

# 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 Mga Alalahanin

### Ano ito?

Ang ating mga katawan at mga kaisipan ay may maraming iba't-ibang mga paraan ng pagtugon sa pag-aalala at sa kawalan ng katiyakan. Maaaring makatulong kapag nalalaman na ang pag-aalala at ang pagiging balisa ay normal, pansamantala, at maaaring makatulong sa ilang mga sitwasyon. Bagamat nakakaasiwa ang anxiety, hindi ito mapanganib at marami tayong mga magagawa upang gawing kalmado ang ating mga sarili.

### Paano?

Manood ng mga video tungkol sa pag-aalala at tanungin ang iyong anak kung mayroon siyang ganitong mga karamdaman. Ang ilang mga halimbawa nito ay:

### Why Do I Feel Anxious Sometimes?

isinulat ni Karen Young

Hikayatin ang iyong anak na pansinin at isulat ang mga sitwasyon, events, o mga aktibidad kung kailan siya nakakaranas ng anxiety.

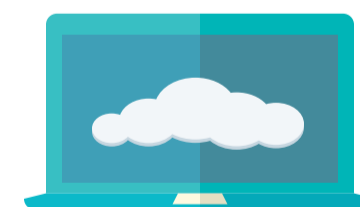


Kapag nasimulan na niyang maunawaan kung saan niya maiuugnay ang mga karamdamang ito, mas magiging handa siya na mas mapamahalaan ang mga karamdamang ito gamit ang coping skills na kanyang natutunan.

### Fight Flight Freeze A Guide To Anxiety For Kids

isinulat ni Anxiety Canada

Bigyan ang iyong anak ng pagkakataong gumawa ng isang word cloud gamit ang [WordArt](#) o kaya gumawa ng kanyang sariling worry character gamit ang isang computer program tulad ng [Silk](#). Tanungin ang iyong anak kung ano ang itsura ng kanyang worry character.



### What Is A Worry Warrior?

isinulat ni Counselor Keri

**Hint:** Bigyan siya ng ilang mga halimbawa ng iyong mga sariling karamdaman ng alalahanin at anxiety, at mga halimbawa nito ng iyong mga kapamilya. Matutulungan nito ang iyong anak na maunawaan na ang anxiety ay isang normal na karamdaman na mapapamahalaan. Idiin sa kanya na ang mga alalahanin ay parang mga ulap sa kalangitan at na ang mga ito'y nagdaraan at nawawala.



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.

