

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.

Ang Pagiging Matapang

Ano ito?

Matutulungan ng mga magulang at mga caregiver ang mga bata na maunawaan na upang sila'y maging matapang, kailangan lamang nila kumilos nang unti-unti upang harapin ang kanilang mga kinatatakutan. Ang unti-unting pagkilos ay isa sa pinakamahalagang tools na magagamit ng isang táong may hinaharap na mga kinatatakutan o paghahamon. Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang [Helpful Tips for Doing Exposure Exercises](#) at [Rewarding Bravery](#) ng Anxiety Canada.

Paano?

Bagamat karaniwang iniwasan ng mga bata ang mga sitwasyon na nagdudulot ng takot at pag-aalala, kapag natutunan ng mga bata kung paano maging matapang at kung paano sila makakakilos nang unti-unti upang harapin ang kanilang mga kinatatakutan, matututunan nila na makakaya nila ang kanilang mga kinatatakutan.

Pag-usapan ninyo ng iyong anak ang kahulugan ng pagiging matapang sa pamamagitan ng pagbabasa ng picture books o pagkukuwento. Tanungin ang iyong anak, halimbawa, kung “Ano ang naramdaman ng mga characters? Kailan ka natakot bago mo sinubukan ang isang bago o mahirap na bagay?” Ang ilang mga halimbawa nito ay:

A Little Bit Brave

isinulat ni Nicola Kinnear

Hector's Favorite Place

isinulat ni Jo Rooks

Scaredy Squirrel

isinulat ni Mélanie Watt

Tanungin ang iyong anak kung ano ang isang makatotohanang layunin na nais niyang maabot. Ang ilang mga halimbawa ay ang matulog sa ibang lugar, tulad ng sa kaibigan, o ang makipaglaro sa iba. Hikayatin ang iyong anak na mag-drawing ng retrato ng layunin na ito.

Pag-usapan ninyo kung ano kaya ang mga unang maliliit na hakbang na kanyang magagawa upang maabot ang layunin na ito, at kung ano ang mga susunod na hakbang na kanyang magagawa.



Pag-isipan at pag-usapan ninyo ng iyong anak ang lahat ng mga matatapang na hakbang na ginawa niya sa mga nakaraang taon upang harapin ang mga bagay na kinatatakutan niya, tulad ng pagpunta sa dentista o ang unang araw ng pagpasok sa eskwelahan. Mabuting paalala ang mga retrato para dito. Ipaalám sa iyong anak kung gaano mo siya ipinagmamalaki.



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.