

# 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.

## Coping Cards

### Ano ito?

Maaaring mahirapan ang mga bata na tandaan ang nakakatulong na tools at phrases kapag sila'y stressed o nag-aalala. Ang magagawang personalized cards na tinatawag na Coping Cards ay magagamit upang masuportahan sila habang sila'y nababalisa o humaharap sa mga mahirap na sitwasyon. Kapag isinulat ng mga bata ang mga ideyang ito habang sila'y nangyayari, maaalala nila na mapapamahalaan nila ang mga karamdamang ito at na may katapusan din ang mga ito.

### Paano?

Maaaring gumamit ang mga bata ng mga salita, mga drawing, o mga bagay na makabuluhan para sa kanila. Ang mga ito ay magpapaalala sa kanila na sila'y may skills upang maging kalmado at mag-focus ng kanilang pag-iisip, halimbawa, kapag sila'y naguguluhan o kapag kailangan nila ng suporta upang pamahalaan ang pag-aalala o mga mapanghamong sitwasyon.

Magbasa ng mga picture book o kaya'y magkuwentuhan kayo at tanungin ang iyong anak tungkol sa mga iniisip ng mga character nang ang mga ito ay nag-aalala. Ang ilang mga halimbawa nito ay:

### I Can Handle It

isinulat ni Laurie Wright

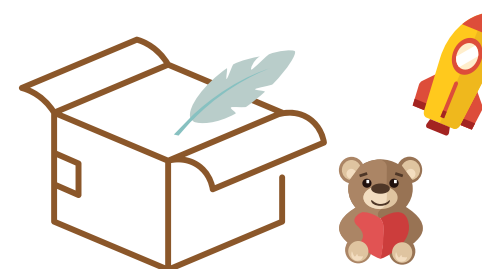


Hayaan ang iyong anak na i-trace sa papel ang kanyang kamay at magsulat sa bawat dulo ng daliri ng isang makabuluhan o nagbibigay-inspirasyon na salita. Ang mga ito ay maaaring rebyuhin bago humarap sa mga mahihirap na sitwasyon at sila'y maaaring maghikayat (ang aktibidad ay iniakma mula sa [Heart-Mind Online](#)).

### Ruby Finds a Worry

isinulat ni Tom Percival

Maaari kayong gumawa ng iyong anak ng isang *Coping Skills Toolbox* sa pamamagitan ng paghanap sa mga bagay na magbibigay-ginhawa sa kanya. Pag-usapan ninyo ng iyong anak kung bakit niya pinili ang mga bagay na ito, kung ano ang kanyang nararamdaman dahil sa mga bagay na ito, at kung ano ang mga mahihirap na sitwasyon kung kailan sana niya magagamit ang mga ito.



Maghanap kayo ng iyong anak ng lugar kung saan ilalagay ang toolbox.

### The Whatifs

isinulat ni Emily Kilgore



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.

