

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.

Alamin Kung Ano ang Iniisip

Ano ito?

Ang ating mga iniisip ay maaaring makaapekto sa ating nararamdaman at sa ating pagkilos. Matutulungan ng mga magulang at mga caregiver ang mga bata na maunawaan kung ano ang isang pag-iisip at kung paano maaaring makatulong at hindi makatulong ang ilang mga bagay na iniisip.

Paano?

Kapag ang mga bata ay regular na nagprapraktis, maaari nilang matutunan kung ano ang kanilang mga iniisip.

Magbasa ng mga picture book o kaya'y magkuwentuhan kayo at tanungin ang iyong anak tungkol sa mga iniisip ng character. Kapag naiuugnay ng mga bata ang kanilang mga sarili sa mga character at sa mga pangyayari sa mga libro, nababawasan ang kanilang pagdarama na sila'y nag-iisa. Ilang mga halimbawa nito:

A Thought is a Thought

isinulat ni Nikki Hedstrom

Don't Think About Purple Elephants

isinulat ni Susan Whelan

I Think, I Am!

isinulat ni Louise Hay
at ni Kristina Tracy

Tingnan ang mga retrato ng mga tao sa iba't-ibang mga sitwasyon o mga táong nagpapakita ng iba't-ibang mga emosyon. Gumamit ng **mga retrato** ng mga tao sa iba't-ibang mga sitwasyon, o kaya isang **picture book na walang mga salita**, o kaya magazine.



Hilingin ang iyong anak na maghanap ng mga clue upang malaman kung ano kaya ang mga iniisip ng mga tao.



Sa ilang mga piraso ng papel, magsulat ng ilang mga nakakatulong at hindi nakakatulong na mga pag-iisip na may kahalagahan sa iyong anak.

Isulat ang salitang “nakakatulong” sa isang supot na papel at sulatan naman ng “hindi nakakatulong” ang isa pang supot na papel. Magpalit-palitan kayo ng iyong anak sa pagpili ng isang pag-iisip at magpasiya kung saang supot ninyo ito ilalagay.



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.

