

Muling Pakikipag- ugnayan sa Iyong Anak

Pagbuo ng Mga Ugnayan Pagkatapos ng
Pinaghihinalaang Sexual Exploitation

Ang proyektong ito ay sinusuportahan ng:





Maging

Mapagpasensya

Ano ang una kong dapat gawin?

Makinig, damayan siya, maging pasensyoso. Gusto mo ng mga sagot at impormasyon, pero kailangan munang maramdaman ng iyong anak na ligtas at pinoprotektahan siya.

Ano ang OK na sabihin ko?

Masaya akong narito ka. Masaya akong makita ka. Handa akong makinig.

Paano ko mahihikayat ang aking anak na magsalita tungkol sa nangyari?

Iwasan ang mga tanong na "bakit" na posibleng maunawaan bilang paninisi. Gusto mong malaman ang nangyari at tulungan ang iyong anak ngayon. Mahihintay ang pag-alam ng "bakit".

Ano ang kailangan ng aking anak?

Subukang tanungin ang iyong anak kung paano mo siya matutulongan. Ang trauma ay tugon ng isang tao sa isang malamim na masakit na pangyayari, at posibleng inaalam niya kung paano unawaan ang maraming pakiramdam at ayaw niyang pag-usapan ang nangyari. Puwedeng magpakita ang trauma bilang pagkalito, galit, o pag-aalala. Maging pasensyoso at magbigay ng suporta. Bigyan sila ng mga opsyon sa mga pag-uusap.

Paano ko malalaman kung ano ang nangyari?

Subukang huwag magtanong nang paulit-ulit. Hayaan siyang magkaroon ng kontrol, kung posible. Posibleng mahirap marinig ang mga detalye, at posibleng magalit ka nang husto. Posibleng mahirap itago ang mga pakiramdam na ito, pero subukang huwag ipakita ito sa kanya kapag nakikipag-usap sa iyong anak. Ipaalala sa kanila na wala silang kasalanan rito. Protektahan at damayan ang iyong anak kapag kaya mo.

DAPAT
GAWIN



Maging
Mapagpasensya



Tanungin ang
"ano"



Makinig

HINDI
DAPAT
GAWIN



Huwag Piliting
Makahanap
ng Sagot



Tanungin ang
"bakit"



Magtanong
nang Labis

Matuto



Ano ang sexual exploitation?

Ang sexual exploitation ay ang pang-aabuso sa isang bata sa pamamagitan ng sekswal na gawain at posibleng kasama rito ang sekswal na pangmomolestya sa bata, online na pang-aakit sa mga bata, pagkuha ng mga larawan/video ng sekswal na pang-aabuso, pagpapadala o pagpo-post ng mga larawan/video ng mga sekswal na gawain nang walang pahintulot, o pakikipagtalik kapalit ng mga bagay-bagay tulad ng pagkain, tirahan, o mga bawal na gamot.

Ano ang kailangan kong malaman?

Alamin kung paano nagiging vulnerable ang mga bata sa sexual exploitation. Posibleng magandang pagsimulan ang **MissingKids.org**. Puwede ka ring makipag-ugnayan sa TEAM HOPE ng National Center for Missing & Exploited Children, na isang network ng mga peer support volunteer na may mga katulad na karanasan at makakatulong sa iyo sa paglalakbay na ito. Tumawag sa **866-305-HOPE (4673)** para makipag-usap sa isang miyembro ng Team HOPE.

Ano ang koneksyon sa pagitan ng sexual exploitation at paglayas ng mga bata sa bahay

Kapag may mga nawawalang bata, madalas na kailangan nila ng tulong sa paghahanap ng pagkain, tirahan, at proteksyon. Sa NCMEC, sinusubaybayan namin ang mga batang nasa panganib sa maraming bagay habang sinusubukang matugunan ang mga pangangailangang iyon. Ilan dito ang sexual exploitation, pananakit sa sarili, pag-recruit sa mga gang o sex trafficking ng bata, at pag-abuso sa bawal na gamot at/o alak.

Paano ito nangyayari?

Ang mga bata ay pinupuntirya ng mga taong gustong pagsamantalahan sila. Puwede ring mangyari ang exploitation kapag naghahanap ang mga bata ng pag-ibig, pagkalinga, at pagtanggap. Ang mga bata ay lubhang vulnerable dahil sa kanilang edad at pagdepende sa ibang tao. Natural ding gusto nilang makakilala ng mga bagong tao at sumubok ng mga bagong bagay. Para sa mas matatandang bata at teenager, ang kagustuhang ito ay may kasamang kagustuhan ng higit pang independence. Mamanipulahin at pagsasamantalahan ng mga taong gustong mang-exploit ng mga bata ang kanilang mga pangangailangan sa pamamagitan ng pagpuntirya at panloloko sa kanila.

DAPAT
GAWIN



Matuto



Mag-isip

HINDI DAPAT
GAWIN



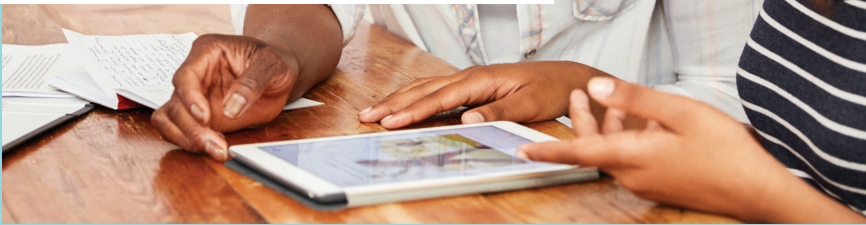
Unahin ang
Parusa



Magpalagay



Kumonekta



Paano ko malulutas ang sitwasyong iyon?

Hindi mabilis at hindi madali ang pag-move on, pero puwede kang maghilom. Isa-isahin ang bawat sandali, nang paunti-unti. Humingi ng tulong at malaman na hindi ka nag-iisa.



Sino ang naroon para maasahan ng aming pamiya?

Maghanap ng mga taong makatuon sa pagsuporta sa iyo at iyong anak. Magbibigay ang suporta ang NCMEC para sa mga biktima at kanilang mga pamilya. Para matuto pa tungkol sa mga serbisyong ito, mag-email sa familysupport@ncmec.org para sa tulong o tumawag sa **1-800-843-5678**. Makakatulong ang NCMEC na iugnay ka sa mga therapist na sanay na maghanap ng mga problematikong gawi at tulungan ang mga pamilya na malaman kung paano magtuon ng pansin, makipag-ugnayan, at maghilom.

Paano ako makikipag-ugnayan ulit sa aking anak?

Subukang hindi madaliin o pilitin ang koneksyon. Maging handa na makinig, matuto, at magmahal nang walang kapalit. Pagkatiwalaan ang iyong iniisip; ikaw ang pinakanakakakilala sa iyong anak kapag mayroong mali.

Paano kung makaramdam ako ng pagkalito, shock, o galit tungkol sa nangyari?

Normal, inaasahan, mahirap harapin ang shock at galit. Mahalagang maging matapat sa iyong sarili at mga mahal sa buhay. Pagtuunan ng pansin ang ngayon - darating ang bukas.

Paano kung kailangan ko ng suporta?

May nangyaring traumatic sa iyong pamilya. Mahirap alagaan ang iyong sarili kapag nag-aalaga ka ng iba. Sumubok na humanap ng kapamilya at kaibigang makakatulong. Makipag-usap para hindi mo nararamdamang mag-isa ka.

Ano ang dapat kong asahan sa aking anak?

Posibleng maging iba ang iyong anak. Posibleng hindi mo malaman kung bakit, pero alam mong may nagbago. Kung minsan, hindi alam ng mga bata kung paano makipag-usap tungkol sa kanilang trauma, kala sa halip na mga salita, ginagamit nila ang kanilang mga gawi. Para sa mga bata na nakaranas ng sexual exploitation, mga karaniwang reaksyon ang biglaang emosyon, pagkalito, at pag-aalala. Ang pagtugon sa trauma ay puwede ring pisikal, tulad ng mabilis na pagtibok ng puso, paninikip ng dibdib, o pagpapawis. Kung makikita mo ang mga ito, alamin kung ano ang nangyaring nakalungkot bago ito. Posibleng matukoy mo ang "mga trigger" at mahulaan mo ang mga sitwasyong posibleng nagdudulot ng mga hindi kumportableng reaksyong ito sa hinaharap. Alamin kung ano ang nagbago at maghanap ng mga propesyonal na makakatulong sa komunikasyon at pagtutuo.

DAPAT
GAWIN



Umasa
sa Iba



Mag-
move On

HINDI
DAPAT
GAWIN



Lumaban
nang
Mag-isa



Manatiling
Malungkot



Magbigay ng

Katiyakan

Paano ko tutulungan ang aking anak?

Tanungin kung ano ang kailangan ng iyong anak at maging matapat kapag wala kang mga sagot. Tiyaking alam ng anak mo na mahalaga siya, at kasama ka nila anuman ang mangyari. Bigyan ng mga opsyon ang iyong anak at kontrol, kapag posible. Marami din pansuportang programa na may mga leader na sexual exploitation survivor, at ginagamit ang mga panggrupong session na ginagamit para tulungan ang kabataang maramdamang hindi sila nag-iisa. Kung kailangan mo ng tulong sa paghahanap ng pagsisimulan, posibleng makatulong ang Family Advocacy Division ng NCMEC: MissingKids.org/ourwork/support

Ano ang gagawin ko kapag kailangan ng aking anak ng espesyal na tulong?

Ang isang batang na-exploit ay posibleng magpakita ng matinding pagkagalit, pagkainis, depresyon/pagkaligalig, o paggamit ng bawal na gamot at pag-inom ng alak. Posibleng gusto rin nilang saktan ang kanilang sarili o ang iba. Pagtuunan ang anumang pagbabago sa gawi at alamin kung kailan hihingi ng propesyonal na tulong. Maghanap ng provider kung saan ka kumportable at tanungin sila tungkol sa kanilang karanasan sa pagtulong sa mga bata na nakaranas ng sexual exploitation.

Paano kung hindi ko ganap na alam ang nangyari?

Posibleng maging paisa-isa ang impormasyon at posibleng makaramdam ka pa rin ng pagkalito. Tiyaking handa ka lang makinig. Kapag kailangan mong magtanong, tiyaking mahinahon at puno ng suporta ang mga ito. Ipaliwanag sa iyong anak na kailangang malaman ng mga tagapagpatupad ng batas at mga therapist ang lahat para makatulong sila.

Paano kung tumanggi ang iyong anak na makipag-usap o tanggapin ang iniaalok na tulong?

Sa panahon at pagkalinga, puwedeng magbago ng isip ang anak mo. Maging ang tao na hindi nawawalan ng pag-asa sa iyong anak. Makakatulong ang NCMEC na gumawa ng plano para sa koneksyon at komunikasyon sa iyong anak. Tumawag sa **1-800-843-5678** para makipag-ugnayan sa Family Advocacy Division ng NCMEC.

Ano pang magagawa natin?

Lumaban para sa hustisya, paghilom, at suporta. Kung ang mga larawan/video ng iyong anak ay ibinahagi online, mayroon silang mga karapatan. Makakatulong ang NCMEC na mapatanggal ang mga larawang ito – pumunta sa **MissingKids.org/gethelpnow** para sa tulong. Isa kang mahalagang bahagi sa paggaling ng iyong anak, at kailangan ka niya higit kailanman.

DAPAT
GAWIN



Makitungo



Magbigay ng
Katiyakan

HINDI
DAPAT
GAWIN



Manatili sa
Nakaraan



Manisi



Mga Dapat Gawin at Hindi Dapat Gawin sa Muling Pakikipag-ugnayan sa isang Bata Pagkatapos ng Trauma

DAPAT GAWIN



Makitungo



Tanungin ang "ano"



Maging
Mapagpasensya



Matuto



Makinig



Mag-move On



Magbigay ng Katiyakan



Umasa sa Iba



Mag-isip

HINDI DAPAT GAWIN



Tanungin ang "bakit"



Magpalagay



Manisi



Manatiling Malungkot



Magtanong nang Labis



Unahin ang Parusa



Huwag Piliting
Makahanap ng Sagot



Lumaban nang Mag-isa



Manatili sa Nakaraan



Pag-asa ang dahilan kung bakit tayo narito.

Para sa higit pang impormasyon, pakibisita ang
MissingKids.org o tumawag sa
1-800-THE-LOST® (1-800-843-5678)

Copyright © 2020 National Center for Missing & Exploited Children.
Nakalaan ang Lahat ng Karapatan.