

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.

Tulungan ang mga Bata na Malaman Kung Ano ang Kanilang Nararamdaman

Ano ito?

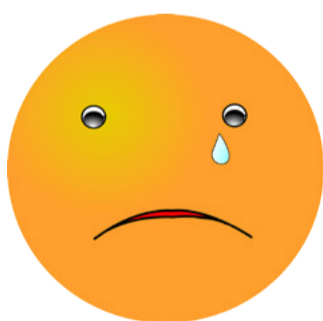
Maaaring mahirapan ang mga bata na malaman kung ano ang mga malalakas at nakakalitong karamdaman na nararamdaman nila dahil sa lahat ng pagbabagong nangyayari sa kanilang mundo. Sila'y maaaring sabay-sabay na makadama ng kabiguan, mag-alala, 'di-mapalagay, makaramdam na sila'y may pag-asa, galit, at maguluhan. Ang maraming nakakalitong emosyon ay maaaring mauwi sa istorbo sa pagtulog, pagiging irritable, karagdagang pakikipag-away sa mga kapatid, at mga pisikal na reklamo tulad ng pananakit sa tiyan. Kapag natutunan nilang malaman kung ano ang kanilang mga emosyon, at kapag nakahanap sila ng mga katanggap-tanggap na paraan upang maipakita nila ang mga ito, maiiwasan nila ang pagpigil sa kanilang damdamin o hindi nila ito ilalabas sa mga 'di-ligtas na paraan.

Paano?

Kausapin ang iyong anak tungkol sa mga karamdaman. Magbasa ng mga libro, magkuwentuhan kayo, o manood ng mga video tungkol sa iba't-ibang mga emosyon at tanungin ang iyong anak kung mayroon siyang ganitong mga karamdaman. Ang ilang mga halimbawa nito ay:

My Heart

isinulat ni Corrina Luyken



Ibahagi sa kanya ang ilang mga damdamin mo kamakailan. Hayaang malaman ng iyong anak na tinatanggap mo na ang mga damdaming ito ay normal at pansamantala at na kinakaya mo sila sa mga mabuting paraan.

The Red Tree

isinulat ni Shaun Tan

Pansinin ang lahat ng mga nararamdaman ng iyong anak. Makinig at magbigay ng suporta nang hindi sinusubukang ayusin o baguhin ang kanyang nararamdaman. Halimbawa, sabihing "Ok lang kapag medyo ninenerbiyos ka ngayon - ibig sabihin nito'y gumagana lang nang tama ang iyong mga emosyon."



How is She Feeling?

mula sa Disney Enterprises



Hikayatin ang iyong anak na ipakita ang kanyang mga damdamin sa pamamagitan ng pag-drawing at painting, isang cultural practice, pagsasayaw, musika, o kahit na pag-iyak nang husto.



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.

