

EASE sa Tahanan (Grades K-3)

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.

Gumawa ng Nakakatulong na Mindset

Ano ito?

Natural lamang ang mas mag-alala kaysa sa karaniwan kapag mahirap ang panahon, pero ang ilang mga alalahanin ay maaaring hindi makatulong at maaaring magpirmi; ito'y maaaring mauwi sa karagdagang anxiety. Maaaring tulungan ng mga magulang at mga caregiver ang mga bata na kayanin ang mga alalahanin sa pamamagitan ng pagtulong sa kanila na palitan ang mga 'di-makatotohanan o mga pessimistic na pag-iisip at gawin itong mga mas nakakatulong at mas balanseng pag-iisip. Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa nakakatulong na pag-iisip, bisitahin ang [Anxiety Canada](#).

Paano?

Kapag kinakausap mo ang iyong anak tungkol sa kanyang mga alalahanin, ipinapaalam mo sa kanya na hindi siya nag-iisa. Lahat tayo ay may mga alalahanin at ang ilan sa mga ito ay maaaring mga pag-iisip o imahinasyon na nakakatakot at na pumapasok na lamang sa ating ulo paminsan-minsan. Maaaring mas gusto ng mga bata na i-drawing ang kanilang mga alalahanin kaysa sa pag-usapan sila.

Laruin ang "Paano Kaya Kung?" na laro. Hikayatin ang iyong anak na pag-usapan ang isang bagay na kanyang inaalala o kinatatakutan (hal., paano kung hindi ko mahanap ang aking paboritong laruan). Mag-brainstorm kayo ng iyong anak tungkol sa mga posibleng bagay na mangyayari na makakatulong sa iyong anak (hal., kung nawala ko ang aking paboritong laruan, maaari kong hilingin ang isang adult o isang kaibigan na tulungan ako...).



Kapag ang alalahanin o ang takot ay bumalik, ipaalala sa iyong anak ang inyong mga pinag-usapang ibang mga posibleng bagay na maaaring mangyayari upang mabawasan ang kanyang pag-aalala (ang aktibidad ay iniakma mula sa [Heart-Mind Online](#)).

Kapag may lumalabas na mga 'di-makatotohanan o 'di-nakakatulong na alalahanin, tulungan ang iyong anak na humanap ng mga mas makakatulong na paraan ng pag-iisip:

Hindi Nakakatulong na Pag-iisip

Hindi ako gusto ng aking kaibigan.
Magkakasakit ako.
Marami akong mga bagay na hindi nararanasan!



Mas Nakakatulong na Pag-iisip

Busy siguro ang aking kaibigan ngayon.
Ginagawa ko ang lahat upang manatiling nasa mabuting kalusugan.
Natutuwa ako sa lahat ng mga bagay na NAGAGAWA ko.



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.



Ang mga aktibidad ng EASE sa Tahanan ay may mga halimbawa ng resource links mula sa ibang sources.
Ang mga pananaw na ipinahayag sa mga link na ito ay pananagutan ng mga sources lamang na iyon.