

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.

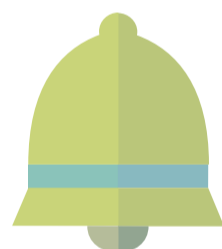
Relaxation Skills: Ang Pagiging Mindful

Ano ito?

Ang pagbigay ng atensyon sa kasalukuyang nangyayari nang may bukás at curious na pag-iisip ay tinatawag na mindfulness, at nakakatulong ito sa mga bata na maunawaan ang iba't-ibang mga paraan kung paano nagre-react ang ating mga katawan kapag tayo'y nakakaranas ng anxiety. Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa mindfulness, bisitahin ang [Heart-Mind Online](#) at [Mindful.org](#).

Paano?

Ang mga magulang at mga caregiver ay makakatulong sa mga bata na maging mindful sa pamamagitan ng pag-focus sa kasalukuyang nangyayari. Kailangan ng kaunting praktis upang matutunan ang mindfulness. Ito'y maaaring gawin sa pamamagitan ng paglaan ng panahon kung kailan hindi kikilos nang pana-panahon sa buong araw. Hikayatin ang iyong anak na mag-relax sa isang upuan o mahiga sa isang komportableng mahihigaan at na isara ang kanyang mga mata kung komportable itong gawin.



Magkaisa kayong huminga nang malalim dahan-dahan. Magkuliling ng isang bell o gumamit ng tunog na para chime sa isang phone app (hal. Insight Timer) at hilingin ang iyong anak na i-focus ang kanyang buong atensyon sa tunog hanggang hindi na niya ito naririnig (dahan-dahang hinaan ang volume kung gumagamit ng isang phone app).

Hilingin ang iyong anak na ilagay ang kanyang kamay sa kanyang tiyan at ilang beses na huminga nang malalim dahan-dahan.

Ulitin ito.

Hilingin ang iyong anak na isipin lamang ang mga sagot sa mga sumusunod na katanungan; maglaan ng panahon sa pagitan ng bawat tanong.



Ano ang isang bagay na **naririnig** mo?



Ano ang isang bagay na **nakikita** mo?



Ano ang isang bagay na **nararamdaman** mo?



Ano ang isang bagay na **naaamoy** mo?

Magkasama kayong huminga nang malalim dahan-dahan at tanungin ang iyong anak kung ano ang kanyang napansin. Kailangang ibigay niya talaga ang kanyang atensyon sa kasalukuyang panahon upang magamit niya ang kanyang senses nang mapansin niya ang mga bagay sa kanyang paligid.



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.

