

# 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.

## Pagpansin sa Katawan

### Ano ito?

Ang mga karamdaman ng pag-aalala ay maaaring mapansin sa ating mga katawan sa iba't-ibang mga paraan. Halimbawa, ang mga bata ay maaaring makaranas ng mabilis na tibok ng puso, nag-iinit na balat sa mukha, o tensiyon sa kalamnan kapag sila'y natatakot o nag-aalala. Kapag nalalaman natin ang iba't-ibang mga paraan kung paano tumutugon ang ating mga katawan kapag tayo'y nag-aalala, maaaring mabawasan ang ating takot sa mga ito, at makakatulong ito sa atin na maunawaan kung ano ang ating nararanasan.

### Paano?

Manood ng mga video o makinig sa mga recording tungkol sa iba't-ibang uri ng reaksyon ng ating mga katawan kapag tayo'y nakakaranas ng anxiety. Tanungin ang iyong anak kung nakaramdam na siya ng ilan sa mga ganito kailanman. Ang ilang mga halimbawa nito ay:

### Fight Flight Freeze Anxiety Explained For Teens

Video mula sa Anxiety Canada

### Body Scan

Recording mula sa Kelty Mental Health

*\*Paunawa: ang salitang "meditation" ay ginagamit sa recording na ito.*

### Different Ways Our Bodies React To Anxiety

Video mula sa Global News

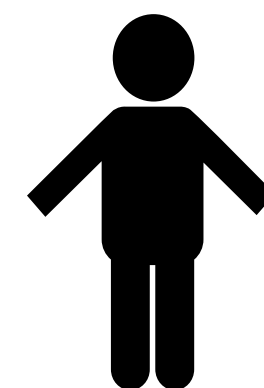
**pag-ibig**  
**kasiyahan**  
**takot**

Gumawa kayo ng iyong anak ng listahan ng mga emosyon at isulat ang mga ito sa mga hiwa-hiwalay na pirasong papel.

Magpalit-palitan kayo ng iyong anak sa pagkuha ng isang pirasong papel at pag-arte sa emosyon nang hindi nagsasalita. Gumamit lamang ng pagkilos ng katawan at expression sa mukha, habang huhulaan naman ng kabila kung ano ito.

Hikayatin ang iyong anak na pansinin ang reaksyon ng kanyang katawan sa pag-aalala sa pamamagitan ng paggawa ng isang "body awareness check" sa iba't-ibang panahon sa araw. Upang tulungan siyang ipraktis ang awareness na ito, hayaan siyang mag-focus sa nararamdaman ng iba't-ibang bahagi ng kanyang katawan sa iba't-ibang panahon sa araw, tulad ng pagkatapos ng isang hindi inaasahang pangyayari, pag-uwi sa tahanan mula sa eskwelahan, o bago matulog.

Sabihin sa kanya na paminsan minsan ay nakaka-asiwa ang mga pagbabago sa ating katawan pero hindi sila nagtatagal at hindi sila mapanganib.



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.