

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.

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 at stress. Maaaring tulungan ng mga magulang at mga caregiver ang mga bata na ipahayag at kayanin ang kanilang mga alalahanin at palitan ang mga 'di-makatotohanan o mga sobrang 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 nakakatakot na pag-iisip o imahinasyon na pumapasok na lamang sa ating ulo paminsan-minsan. Marami sa mga alalahanin ay tungkol sa kinabukasan o tungkol sa mga bagay na maaaring mangyari, kaya kung inudyok mo ang iyong anak sa pamamagitan ng pagtanong ng "Paano kung?", maaari ito makatulong sa kanya na pag-usapan kung ano ang kanyang iniisip. Maaaring mas gusto ng ilang mga bata na isulat o i-drawing ang kanilang mga alalahanin kaysa sa pag-usapan ang mga ito.

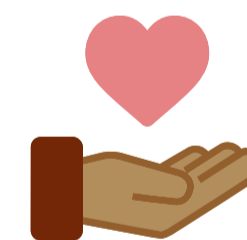
Isulat ang mga alalahanin at ilagay sila sa isang "worry box" para maitago - basahin sila muli sa ibang panahon, kung gusto niya.



Mag-focus sa mga bagay na MAGAGAWA niya - hindi niya makontrola kung kailan magbubukás ang eskwelahan, pero mabibisita niya ang kanyang mga kaibigan online.



Magkasama ninyong pag-isipan ang tatlong bagay na pinasasalamatan ninyo bawat araw at isiping hawak ninyo ang mga ito sa inyong mga bukas na palad.



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 Alalahanin

Hindi ako makalabas ng tahanan.

Magkakasakit ako.

Marami akong mga bagay na hindi nararanasan!

Mas Nakakatulong na Pag-iisip

Ligtas ako sa tahanan.

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.

