

Ganito Ka Rin Ba?

Sabriye, Jane, Mustafa Samur

Iginuhit ni

Lady Hanifah R. Mindalano-Alonto



PAUNANG SALITA

Isinulat ang pambatang aklat na ito upang makatulong sa mga nagbibigay ng ‘psychological first aid’ sa mga batang dumanas (at patuloy na dumaranas) ng mga matitinding trahedyang sa buhay at nahihirapang maghayag ng kanilang mga nararamdaman at naiisip. Ito’y pinamagatang *“Ganito Ka Rin Ba?”* upang maramdaman ng mga nagbabasa o nakikinig na hindi lamang sila ang tanging nakakaranas ng iba’t ibang matitinding emosyon.

Bagama’t maaari itong basahin ng mga batang edad 7 pataas, mas makabubuting may kasamang matanda na handang makinig (at mag-proseso) sa batang nagbabasa kung sakaling biglang magbahagi ito ng kanyang mga nadarama. Maaari itong gamitin bilang isang **‘psychological processing tool’** o bilang suporta bago matapos ang isang **‘psychological processing activity’**.

Ang aklat na *“My Inside Weather”* nina Jen Thorpe, Lara Berge at Emma Beckett (mula sa freekidsbooks.org) ay nagsilbing inspirasyon sa pagsusulat ng aklat na ito.

Madaling malaman ang
panahon sa paligid.



Pabago-bago man,
malalaman ng mapagmasid.

Ngunit, ang panahon
sa loob ko'y minsang
di nakikita,



sa labi ko man o mga mata...

Minsan katulad nito ang
panahong inuulat.



Minsan din nama'y
sumasalungat.

Minsan maliwanag,
maaliwalas, maganda;
napapangiti pati aking mga mata.

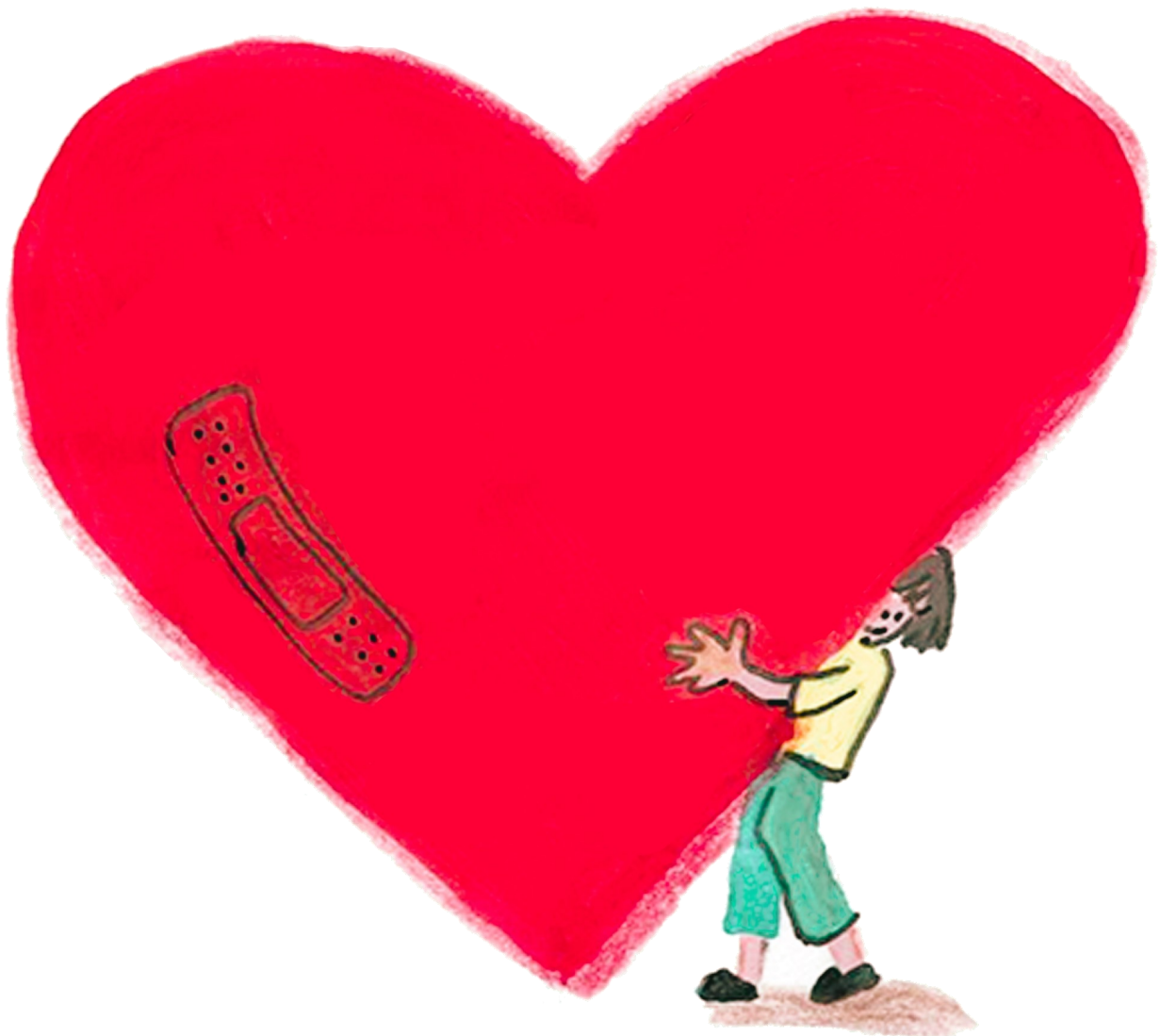
Ganito ka rin ba?



Minsan nama'y
sobrang kulimlim
na sa aking dibdib
ay kay bigat dalhin.



Naiintindihan mo ba
ang ibig kong sabihin?



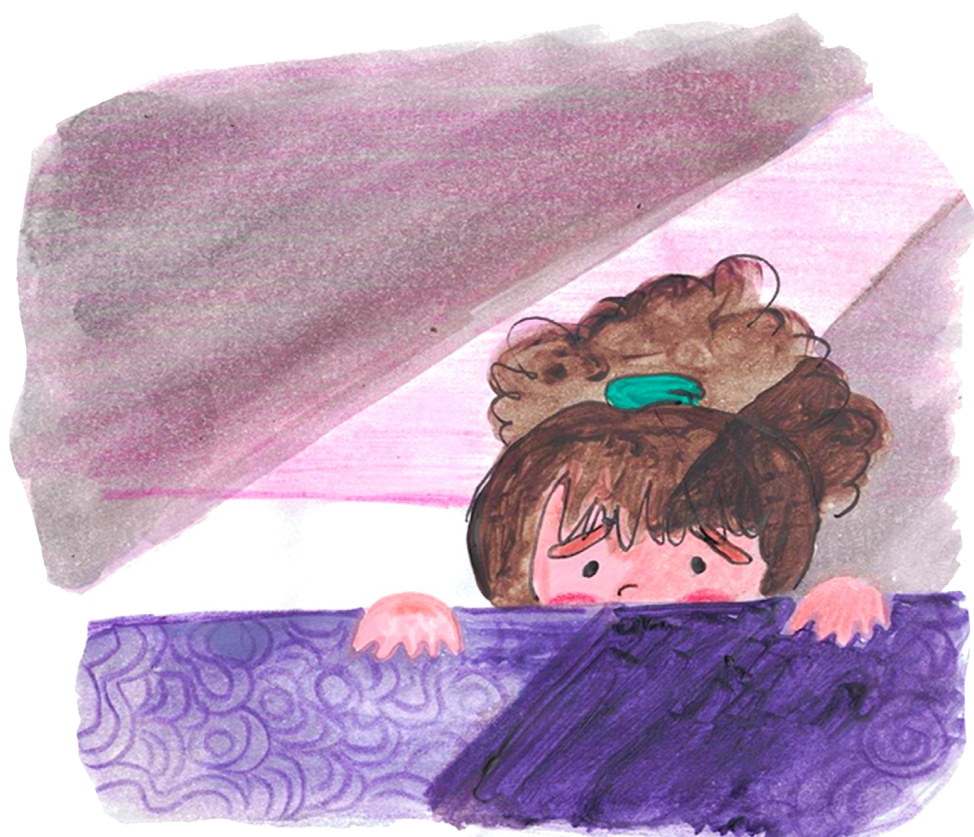
Minsan may buhawi
sa aking puso.

Pinapawisan, giniginaw,
gusto kong magtago.

Puso ko'y kay bilis ng tibok!

Sinasabi:

“Magtago
sa isang
sulok!!!”



Minsan nama'y tila napakaulap;
kayhirap tumutok sa ating
pag-uusap.



Nalilito, nawawala, natutulala.
Ay, talaga?! Ikaw din pala?

Minsan mainit. Napakainit!

Sa akin ay huwag

munang lalapit!



Minsan damdamin
ko'y may kulog
at kidlat pa.

Ako'y napapasigaw
na lang bigla!



Ganito rin ba
ang iyong
nadarama tuwing
nakasimangot
ang iyong
mukha?



Minsan din naman
sa puso ko'y umuulan
kahit ako'y nakikipagtawanan.





Ulan nang ulan
hanggang sa bumaha...



at umabot ang baha
sa aking mga mata...

Payakap nga...





“Normal ba ito?”

Tanong ko’t tanong mo.

Ay! Ito’y normal pala,
sabi ni Ate at ni Kuya.



Ang lahat ng ito'y **NORMAL**
na nararamdaman dahil
sa mga pangyayaring
hindi inaasahan.

Ang mabuting gawin ay
huminga nang malalim.

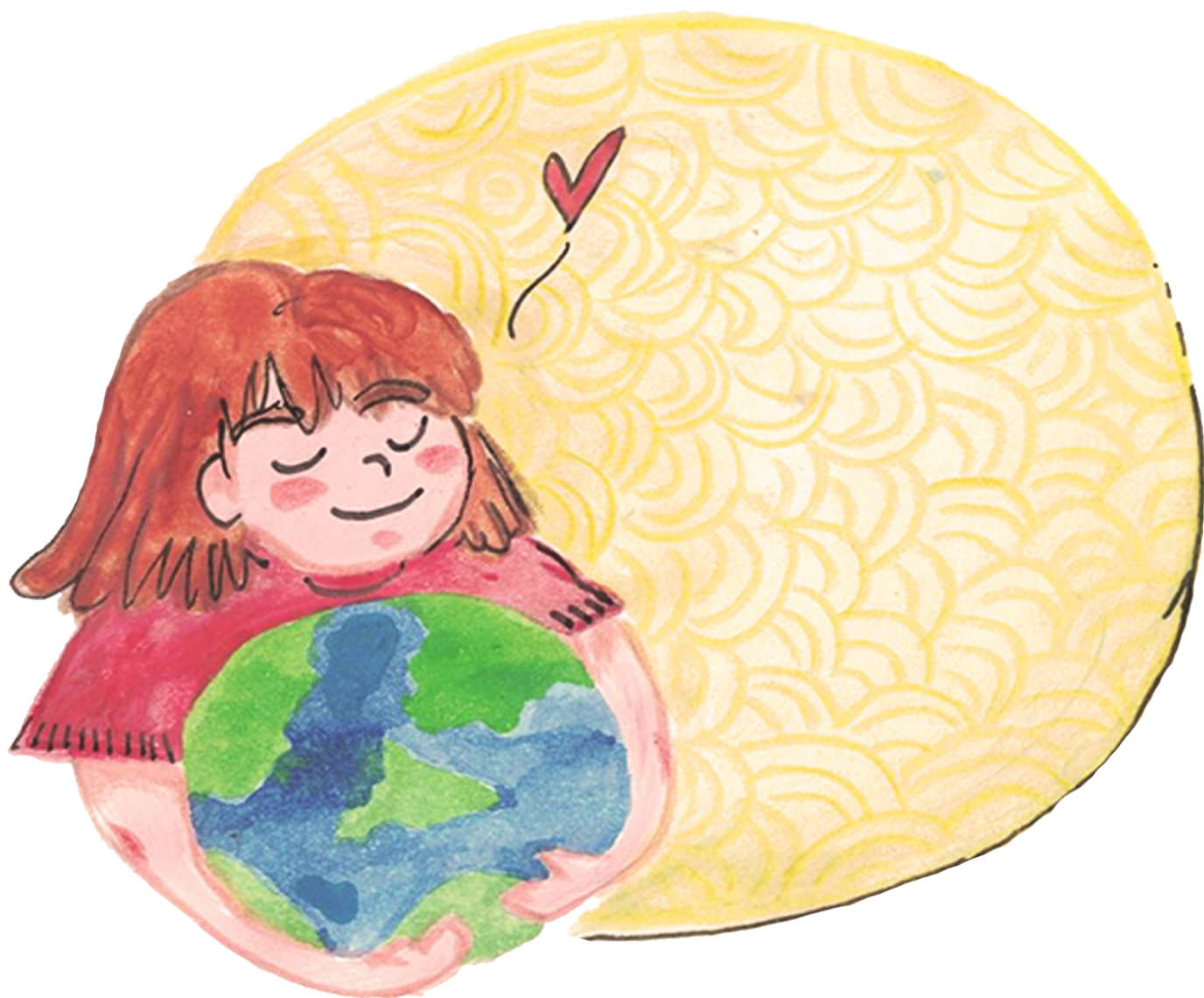


(Sige nga, hinga tayo nang
malalim at ilabas ito sa bibig)



At makipag-usap sa mga
tumutulong sa atin.
Huwag mahiyang mag-kuwento
dahil makakagaan ito.

Sabihin din sa sarili
at sa buong mundo,





Hindi ako biktima.
SURVIVOR AKO!

Alagaan ang iyong sarili at
huwag maniwala sa sabi-sabi.

Matulog at kumain kahit
pakaunti-kaunti.





Tandaan: Hindi ka nag-iisa.
May anghel sa iyong tabi.



Mag-ehersisyo't maglaro
at tumulong kung kaya.

Magdasal nang taimtim sa
Dakilang Tagapaglikha.



At laging tandaan
ang sinabi Niya,

“Sa bawat paghihirap
ay may **GINHAWA.**”



Sinulat ni Sabriye, Jane, Mustafa Samur
Iginuhit ni Lady Hanifah R. Mindalano-Alonto
(IG: art_lhrma)

Maaaring i-download itong libro sa:
<https://barmm.info/imh/resources>



CC BY-NC-ND: Maaaring magpakopya't magpamahagi ng "Ganito Ka Rin Ba?" ayon sa layuning nabanggit sa panimula at sa kondisyong walang babaguhin sa nilalaman (teksto't mga larawan) na mula sa mga may-akda at hindi ipagbibili ang mga kopya nito. Kung may mga katanungan o rekomendasyon ukol sa aklat na ito ay maaaring mag-email sa: jmdimacisil@gmail.com | November 2019