

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.

Tulungan ang mga Bata na Malaman Kung Ano ang Kanilang Nararamdaman

Ano ito?

Maaaring mahirapan ang mga maliliit na bata na malaman kung ano ang mga malalakas at nakakalitong karamdaman na nararamdaman nila dahil sa lahat ng pagbabagong nangyayari sa kanilang mundo. Maaaring naiinis sila dahil kailangan nila laging manatili sa tahanan, nadidismaya sila dahil ang mga aktibidad ay kinakansela, at inaalala nila ang mga balita. Ang mga magulang at caregivers ay makakatulong sa mga bata na matutunang makilala ang kanilang mga emosyon at makahanap ng mga paraan upang maipakita nila ito upang hindi nila pigilan ang kanilang damdamin o upang hindi nila ito ilabas sa mga 'di-ligtas na paraan.

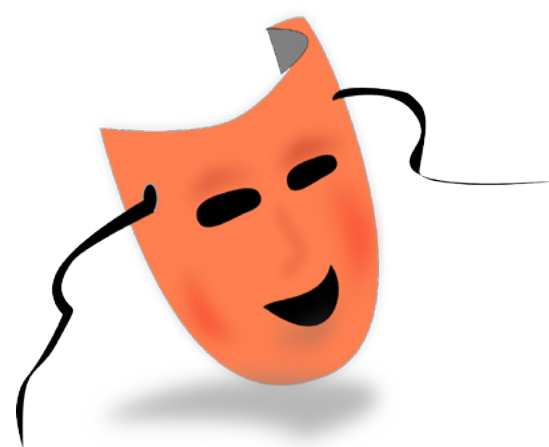
Paano?

Magbasa ng picture books o manood ng mga video tungkol sa iba't-ibang mga emosyon at tanungin ang iyong anak kung mayroon siyang ganitong mga karamdaman. Ilang mga halimbawa nito:

In My Heart

isinulat ni Jo Witek

Maglaro ng feelings charade at magpalit-palitan kayo sa pag-arte ng iba't-ibang mga nararamdaman at paghula kung ano ang mga ito. Pagkatapos ay hikayatin ang iyong anak na pag-usapan ang kanyang mga nararamdaman sa nakaraan lamang na panahon.



The Feelings Book

isinulat ni Tod Parr

Hikayatin ang iyong anak na humanap ng mga paraan upang ipakita ang kanyang mga nararamdaman sa pamamagitan ng pag-drawing at painting, imaginative play, pagsasayaw, pagpunit ng papel, pagtambol sa mga drum o mga kaldero, at kahit na pag-iyak nang husto.



The Feelings Song

isinulat ni Miss Molly

Hint: Pansinin ang lahat ng mga nararamdaman ng iyong anak. Makinig at magbigay ng suporta nang hindi sinusubukang ayusin o baguhin ang kanyang nararamdaman. Halimbawa, 'Palagay ko'y inis na inis ka dahil hindi kayo makapaglaro ni Alex. Napakahirap kapag hindi mo nakikita ang iyong mga kaibigan. Talaga sigurong nami-miss mo siya.' O kaya "Kapag medyo ninenerbiyos ka ngayon, ibig sabihin ay gumagana lang nang tama ang iyong mga emosyon."



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.

