

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.

Coping Cards

Ano ito?

Maaaring mahirapan ang mga bata na tandaan ang nakakatulong na tools at phrases kapag sila'y stressed o nag-aalala. Ang magagawang personalized cards na tinatawag na Coping Cards ay magagamit upang masuportahan sila habang sila'y nababalisa o humaharap sa mga mahirap na sitwasyon. Kapag isinulat ang mga ideyang ito habang sila'y nangyayari, maaalala nila na mapapamahalaan nila ang mga karamdamang ito at na may katapusan din ang mga ito.

Paano?

Maaaring gumamit ang mga bata ng mga salita, mga drawing, o mga bagay na makabuluhan para sa kanila. Ang mga ito ay magpapaalala sa kanila na sila'y may skills upang maging kalmado at mag-focus ng kanilang pag-iisip, halimbawa, kapag sila'y naguguluhan o kapag kailangan nila ng suporta upang pamahalaan ang pag-aalala o mga mapanghamong sitwasyon.

Magrekomenda ng mga libro tungkol sa coping tools na mababasa ng iyong anak, halimbawa:

The Deepest Breath

isinulat ni Meg Grehan

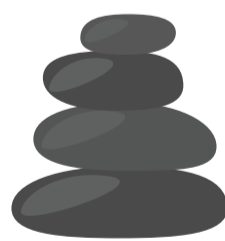
Outsmarting Worry: An Older Kids Guide To Manging Anxiety

isinulat ni Dawn Huebner

Everyone Needs a Rock

isinulat ni Byrd Baylor

Hikayatin ang iyong anak na magsulat o mag-paint sa mga bato o mga piraso ng kahoy ng mga salitang may personal na kahulugan sa kanya.



Ilagay ang mga bato sa iba't-ibang bahagi ng tahanan, o kaya'y maaaring ilagay ng iyong anak ang mga ito sa bulsa o sa backpack para matingnan niya ang mga ito sa mga panahon na siya'y nag-aalala.



Pag-isipan ninyo ng iyong anak ang mga phrases o mga salitang naghihikayat o nagbibigay-inspirasyon. Isulat ang mga ito sa maliliit na piraso ng papel at ilagay ito sa isang jar o kahon para mabasa ito ng iyong anak kapag siya'y naaaburido o upang makapagtatag siya ng positibong mindset.



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.