

EASE sa Tahanan (Grades K-3)

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.

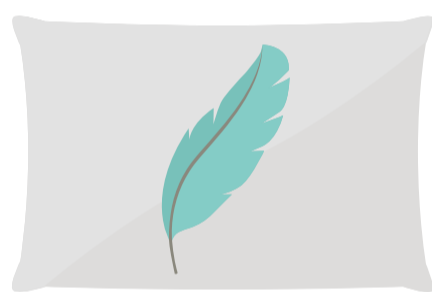
Magkaroon ng Ritmo at mga Rutina

Ano ito?

Kapag parang bumaligtad ang mundo, ang pagsunod sa isang iskedyul na may mga kasamang rutina na nagpapakalma ay makakatulong gumawa ng kaayusan. Ang mga rutina ay hindi kailangang maging komplikado, at maaaring kasama rito ang mga maliliit na kilos na lumilikha ng koneksyon at kaginhawahan para sa iyong anak.

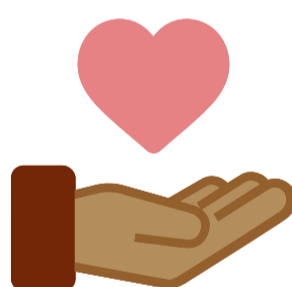
Paano?

Isali ang iyong anak sa paggawa ng **pang-araw-araw na iskedyul** na mainam para sa iyong pamilya. Siguraduhing magsali sa iskedyul ng panahon para sa libangan, creativity, at tahimik na panahon. Sa mga mas maliliit na bata, gawin ang iskedyul para sa araw gamit ang mga retrato o mga drawing. Magtatag ng ilang mga bagong rutina o kaya'y bisitahin ang dating mga paboritong rutina. Ilang mga halimbawa nito:



Magyakapan kayo nang limang minuto sa umaga upang pag-usapan ninyo ang mga napanaginipan sa nakaraang gabi.

Bago kumain ng hapunan, hilingin ang lahat sa tahanan na magbahagi ng isang bagay para kung saan sila'y nagpapasalamat, o isang bagay na natutunan nila sa araw na iyon.



Maghanda ng isang takdang meal sa isang takdang gabi, tulad ng Taco Tuesdays o Spaghetti Sundays.



Mag-iskedyul ng panahon para sa mga bubble bath nang may kandila, o maglaan ng panahon para sa mga bagay na gusto ninyong dalawang ginagawa.

Kumanta ng parehong kanta bawat gabi bago matulog.



Hint: Kapag may mga regular na reminder tungkol sa kung ano ang susunod na mangyayari, mababawasan ang kanyang pagiging aburido kapag panahon na upang mag-transisyon siya mula sa isang bagay patungo sa susunod na bagay.



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.

