

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.

Relaxation Skills: Tense & Relax

Ano ito?

Kapag nagsisimulang mag-alala ang mga bata at adults, nagiging tense ang kanilang mga katawan. Ang tensiyon na ito sa kalamnan ay maaaring nakakaasiwa at maaaring hindi sila mapalagay. Sa Tense and Relax, ang mga bata ay matututong gawing tense ang kanilang mga katawan, panatilihin ang tensiyon na ito nang ilang mga segundo, at pagkatapos ay isa-isang i-relax nang husto ang bawat grupo ng kalamnan. Kapag mas matagal at mas kompletong magagawa ito ng isang bata sa kanyang buong katawan, mas lalakas ang nakaka-relax na epekto nito.

Paano?

Tulungan ang iyong anak na maunawaan ang pagkakaiba ng pagiging tense at pagiging relaxed sa pamamagitan ng pagtanong sa kanya na magkunwari na siya'y:



Isang bodybuilder na nagpapakita ng bawat isa sa kanyang mga kalamnan

Isang runner na nagsisipa ng kanyang mga binti upang i-relax ang kanyang mga kalamnan bago ng isang takbuhan



Matigas na hindi lutô na spaghetti, at pagkatapos malambot na lutô na spaghetti

Basahin nang malakas ang isang tense and relax script - gumamit ng isang kalmadong tono at pumili ng tahimik na panahon tulad ng pagkatapos ng tanghali o bago matulog kapag hindi ka nagmamadali.

Sundan ang isang guided tense and relax na ehersisyo.

Hint: Tulad din ng Calm Breathing, ang Tense and Relax ay pinakamainam kapag ito'y regular na prinapraktis upang ito'y maging mas mabisa kapag kailangang i-relax ang katawan.



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.

