



Ang pagiging Lolo at Lola

Ang mga lolo at lola ay may mahahalagang papel na ginagampanan sa buhay ng mga bata! Ikaw man ay lolo o lola na bumibisita, o may pamamahala sa pangangalaga ng bata, maari mo silang matulongan na mapatibay ang pagbuo at paghubog ng kanilang isip, malaman kung paano gumawa ng maayos na desisyon, paunlarin ang malusog na relasyon at matuto ng mga bagong kakayahan.



Ang pagpapalaganap ng pagbuo ng pag-iisip ay di nangangailangan ng pagpasok sa klase o mamahaling laruan. Ang paghubog sa pag-unlad ng isip ay binubuo sa pamamagitan ng positibong pakikipag-ugnayan sa pagitan ng mga bata at ng mga taong nag-aaruga sa kanila! Bilang lolo o lola, maaaring may mas marami kang oras na maiuukol sa pakikipaglaro sa iyong apo.

Maaring mahabang panahon na ang nakalipas mula nang gampanan mo ang pagiging magulang sa iyong mga anak. Ang mga bagay na ibinigay mo sa iyong mga apo: ang relasyon na may mainit na pagmamahal; ligtas na tahanan; pagkakataong sumubok sa mga bagong bagay; pang araw-araw na gawain; at ang banayad na pagpapayo. Ang lahat ng ito ay makakatulong upang ang iyong mga apo ay lumaking masaya at

malusog.

Listahan ng mga bagong kaalaman na kakailanganin mong malaman bilang lolo at lola:

- a. **Pagpapatulog**- Bago mag-isang taong gulang, lahat ng mga sanggol ay dapat patulugin nang nakaratay ang likod para mabawasan ang panganib ng Sindrom ng Biglang Pagkamatay ng Sanggol (Sudden Infant Death Syndrome). Hindi kinakailangang umiyak nang malakas ang bata upang makatulog. Sa mga unang taon, maraming mga baguhang ina ang nagsasabi na malaking tulong ang pagsuporta sa kanila ng kanilang mga magulang habang sila ay hirap sa pagpapatulog ng sanggol o bata at sa kawalan nila ng tulog.
- b. **Pagpapakain**-ang mga sanggol ay hindi nangangailangan ng buo o matigas na pagkain hanggang anim na buwan. Kailangang makasanayan ng mga bata ang tamang modelo ng pagkain sa panghabang buhay. Ang mga nakakatanda ay dapat maghain ng masusustansyang pagkain, at ang bata ang magdedesisyon kung gaano karami ang kukunin at kung ano ang kakainin nila. Walang sinuman ang pwedeng pumilit sa bata na kumain.
- k. **Upuan ng bata sa sasakyan**- Ang mga sanggol ay dapat lamang sumakay sa mga aprubadong upuang pambata hanggang sa sila ay umabot sa 40 libras. Anumang upuan na akma ay depende sa edad at sukat ng bata. Makipag ugnayan sa inyong lokal na Health Unit o Fire Department para sa mga karagdagang impormasyon o kaalaman.

Ang mga magulang ay madalas na humihingi ng tulong o impormasyon sa kanilang mga magulang ukol sa pagpapalaki ng kanilang mga anak.

Ang hamon ay ang panatilihin itong napapanahon.

Habang natututo tayo sa pagsasaliksik kung paano lumalaki ang mga bata at kung ano ang dapat nilang kailanganin upang magtagumpay, kinakailangan nating isama ang mga impormasyong ito kung paano natin sila palalakin.



Paglalaro ang pangunahing pamamaraan sa pagpapatibay nang pagbuo ng isip ng mga bata, pag-aralan na maisaayos ang kanilang mga ugali, kilos at damdamin at patibayin ang kanilang relasyon sa mga nakapaligid.

Ang palagiang pakikipag-ugnayan sa inyong mga apo ay di kailangang maging mahirap.

Gamitin itong pagkakataon na matutunan ang teknolohiya sa pakikipag-ugnayan.

Ang paggamit ng "Skype" o "Facetime" ay nagbibigay ng pagkakataon para kayo ay makita at marinig ng mga bata habang kayo ay nagbabasa o umaawit sa kanila.

- d. **"Allergies"**- Ipinapakilala ang halos lahat ng pagkain sa unang 6 na buwan at ibinibigay nang madalas hanggang sa unang taon. Halimbawa, ang pagpapakain ng itlog ay hindi dapat maantala hanggang sa isang taong gulang ang bata. Ang pulot o "honey" ay hindi dapat ibigay bago mag 12 buwan. Kung hindi ka sigurado kung paano malulunasan ang "allergies" ng iyong apo, kumonsulta sa pampublikong nars, manggagamot ng pamilya o sa "pediatric dietician."
- e. **Distansya**- Noon, ang mga bata ay naninirahan sa isang komunidad kasama ang mga lolo at lola at ibang mga kaanak. Sa kasalukuyan, ang mga nakakatandang anak at ang mga lolo at lola ay maaaring manirahan nang malayo sa isa't isa. Ang isang lola ay linggo linggong nakikipag ugnayan sa kanyang bagong apo sa pamamagitan ng "Skype" habang ang apo ay naliligo at silang dalawa ay masaya habang kinikilala nila ang isa't isa. Ang pakikipag-text, pagpapadala ng "email" at sulatan ay paraan para mapanatili ang pakikipag-ugnayan sa bawat isa. Matagal man ang panahon bago matutunan itong bagong paraan ng pakikipag-ugnayan, ito ay pahahalagahan ng inyong mga apo.
- g. **Pagsasaliksik sa Paglago ng Isip** - Mabilis ang paglago ng isip ng mga bata sa unang 3 taon at patuloy itong lumalago nang paunti-unti hanggang sa kanilang paglaki. Hindi lahat ng mga nangyayari sa kapaligiran ay naiintindihan ng mga bata. Nguni't alam natin na mabilis na natututo ang mga bata sa kanilang araw-araw na karanasan sa buhay, kasama ang mga taong kanilang minamahal at pinagkakatiwalaan, kapag ang pag-aaral ay masaya at nagagawa nila ang mga bagay nang paulit-ulit hanggang sa maging mahusay sila dito.



Narinig mo na ba ang kasabihan na "ginagawa kang matatag ng mga bagay na di nakamamatay"? Sa loob ng 15 taong pananaliksik, nalaman natin na ang stres at di magagandang bagay ay hindi nagpapalakas sa mga bata!

Ang paulit-ulit na pagkakalantad sa stres o karahasan ay nakapagpapabago sa isip ng mga bata at maaring magdulot ng malalang karamdaman sa kanilang pagtanda. Ang isang mapagkalingang tao ay maaaring makapagdulot ng pagbabago: at maaaring ikaw yon! Ikaw man ay palaging kasama ng iyong apo o nakikipag-Skype, ang iyong pagkalinga at ang palagiang presensya sa buhay nila ay makakatulong sa pangangasiwa ng stres upang sila ay lumaki nang malusog.



Hindi masama ang teknolohiya. Ang isyu ay ang mga bagay na napapanood sa telebisyon o puting tabing o mga bagay na katulad nito na umaagaw ng oras mula sa makabuluhan at inter-aktibong paglalaro.

Ang isang mapagkalingang tao ay maaaring makapagdulot ng pagbabago sa abilidad ng bata na pangasiwaan ang mga stres sa kanilang buhay.

Bilang lolo o lola, maaring ikaw ang taong ito! (O bahagi ng isang pangkat!)

1. Nais kong makapagpalaki ng mabuti, responsable, mapagkalingang mga apo, posible pa ba ito sa kasalukuyang lipunan?

Sa mundo ngayon, marami sa atin ang nangagamba sa ating mga anak at apo. Huwag paniwalaan ang lahat nang iyong naririnig!

Sinasabi ng pagsasaliksik na ang higit na pangangailangan ng mga bata ngayon ay pareho pa rin kumpara noong nakalipas na 50 taon; ang mga mapagkalinga at responsableng makakalaro nila ang titingin at maglalatatag ng mga alituntunin at kung anuman ang inaasahan ng mga bata sa kanila. Hindi mo dapat sundin ang layaw ng sanggol o bata sa pamamagitan ng pagbibigay ng lahat ng kanilang kailangan at gusto. Ang pagbuhat sa umiyyak na sanggol, bata o nasaktan na batang mag-aaral ay nagpapahiwatig na sila ay mahalaga at pinangagalagaan mo sila. Ang paggawa ng patakaran kung paano ang tamang pagkilos ay nagtuturo sa mga bata na malaman kung ano ang dapat nilang asahan at maging maliwanag kung ano ang dapat nilang gawin! Hindi kailangang paluin ang mga bata para matuto sila ng tamang kilos o ugali. Ang pagpalo sa kanila ay nagpapahiwatig na maaari rin silang manakit kapag sila ay malaki na.



2. Hindi ako komportable sa lahat ng teknolohiyang ginagamit ng aking apo, ano ang dapat kong malaman?

Limitahan ang paggamit ng telebisyon at anumang teknolohiya hangga't kaya mo, lalo na sa hapag kainan at bago o habang oras ng pagtulog. Kung walang nanonood, patayin ang telebisyon o kompyuter. Bigyan ng panahon na pag-aralan kung ano ang pinaglalaruan o pinapanood ng iyong apo. Pag-usapan kung ano ang pagkakaiba ng tunay sa hindi tunay; maari mo bang sakyang ang dolpin o maari mo bang maging matalik na kaibang isang panter?

Ang teknolohiya ay maaaring makapagpalawig ng kaalaman kung sasali ang mga nakakatanda at makapagbahagi ng kanilang karanasan. Maari itong makatulong sa mga bata na tuklasin ang mga bagay na wala sila o hindi nila alam, gaya ng maulang kagubatan. Maari rin itong gamitin sa pakikipag-ugnayan sa mga apo na nakatira sa malayong lugar.

“Ang pinakamalaking imbensyon sa mundo ay ang isip ng mga bata!”

Albert Einstein



Bilang mga lolo at lola, maari kayong humingi ng tulong sa mga kaibigan o pamilya, mula sa mga dalubhasa sa kalusugan o miyembro ng komunidad, nais namin kayong tulungan sa inyong pagsisikap na mapalaking masaya at malusog ang inyong mga apo.

3. Ano ang mga bagay na pwede kong gawin kasama ang aking mga apo?

Karamihan sa mga gawain at kaganapan sa komunidad na pinakikinabangan ng mga magulang ay bukas din para sa mga lolo at lola; ang ilan sa mga naiisip namin na maari n'yong tingnan ay ang paglalangoy na katuwaan lang o pag aaral nito, pamamasyal sa silid-aklatan at mga programa nito; ang mga gabay ng programa na lokal ng komunidad ay mayroong mga programa sa mga batang maliliit at mga nag aaral, ang Fieldhouse at Rec Center, Dads Central (para

lamang sa mga lolo), "Grandparents Fun Day" sa lokal na silid-aralan, "Grandparents Support Group", Parent Link at mga napapanahon o espesyal na kaganapan. Kung hindi kayo sigurado kung ang programa ay para sa mga lolo at lola, maaari kayong magtanong at maari n'yo pang ikatuwa ang makukuha ninyong sagot.



4. Bilang isang lolo o lola, paano ko mapapatibay ang komunikasyon sa aking nakakatandang anak?

Maraming binabago sa buhay natin ang ating mga apo kabilang na ang pagpapalakas ng pamilya. Ang pagkalinga sa iyong apo ay nakakabuo ng matibay na pagbubuklod. Maari din itong pagsimulan ng alitan o sama ng loob sa pagitan ng nakakatanda mong anak. Kung sa palagay mo ay nahihirapan ka na sa pakikipag-usap sa iyong nakakatandang anak, humingi ka ng tulong! Ang pagpapanatili ng mainit at kagalanggalang na relasyon sa iyong nakakatandang anak ay nakakatulong na makabuo ng mas maigting na pakikipagbuklod sa iyong apo. Paalala sa pakikipagtext o pag email, mahirap ang "magbasa sa pagitan ng mga linya" sa mga ganitong klase ng komunikasyon, minsan nawawala ang tamang mensahe, gamitin ito upang magkaroon ng harapang pag-uusap at hindi para solusyunan ang mga problema.

Bisitahin ang Foothills Children's Wellness Network www.foothillsnetwork.ca upang magkaroon ng kaalaman sa mga ahensyang maaaring makapagbigay ng tulong at kaalaman, gawain para sa mga bata, mga tip sa mga lolo at lola sa antas ng pag-unlad at positibong disiplina at marami pang iba. Maaari ka ring tumawag sa Network Navigator sa 403-995-2706 para sa karagdagang impormasyon at detalye.

Ang pagpapanatili nang maayos na relasyon sa iyong nakakatandang anak habang binubuo mo ang relasyon sa iyong apo ay isang "patuloy na gawain."

Bigyan ng panahon na ito ay maitama.