

# 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.

## Ang Pagiging Matapang

### Ano ito?

Matutulungan ng mga magulang at mga caregiver ang mga bata na maunawaan na upang sila'y maging matapang, kailangan lamang nila kumilos nang unti-unti upang harapin ang kanilang mga kinatatakutan. Ang unti-unting pagkilos ay isa sa pinakamahalagang tools na magagamit ng isang táong may hinaharap na mga kinatatakutan o paghahamon. Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang [Helpful Tips for Doing Exposure Exercises](#) at [Rewarding Bravery](#) ng Anxiety Canada.

### Paano?

Bagamat karaniwang iniwasan ng mga bata ang mga sitwasyon na nagdudulot ng takot at pag-aalala, kapag natutunan ng mga bata kung paano maging matapang at kung paano sila makakakilos nang unti-unti upang harapin ang kanilang mga kinatatakutan, matututunan nila na makakaya nila ang kanilang mga kinatatakutan.

Pag-usapan ninyo ng iyong anak ang ibig sabihin ng pagiging matapang. Manood ng video hinggil sa isang taong dumadaig sa takot. Magtanong ng mga bagay tulad ng "Ano ang naramdaman ng tao sa video?" Ang ilang mga halimbawa nito ay:

### Anita: Learning to Manage Fears (Exposure)

isinulat ng Anxiety Canada

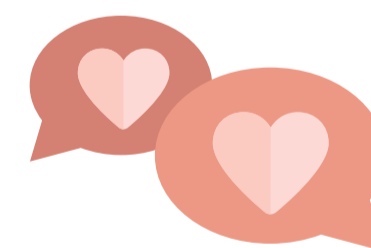
Mag-brainstorm kayo ng iyong anak tungkol sa isang makatotohanang layunin na nais niyang maabot at kung ano ang unang hakbang na kanyang gagawin upang makamit ito, halimbawa, ang matuto ng isang bagong skill. Tulungan ang iyong anak na pag-isipan ang lahat ng mga hakbang na kinakailangan upang makamit ang layuning ito.

Hikayatin ang iyong anak na gumawa ng comics tungkol sa kanyang sarili habang ginagawa niya ang mga hakbang na ito upang madaig ang kanyang takot.



### Flight of the Hummingbird – Haida Manga

isinulat ng Michael Nicoll Yahgulanaas



Maglaan ng panahon upang ikuwento sa iyong anak ang mga sitwasyon kung saan ikaw ay matapang at kinailangan mong harapin ang iyong kinatatakutan.

Pag-usapan ang mga hakbang na ginawa mo upang madaig ang iyong takot.



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.