

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.

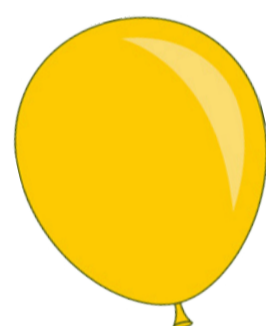
Relaxation Skills: Kalmadong Paghinga

Ano ito?

Karaniwang hindi nalalaman ng mga bata na ang kanilang mga alalahanin at iba pang mga mahihirap na emosyon ay maaaring “lumabas” sa kanilang mga katawan bilang pisikal na karamdaman, tulad ng pananakit ng ulo at tensiyon sa kalamnan. Ang regular na pagpraktis ng mga nakakatuwang ehersisyo para makapag-relax ay makakatulong sa mga katawan at mga kaisipan na mag-relax at maging kalmado, at mababawasan nito ang stress at mga alalahanin kapag ang mga ito ay nangyayari.

Paano?

Ang pagpraktis ng dahan-dahang deep breathing ay isa sa mga pinakamabisang paraan upang mag-relax, pag-isipan lamang ang kasalukuyan, at mag-focus. Hikayatin ang mga bata na huminga nang palooob dahan-dahan sa ilong, hayaang tumaas ang kanilang tiyan, mag-hold nang ilang mga segundo, at pagkatapos ay huminga nang palabas sa bibig nang bumaba muli ang tiyan. Ulitin ang cycle nang 5-10 beses sa simula, at pagkatapos ay dahan-dahang dagdagan ito hanggang umabot ito nang ilang mga minuto para magkaroon ng mas malakas na nagpapakalmang epekto. Subukang gawin ang mga sumusunod upang gawin itong nakakaaliw:



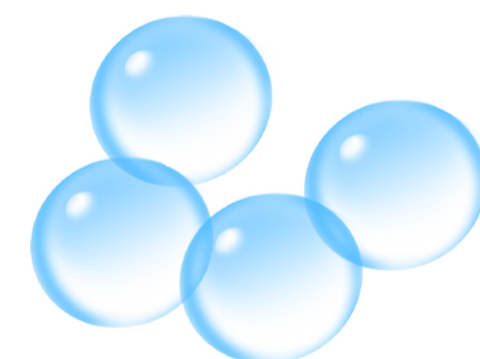
Magkunwaring hinihipan ang isang lobo sa iyong tiyan kapag humihinga nang palooob, at pagkatapos ay dahan-dahang tanggalan ng hangin ang lobo paghinga nang palabas.

Magkunwaring lumalanghap ng isang bulaklak kapag humihinga nang palooob, at pagkatapos ay dahan-dahang hipan ang isang mainit na inumin paghinga nang palabas.



Gumamit ng isang app na may guided breathing instructions, tulad ng [Breathr App](#) mula sa Kelty Mental Health o kaya [Mindshift](#) mula sa Anxiety Canada.

Sundan ang isang video tulad ng [Calm Breathe Bubble](#).



Hint: Pinakamainam kung regular na iprapraktis ng iyong anak ang calm breathing at kapag kalmado na siya nang sa gayon ay matatandaan niya kung paano ito gawin kapag siya'y naaiburido. Alamin kung ano ang mga trigger ng iyong anak para magkasama ninyong magagawa ang calm breathing bago pa lumala ang sitwasyon. Laging mas madaling pamahalaan ang mga malalakas na emosyon bago sila maging sobrang bigat.



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.

