

# 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.

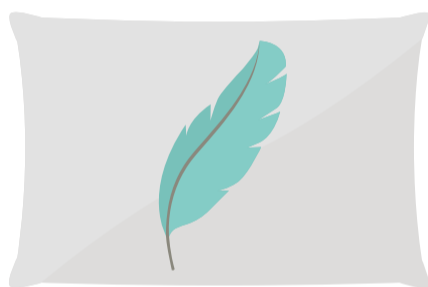
## Magkaroon ng Ritmo at mga Rutina

### Ano ito?

Kapag parang bumaligtad ang mundo, ang pag-ulit-ulit ng mga rutina at isang regular na iskedyul ay makakatulong gumawa ng kaayusan. Ang mga rutina ay hindi kailangang maging komplikado, at maaaring kasama rito ang mga maliliit na kilos na lumilikha ng koneksyon at kaginhawahan para sa iyong anak.

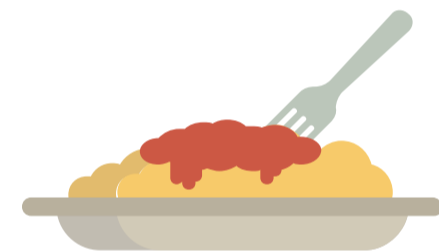
### Paano?

Isali ang iyong anak kapag gumagawa ng pang-araw-araw na iskedyul na mainam para sa iyong pamilya. Siguraduhing magsali sa iskedyul ng panahon para sa libangan, creativity, at tahimik na panahon. Mag-print at magpaskil ng isang [iskedyul](#) o subukan ang isang [scheduling app](#). Magtatag ng ilang mga bagong rutina o kaya'y bisitahin ang dating mga paboritong rutina. Ilang mga halimbawa nito:



Sa umaga at bago matulog, maglaan ng isang special one-on-one na panahon upang makipagkonekta sa isa't-isa.

Sa hapunan, hilingin ang lahat na magbahagi ng isang bagay na natutunan nila, o isang bagay na nagsorpresa sa kanila sa araw na iyon.



Maghanda ng isang takdang meal sa isang takdang gabi, tulad ng Taco Tuesdays o Spaghetti Sundays - hilingin ang iyong anak na tumulong o kaya magluto mismo sa mga gabing ito.



Mag-iskedyul ng panahon para sa mga bubble bath nang may kandila, o maglaan ng panahon para sa mga bagay na gusto ninyong dalawang ginagawa.

Ang mga mas matandang bata ay naaliw pa rin sa mga rutinang ritwal bago matulog, at maaaring gusto nilang basahin o awitan sila kahit medyo matagal na itong hindi ginagawa.



**Hint:** Kapag may mga regular na reminder tungkol sa kung ano ang susunod na mangyayari, mas magiging madali ang pag-transisyon mula sa isang bagay patungo sa susunod na bagay.



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.