

# EASE sa Tahanan (Grades 4-7)

Mgaistratehiya upang tulungan ang mga bata na kayanin ang anxiety sa panahon ng pandemya ng COVID-19 at sa ibang panahon

Paminsan-minsan ay mahirap na malaman ng mga adults kung ano ang kanilang sasabihin o gagawin upang tulungan ang kanilang anak kapag siya'y nag-aalala, lalo na sa mga panahon ng pagbabago at panahon ng kawalang-katiyakan. Dahil ang mga magulang at mga caregiver ay ang mga pinakamahalagang adults sa mundo ng mga bata, makakatulong sila sa mga bata na makaramdam na sila'y mas ligtas, at mapapagaan nila ang anumang nangyayari na nagdaragdag sa kanilang mga alalahanin.

## Worry Scale

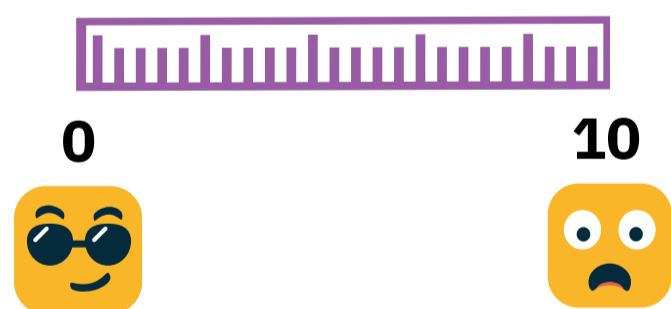
### Ano ito?

Ang *Worry Scale* ay isang paraan upang masukat kung gaano kalakas ang ating mga nararamdaman at upang maunawaan na ang mga nararamdamang anxiety ay maaaring banayad o malakas. Ang iskala ay makakatulong sa mga bata na obserbahan ang kanilang sarili at malaman kung gaano kalakas ang anxiety na kanilang nararamdaman, at kung kailan maaaring kailangan nila ng suporta mula sa isang magulang o caregiver upang makatulong na bumuti ang kanilang pakiramdam.

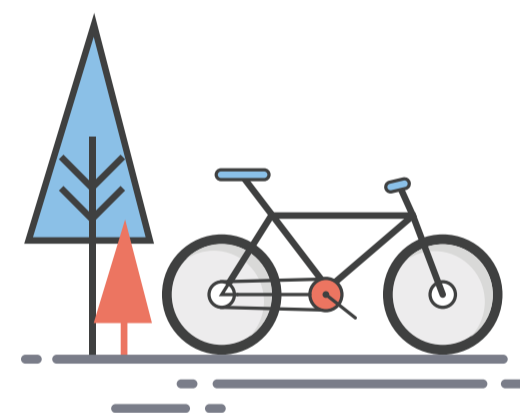
### Paano?

Tulungan ang iyong anak na i-visualize kung gaano “kalaki” ang kanyang mga alalahanin. Gamit ang mga aktibidad sa ibabâ, hilingin siyang bigyan ng rating ang kanyang pag-aalala sa mga iba't-ibang sitwasyon tulad ng unang araw ng pagpasok sa eskwelahan, pagpunta sa dentista, pagbisikleta sa kalyeng may maraming sasakyan, o pagbigay ng speech.

Gumawa kayo ng iyong anak ng isang worry scale upang mabigyan niya ng rating ang kanyang iba't-ibang mga alalahanin. Mag-drawing ng iskala mula 0-10, kung saan ang 0 ay masaya at kalmado, hanggang sa 10 para sa panahon kung kailan siya pinakaaburido.



Gamitin ang iskalang ito kapag napapansin mo na mukhang nag-aalala ang iyong anak bilang paraan upang kumustahin siya at upang malaman kung gaano siya nag-aalala.



Mag-brainstorm kasama ng iyong anak tungkol sa mga bagay na magagawa niya nang mabawasan niya ang katindihan ng kanyang mga alalahanin at gawin silang katamtaman o maliliit.

Ang ilang mga halimbawa ng mga ideya ay ang deep breathing, pagbisikleta, pakikinig sa musika, pakikipag-usap sa isang adult na mapapagkatiwalaan, o ang paglaan ng panahon para lamang sa kanyang sarili.



Everyday  
Anxiety  
Strategies for  
Educators

Ang EASE (Everyday Anxiety Strategies for Educators) ay isang koleksyon ng classroom resources na iniakma para sa mga magulang at mga caregiver upang tulungan ang mga bata na pamahalaan ang anxiety at mga alalahanin sa tahanan.

