

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.

Relaxation Skills: Kalmadong Paghinga

Ano ito?

Karaniwang hindi nalalaman ng mga bata na ang kanilang mga alalahanin at iba pang mga mahihirap na emosyon ay maaaring "lumabas" sa kanilang mga katawan bilang pisikal na karamdaman, tulad ng pananakit ng tiyan, pananakit ng ulo, at tensiyon sa kalamnan. Ang regular na pagpraktis ng mga nakakaaliw na ehersisyo para makapag-relax ay makakatulong sa katawan at kaisipan na mag-relax at maging kalmado, at mababawasan nito ang stress at mga alalahanin kapag ang mga ito ay nangyayari.

Paano?

Ang pagpraktis ng dahan-dahang deep breathing ay isa sa mga pinakamabisang paraan upang mag-relax, pag-isipan lamang ang kasalukuyan, at mag-focus. Hikayatin ang mga bata na huminga nang palooob dahan-dahan sa ilong, hayaan nilang tumaas ang kanilang tiyan, mag-hold nang ilang mga segundo, at pagkatapos ay huminga nang palabas sa bibig nang bumaba muli ang kanilang tiyan. Ulitin ang cycle nang 3-5 beses sa simula, at pagkatapos ay dahan-dahang dagdagan ito hanggang umabot ito nang 10 beses para magkaroon ng mas malakas na nagpapakalmang epekto. Subukang gawin ang mga sumusunod upang gawin itong nakakaaliw:



Magkunwaring lumanghap ng isang bulaklak habang humihinga nang palooob dahan-dahan, at pagkatapos ay magkunwaring hipan nang dahan-dahan ang mga kandila sa isang birthday cake.

Magbuga ng mga tunay o kunwaring bubbles, huminga nang malalim palooob at dahan-dahang huminga nang palabas upang gawin ang pinakamalaking bubble na maaari.



Sundan ang maikling video tulad ng **bubble breathing fish** o kaya'y subukan ang **Belly Breathing with Elmo**.

Hint: Pinakamainam kung regular na iprapraktis ng iyong anak ang calm breathing at kapag kalmado na siya nang sa gayon ay matatandaan niya kung paano ito gawin kapag siya'y naaaburido. Alamin kung ano ang mga trigger ng iyong anak nang magkasama ninyong magagawa ang calm breathing bago pa lumala ang sitwasyon. Laging mas madaling pamahalaan ang mga malalakas na emosyon bago sila maging sobrang bigat.



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.

