

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 Mga Alalahanin

Ano ito?

Ang ating mga katawan at mga kaisipan ay may iba't-ibang mga paraan ng pagtugon sa pag-aalala at sa kawalan ng katiyakan. Maaaring bumuti ang ating karamdaman kapag nalalaman natin na ang pag-aalala at ang pagiging balisa ay normal, pansamantala, at maaaring makatulong sa ilang mga sitwasyon. Bagamat nakakaasiwa ang anxiety, hindi ito mapanganib at marami tayong mga magagawa upang pakalmahin ang ating mga sarili.

Paano?

Magbasa ng picture books, magkuwentuhan o manood ng mga video tungkol sa pag-aalala, at tanungin ang iyong anak kung mayroon siyang ganitong mga karamdaman. Ang ilang mga halimbawa nito ay:



The Huge Bag of Worries

isinulat ni Virginia Ironside

A Big Hug Book: Worries Are Like Clouds

isinulat ni Shona Innes

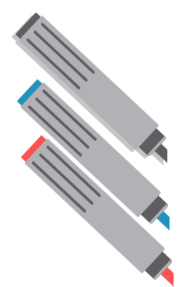


Is A Worry Worrying You?

isinulat ni Ferida Wolff at ni Harriet May Savitz

Anxiety In Kids

isinulat ni Willa, Kid Scientist at ng Australian Museum



Magbigay sa iyong anak ng oportunidad na gumawa ng kanyang sariling worry character, gamit ang mga materyales na mahahanap sa tahanan, tulad ng markers, mga bato, mga retrato mula sa magazine, o playdough. Kausapin ang iyong anak at tanungin siya kung gaano kalaki, kung ano ang kulay, at kung ano ang hugis ng kanyang character, at kailan at bakit sa palagay niya lumalabas ang worry character.

Hint: Sabihin sa iyong anak na ang bawat tao ay may mga alalahanin paminsan-minsan. Kausapin siya tungkol sa ilan sa iyong mga maliliit na alalahanin. Idiin sa kanya na ang mga alalahanin ay parang mga ulap sa kalangitan at na ang mga ito'y nagdaraan at nawawala.



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.

