

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.

Alamin Kung Ano ang Iniisip

Ano ito?

Ang ating mga iniisip ay maaaring makaapekto sa ating nararamdaman at sa ating pagkilos. Matutulungan ng mga magulang at mga caregiver ang mga bata na maunawaan kung ano ang isang pag-iisip at kung paano maaaring makatulong at hindi makatulong ang ilang mga bagay na iniisip.

Paano?

Kapag ang mga bata ay regular na nagprapraktis, maaari silang matuto na malaman kung ano ang kanilang mga iniisip.

Manood ng mga video tungkol sa kung paano natin mas malalaman ang ating mga iniisip. Ang ilang mga halimbawa nito ay:

Mindfulness For Kids – Learning About Our Thoughts

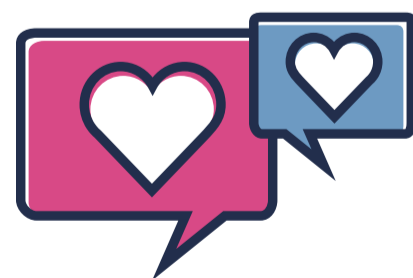
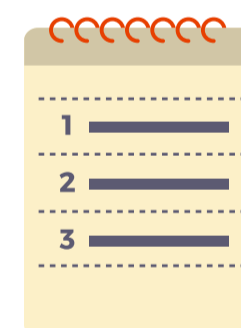
mula sa Fablefy – The Whole Child

How To Manage Your Worries – Circles of Control

mula sa British Red Cross

Kumuha ng isang pirasong papel at hatiin ito sa 3 seksyon. Sulatan ang bawat seksyon ng *Mga Nararamdaman*, *Mga Pag-iisip*, at *Kilos*. Mag-brainstorm kayo ng iyong anak tungkol sa isang sitwasyon na kamakailan lamang nangyari, nang malakas ang kanyang naging reaksiyon at isulat ito sa *Kilos* na seksyon. Pagkatapos ay magpunta naman sa *Mga Nararamdaman* na seksyon at ipasulat sa kanya ang mga damdamin na kaugnay ng kilos na iyon. Pagkatapos ay magpunta naman sa *Mga Pag-iisip* na seksyon at mag-brainstorm kayo ng iyong anak tungkol sa kung ano kaya ang iniisip niya.

Pag-usapan ninyo ng iyong anak ang koneksyon ng kanyang mga pag-iisip, mga nararamdaman, at mga kilos.



Mag-usap-usap kayo ng iyong anak buong araw tungkol sa mga sitwasyon at ilarawan ang ilang mga bagay na maaaring iniisip mo. Hikayatin ang iyong anak na sabihin din sa iyo ang ilang mga bagay na maaaring maisip niya sa mga parehong sitwasyon.

Kapag pinag-uusapan ninyo ang mga pag-iisip, makakatulong ito sa iyong anak na mabatid kung ano ang kanyang mga iniisip.



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.

