

EASE sa Tahanan (Grades 4-7)

Mga istratehiya 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.

Relaxation Skills: Ang Pagiging Mindful

Ano ito?

Ang pagbigay ng atensyon sa kasalukuyang nangyayari nang may bukás at curious na pag-iisip ay tinatawag na mindfulness, at nakakatulong ito sa mga bata na maunawaan ang iba't-ibang mga paraan kung paano nagre-react ang ating mga katawan kapag tayo'y nakakaranas ng anxiety. Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa mindfulness, bisitahin ang [Heart-Mind Online](#) at ang [Mindful.org](#).

Paano?

Ang mga magulang at mga caregiver ay makakatulong sa mga bata na maging mindful sa pamamagitan ng pag-focus sa kasalukuyang nangyayari. Kailangan ng kaunting praktis upang matutunan ang mindfulness. Ito'y maaaring gawin sa pamamagitan ng paglaan ng panahon kung kailan hindi kikilos nang pana-panahon sa buong araw. Hikayatin ang iyong anak na mag-relax sa isang upuan o mahiga sa kanyang likod at na isara ang kanyang mga mata kung komportable itong gawin.

Ipakita sa iyong anak ang mga video na ito at/o ang guided listening na aktibidad:

Mindfulness Exercises for Kids: Still Quiet Place

Video mula sa GoZen!



Magmungkahi ng isang app upang tulungan ang iyong anak na matutunan ang mindfulness at ang mga paraan kung paano mag-relax, halimbawa [MindShift™ CBT](#). Alukin siya na magpraktis kayo ng mindfulness nang magkasama.

Mindfulness: Youth Voices

Video mula sa Kelty Mental Health

Everything Changes In The Rain

Recording mula sa Inner Kids

Gawing bahagi ng pang-araw-araw na rutina ng iyong pamilya ang “pagiging tahimik nang hindi kumikilos” sa pamamagitan ng pagdagdag nito sa iba pang regular na aktibidad, tulad ng bago o pagkatapos kumain, o bago matulog (ang aktibidad ay iniakma mula sa [Heart-Mind Online](#)).

Sa panahon ng pagmamadali sa araw, tulad ng kapag lumalabas ng pintuan o habang kumakain, gawing ugali ang gumawa ng “speed check”. Huminto muna nang isang minuto sa ginagawa mo at ng iyong anak at tanungin ang inyong mga sarili kung “Maaari ba nating bagalan ito? Masyado ba tayong nagmamadali?” Kung ang sagot ay oo, ilang beses na huminga nang malalim at balikan ang inyong ginagawa, pero bagalan ito (ang aktibidad ay iniakma mula sa [Heart-Mind Online](#)).



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.