

EASE sa Tahanan (Grades K-3)

Mga istratehiya 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.

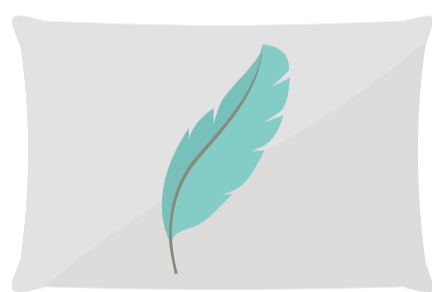
Magkaroon ng Ritmo at mga Rutina

Ano ito?

Kapag parang bumaligtad ang mundo, ang pagsunod sa isang iskedyul na may mga kasamang rutina na nagpapakalma ay makakatulong gumawa ng kaayusan. Ang mga rutina ay hindi kailangang maging komplikado, at maaaring kasama rito ang mga maliliit na kilos na lumilikha ng koneksyon at kaginhawahan para sa iyong anak.

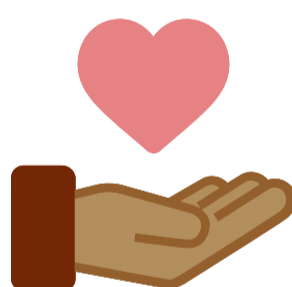
Paano?

Isali ang iyong anak sa paggawa ng **pang-araw-araw na iskedyul** na mainam para sa iyong pamilya. Siguraduhing magsali sa iskedyul ng panahon para sa libangan, creativity, at tahimik na panahon. Sa mga mas maliliit na bata, gawin ang iskedyul para sa araw gamit ang mga retrato o mga drawing. Magtatag ng ilang mga bagong rutina o kaya'y bisitahin ang dating mga paboritong rutina. Ilang mga halimbawa nito:



Magyakapan kayo nang limang minuto sa umaga upang pag-usapan ninyo ang mga napanaginipan sa nakaraang gabi.

Bago kumain ng hapunan, hilingin ang lahat sa tahanan na magbahagi ng isang bagay para kung saan sila'y nagpapasalamat, o isang bagay na natutunan nila sa araw na iyon.



Maghanda ng isang takdang meal sa isang takdang gabi, tulad ng Taco Tuesdays o Spaghetti Sundays.



Mag-iskedyul ng panahon para sa mga bubble bath nang may kandila, o maglaan ng panahon para sa mga bagay na gusto ninyong dalawang ginagawa.

Kumanta ng parehong kanta bawat gabi bago matulog.



Hint: Kapag may mga regular na reminder tungkol sa kung ano ang susunod na mangyayari, mababawasan ang kanyang pagiging aburido kapag panahon na upang mag-transisyon siya mula sa isang bagay patungo sa susunod na bagay.



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.



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

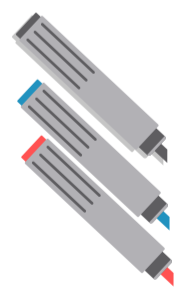


Is A Worry Worrying You?

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.



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

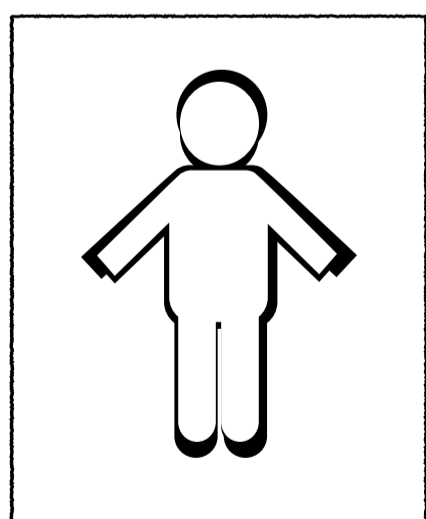
Hey Warrior

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.



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.

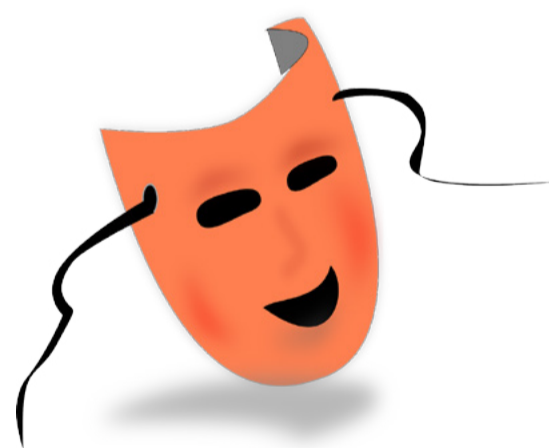
Paano?

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.



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?

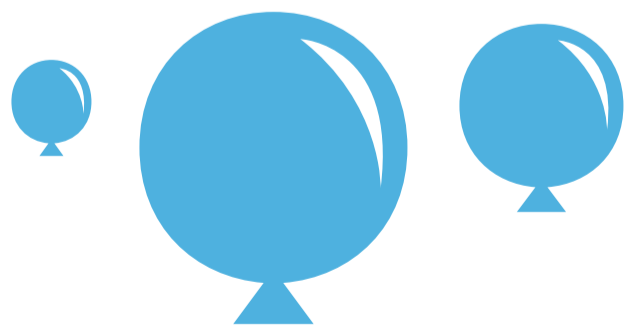
Tulungan ang isang bata na i-visualize kung gaano "kalaki" ang kanyang mga alalahanin. Tanungin siya kung gaano kaya kaliit o kalaki ang kanyang alalahanin sa iba't-ibang mga sitwasyon, tulad ng unang araw ng pagpasok sa eskwelahan, o pagpunta sa dentista, sa pamamagitan ng paggamit sa mga aktibidad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

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 naaiburido. 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.



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.

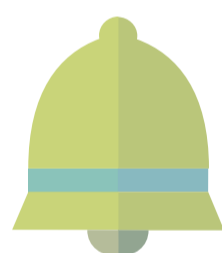
Relaxation Skills: Ang Pagiging Mindful

Ano ito?

Ang pagbigay ng atensyon sa kasalukuyang nangyayari nang may bukás at curious na pag-iisip ay tinatawag na mindfulness, at nakakatulong ito sa mga bata na maunawaan ang iba't-ibang mga paraan kung paano nagre-react ang ating mga katawan kapag tayo'y nakakaranas ng anxiety. Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa mindfulness, bisitahin ang [Heart-Mind Online](#) at [Mindful.org](#).

Paano?

Ang mga magulang at mga caregiver ay makakatulong sa mga bata na maging mindful sa pamamagitan ng pag-focus sa kasalukuyang nangyayari. Kailangan ng kaunting praktis upang matutunan ang mindfulness. Ito'y maaaring gawin sa pamamagitan ng paglaan ng panahon kung kailan hindi kikilos nang pana-panahon sa buong araw. Hikayatin ang iyong anak na mag-relax sa isang upuan o mahiga sa isang komportableng mahihigaan at na isara ang kanyang mga mata kung komportable itong gawin.



Magkaisa kayong huminga nang malalim dahan-dahan. Magkuliling ng isang bell o gumamit ng tunog na para chime sa isang phone app (hal. Insight Timer) at hilingin ang iyong anak na i-focus ang kanyang buong atensyon sa tunog hanggang hindi na niya ito naririnig (dahan-dahang hinaan ang volume kung gumagamit ng isang phone app).

Hilingin ang iyong anak na ilagay ang kanyang kamay sa kanyang tiyan at ilang beses na huminga nang malalim dahan-dahan.

Ulitin ito.

Hilingin ang iyong anak na isipin lamang ang mga sagot sa mga sumusunod na katanungan; maglaan ng panahon sa pagitan ng bawat tanong.



Ano ang isang bagay na **naririnig** mo?



Ano ang isang bagay na **nakikita** mo?



Ano ang isang bagay na **nararamdaman** mo?



Ano ang isang bagay na **naaamoy** mo?

Magkasama kayong huminga nang malalim dahan-dahan at tanungin ang iyong anak kung ano ang kanyang napansin. Kailangang ibigay niya talaga ang kanyang atensyon sa kasalukuyang panahon upang magamit niya ang kanyang senses nang mapansin niya ang mga bagay sa kanyang paligid.



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.



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: Tense & Relax

Ano ito?

Kapag nagsisimulang mag-alala ang mga bata at adults, nagiging tense ang kanilang mga katawan. Ang tensiyon na ito sa kalamnan ay maaaring nakakaasiwa at maaaring hindi siya mapalagay. Sa Tense & Relax, ang mga bata ay matututong gawing tense ang kanilang mga katawan, panatilihin ang tensiyon na ito nang ilang mga segundo, at pagkatapos ay isa-isang i-relax nang husto ang bawat grupo ng kalamnan. Inilalarawan ng [Flopometer](#) video na ito ang konseptong ito sa isang paraan na mauunawaan ng mga bata.

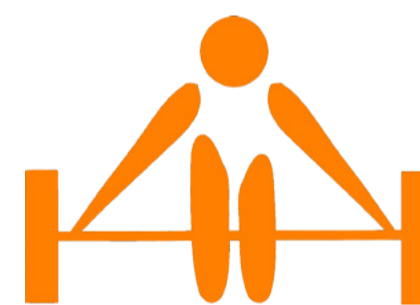
Paano?

Tulungan ang iyong anak na maunawaan ang pagkakaiba ng pagiging tense at pagiging relaxed sa pamamagitan ng pagtanong sa kanya na magkunwari na siya'y:



Matigas na hindi lutô na spaghetti, at pagkatapos malambot na lutô na spaghetti

Isang hindi nababaluktot na robot, at pagkatapos isang malambot na jellyfish na lumulutang sa tubig



Isang bodybuilder na nagpapakita ng bawat isa sa kanyang mga grupo ng kalamnan

Maaari ka ring magbasa nang malakas ng isang tense at relaxed na [script](#). Gumamit ng isang kalmadong tono at pumili ng tahimik na panahon tulad ng pagkatapos ng tanghali o bago matulog kapag hindi ka nagmamadali.

Sundan ang isang guided tense and relax exercise tulad ng nasa [video](#) na ito ng GoZen.

Hint: Tulad ng Calm Breathing, ang Tense and Relax exercises ay pinakamainam kapag sila'y regular na prinapraktis upang sila'y maging mas mabisa kapag kailangan ng iyong anak na i-relax ang kanyang katawan.



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.



EASE sa Tahanan (Grades K-3)

Mga istratehiya 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 Ikilos ang Kanilang mga Katawan

Ano ito?

Ang pagkilos ng ating mga katawan ay maraming benefits para sa ating pangkatawan, pangkaisipan, at emosyonal na kalusugan. Maglaan ng mahahaba o maiikling break sa buong araw para kumilos upang mabawasan ang stress at upang mag-enjoy!

Paano?

Tuwing maaari, lumabas at langhapin ang sariwang hangin, at tandaang sundin ang **mga patnubay sa pagdistansiya sa iba** upang manatili ka at ang iba na ligtas. Maraming iba't-ibang mga paraan upang maging aktibo nang hindi nangangailangan ng maraming equipment o panahon. Gamitin ang iyong imahinasyon at mga hilig upang gawin ang iyong mga sariling aktibidad, o kaya'y subukan ang ilan sa mga ito:



Magluksong-lubid, magsipa ng bola, maghagis ng frisbee, o kaya'y mag-piko, tag, o maglaro ng tayaan. Tingnan ang **classic outdoor games** na ito.

Magsayawan kayo ng iyong pamilya o kaya'y pag-aralan ang isang bagong sayaw.



Pagkombinahin ang screen time at active time sa mga video tulad ng **Cosmic Kids Yoga** at **GoNoodle**.



Mag-scamper hunt. Humanap ng mga bagay na mukhang balahibo, isang patpat na hugis-tirador, isang malapad na bato, isang bato na may batik, limang iba't-ibang dahon, o isang bagay na natural na kulay pula. Tingnan ang **scavenger hunt printables** na ito para sa iba pang mga ideya.



Gumawa ng isang obstacle course na may mga istasyon na dadaanan. Halimbawa:

1. mag-jumping jacks nang 10 beses
2. lundagin ang isang hanay ng mga de-latang pagkain
3. umikot nang 5 beses
4. magbalanse ng isang kutson sa iyong ulo nang 10 segundo
5. magkunwaring naghu-hula hoop (o kaya'y mag-hula hoop talaga!)



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.



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 Iniisip

Ano ito?

Ang ating mga iniisip ay maaaring makaapekto sa ating nararamdaman at sa ating pagkilos. Matutulungan ng mga magulang at mga caregiver ang mga bata na maunawaan kung ano ang isang pag-iisip at kung paano maaaring makatulong at hindi makatulong ang ilang mga bagay na iniisip.

Paano?

Kapag ang mga bata ay regular na nagprapraktis, maaari nilang matutunan kung ano ang kanilang mga iniisip.

Magbasa ng mga picture book o kaya'y magkuwentuhan kayo at tanungin ang iyong anak tungkol sa mga iniisip ng character. Kapag naiuugnay ng mga bata ang kanilang mga sarili sa mga character at sa mga pangyayari sa mga libro, nababawasan ang kanilang pagdarama na sila'y nag-iisa. Ilang mga halimbawa nito:

A Thought is a Thought

isinulat ni Nikki Hedstrom

Don't Think About Purple Elephants

isinulat ni Susan Whelan

I Think, I Am!

isinulat ni Louise Hay at ni Kristina Tracy

Tingnan ang mga retrato ng mga tao sa iba't-ibang mga sitwasyon o mga táong nagpapakita ng iba't-ibang mga emosyon. Gumamit ng **mga retrato** ng mga tao sa iba't-ibang mga sitwasyon, o kaya isang **picture book na walang mga salita**, o kaya magazine.



Hilingin ang iyong anak na maghanap ng mga clue upang malaman kung ano kaya ang mga iniisip ng mga tao.



Sa ilang mga piraso ng papel, magsulat ng ilang mga nakakatulong at hindi nakakatulong na mga pag-iisip na may kahalagahan sa iyong anak.

Isulat ang salitang “nakakatulong” sa isang supot na papel at sulatan naman ng “hindi nakakatulong” ang isa pang supot na papel. Magpalit-palitan kayo ng iyong anak sa pagpili ng isang pag-iisip at magpasiya kung saang supot ninyo ito ilalagay.



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.



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.

Gumawa ng Nakakatulong na Mindset

Ano ito?

Natural lamang ang mas mag-alala kaysa sa karaniwan kapag mahirap ang panahon, pero ang ilang mga alalahanin ay maaaring hindi makatulong at maaaring magpirmi; ito'y maaaring mauwi sa karagdagang anxiety. Maaaring tulungan ng mga magulang at mga caregiver ang mga bata na kayanin ang mga alalahanin sa pamamagitan ng pagtulong sa kanila na palitan ang mga 'di-makatotohanan o mga pessimistic na pag-iisip at gawin itong mga mas nakakatulong at mas balanseng pag-iisip. Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa nakakatulong na pag-iisip, bisitahin ang [Anxiety Canada](#).

Paano?

Kapag kinakausap mo ang iyong anak tungkol sa kanyang mga alalahanin, ipinapaalam mo sa kanya na hindi siya nag-iisa. Lahat tayo ay may mga alalahanin at ang ilan sa mga ito ay maaaring mga pag-iisip o imahinasyon na nakakatakot at na pumapasok na lamang sa ating ulo paminsan-minsan. Maaaring mas gusto ng mga bata na i-drawing ang kanilang mga alalahanin kaysa sa pag-usapan sila.

Laruin ang "Paano Kaya Kung?" na laro. Hikayatin ang iyong anak na pag-usapan ang isang bagay na kanyang inaalala o kinatatakutan (hal., paano kung hindi ko mahanap ang aking paboritong laruan). Mag-brainstorm kayo ng iyong anak tungkol sa mga posibleng bagay na mangyayari na makakatulong sa iyong anak (hal., kung nawala ko ang aking paboritong laruan, maaari kong hilingin ang isang adult o isang kaibigan na tulungan ako...).



Kapag ang alalahanin o ang takot ay bumalik, ipaalala sa iyong anak ang inyong mga pinag-usapang ibang mga posibleng bagay na maaaring mangyari upang mabawasan ang kanyang pag-aalala (ang aktibidad ay iniakma mula sa [Heart-Mind Online](#)).

Kapag may lumalabas na mga 'di-makatotohanan o 'di-nakakatulong na alalahanin, tulungan ang iyong anak na humanap ng mga mas makakatulong na paraan ng pag-iisip:

Hindi Nakakatulong na Pag-iisip

Hindi ako gusto ng aking kaibigan.
Magkakasakit ako.
Marami akong mga bagay na hindi nararanasan!



Mas Nakakatulong na Pag-iisip

Busy siguro ang aking kaibigan ngayon.
Ginagawa ko ang lahat upang manatiling nasa mabuting kalusugan.
Natutuwa ako sa lahat ng mga bagay na NAGAGAWA ko.



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.

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.

Coping Cards

Ano ito?

Maaaring mahirapan ang mga bata na tandaan ang nakakatulong na tools at phrases kapag sila'y stressed o nag-aalala. Ang magagawang personalized cards na tinatawag na Coping Cards ay magagamit upang masuportahan sila habang sila'y nababalisa o humaharap sa mga mahirap na sitwasyon. Kapag isinulat ng mga bata ang mga ideyang ito habang sila'y nangyayari, maaalala nila na mapapamahalaan nila ang mga karamdamang ito at na may katapusan din ang mga ito.

Paano?

Maaaring gumamit ang mga bata ng mga salita, mga drawing, o mga bagay na makabuluhan para sa kanila. Ang mga ito ay magpapaalala sa kanila na sila'y may skills upang maging kalmado at mag-focus ng kanilang pag-iisip, halimbawa, kapag sila'y naguguluhan o kapag kailangan nila ng suporta upang pamahalaan ang pag-aalala o mga mapanghamong sitwasyon.

Magbasa ng mga picture book o kaya'y magkuwentuhan kayo at tanungin ang iyong anak tungkol sa mga iniisip ng mga character nang ang mga ito ay nag-aalala. Ang ilang mga halimbawa nito ay:

I Can Handle It

isinulat ni Laurie Wright

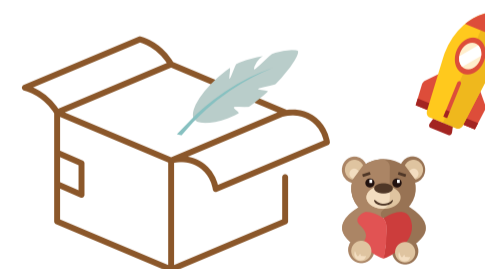


Hayaan ang iyong anak na i-trace sa papel ang kanyang kamay at magsulat sa bawat dulo ng daliri ng isang makabuluhan o nagbibigay-inspirasyon na salita. Ang mga ito ay maaaring rebyuhin bago humarap sa mga mahihirap na sitwasyon at sila'y maaaring maghikayat (ang aktibidad ay iniakma mula sa [Heart-Mind Online](#)).

Ruby Finds a Worry

isinulat ni Tom Percival

Maaari kayong gumawa ng iyong anak ng isang *Coping Skills Toolbox* sa pamamagitan ng paghanap sa mga bagay na magbibigay-ginhawa sa kanya. Pag-usapan ninyo ng iyong anak kung bakit niya pinili ang mga bagay na ito, kung ano ang kanyang nararamdaman dahil sa mga bagay na ito, at kung ano ang mga mahihirap na sitwasyon kung kailan sana niya magagamit ang mga ito.



Maghanap kayo ng iyong anak ng lugar kung saan ilalagay ang toolbox.

The Whatifs

isinulat ni Emily Kilgore



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.



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.

Ang Pagiging Matapang

Ano ito?

Matutulungan ng mga magulang at mga caregiver ang mga bata na maunawaan na upang sila'y maging matapang, kailangan lamang nila kumilos nang unti-unti upang harapin ang kanilang mga kinatatakutan. Ang unti-unting pagkilos ay isa sa pinakamahalagang tools na magagamit ng isang táong may hinaharap na mga kinatatakutan o paghahamon. Para sa karagdagang impormasyon, bisitahin ang [Helpful Tips for Doing Exposure Exercises](#) at [Rewarding Bravery](#) ng Anxiety Canada.

Paano?

Bagamat karaniwang iniwasan ng mga bata ang mga sitwasyon na nagdudulot ng takot at pag-aalala, kapag natutunan ng mga bata kung paano maging matapang at kung paano sila makakakilos nang unti-unti upang harapin ang kanilang mga kinatatakutan, matututunan nila na makakaya nila ang kanilang mga kinatatakutan.

Pag-usapan ninyo ng iyong anak ang kahulugan ng pagiging matapang sa pamamagitan ng pagbabasa ng picture books o pagkukuwento. Tanungin ang iyong anak, halimbawa, kung “Ano ang naramdaman ng mga characters? Kailan ka natakot bago mo sinubukan ang isang bago o mahirap na bagay?” Ang ilang mga halimbawa nito ay:

A Little Bit Brave

isinulat ni Nicola Kinnear

Hector's Favorite Place

isinulat ni Jo Rooks

Scaredy Squirrel

isinulat ni Mélanie Watt

Tanungin ang iyong anak kung ano ang isang makatotohanang layunin na nais niyang maabot. Ang ilang mga halimbawa ay ang matulog sa ibang lugar, tulad ng sa kaibigan, o ang makipaglaro sa iba. Hikayatin ang iyong anak na mag-drawing ng retrato ng layunin na ito.

Pag-usapan ninyo kung ano kaya ang mga unang maliliit na hakbang na kanyang magagawa upang maabot ang layunin na ito, at kung ano ang mga susunod na hakbang na kanyang magagawa.



Pag-isipan at pag-usapan ninyo ng iyong anak ang lahat ng mga matatapang na hakbang na ginawa niya sa mga nakaraang taon upang harapin ang mga bagay na kinatatakutan niya, tulad ng pagpunta sa dentista o ang unang araw ng pagpasok sa eskwelahan. Mabuting paalala ang mga retrato para dito. Ipaalám sa iyong anak kung gaano mo siya ipinagmamalaki.



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.

