ng tulong:

1. Kilalanin/tanggapin ang kanilang katangian at huwag bigyang-pansin ang kanilang kahinaan;
2. Purihin ang ating mga anak kung sila ay nakagawa ng tama sa halip na parusahan lamang sila kung nakagawa ng mali;
3. Hayaan silang gumawa ng kanilang ikinasisiya sa halip na ipinapagawa ang ating kagustuhan lamang;
4. Pakinggan natin ang ating mga anak. Matuto tayong makinig sa kanila kung gusto natin silang makinig sa atin.
5. Maging tapat at makatwiran. Ipinakikita natin ang ating suporta, kung iniisip natin ang mabuti sa ating mga anak, at pinapapansin din natin ang kanilang mga maling pagkilos sa eskuwela o paglabag sa batas.
6. Pagpapakita na hindi natin sinisisi ang iba kung tayo ay nakagawa ng mali o kung ang pangyayari ay dahil sa kamalasan (bad luck);
7. Turuan ang mga anak ng humanap ng kalutasan sa suliranin sa halip na sisihin ang iba;

8. Pagiging mabuting halimbawa ng nararapat o tamang pagkilos sa mga anak sa halip na pamimilit na gumawa ng tama dahil sa pananakot (threat) o parusa;
9. Pagbibigay katiyakang malamig ang ating ulo bago makipag-usap sa ating mga anak kung sila'y nakakagawa ng hindi tama;
10. Iwasan ang pag-aaway bilang mag-asawa na nakagagambala sa buong mag-anak at nakababahala sa mga anak;
11. Pagbibigay ng pagkakataong magsalita ang ating anak kung sila ay nagagalit o nayayamot, ng hindi tayo nagagalit din. Sa ganitong paraan, malalaman nila na maaaring pag-usapan ang kanilang damdamin o ilahad and kanilang katwiran sa paraang makatutulong sa kanila.
12. Iwasan ang pabago-bagong alituntunin para sa mga anak.

Kailan tayo dapat humingi ng tulong?

- Kung ang pamilya ay nahhirapan at ang mga magulang ay nawawalan ng pananalig sa kanilang kakayahang lutasin ang problema sa pagkilos ng mga anak;
- Kung ang asal ng ating anak ay nakagagambala sa kanyang pang-araw-araw na gawain katulad ng pag-aaral. Kung ito ay nagiging dahilan na siya'y nasasaktan o nakapananakit ng iba at lumalabag sa batas.

Ano ang magagawa natin kung kailangan ng tulong ng ating mga anak at hindi tayo sigurado kung ano ang maaaring gawin?

- Tumawag sa Transcultural Mental Health Centre para sa payo sa inyong sariling wika;
- Tumawag sa Children's Hospital sa Westmead para sa payo at impormasyon
- Makipag-usap sa school counsellor ng ating anak;
- Tumawag sa lokal na Community Centre sa inyong lugar;
- Sumangguni sa inyong duktor o GP (General Practitioner) at humingi ng impormasyon tungkol sa mga propesyonal katulad ng psychologist o paediatrician.

Transcultural Mental Health Centre

Tel: (02) 9912 3850 (during business hours)

Freecall for rural and remote areas of NSW 1800 648 911

Kids Help Line Free Call

Tel: 24hr 1800 55 1800

Printed August 2002