

# 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.

## Pagpansin sa Katawan

### Ano ito?

Ang mga karamdaman ng pag-aalala ay maaaring mapansin sa ating mga katawan sa iba't-ibang mga paraan. Halimbawa, ang mga bata ay maaaring makaranas ng mabilis na tibok ng puso, nag-iinit na balat sa mukha, at tensiyon sa kalamnan kapag sila'y natatakot o nag-aalala. Kapag nalalaman natin ang iba't-ibang mga paraan kung paano tumutugon ang ating mga katawan kapag tayo'y nag-aalala, maaaring mabawasan ang ating takot sa mga ito, at makakatulong ito sa atin na maunawaan kung ano ang ating nararanasan.

### Paano?

Magbasa ng mga libro o magkuwentuhan tungkol sa iba't-ibang mga paraan kung paano nagre-react ang ating mga katawan kapag tayo'y nag-aalala. Tanungin ang iyong anak kung nakaramdam na siya ng ilan sa mga ganito kailanman. Ang ilang mga halimbawa nito ay:

### When I Am Worried

isinulat ni Michael Gordon

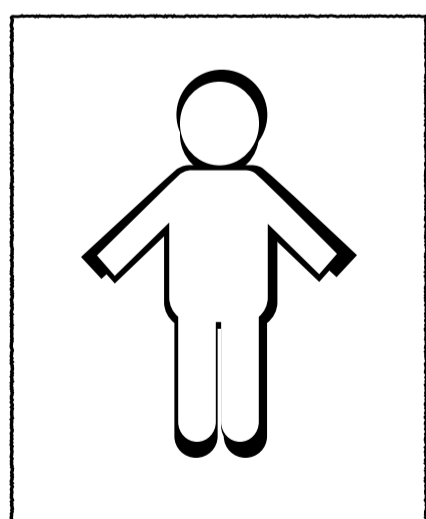
### Hey Warrior

isinulat ni Karen Young

### Listening to My Body

isinulat ni Gabi Garcia

Pagmasdan at magtanong kung ano ang pisikal na reaksyon ng iyong anak sa iba't-ibang mga sitwasyon. Maaaring mas madaling pag-usapan kung paano nagre-react ang kanyang katawan kaysa sa pag-usapan kung ano ang kanyang nararamdaman. *"Nakikita kong naka-ekis nang mahigpit ang iyong mga braso sa iyong katawan nang na-miss mo ang net. Ano kaya ang sinasabi sa iyo ng iyong mga braso/katawan tungkol sa iyong nararamdaman?"* (ang aktibidad ay iniakma mula sa [Heart-Mind Online](#)).



Pag-usapan ang isang panahon nang may ginawa ang iyong anak at nag-alala siya tungkol dito. Ano ang nararamdaman ng kanyang katawan? Magkasama ninyong dalawa i-outline ang katawan ng iyong anak sa papel at pag-usapan kung saan siya may nararamdaman kapag siya'y nag-aalala.

Maaari siyang mag-drawing o magdikit ng mga retrato mula sa magazine upang ipakita ang ilang mga reaksyon ng katawan na kanyang nararamdaman. Gumamit ng mga nakakaaliw na simbolo upang ipakita ang iba't-ibang mga karanasan tulad ng drum na tinatambol malapit sa ulo para ipakita ang pananakit ng ulo.



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.

