

# 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.

## Worry Scale

### Ano ito?

Ang *Worry Scale* ay isang paraan upang masukat kung gaano kalakas ang ating mga nararamdaman at upang maunawaan na ang mga nararamdamang anxiety ay maaaring banayad o malakas. Ang scale ay makakatulong sa mga bata na obserbahan ang kanilang sarili at malaman kung gaano kalakas ang anxiety na kanilang nararamdaman, at kung kailan maaaring kailangan nila ng suporta mula sa isang magulang o caregiver na tutulong na pabutihin ang kanilang pakiramdam.

### Paano?

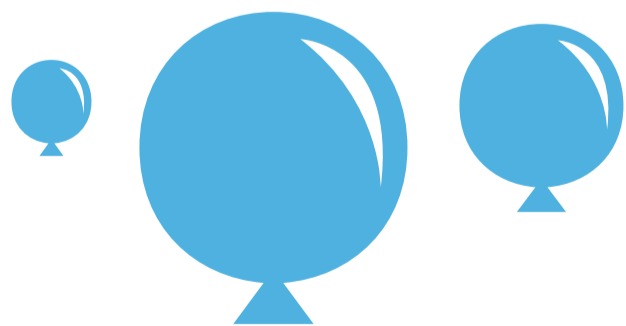
Tulungan ang isang bata na i-visualize kung gaano "kalaki" ang kanyang mga alalahanin. Tanungin siya kung gaano kaya kaliit o kalaki ang kanyang alalahanin sa iba't-ibang mga sitwasyon, tulad ng unang araw ng pagpasok sa eskwelahan, o pagpunta sa dentista, sa pamamagitan ng paggamit sa mga aktibidad sa ibaba.

Magbasa ng mga libro o magkuwentuhan at tanungin ang iyong anak kung ano ang kanyang ginagawa kapag sumobra na nang laki ang kanyang mga alalahanin. Ang ilang mga halimbawa nito ay:

### Don't Feed The WorryBug

isinulat ni Andi Green

Kausapin ang iyong anak tungkol sa lahat ng kanyang iba't-ibang mga alalahanin. Hikayatin siyang hipan ang isang lobo (o kaya'y gawin ito para sa kanya) hanggang kasing laki ito ng bawat alalahanin.



### How Big Are Your Worries Little Bear?

isinulat ni Jayneen Sanders

Mag-brainstorm kasama ng iyong anak tungkol sa kung ano ang magagawa niya nang mabawasan niya kung gaano katindi ang kanyang mga alalahanin.



Ang ilang mga halimbawa ay ang gumawa ng aktibidad, makinig sa musika, o pag-isipan ang isang paboritong tao o alagang-hayop.



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.



Ang mga aktibidad ng EASE sa Tahanan ay may mga halimbawa ng resource links mula sa ibang sources. Ang mga pananaw na ipinahayag sa mga link na ito ay pananagutan ng mga sources lamang na iyon.