

EASE sa HOME 8-12

Madali para sa adults na makalimutan kung paano ang maging teenager. Ang mga taon ng pagiging teenager ay puno ng mga pagbabago, kabilang na ang pagbabago sa mga katawan at social life, at mga lumalaking pressure sa eskwelahan. May mga alalahanin tungkol sa pakikibagay, takot na hindi sila tatanggapin ng iba – at social media, na nagrerekord sa lahat ng nangyayari, na makikita ng lahat. At hindi rin nalalaman kung ano ang mangyayari sa kinabukasan. Exciting, pero may kasama itong pag-aalinlangan, stress, at anxiety.

Layunin ng resources ng EASE sa Tahanan 8-12 na tulungan ang mga magulang at caregivers na tulungan ang kanilang mga anak na teenager na kayanin ang pang-araw-araw na stress at anxiety. Makakahanap ka rito ng impormasyon kung paano mo matutulungan ang iyong anak na teenager sa araw-araw na anxiety – at patatagin ang inyong relasyon. Mayroon din ditong resources tungkol sa iba't-ibang mga paraan kung paano maaaring ipakita ng mga teenager ang kanilang anxiety.

Mga Nilalaman

Ano ang Anxiety?.....	2
Paghikayat sa iyong Anxious na Anak na Teenager na Kausapin Ka.....	3
Tips para Kausapin ang iyong Anak na Teenager	4
Impormasyon tungkol sa Anxiety para sa mga Magulang at mga Teenager	6
Paghikayat sa iyong Anak na Teenager na Harapin ang Kanyang mga Kinatatakutan	8
Pagtulong sa iyong Anak na Teenager na Kayanin ang mga Alalahanin at mga Pag-iisip na Hindi Nakakatulong	10
Pagsuporta sa iyong Anak na Teenager sa kanyang Takot sa Public Speaking (Pagsasalita sa Harap ng Iba)	12
Pagtulong sa iyong Anak na Teenager na Bawasan ang Mag-procrastinate	14
Pagsuporta sa iyong Anak na Teenager sa Test Anxiety	16
Pagtulong sa iyong Anak na Teenager na gawing Kalmado ang Kanyang Pag-iisip at Katawan	18
Mga Mapagkukunan ng Impormasyon.....	20



ANO *ang* ANXIETY?



Bilang mga magulang at caregivers ay ayaw nating “gamutin” ang anxiety ng ating mga anak na teenager. Dahil kung tutuusin ay makapagbibigay sa mga teenager ang kaunting anxiety ng motibasyon na makipagsapalaran nang kaunti nang matupad nila ang mga layunin (at makarating sa eskwelahan sa tamang oras!): Kapag ang kaunting anxiety ay nasa tamang dami at tamang panahon, ito’y normal at mabuting pagtugon.

Ang ilang malalaki at mas pangmatagalang problema o disorders sa anxiety ay maaaring magkaroon ng malaking epekto sa mga teenager sa kanilang pag-aaral at pakikipanayam sa iba. Pero mabuti na lamang na mabibigyang-lunas ang mga ito nang makasulong ang mga teenager. Para sa karagdagang impormasyon, tingnan ang [When Anxiety Is a Problem](#).

Stress at anxiety: Ano ba ang pagkakaiba?

Ang stress ay karaniwang dulot ng isang bagay na nalalaman mo kung ano, tulad ng malaking project sa eskwelahan. Bumubuti ang sitwasyon kapag tinanggal ang pinanggagalingan ng stress, hal., tinapos ang project o kaya binigyan ng karagdagang panahon. Ang stress ay tumataas kapag ang mga hinihingi sa atin ay mas malaki kaysa sa makakaya natin. Paminsan-minsan ay mainam naman ang stress at tinutulungan tayo nitong maging alerto at maghanda para sa isang pagsusubok o mahalagang pangyayari. Kapag natututo tayong kayanin ang stress, mas nagiging matatag tayo. Ang pinakamainam na paglalarawan sa anxiety ay “pag-iisip na hindi nakakatulong” tungkol sa isang tunay on inaakalang pagbabanta. Ito ang karamadaman na may masamáng bagay na *maaaring* mangyari, at kung nangyari *nga* ito ay hindi natin ito makakaya. Ang stress at anxiety ay maaaring sabayan ng mga nakakaasiwang pisikal na sintomas tulad ng pananakit ng ulo, pananakit ng tiyan, o pagiging tense.



PAGHIKAYAT SA *iyong* ANXIOUS NA ANAK NA TEENAGER *na* KAUSAPIN KA



Narinig mo na ba ito?

Magulang: *So anong nangyari sa eskwelahan ngayong araw?*

Teenager: *Wala*

Magulang: *Kumusta naman yung presentation mo?*

Teenager: *Ok lang*

Magulang: *Sigurado mabuti kung magsisimula ka nang maaga sa science project para hindi ka mapuyat sa Linggo?*

Teenager: *OK, OO NA, ALAM KO*

Kapag ang isang teenager ay nahihirapang kayanin ang stress at anxiety, maaaring nakakabigo kapag parang wala silang gustong gawin upang tulungan ang kanilang sarili at ayaw nilang pakinggan ang ating payô o mga mungkahi. Maraming iba't-ibang anyo ng anxiety, at ang ilan dito ay maaaring mahirap para sa mga magulang at caregivers. Pero mayroong mga maliliit na hakbang na magagawa natin para pakinggan tayo ng isang teenager at para magkaroon tayo ng koneksyon sa kanya. Unang-una, isipin kung bakit kaya ayaw sabihin sa iyo ng iyong anak na teenager kung ano ang iniisip niya. Eto ang ilang mga posibleng dahilan.

- **Pagod siya.** Pagkatapos ng mahabang araw sa eskwelahan, ang gusto lamang gawin ng iyong anak na teenager ay ang i-switch off ang kanyang utak nang sandali at mag-relax pag-uwi niya. Naiinis siya kapag inaakala niya na napakaraming tinatanong sa kanya. At marami ring mga teenager ang bihirang nakakakuha ng sapat na tulog sa school year. Para sa karagdagang impormasyon tungkol sa mga teenager at pagtulog, bisitahin ang [Getting a Good Night's Sleep](#).
- **Nag-aalala siya na magagalit tayo.** Kung ang anxiety ng iyong anak na teenager tungkol sa test ay nakasagabal na naman, maaaring nasisiraan siya ng loob at nahihiya siya, at ayaw nang mapaalalahanan kung ano ang nagawa niya sana nang mas mabuti. Baka ayaw niyang mag-alala o magalit ka, o gusto lamang niyang iwasan ang isipin at pag-usapan ito.
- **Parang hindi malulutas ang problema sa pag-uusap.** Kadalasan ay bumubuti ang mga bagay makalipas ang ilang mga araw, at gusto lamang niyang magkaroon ng panahon upang pag-isipan ito nang mag-isa.

May dalawang resources mula sa FamilySmart na makakatulong sa mga magulang at caregivers na mas maunawaan ang kanilang mga anak na teenager:

- [What to Expect from Me](#)
- [How Would You Like Adults to Talk to You](#)



TIPS para KAUSAPIN ang iyong ANAK NA TEENAGER



Eto ang ilang tips para kausapin ang iyong anak na teenager – at para kausapin ka ng iyong anak na teenager:

Piliin ang tamang panahon.

Alamin kung anong mga oras sa araw o gabi pinakahandang makipag-usap ang iyong anak na teenager. Ang ilang mga teenager ay sumpungin sa umaga at maaring maging mas madaldal pagkauwi sa eskwelahan o bago matulog.

Magsimula nang neutral.

Kung parang aburido pero tahimik ang iyong anak na teenager, subukang pag-usapan ang isang mas neutral na paksa, isang bagay na mahalaga sa kanya (tulad ng inyong alagang-hayop, o mga plano para sa weekend), sa halip na tanungin siya kung ano ang problema o sa halip na kumustahin siya.

Kompirmahin ang kanyang sasabihin – huwag magbigay ng solusyon.

Masarap magbigay ng payô, lalo na kung pamilyar ang isang problema. Pero kadalasang ayaw ng mga teenager na ayusin ng iba ang kanilang problema (o hindi kaagad-agad); nais nilang mapakinggan at maunawaan sila at magkaroon ng chance na huminahon. Subukang sabihin ang mga bagay tulad ng, “Ugh, grabe nga talaga,” “kaya ka naman nagagalit” o kaya “Kawawa ka naman; grabe talaga ang araw mo.” Pagkatapos ay maaari niyang simulang isipin kung paano niya sariling maaayos ang problema.

Magkuwento tungkol sa iyong sarili nang ikaw ay teenager.

Tayo’y natututo sa mga kuwento. Pinahihintulutan tayo nitong matuto mula sa mga pagkakamali ng iba, at gawin nang mas mabuti ang mga bagay kapag tayo’y nasa parehong sitwasyon. Kapag kinukuwento ang iyong mga naging kahirapan nang ikaw ay teenager, ipinapakita mo na ikaw ay tao lamang at nakagawa ka ng mga pagkakamali, at na nakaahon ka rin. At mas maiintindihan ka rin ng iyong anak na teenager.

Makinig.

Kapag regular kang nakinig sa iyong anak na teenager nang hindi ka naghuhusga, magiging mas komportable siyang lumapit sa iyo kapag handa na siyang makipag-usap. Paminsan-minsan ay makakatulong ang magtanong ng mga katanungang hindi lamang masasagot ng oo o hindi, halimbawa, “parang may problema ka yata. May magagawa ba ako para sa iyo?” Ang pagbigay sa iyong anak na teenager ng pahintulot na magreklamo ay hindi ibig sabihing ok sa iyo ang kanyang pag-uugali, o na lubos mong tinatanggap ang kanyang bersiyon ng mga bagay. Ang ibig sabihin nito’y kinokompirma mo ang kanyang mga nararamdaman para siya’y makaahon at makapagsimula sa susunod na araw nang hindi na gaanong nabibigatan.

Mag-focus sa kanyang mga kalakasan sa halip na sa kanyang anxiety.

Paminsan-minsan ay parang paikot-ikot lang kayong dalawa, at patuloy ninyong inaayos ang mga lumang problema. Tingnan kung mababago mo ang pag-uusap nang mag-focus din sa mga kalakasan ng iyong anak na teenager at sa iyong kompiyansa sa kanyang kakayahang makaya ang sitwasyon. Halimbawa, maaari mong sabihin:

- “Alam kong mahirap, pero alam ko rin na kaya mo ito.”
- “Naaalala ko tuloy ang ibang mga beses nang ikaw ay matapang. Alam ko na mahahanap mo ang iyong katapangan para rin dito.”
- “Alam kong kaya mo ‘yan.”



Magpasyal kayo sa sasakyan.

Ang isang sasakyan ay maaaring maging isang mabuting lugar upang hikayatin ang iyong anak na teenager na magsalita. Ito'y isang pribadong lugar kung saan makakaupo kayo nang magkatabi, nang walang eye contact, na minsan ay nakakailang para sa mga teenager. Mainam din ang maglakad-lakad sa kalikasan o sa ibang pribadong lugar. Ipinapadala nito ang mensahe na siya'y importante at na gusto mong gumugol ng panahon kasama niya.

Basahan ang iyong teen (talaga!).

Walang dahilan kung bakit ang pagbasa sa iyong anak na teenager ay dapat magtapos sa elementary. Hindi niya siguro gusto ang mga dati mong binabasang bedtime stories, pero ang magkasamang pagbabasa ng mahabang nobela, unti-unti, o ang pag-share ng nakaka-engganyong istorya sa magazine o isang nakakatawang self-help quiz ay magandang paraan upang mag-relax ang iyong anak na teenager, na mauuwi sa karagdagang pag-uusap, mga tanong, o mga kuwento tungkol sa kanyang araw.

Humanap ng ibang mga paraan upang magkomunika.

Kung mas madali para sa iyong anak na teenager na makipagkomunika nang nagsusulat, magsalit-salitan kayong magsulat tungkol sa mga mahihirap na paksa sa isang shared parent-teen journal. Kung parang walang gumagana, salihan siya sa isang aktibidad na nakakalibang para sa kanya – kahit na hindi mo ito maintindihan – tulad ng isang TikTok dance. O makipagkonekta sa iyong anak na teenager sa pamamagitan ng pagpapadala sa kanya sa isang text message ng isang naghihikayat na quote o nakakatawang litrato.

Ipakita rin ang iyong mabubuting coping skills.

Paminsan-minsan, sa harap ng iyong anak na teenager, ilang beses na huminga nang malalim at itaas-baba ang iyong mga balikat kapag ikaw ay stressed. Gamit ang malakas na boses, sabihin sa iyong sarili na huwag isipin ang pinakasamang magiging pangyayari. O kaya'y lumabas para sa isang mindful walk upang huminahon. Pinanonood ka ng iyong anak na teenager (kahit na nagkukunwari siyang hindi). Hindi natin laging malalaman kung paano mapabuti ang anxiety ng ating mga anak na teenager. Pero kahit hindi natin naiintindihan kung bakit sila nagagambala, puede pa rin nating gawing panatag ang kanilang loob kapag ipinakita natin na hindi tayo nababahala at na naniniwala tayo sa kanilang kakayahang kayanin ito.

Hindi laging madali ang pakitunguhan ang isang anxious na teenager. Alagaan ang iyong sarili. Maaaring makatulong sa iyo ang makausap ang ibang mga magulang, lalo na kung ang kanilang mga sariling anak na teenager ay naging anxious din.



IMPORMASYON TUNGKOL SA ANXIETY *para sa* MGA MAGULANG *at* MGA TEENAGER



Para sa mga magulang at care providers

[3 Mindfulness Techniques to Help Reduce Parenting Stress](https://www.understood.org/articles/en/3-mindfulness-techniques-to-help-reduce-parenting-stress), *Understood*. <https://www.understood.org/articles/en/3-mindfulness-techniques-to-help-reduce-parenting-stress>

[12 Practices for Connecting to Self and Others in Times of Stress](https://heartmindonline.org/resources/12-practices-for-connecting-to-self-and-others-in-times-of-stress), *Heart-Mind Online*. <https://heartmindonline.org/resources/12-practices-for-connecting-to-self-and-others-in-times-of-stress>

[Emotion Coaching Framework Cheat Sheet](https://www.mentalhealthfoundations.ca/_files/ugd/c390c7_85269bd0a7f0450c9b19167907654cb3.pdf), Mental Health Foundations. https://www.mentalhealthfoundations.ca/_files/ugd/c390c7_85269bd0a7f0450c9b19167907654cb3.pdf

[How Would You Like Adults to Talk to You](https://familysmart.ca/files/FamilySmart-Unfolding-Conversations-2017.pdf), FamilySmart. <https://familysmart.ca/files/FamilySmart-Unfolding-Conversations-2017.pdf>

[Parenting When Going to School Is Hard](https://familysmart.ca/files/Parenting-When-Going-to-School-is-Hard_-13-to-18-years.pdf), FamilySmart. https://familysmart.ca/files/Parenting-When-Going-to-School-is-Hard_-13-to-18-years.pdf

[Parents of Teens...Remember to Listen and Breathe](https://heartmindonline.org/resources/parents-of-teensremember-to-listen-and-breathe), *Heart-Mind Online*. <https://heartmindonline.org/resources/parents-of-teensremember-to-listen-and-breathe>

[Sharing Good News Strengthens Relationships](https://heartmindonline.org/resources/sharing-good-news-strengthens-relationships), *Heart-Mind Online*. <https://heartmindonline.org/resources/sharing-good-news-strengthens-relationships>

[Some Ideas for Helping Conversations Go Better](https://familysmart.ca/files/FS_PracticeTools_Workshop_FNL2-1.pdf), FamilySmart. https://familysmart.ca/files/FS_PracticeTools_Workshop_FNL2-1.pdf

[Tackling Anxiety: Practical Strategies for Children and Youth](https://keltymentalhealth.ca/podcastanxiety), Kelty Mental Health. <https://keltymentalhealth.ca/podcastanxiety>

[What to Expect from Me](https://familysmart.ca/files/FS_Practice_Tools_YOUTH_web.pdf), FamilySmart. https://familysmart.ca/files/FS_Practice_Tools_YOUTH_web.pdf



Para sa mga teenager

[10 Healthy Habits to Support Your Mood](https://healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/1-EASE_Student_Habits-to-Support-Mood.pdf), EASE 8-12 (PDF). https://healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/1-EASE_Student_Habits-to-Support-Mood.pdf

[Anxiety](https://foundrybc.ca/resource/anxiety/), Foundry. <https://foundrybc.ca/resource/anxiety/>

[Anxiety Relief for Teens: Essential CBT Skills and Mindfulness Practices to Overcome Anxiety and Stress](https://www.penguinrandomhouse.ca/books/646834/anxiety-relief-for-teens-by-regine-galanti-phd/9780593196649), Regine Galanti (paperback book; ask at your local library or bookstore). <https://www.penguinrandomhouse.ca/books/646834/anxiety-relief-for-teens-by-regine-galanti-phd/9780593196649>

[Anxiety Resources: Apps, Websites and Videos](https://healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/7-EASE_Student_Anxiety-Resources.pdf), EASE 8-12 (student resource). https://healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/7-EASE_Student_Anxiety-Resources.pdf



[Anxiety Sucks: A Teen's Survival Guide](https://www.amazon.ca/gp/product/1535194677/ref=dba_def_rwt_hsch_vapi_tu00_p1_i1), Natasha Daniels (paperback book; magtanong sa iyong local library o book store). https://www.amazon.ca/gp/product/1535194677/ref=dba_def_rwt_hsch_vapi_tu00_p1_i1

[Anxiety - Videos for Teens](https://www.heysigmund.com/category/with-kids-and-teens/anxiety-videos-for-teens/), Hey Sigmund. <https://www.heysigmund.com/category/with-kids-and-teens/anxiety-videos-for-teens/>

[Goal-Setting Worksheet](https://foundrybc.ca/wp-content/uploads/2018/12/goalsettingworksheet_v2.pdf), Foundry. https://foundrybc.ca/wp-content/uploads/2018/12/goalsettingworksheet_v2.pdf

[Learning about Anxiety in Youth](https://www.anxietycanada.com/learn-about-anxiety/anxiety-in-youth/), Anxiety Canada. <https://www.anxietycanada.com/learn-about-anxiety/anxiety-in-youth/>

[Mindshift CBT free app](https://www.anxietycanada.com/resources/mindshift-cbt/), Anxiety Canada. <https://www.anxietycanada.com/resources/mindshift-cbt/>

[SELF Toolkit: Adolescent Version](https://keltymentalhealth.ca/sites/default/files/resources/Adolescent%20Toolkit%20Provincial.pdf), Kelty Mental Health. <https://keltymentalhealth.ca/sites/default/files/resources/Adolescent%20Toolkit%20Provincial.pdf>

[Smart But Scattered Teens: The Executive Skills Program for Helping Teens Reach Their Potential](https://www.smartbutscatteredkids.com/books/#teens), Richard Guare et al. (paperback book; magtanong sa iyong local library o book store). <https://www.smartbutscatteredkids.com/books/#teens>

[When Anxiety Is a Problem](http://www.anxietycanada.com/articles/when-anxiety-is-a-problem-2/), Anxiety Canada. <http://www.anxietycanada.com/articles/when-anxiety-is-a-problem-2/>

PAGHIHIKAYAT *sa iyong* ANAK NA TEENAGER *na* HARAPIN ANG KANYANG MGA KINATATAKUTAN

Ang mga teenage na taon ay maaaring nakakatakot habang lumalaki ang kamalayan ng mga teenager kung ano ang *maaaring* masamang mangyayari. Ang mga takot ay magbabago mula pagiging mga demonyo sa ilalim ng kama hanggang sa pagiging mag-isa habang-buhay, o pagiging hindi gaanong mabuti. Ito ang ilang mga karaniwang takot sa mga taong ito:

- Natatakot mabigo (hindi matutupad ang mga inaasahan, hindi kasing husay ng kanyang mga kaibigan, madidismaya ang iba)
- Natatakot sa kung ano ang hindi nalalaman, at sa pagbabago (paglipat, paghanap ng bagong grupo ng mga kaibigan, pagtanda)
- Natatakot na mapahiya o na hindi siya tatanggapin ng iba (ginagawa ang 'maling' bagay, hindi sinasali, nag-iisa, o pinagtatawanan)

Kailangan nating magkaroon ng kaunting takot. Ito'y nagpapanatili sa atin na ligtas at ginagawa tayo nitong 'di-komportable kapag nag-iisip tayong makipagsapalaran (tulad ng pagdaraya sa isang test o ang pagmamaneho nang sobrang bilis). Pero ang labis na pagiging takot at ang "mga false alarm" ay maaaring magdulot ng maraming hindi naman kinakailangang pagdurusa.

Kung ang takot ay umaapekto sa choices at mga aktibidad ng isang teenager, o sobra itong nagpapabigat sa kanila, ang takot ay hindi nakakatulong at kailangang tugunan. Kapag tinulungan mo ang iyong anak na teenager na gumawa ng maliliit at matatapang na hakbang, siya'y magiging hindi lamang mas kalmado habang siya'y isang teenager, pero magkakaroon din siya ng buhay na mas nagbibigay ng kasiyahan.



Bakit ganoon?

- Ang takot ay isang natural na katangian ng tao. Tayo'y ipinanganak nang may [fight, flight, freeze response](#) na hindi kailanman mawawala. Ang tamang dosis ng takot ay makakatulong sa atin na manatiling ligtas.
- Nagsisimula ang anxiety kapag sinimulan nating isipin at mag-focus sa kung ano ang masamang mangyayari.
- Kapag nagkaroon na ng takot, ang mga bahagi ng ating utak na nagpapahintulot sa atin na mag-isip nang lohikal ay nagsasara. Ginagawa nitong mas mahirap na makipag-usap sa iba o lutasin ang mga problema.
- Ang isa sa pinakamadaling paraan upang bumuti ang ating pakiramdam ay ang iwasan ang ating kinatatakutan. Ito'y gumagana nang sandali, pero sa katagalan ay ginagawa nitong mas mahirap ang lahat dahil patuloy na lumalaki ang ating mga alalahanin.



Paano ka makakatulong

Magkaroon ng empatiya. Kapag nagsikap kang makinig at seryosohin ang mga kinatatakutan ng iyong anak na teenager, pakiramdam niya na hindi siya gaanong nag-iisa. Ibahagi ang ilan sa iyong mga kinatatakutan noong ikaw ay teenager, habang nananatiling curious tungkol sa kanyang karanasan. Ang pagpapakita na nauunawaan mo ang kanyang mga nararamdaman ay hindi pareho ng pagsang-ayon sa kanya. Maaari mong sabihin na "nauunawaan ko kung bakit ganoon ang pagkaintindi mo, pero iniisip ko lang kung mayroong iba pang pananaw dito."

Ipaalala sa kanya ang kanyang mga success sa nakaraan. Pag-usapan ang ibang mga panahon nang ang iyong anak na teenager ay takot sa simula na gawin ang isang bagay pero nagawa pa rin niya ito. Tulungan siyang matandaan na ang halos lahat o ang lahat ng kanyang kinatatakutang prediction ay hindi nagkatotoo at na nakaya niya ang situwasyon.



Ipsulat ito sa kanya. Hikayatin ang iyong anak na teenager na isulat o iguhit ang kanyang mga kinatatakutan para ang mga ito’y hindi kasing nakapupuspos ng damdamin. Ang pag-alis ng kanilang mga takot mula sa kanilang utak at ang pagsulat nito sa papel ay makakatulong sa mga batang teenager na talagang makita ang sitwasyon. Maaari mong tanungin:

- “Anong sitwasyon ang pinaka-kinatatakutan mo?”
- “Ano ang ginugunita mong maaaring mangyari? At ano naman ang susunod na mangyayari?”
- “Ano ang nangyari sa nakaraan sa mga katulad na sitwasyon?”
- “Ano ang maaaring maging positibong resulta?”

Tulongan siyang labanan ang mga pag-iisip na hindi nakakatulong. Paminsan-minsan ay nakakaabot ang mga batang teenager sa mga maling konklusyon tungkol sa kanilang sarili at sa mundo (halimbawa, “hindi ako inimbata kaya malinaw na hindi ako gusto ng sinuman”). Ang mga takot ay maaaring manggaling mula sa mga ganitong pag-iisip na hindi nakakatulong, at ang mga teenager ay maaaring hindi handang harapin sila. Kapag natuto ang mga teenager na makilala at labanan (o hayaan) ang mga pag-iisip na hindi nakakatulong na ito, maaari nilang mas makontrola ang kanilang mga takot. Kailangang ipaalala sa mga teenager na hindi nila laging kailangang paniwalaan ang lahat ng kanilang mga pag-iisip na hindi nakakatulong – kahit na yung mga pag-iisip na *parang* totoo. Para sa karagdagang impormasyon, tingnan ang EASE sa Tahanan 8-12 resource [Pagtulong sa Iyong Anak na Kayanin ang mga Alalahanin at mga Pag-iisip na Hindi Nakakatulong](#) (pahina 10).

Hikayatin silang lumapit kaysa sa umiwas. Hikayatin ang iyong anak na teenager na humanap ng mga paraan upang dahan-dahang harapin ang kanilang mga takot sa pamamagitan ng paggawa ng “mga maliliit na hakbang.” Halimbawa, kung ang iyong anak na teenager ay natatakot lumapit sa mga bagong kaklase, maaari sila munang magpraktis ng may kompiyansang body language at mag-eye contact habang naglalakad sa eskwelahan. Pagkatapos ay maaari silang magtanong sa isang kaklase, o maaari nilang purihin ang isang kaklase. At sa kahulihan ay maaari nilang tanungin ang isang kaklase kung ano ang mga plano nito para sa weekend. Magkasama ninyong planuhin ang mga hakbang na ito. Para sa karagdagang impormasyon, tingnan ang resource ng Anxiety BC tungkol sa [paglaban sa mga kinatatakutan](#).

Magpakita ng matapang na pag-uugali. Maaaring magbigay-lakas-loob sa iyong anak na teenager na makita kang sadyang humaharap sa mga nakakatakot na sitwasyon sa iyong sariling buhay. Kausapin ang iyong anak na teenager tungkol sa kung ano ang naramdaman mo bago at pagkatapos nito.

Subukan ang ilang calming techniques. Ang takot ay lumalabas sa ating mga katawan bilang mga nakakaasiwang pisikal na sintomas. Hikayatin ang iyong anak na teenager na maging curious tungkol sa kung saan nila nararamdaman ang takot sa kanilang katawan (hal., masikip ang lalamunan o dibdib). Magkasama kayong mag-eksperimento upang tulongan siyang humanap ng iba’t-ibang mga paraan upang huminahon. Para sa karagdagang impormasyon, tingnan ang EASE sa Tahanan 8-12 resource na [Pagtulong sa Iyong Anak na Teenager na gawing Kalmado ang Kanyang Pag-iisip at Katawan](#) (pahina 18).

Purihin ang pagsisikap at mga matapang na hakbang (sa halip na purihin ang success). Purihin ang iyong anak na teenager kapag mayroon siyang bagong bagay na sinubukan – hal., gumamit siya ng bagong istrategiya upang huminahon, kumuha siya ng karagdagang impormasyon tungkol sa isang bagay na inaalala niya, o mayroon siyang bagong bagay na ginawa kahit na siya’y natatakot. Sabihin sa kanya na ipinagmamalaki mo ang kanyang kakayahang kumilos kahit siya’y natatakot, anuman ang magiging resulta.



Resources

Upang makakuha ng karagdagang resources, magpunta sa [pahina 20](#) o kaya’y bisitahin ang www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources.



PAGTULONG SA *iyong* ANAK NA TEENAGER NA KAYANIN *ang* MGA ALALAHANIN *at* PAG-IISIP NA HINDI NAKAKATULONG

Karaniwan para sa mga teenager na paminsan-minsang mag-alala o magkaroon ng mga pag-iisip na hindi nakakatulong. Ang mga marka sa eskwelahan, mga pakikipagkaibigan, COVID-19, at ang kinabukasan ay maaaring magdulot ng di-katiyakan at takot. Ang mga maliliit na bagay ay maaaring maging mas malaki sa mga utak ng mga teenager (halimbawa, “Hindi niya sinagot ang aking text ... galit siya sa akin ... I’m such a loser ... Mag-iisa na lang ako habang-buhay.”)

Ang ups and downs ay bahagi ng buhay sa high school. Kapag ang mga teenager ay nakakapag-focus sa kung ano ang makokontrola nila, at kapag natututo sila ng mga bagong paraan upang pag-isipan at tumugon sa mga paghahamon, dahan-dahan silang magkakaroon ng kompiyansa sa sarili.



Bakit ganoon?

- Hindi magkakaroon ng anxiety kung may katiyakan ang lahat. Kapag parang hindi matitiyak ang mga bagay, ang anxious na pag-iisip ay mag-iisip ng pinaka-masamang mangyayari. Ginagabi ba ang isang magulang na umuwi mula sa trabaho? *Siguradong naaksidente sa kalsada!* Nagtatawanan ba ang mga estudyante habang dinaraan ka nila? *Siguradong pinagtatawanan nila ako!*
- Ang mga anxious na pag-iisip ay gumagawa kaagad ng mga konklusyon batay sa isang opinyon o hula - nang hindi muna iniisip ang lahat ng mga katotohanan.
- Ang automatic patterns ng pag-iisip na hindi nakakatulong ay kadalasang tinatawag na [thinking traps](#). Ang thinking traps ay mga paraan kung paano kinukumbinsi tayo ng ating mga pag-iisip tungkol sa isang bagay na hindi naman totoo. Ang mga ito’y tinatawag na traps dahil madali tayong nahuhulog dito at kinakailangan natin ang kamalayan at pagsisikap upang makalabas sa kanila.



Paano ka makakatulong

Piliin ang tamang panahon. Kapag ang mga teenager ay pinaka-anxious, nahihirapan silang maintindihan kung ano ang iyong sinasabi. Maghintay hanggang huminahon sila at mas maririnig at maiintindihan nila ang iyong mga salita.

Kompirmahin ang kanilang mga nararamdaman. Kung hindi realistic ang mga alalahanin ng iyong anak na teenager, o kung masyado niyang pinahihirapan ang kanyang sarili, huwag kaagad ibale-wala ang kanyang mga alalahanin. Karamihan ng beses ay kailangan lamang niya ang iyong suporta habang iniisip niya kung ano ang gagawin sa ganitong mahirap na sitwasyon; hindi niya kailangang ayusin mo ang problema para sa kanya. Subukang tumigil nang sandali bago siya gawing matiwasay (at sabihing, “Huwag kang mag-alala! Magiging ok ka!”). Sa halip ay kompirmahin ang kanyang feelings:

- “Ako rin, kung ganoon ang iniisip ko, mag-aalala din ako nang husto.”
- “Curious ako kung ano sa palagay mo ang mangyayari. Ano pa?”
- “Alam kong nakakatakot at hindi mo alam kung ano ang mangyayari. Kaya ka nga medyo nag-aalala.”

Ipaalala sa kanya ang kanyang mga success sa nakaraan. Paminsan-minsan ay wala nang maisip ang mga teenager kung ‘di kung ano ang maaaring masamang mangyayari, kaya’t nakakalimutan nila ang mga bagay na hindi naman nagkaproblema sa nakaraan. Ipaalala sa kanya ang kanyang mga success sa nakaraan, at ang kanyang katapangan nang humarap siya sa mga ganoong pagsusubok.

Pahina 10 ng 22



Everyday
Anxiety
Strategies for
Educators

Ang EASE (Everyday Anxiety Strategies for Educators) sa Tahanan 8-12 ay isang koleksyon ng classroom resources na iniakma para sa mga magulang at mga caregiver upang tulungan ang mga kabataan sa grade 8-12 na pamahalaan ang anxiety at mga alalahanin sa tahanan.



BRITISH
COLUMBIA

Tulongan siyang suriin ang kanyang mga alalahanin. Pagkatapos makinig at magkompirma sa iyong anak na teenager, hikayatin siyang tumigil muna at tingnan kung ano ang sinasabi niya sa kanyang sarili tungkol sa sitwasyon na inaalala niya. Magagawa mo ito sa pamamagitan ng pagiging curious at dahan-dahang pagkontra sa kanyang pananaw. Ang magtanong ng mga katanungang hindi lamang masasagot ng oo o hindi ay makakatulong sa iyong anak na teenager na malaman *kung paano* mag-isip, at hindi *kung ano* ang iisipin. Halimbawa, maaari mong tanungin:

- “May bahagi ba ng sitwasyon na ito na maaaring ipaliwanag sa ibang paraan?”
- “Anong bahagi ng problema na ito ang hindi kasing samâ ng itsura nito sa ngayon?”
- “Ano pa ang maaaring maging totoo?”

Ang gagawin ay hindi lamang itigil kaagad ang mga hindi nakakatulong na pag-iisip. Dahil maaari nitong gawin pang mas matindi ang mga ganoong pag-iisip. Sa halip, kapag tinulungan mo ang iyong anak na teenager na [hamunin ang kanyang negatibong pag-iisip](#) at [palitan ang mga hindi nakakatulong na pag-iisip ng mga mas nakakatulong na pag-iisip](#), mabibigyan mo siya ng isang coping skill na panghabambuhay.

Tulongan siyang humanap ng mga paraan upang kumilos. Ang pag-aalala ay nagbibigay ng maling pakiramdam na nilulutas o inaayos ang isang problema, o pinipigilan ang isang bagay na mangyari. Ang mga teenager ay maaaring mag-alala tungkol sa mga bagay na malayong-malayo pa sa kinabukasan, o maaari silang mag-alala tungkol sa mga bagay na hindi nila talaga makokontrol. Tulongan ang iyong anak na teenager na mag-focus na kumilos sa pamamagitan ng [problem solving](#).

Isipin ang mga bagay na minamahalaga ng iyong pamilya. Gumagawa ka ba paminsan-minsan ng mga negatibong puna tungkol sa iyong sarili, o ikinukumpara mo ba ang iyong sarili sa iba (o sa kung paano dati)? Sa iyong pamilya, ok lang ba na magkamali? Kailan ok na ang isang bagay – at ano ang mangyayari kung hindi ito ok? Maaaring ngayon ay mainam na panahon upang pansinin at pag-usapan kung ano ang ginagawa ng iyong pamilya kapag may palpak na nangyayari, kapag may mga pagkakamali, at [perfectionism](#).

Pansinin ang mga mabuting bagay. Matutulungan mo ang iyong anak na teenager (at ang iyong sarili) na mapansin ang mga mas magagandang nararamdaman, tulad ng kasiyahan, pagiging curious, tuwa, o paghanga. Kapag kasama mo ang iyong anak na teenager at may magandang bagay na nagyari, o kung may napansin kang maganda, o masarap ang iyong pakiramdam, *tumigil*, pansinin ang magandang karanasan, at subukang *patagalin* ito. Huwag magmadali patungo sa susunod na bagay. Magtagal nang sandali sa iyong nararanasan para mabigyan ang iyong utak ng kaunting karagdagang panahon upang mag-enjoy sa magandang experience.

Magpraktis na magpasalamat para sa mga bagay. Magsimula ng bagong ritwal na magkasama ninyong gagawin araw-araw at magbahagi kayo sa isa't-isa ng tatlong bagay para kung saan kayo ay nagpapasalamat. Ang mga ito ay hindi kinakailangan maging malalaking bagay; maaari silang maging mga simpleng bagay tulad ng tawanan kasama ng isang kaibigan, pagtapos ng pagbasa ng isang mahusay na libro, o pakikipaglaro sa isang alagang-hayop.



Ilan pang mga bagay na pag-iisipan

- Kailangang naririnig ng mga teenager na hindi sila inaasahang laging gumawa ng mabubuting desisyon, at na natututo tayo kapag tayo’y nagkakamali.
- Kilalanin na may ilang mga alalahanin na lalabas na lamang kapag hindi tiyak o hindi malinaw ang mga bagay.
- Ipakita mo na ikaw ay may kompiyansa na makapag-tutulungan kayo sa kanyang mga alalahanin at na makakahanap siya ng paraan upang turuan ang kanyang sarili kapag may mahirap na sitwasyon.



Resources

Upang makakuha ng karagdagang resources, magpunta sa [pahina 20](#) o kaya’y bisitahin ang www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources.

Pahina 11 ng 22



Everyday
Anxiety
Strategies for
Educators

Ang EASE (Everyday Anxiety Strategies for Educators) sa Tahanan 8-12 ay isang koleksyon ng classroom resources na iniakma para sa mga magulang at mga caregiver upang tulongan ang mga kabataan sa grade 8-12 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.



[Filipino]

PAGSUPORTA *sa iyong* ANAK NA TEENAGER *sa kanyang* TAKOT SA PUBLIC SPEAKING (PAGSASALITA SA HARAP NG IBA)

Ilang araw o ilang linggo bang nag-aalala ang iyong anak na teenager bago ng isang presentation o performance, at iniisip ba niya ang lahat ng mga masamang bagay na maaaring mangyari? Bago at habang gumagawa ng presentation, siya ba'y nanginginig, namumutla, pinagpapawisan, parang nasusuka, may tuyong bibig, o nanginginig ba ang kanyang boses?

Ang iyong anak na teenager ay hindi nag-iisa: Ang public speaking ay isa sa mga pinaka-kinatatakutan ng mga tao, anuman ang kanilang edad. Ang mga taong relaxed at may kompiyansa kapag sila'y nagsasalita ay kadalasang natuto lamang na gamitin ang kanilang takot upang pahusayin ang kanilang performance.



Bakit ganoon?

- Ang takot sa public speaking ay itinuturing na isang anyo ng social anxiety. Ang napapailalim na takot ay ang alalahanin na huhusgahan sila ng iba.
- Ang karaniwang takot ay ang matulala kapag nagpa-public speaking. Ang “brain freeze” na ito ay dulot ng pagtugon ng utak sa stress hormones.
- Ang iba pang mga pisikal na pagtugon, tulad ng nanginginig na mga kamay o boses, tuyong bibig, kahirapang huminga, at mabilis na tibok ng puso ay maaaring magdagdag pa ng stress sa public speaking (lalo na kapag nag-focus tayo sa kanila).



Paano ka makakatulong

Ninenerbiyos ka kasi gusto mong gawin ito nang mabuti, at hindi dahil magiging masamá ang takbo nito. Kahit na ang pinakamahusay na speakers ay ninenerbiyos din, pero ginagamit nila ang kanilang nerbiyos upang ibahagi ang kanilang kasiyahan tungkol sa topic. Subukang isipin ang iyong pagkanerbiyos sa isang positibong paraan – bilang excitement na ibabahagi mo ang nalalaman mo (o excitement dahil nakakahinga ka na dahil tapos na!).

Ang iyong mga kaklase ay kakampi mo. Isipin ang isang panahon nang nakakakita ka ng isang kaklaseng ninenerbiyos. Mas mababa ba ang tingin mo sa kanila noon, o naawa ka ba sa kanya? Tandaan na ang iyong mga kaklase ay anxious din siguro. Siguro'y hindi nila binibigyan ng atensyon ang bawat salitang sinasabi mo dahil iniisip din nila ang kanilang sariling presentation.

Hindi nahahalata ang karamihan ng iyong anxiety. Maaaring palagay mo nahahalata ang iyong nerbiyos. Hindi siguro napapansin ng iyong mga kaklase kung gaano ka ninenerbiyos, kaya magkunwari ka na lang hanggang natapos ka! Ikaw lamang ang nakakaalam kung gaano ka ninenerbiyos sa loob mo.

Ang iyong pagkanerbiyos ay mawawala rin habang ginagawa mo ang iyong presentation. Ang anxiety ay kadalasang pinaka-masama bago ka magsimula. Napapansin ng karamihan ng mga tao na oras na sila'y nagsimula, nagsisimulang mawala ang kanilang anxiety, mas matatag ang kanilang pakiramdam, at mas may kompiyansa sila habang sila'y nagpapatuloy.

Maaari mong i-download [dito](#) ang kopya ng tips na ito para sa iyong anak na teenager.



Sabihin ito sa iba. Ipaalám sa iyong guro, school counsellor, magulang, o kaibigan na ikaw ay ninenerbiyos na magsalita sa harap ng iba. Paminsan-minsan ay mas madaling madaig ang iyong pagiging nerbiyos kapag pinag-usapan mo ito. Siguro’y maririnig mo na ganoon din ang pakiramdam ng ibang mga tao, at maaaring makatanggap ka pa nga ng payô na makakatulong sa iyo!

Maghanda. Ipraktis ang iyong speech ilang beses bago ng iyong gagawing presentation. Gumamit ng maliliit pero konkretong hakbang, tulad ng pagpraktis ng iyong speech sa harap ng isang salamin, pag-videotape dito, at pagkatapos ay gawin ito sa harap ng isang maliit na grupo upang tulungan kang magkaroon ng kompiyansa. Kunin ang iyong pamilya, mga kaibigan, o kahit na ang iyong alagang-hayop at gawin silang audience! Tingnan ang [Presentation Rehearsal Checklist](#) para sa iba pang prep ideas.

I-visualize ang pagkakaroon ng kompiyansa. I-visualize ang iyong sarili habang kalmado mong ginagawa ang iyong presentation nang may kompiyansa. Ginagamit ng elite athletes ang istrategyang ito upang pahusayin ang kanilang performance kapag sila’y may mga kompetisyon. Kapag umarte ka na parang ikaw ay may kompiyansa, kadalasan ay matutulungan ka nitong magkaroon ng karagdagang kompiyansa. Makinig sa [Public Speaking](#) upang makakuha ng tulong tungkol dito.

Maghanap ng friendly na mukha. Kapag ginagawa mo ang iyong presentation, maghanap ng isang kaibigan, kaklase, o adult sa audience na mukhang friendly. Isipin na ang táong iyon ang siya lamang kinakausap mo.

Magtakda ng realistic expectations. Mahirap maging mahusay sa public speaking. Kahit na ang mga may experience na speakers tulad ng mga politiko at mga artista ay nagkakamali rin. Sa halip na subukang gumawa ng speech na walang mali, ipaalala sa iyong sarili na hindi maiiwasan ang mga pagkakamali. Kausapin ang iyong sarili tungkol dito, at sabihing, “Kung nakalimutan ko kung ano ang sasabihin ko, titingnan ko lamang ang notes ko at pagkatapos ay magpapatuloy ako,” o kaya “Hindi maiiwasan ang mga maliliit na pagkakamali at hindi nito masisira ang aking presentation.”

Gumamit ng relaxation techniques bago ng presentation. Makakatulong kung regular kang maglalaan ng panahon upang huminahon at mag-relax sa mga araw bago mo gawin ang iyong presentation. Ang dalawang pinakamakakatulong na relaxation techniques ay ang [Calm Breathing](#) at [Tense and Release](#). Para sa iba pang mga opsyon, mag-search sa YouTube ng “calm breathing exercises” o kaya’y mag-download ng phone apps na may guided relaxation tracks. Sa panahon ng iyong presentation, ilang beses na huminga nang kalmado at ipaalala sa iyong sarili na ligtas kang nakatayo sa lupa na siyang matatag at hindi gumagalaw sa ilalim mo.



Ilan pang mga bagay na pag-iisipan

- Hikayatin ang iyong anak na teenager na gamitin ang tools na ito upang tulungan siyang magkaroon ng kompiyansa sa public speaking. Ang pagiging isang public speaker na may kompiyansa ay isang mahalagang skill sa maraming iba’t-ibang mga uri ng trabaho.
- Huwag kalimutang ipagdiwang ang pinagsikapang gawin ng iyong anak na teenager, kahit na ang mga ito’y maliliit na hakbang. Para sa karagdagang impormasyon, tingnan ang EASE sa Tahanan 8-12 resource [Paghihikayat sa Iyong Anak na Teenager na Harapin ang Kanyang mga Kinatatakutan](#) (pahina 8). Isiping magplano ng maliit na celebration upang kilalanin ang kanyang katapangan at upang ipakita na ipinagmamalaki mo siya. Hayaan ang iyong anak na teenager na piliin ang isang bagay na parang isang reward (halimbawa, pag-order ng kanyang paboritong pagkain, o pagplano ng masayang aktibidad sa katapusan ng isang stressful na araw).



Resources

Upang makakuha ng karagdagang resources, magpunta sa [pahina 20](#) o kaya’y bisitahin ang www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources.

PAGTULONG *sa iyong* ANAK NA TEENAGER NA BAWASAN ANG MAG- PROCRASTINATE

Lahat tayo ay paminsan-minsan ayaw gumawa kaagad ng mga bagay na dapat nating gawin. Dahil napakaraming ibang mga bagay ang kumukuha ng atensyon ng mga teenager ngayon, hindi katakang-mas mahirap para sa kanila na simulan ang mga boring o mahirap na gawain. Para sa karamihan ng mga teenager, kapag ayaw muna nilang gawin ang ilang mga bagay, hindi ibig sabihin na sila'y tinatamad. Sa halip nito, ang procrastination ay isang paraan upang maiwasan ang humarap sa mga hindi magandang emosyon, tulad ng anxiety, kabiguan, boredom, at pagdududa sa sarili na kailangan nilang harapin kapag sinimulan nila ang gawain.



Bakit ganoon?

Maaaring mag-procrastinate ang mga teenager dahil:

- Gusto nilang iwasan ang mga nakakaasiwang karamdaman kapag ginagawa nila ang gawain
- Sila'y nasosobrahan at hindi nila alam kung saan magsisimula
- Sila'y nabibigatan sa [perfectionism](#)
- Mayroon silang unrealistic expectations at nasosobrahan sila sa dami ng enerhiyang kinakailangan upang gawing “perfect” ang isang bagay



Paano ka makakatulong

Simulan ang pag-uusap.

- Ipakita sa kanya itong [nakakatawang TEDtalk tungkol sa procrastination](#).
- Makinig sa isang podcast tungkol sa paano labanan ang procrastination (halimbawa, [Procrastination with Cristina Roman](#) sa The Teen Life Coach podcast).
- Sabihin sa kanya kung ano ang kasalukuyang sinusubukan mong gawin upang itigil ang pag-procrastinate sa isang gawain. (Puede mo siyang hingan ng payo!)
- Iwanan ang EASE 8-12 student resource na [Getting Ahead of Procrastination](#) sa mesa ng iyong anak na teenager o sa kitchen counter.
- Padalhan ang iyong anak na teenager ng link sa [Procrastination: Crash Course Study Skills #6](#); ito'y isang video tungkol sa kung paano labanan ang procrastination.

Ihiwa-hiwalay ang mga gawain sa maliliit na hakbang. Kapag tinulungan mo ang iyong anak na teenager na paghiwa-hiwalayin ang isang gawain sa maliliit na hakbang, ito'y mukhang mas madaling gawin at babawasan nito ang kanyang anxiety sa pagsisimula. Halimbawa, maaaring ang unang mga hakbang ng isang proyekto ay ang pag-brainstorm tungkol sa mga posibleng paksa, at pagkatapos ay ang pumili ng dalawa o tatlong posibilidad mula dito at ang gumawa ng kaunting research. At matutulungan mo rin ang iyong anak na teenager na gumawa ng mga deadline para sa bawat isa sa mga hakbang. Kapag nagtakda ng mga mas maliliit na goals at ginawa itong mga hakbang at mga deadline, ang iyong anak na teenager ay makakaramdam ng kaunting success maaga pa.

Tulongan siyang tantiyahin ang panahon. Kung ang iyong anak na teenager ay nahihirapang magtatantiya kung gaano niya katagal makokompleto ang isang gawain, ipasulat sa kanya kung gaano sa *palagay* niya aabutin para makompleto ang isang hakbang. Pagkatapos ay sabihin sa kanyang orasan kung gaano katagal ito *talagang* inabot.

“Ginagawang mahirap ng procrastination ang madadaling bagay, at ginagawa nitong mas mahirap ang mga mas mahirap na mga bagay.”

– Mason Cooley



Imungkahi ang paggamit ng five-minute plan. Kung parang hindi makapag-umpisa ang iyong anak na teenager, imungkahi sa kanya na maglaan lamang siya ng limang minuto para dito. Pagkatapos ng limang minuto ay puede siyang lumipat sa ibang gawain, kung gusto niya. Ang iyong anak na teenager ay malamang na magkakaroon ng sapat na momentum upang magpatuloy. Puede mo ring hikayatin ang iyong anak na teenager na gamitin ang [Pomodoro system](#). Maraming libreng Pomodoro websites at phone apps na magagamit ng iyong anak na teenager.

Asahang magkakaroon ng mga roadblock. Maaaring makapagsimula nga ang iyong anak na teenager sa isang gawain pero maaaring tumigil siya kung may isang maliit o hindi inaasahang bagay na humarang sa kanya, hal., kapag nakalimutan niya ang kanyang textbook sa eskwelahan. Hikayatin siyang tanungin ang mga ito sa kanyang sarili bago siya magsimula sa gawain dahil makakatipid ito ng panahon sa katagalan.

- Gaano katagal ang panahong kailangan ko para makompleto ang gawaing ito?
- Nasa akin ba ang lahat ng mga materyales na kailangan ko para kumpletohin ito?
- Ano ang mga posibleng roadblock na magpapahirap sa akin na makompleto ito sa tamang panahon?
- Anong bang panahon sa araw ako may lubos na focus para sa ganitong uri ng gawain?

Gumawa ng dalawang listahan. Tulungan ang iyong anak na teenager na gumawa ng maikling listahan ng mga dahilan para magsimula o makompleto ang gawain nang mas maaga (hal., “Makaka-relax ako sa Linggo”), at isang listahan ng kung ano ang maaaring mangyari kung last minute niya itong ginawa (“Magpa-panic ako at hindi ako makakatulog nang mabuti”). Hikayatin siyang ilagay ang listahan kung saan niya ito makikita at madalas na mababasa.

Palitan ang kapaligiran. Kung hindi makapag-aral o makapagtrabaho ang iyong anak na teenager sa tahanan, maghanap ng lugar kung saan siya makapagtrabaho, hal., isang coffee shop, library, o tahimik na lugar sa isang kamag-anak.

Magbigay ng maliliit na reward. Magkasama kayong magplano ng masayang aktibidad o treat (tulad ng panood ng pelikula o paggawa ng cookies) kapag nakakompleto ng mas malaking gawain. Bigyan ng maliliit na reward ang mga maliliit na hakbang na natatapos niya. Hikayatin din ang iyong anak na teenager na maglaan din ng mga reward para sa kanyang sarili; ang kahit maliit na bagay ay makakatulong, hal., jellybean pagkatapos ng bawat mahirap na math problem.

Kilalanin at purihin ang kanyang nagawa. Pansinin kapag ang iyong anak na teenager ay gumawa ng hakbang sa tamang direksyon, kahit na ito’y isang maliit na hakbang. Subukang huwag ipaalala o huwag mag-focus sa mga kamalian. Sa halip ay mag-focus sa kung ano ang mahusay niyang ginagawa.



Upang makakuha ng karagdagang resources, magpunta sa [pahina 20](#) o kaya’y bisitahin ang www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources.

PAGSUPORTA SA *iyong* ANAK NA TEENAGER Sa TEST ANXIETY

Nakakasagabal ba ang anxiety sa kakayahan ng iyong anak na teenager na gawin ang kanyang pinakamahusay sa isang test? Nag-aalala ba siya na babagsak siya sa kanyang mga exam? Nakakaranas ba siya ng mga pisikal na sintomas tulad ng mabilis na tibok ng puso o sirang tiyan? Nagreklamo na siya'y sobrang anxious at sa gayon ay hindi niya natatandaan ang kanyang pinag-aralan?

Ang ilang anxiety ay makakatulong sa atin na maghanda at ginagawa nito tayong listo sa pag-iisip; pinahuhusay nito ang ating performance. Pero ang sobrang anxiety ay makakaapekto sa ating memorya at dahil dito'y maaari tayong magkamali; sa gayon ay nababawasan nito ang ating performance.



Bakit ganoon?

Ang test anxiety ng iyong anak na teenager ay maaaring pinalalala ng:

- Mga damdamin na siya'y hindi handa (o hindi nga siya handa)
- Mga ala-ala na dati siyang hindi mahusay sa mga test
- Mga hindi nakakatulong na pag-iisip at alalahanin
- Pressure mula sa pamilya (totoo man o hindi)
- Takot na bumagsak
- Hirap na matuto



Paano ka makakatulong

Makinig. Ang isa sa pinakamahirap na bagay tungkol sa pagiging anxious ay ang kasabay na karamdaman ng isolation at pagkabigo. Bigyan ang iyong anak na teenager ng space na kailangan niya upang ibahagi ang kanyang mga nararamdaman at mga inaalala. Subukang huwag pumasok kaagad at ayusin ang problema. Sa halip nito ay hayaan lamang ang iyong anak na teenager na magsalita nang magsalita.

Magkaroon ng empatiya. Ang pagpapakita ng empatiya sa pamamagitan ng pakikinig at pagseryoso sa sinasabi ng iyong anak na teenager ay isa sa pinakamabuting paraan upang tulungan siyang maramdaman na siya'y nakikita at pinakikinggan – magiging mas malamang diyan siyang makinig sa mga mungkahi. Pero tandaan: Ang pagkakaroon ng empatiya sa kanyang karanasan ay hindi ibig sabihing ok sa iyo ang kanyang pag-uugali o ang kanyang bersiyon ng mga bagay. Halimbawa, masasabi mong:

- “Parang marami ka yatang iniisip.”
- “Masyadong marami ‘yang gagawin mo nang sabay-sabay.”
- “Nauunawaan ko na mayroon kang ilang mga alalahanin tungkol sa bukas. Mahalaga ito para sa iyo.”
- “Medyo nakakatakot ang mga test. Nandito ako para tulungan ka kung kailangan mo ako.”

Huwag ibale-wala ang kanyang mga alalahanin. Ang isa sa mga bagay na pinakamahirap matandaan ng adults ay kung gaano KALAKI ang mga bagay kapag nasa high school. Maaaring gusto mong ibale-wala ang kanyang mga alalahanin (“Maliit na bagay lang iyan. 10% lang ‘yan ng iyong marka!”). Pero maaaring mayroon siyang mga dahilan para maging anxious at hindi mo nalalaman ito, tulad ng pagkumpara ng kanyang sarili sa kanyang mga kaklase, ayaw niyang madismaya ang iba sa kanya, natatakot siyang mahusgahan, o kaya kahihyan.



Gawing panatag ang kanyang loob, pero maging makatotohanan. Ipaalala sa iyong anak na teenager na ang test ay isang tsansa lamang upang mapakita kung ano ang kanyang nalalaman (at hindi kung ano ang *hindi* niya nalalaman). Ito’y isang tool na magagamit ng guro upang asesuhin kung gaano nauunawaan ng mga estudyante ang paksa. At nais ng mga guro na makakuha ng magagandang marka ang mga estudyante! Hindi maaaring sukatin ng isang test ang lahat ng mga lakas at talent ng iyong anak na teenager, at hindi nito mainam na masusukat kung gaano at kung ano ang gagawin niya sa kinabukasan. Sa totoo nga lang, maraming tao ang talagang successful sa kanilang trabaho kahit hindi matataas ang kanilang mga marka sa high school.

Alamin kung ano ang test anxiety. Maraming mahuhusay na resources tungkol sa test anxiety at kung paano kayanin ito, kabilang na ang:

- [Strategies for Dialing Down Test Anxiety](#) (EASE 8-12 student resource PDF)
- [Test Anxiety](#) (workbook mula sa HeretoHelp, available din bilang isang [downloadable PDF](#))
- [Test Anxiety: Crash Course Study Skills #8](#) (video)

Humanap ng coping strategies. Ang bawat isa ay may iba’t-ibang mga bagay na nakakatulong sa kanila na huminahon at mag-focus, kaya’t maaaring kailangang subukan ang iba’t-ibang mga paraan bago mahanap angistratehiya na pinakagumagana para sa iyong anak na teenager. Maglaan ng kaunting panahon kasama ng iyong anak na teenager at magpraktis kayo ng iba’t-ibang calming exercises bago dumating ang araw para sa test para kung siya’y anxious sa araw ng test ay malalaman niya kung ano ang gagawin upang huminahon. Para sa ilang masusubukang calming exercises, tingnan ang EASE sa Tahanan 8-12 resource [Pagtulong sa iyong Anak na Teenager na gawing Kalmado ang Kanyang Pag-iisip at Katawan](#) (pahina 18).

Dahil *iniisip* mo ang isang bagay, hindi ibig sabihin totoo ito, kahit na *parang* totoo nga.

Ipaalala sa kanya na ang attitude ay mahalaga. Nararamdaman ng ilang mga teenager na babagsak sila bago pa man sila makapasok ng classroom. Tulungan ang iyong anak na teenager na mapansin ang kanyang pagkausap sa sarili (kung ano ang sinasabi nila sa kanilang sarili). Maaari mong tanungin, “Ano ang sinasabi mo sa iyong sarili tungkol sa test?” o kaya “Ano sa palagay mo ang mangyayari?” Kapag gumawa siya ng listahan ng kanyang mga alalahanin ng mga hindi nakakatulong na sinasabi niya sa kanyang sarili, maaaring mas makita niya ang mga bagay mula sa ibang pananaw. Para sa mga karagdagang ideya, tingnan ang EASE sa Tahanan 8-12 resource na [Pagtulong sa iyong Anak na Teenager na Kayanin ang mga Alalahanin at mga Pag-iisip na Hindi Nakakatulong](#) (pahina 10).

Hikayatin ang regular downtime at pagtulog. Bagamat mahirap para sa isang anxious na estudyante na magtabi ng panahon para matulog, ang pagkakaroon ng downtime at pagtulog ay mahalaga para matuto at matandaan ang mga bagay. Ang pagiging puyat ay makakaapekto sa performance at makakaragdag sa anxiety. Upang gumana nang pinakamaigi ang ating mga utak, kailangan silang magkaroon ng mga regular na break sa buong araw. Maikling paglalakad sa labas, pagbanat ng katawan, pakikinig sa isang guided meditation o musika – kahit na ang tumingin sa labas ng bintana sa bus o sasakyan patungo sa eskwelahan ay makakatulong.

Tulungan siyang balansihin ang kanyang iskedyul. Ang makahanap ng balanse ay lalo nang mahirap sa high school. Tulungan ang iyong anak na teenager na malaman kung gaano katagal ang panahon na kailangan niya para mag-aral. Pagkatapos ay tulungan siyang humanap ng lugar sa kanyang iskedyul para sa panahong iyon; maaaring kailangan niyang magkansela ng ilang mga aktibidad. Kapag naglaan siya ng karagdagang panahon sa kanyang iskedyul, makakatulong ito sa stress at mababawasan nito ang pangangailangang mag-cram sa huling sandali. Ang paggawa ng iskedyul sa papel ay makakatulong din sa kanya na maramdaman na mas mayroon siyang kontrol. At huwag kalimutang humanap din ng downtime sa iyong sariling iskedyul upang magpakita ng mabuting halimbawa para sa iyong anak na teenager!

Ipaalala sa kanya na mayroon siyang suporta. Kung ang iyong anak na teenager ay may access sa suporta o makakakuha siya ng accommodation para sa mga test (halimbawa, karagdagang panahon o ang paggawa ng test sa isang tahimik at pribadong lugar), tanungin siya kung gagamitin niyang mga suportang iyon. Kung gagamitin niya ito, pag-usapan kung paano at kung kailan niya hihilingin ito.



Resources

Upang makakuha ng karagdagang resources, magpunta sa [pahina 20](#) o kaya’y bisitahin ang www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources.

Pahina 17 ng 22



Everyday
Anxiety
Strategies for
Educators

Ang EASE (Everyday Anxiety Strategies for Educators) sa Tahanan 8-12 ay isang koleksyon ng classroom resources na iniakma para sa mga magulang at mga caregiver upang tulungan ang mga kabataan sa grade 8-12 na pamahalaan ang anxiety at mga alalahanin sa tahanan.



BRITISH
COLUMBIA

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.

[Filipino]

PAGTULONG *sa iyong* ANAK NA TEENAGER *na* gawing KALMADO ANG KANYANG PAG-IISIP *at* KATAWAN

Sa kasalukuyang fast-paced digital world ay mahirap sabihin sa mga teenager na magdahan-dahan nang kaunti at “relax lang” dahil maaari nitong gawing mas anxious ang isang teenager. Pero ang mga salitang “relax lang” ay magagawa mong isang mahusay na tool para sa iyong anak na teenager sa pamamagitan ng pagturo sa kanya ng skills upang gawin ito. Kapag natutunan ng isang teenager ang mga paraan upang huminahon at mag-isip nang mas malinaw mas mapapamahalaan niya ang kanyang stress at mga pagsusubok ng buhay.

Ang aktibong pagre-relax ay hindi nangangahulugan ng paggamit ng isang distraction tulad ng panonood ng TV o pag-scroll sa social media upang “mag-zone out.” Ito’y nangangahulugang gagawa ng mga sadyang hakbang upang gawing mas relaxed ang pag-iisip at ang katawan. Ang regular na paglaan ng panahon para mag-relax ay makakatulong na gawing mas madali nang kaunti ang buhay para sa iyong buong pamilya.



Paano ka makakatulong

Hikayatin ang praktis. Karaniwan para sa isang teenager na sumubok ng isang relaxation exercise nang isang beses at sabihing hindi ito nakatulong. Tulad ng anumang bagong skills, ang relaxation exercises ay kailangang ipraktis bago maramdaman na ito’y parang mas natural. Hikayatin ang iyong anak na teenager na subukan ang bawat ehersiyong nang ilang beses.

Sabay kayong magpraktis. Maaari ring subukan ng iyong anak na teenager ang relaxation exercises kasama ng ibang tao maliban sa iyo, tulad ng isang napapagkatiwalaang adult o kaibigan, at ok lang ‘yon.

Sabay kayong maging creative. Subukan ang ibang mga paraan upang mag-relax. Ang mahalaga ay ang maramdaman ng iyong anak na teenager na siya’y may lakas at nalalaman niya ang iba’t-ibang tools na kanyang magagamit.

TANDAAN:

Kung paano mo pinamamahalaan ang iyong stress ay magkakaroon ng malaking impluwensiya sa iyong anak na teenager.



Relaxation exercises na masusubukan ng iyong anak na teenager

Breathing exercises

Kapag tayo’y anxious, gawi nating huminga nang mabilis at hindi malalim sa itaas na bahagi ng ating baga; maaari itong magdulot ng karagdagang anxiety sa atin. Ipinapakita ng research na ang paghinga nang mas mabagal at mas malalim ay isa sa mga pinakamabilis na paraan upang pamahalaan ang stress at gawing kalmado ang ating sarili. Turuan ang iyong anak na teenager na huminga nang malalim at nang mabagal kapag siya’y anxious. Ang ilang kaunting malalalim na paghinga ay nagpapakalma kaagad at mababawasan nito ang stress. Para sa karagdagang impormasyon, tingnan ang EASE 8-12 student resource na [Breathing Exercises to Calm Your Mind and Body](#).

Progressive muscle relaxation

Kapag may stress at anxiety, ang ating mga kalamnan ay maaaring maging tense sa mga lugar tulad ng ating mga balikat, leeg, at panga. At ito’y isang feedback loop: kapag mas tense ang mga kalamnan na ito ay nagiging mas stressed tayo. Kapag hinayaan nating lumabas ang tension na iyon mula sa ating katawan sa pamamagitan ng progressive muscle relaxation (PMR), ito’y nagiging simpleng paraan upang hayaang mawala rin ang stress.



Sa PMR, ang bawat grupo ng mga kalamnan ay tine-tense at nire-relax nang isa't-isa. Kapag natapos na ang iyong anak na teenager, dapat relaxed na ang lahat ng kanyang mga kalamnan. Makakahanap ka ng guided PMR exercises sa maraming libreng videos at phone apps, at sa websites tulad ng [Anxiety Canada](#).

Mindfulness meditation

Ang matuto kung paano mag-slow down sa pamamagitan ng mindfulness-based exercises o meditation ay makakatulong sa ating katawan at emosyon. Ang mga praktis na ito ay makakatulong sa pag-alis sa ating mga isipan ng mga hindi ninanais na pag-iisip, at hihikayatin tayo nitong mag-focus sa kasalukuyang panahon. Maaari nitong gawin tayong mas relaxed. Maraming maikling guided meditations at mindfulness exercises ang available sa mga libreng app tulad ng [Breathr](#) at sa web page na [Guided Mindfulness Meditations](#) mula kay Dr. Vo; ang dalawang ito ay mula sa Kely Mental Health. Ang pediatrician na si Dr. Dzung X. Vo ay nagsulat din ng libro para sa mga teenager, at ito'y tinatawag na [The Mindful Teen](#).

Guided imagery

Naipikit mo na ba ang iyong mga mata at na-imagine mo ba ang iyong sarili na nakahiga sa mainit-init na mabuhanging beach, o kaya sa isang lugar na pamilyar, kung saan ka kalmado at ligtas? Ang paggamit ng imagery (o visualization) ay maaaring maging mahusay na tool para maalis ang tension sa katawan at sa isip. Mas gusto ng karamihan ng mga tao na magkaroon ng boses na magiging guide nila sa isang visualization. Maraming libreng audio at video resources na available, kabilang na ang [audio meditations](#) na ito mula sa AboutKidsHealth.

Yoga at gentle stretching

Ang yoga at gentle stretching exercises ay nag-aalok ng maraming benepisyo sa kalusugan ng katawan at kaisipan, tulad ng mas mabuting posture, mas mabuting flexibility, at pagkakaroon ng panatag na kalooban. Ang stretching at pagkilos ay maaaring mag-trigger ng “feel-good” chemicals sa utak ng iyong anak na teenager na maaaring magpabuti sa kanyang nararamdaman. Mainam kung makakapunta ka sa isang yoga class kasama ng iyong anak na teenager, o kung makagagamit ka ng ilang libreng online yoga o gentle stretch videos tulad ng [Yoga for Teens](#).

Iba pang tools na nakagiginhawa sa mga teenager (at sa iyo)

- Ang makinig sa musika o sa isang podcast
- Ang gumamit ng squishy balls, worry rings, at fidget gadgets – nakakabawas ng tension at inililipat nito ang stress sa isang pisikal na bagay
- Pagsulat o pagguhit ng mga alalahanin – nailalabas nito ang mga alalahanin mula sa kanilang utak at mas nakikita nila ito
- Pagtulog gamit ang weighted blankets – ang karagdagang bigat sa katawan ay maaaring mag-release ng “happy chemical” (serotonin) sa utak, at paminsan-minsan ay nakakatulong ito sa pagtulog
- Pangangalaga sa sarili sa pamamagitan ng paggamit ng bathtub o paliligo, o kaya paglagay ng mabangong lotion sa kanilang mga kamay
- Paggawa ng anumang nagbibigay ng kasiyahan o layunin sa iyong anak na teenager (tulad ng baking, crafting, volunteering) – ang mag-contribute sa komunidad ay maaaring mainam talaga para sa pangkaisipang kalusugan



Resources

Upang makakuha ng karagdagang resources, magpunta sa [pahina 20](#) o kaya'y bisitahin ang www.healthymindsbc.gov.bc.ca/8-12-resources.

RESOURCES

Paghikayat sa iyong Anak na Teenager na Harapin ang Kanyang mga Kinatatakutan ([pahina 8](#))

[Fight, Flight, Freeze: Anxiety Explained for Teens](#) (video): Inilalarawan kung bakit ang anxiety ay isang normal na biological response – tinatawag na “fight, flight, freeze” – na maaaring lumabas kapag hindi kinakailangan. www.anxietycanada.com/articles/fight-flight-freeze-anxiety-explained-for-teens/

[Helping Your Teen Calm Their Mind and Body](#) (PDF): Impormasyon para sa mga magulang at caregivers tungkol sa relaxation strategies para sa mga teenager. www.healthymindsbc.gov.bc.ca/ease-at-home-8-12/calm/

[Helping Your Teen Cope with Worries and Unhelpful Thinking](#) (PDF): Mgaistratehiya para sa mga magulang at caregivers upang tulungan ang kanilang anak o inaalagaang teenager na pamahalaan ang mga alalahanin; <https://healthymindsbc.gov.bc.ca/ease-at-home-8-12/unhelpful-thinking/>

[Overcoming My Fears: Exposure](#) (PDF): Mgaistratehiya para kayanin ang mga kinatatakutan; http://www.shared-care.ca/files/Anxiety_BC_Exposure.pdf

Pagtulong sa iyong Anak na Teenager na Kayanin ang mga Alalahanin at mga Pag-iisip na Hindi Nakakatulong ([pahina 10](#))

[Challenge Negative Thinking](#) (article): Mga katanungan at isang worksheet na makakatulong hamunin ang mga negatibong pag-iisip o self-talk; <https://www.anxietycanada.com/articles/challenge-negative-thinking/>

[How to Overcome Perfectionism](#) (article): Inilalarawan ang pagkakaiba ng high standards at perfectionism at nagbibigay ng mga hakbang para mapagtagumpayan ang perfectionism; <https://www.anxietycanada.com/articles/how-to-overcome-perfectionism/>

[Problem Solve to Bust Stress](#) (article): Nagbibigay sa mga magulang at caregivers ng mga simpleng hakbang para magbigay-solusyon sa mga problema; <https://keltymentalhealth.ca/problem-solve>

[Telling Yourself Helpful Things](#) (article): Isang tool para matuto kung paano palitan ang mga anxious na pag-iisip ng mga mas nakakatulong at mas maginhawang pag-iisip; <https://www.anxietycanada.com/articles/tool-2-telling-yourself-helpful-things>

[Thinking Traps](#) (article): Inilalarawan at nagbibigay ng mga halimbawa ng thinking traps; <https://www.anxietycanada.com/sites/default/files/ThinkingTraps.pdf>



Pagsuporta sa iyong Anak na Teenager sa kanyang Takot sa Public Speaking (Pagsasalita sa Harap ng Iba) ([pahina 12](#))

[Calm Breathing](https://www.anxietycanada.com/articles/calm-breathing-audio/) (audio): Iba't-ibang maiikling meditations na makakatulong na mag-relax; <https://www.anxietycanada.com/articles/calm-breathing-audio/>

[Coping with Public-Speaking Nerves](https://healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/3-EASE_Student_Public-Speaking.pdf) (PDF): Isang resource para sa mga estudyante upang tulungan silang maunawaan at kayanin ang nerbiyos sa public speaking; https://healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/3-EASE_Student_Public-Speaking.pdf

[Encouraging Your Teen to Face Fears](https://healthymindsbc.gov.bc.ca/ease-at-home-8-12/facing-fears/) (PDF): Impormasyon para sa mga magulang at caregivers upang matulungan silang maunawaan ang mga kinatatakutan ng kanilang mga anak o inaalagaang teenager; may tips upang tulungan ang mga teenager na harapin ang kanilang mga kinatatakutan; <https://healthymindsbc.gov.bc.ca/ease-at-home-8-12/facing-fears/>

[Presentation Rehearsal Checklist](https://algonquincollege.libguides.com/studyskills/presentation-skills) (article): Impormasyon para sa mga estudyante tungkol sa kung paano gumawa ng mabisang presentation, bawasan ang presentation anxiety, at mahusay na magbigay ng presentation; <https://algonquincollege.libguides.com/studyskills/presentation-skills>

[Public Speaking](https://www.anxietycanada.com/articles/public-speaking/) (audio): Isang maikling meditation para makapagtatag ng kompiyansa sa public speaking; <https://www.anxietycanada.com/articles/public-speaking/>

[Tense and Release](https://www.anxietycanada.com/articles/tense-and-release/) (audio): Isang maikling meditation na makakatulong sa relaxation; <https://www.anxietycanada.com/articles/tense-and-release/>

Pagtulong sa iyong Anak na Teenager na Bawasan ang Mag-procrastinate ([pahina 14](#))

[Getting Ahead of Procrastination](https://healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/5-EASE_Student_Procrastination.pdf) (PDF): Isang resource para sa mga estudyante upang tulungan silang maunawaan kung bakit sila nagpro-procrastinate; nagbibigay sa kanila ng tips na masusubukan nila; https://healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/5-EASE_Student_Procrastination.pdf

[How to Overcome Perfectionism](https://www.anxietycanada.com/articles/how-to-overcome-perfectionism/) (article): Inilalarawan ang pagkakaiba ng high standards at perfectionism, at nagbibigay ng mga hakbang upang mapagtagumpayan ang perfectionism; <https://www.anxietycanada.com/articles/how-to-overcome-perfectionism/>

[In the Mind of a Master Procrastinator](https://www.ted.com/talks/tim_urban_inside_the_mind_of_a_master_procrastinator#t-1052522) (video): Isang nakakaaliw na paglalarawan kung bakit nagpro-procrastinate ang mga tao; https://www.ted.com/talks/tim_urban_inside_the_mind_of_a_master_procrastinator#t-1052522

[Procrastination: Crash Course Study Skills #6](https://www.youtube.com/watch?v=x2y_SLOvOvw) (video): Tinutulungan ang mga teenager na mas maunawaan ang procrastination at nagbibigay ng ilang praktikal na hakbang upang mapagtagumpayan ito; https://www.youtube.com/watch?v=x2y_SLOvOvw

[Procrastination with Cristina Roman](https://soundcloud.com/theteenlifecoach/procrastination-with-cristina) (podcast): Inilalarawan ng *The Teen Life Coach* kung ano ang procrastination at kung paano mapagtagumpayan ito; <https://soundcloud.com/theteenlifecoach/procrastination-with-cristina>

[This Is How You Can Finally Get Something Done](https://www.psychologytoday.com/us/blog/intrinsic-motivation-and-magical-unicorns/201602/is-how-you-can-finally-get-something-done) (article): Isang maikling artikulo tungkol sa kung paano magkompleto ng mga gawain sa pamamagitan ng pag-organisa sa iyong panahon gamit ang Pomodoro method; <https://www.psychologytoday.com/us/blog/intrinsic-motivation-and-magical-unicorns/201602/is-how-you-can-finally-get-something-done>



Pagsuporta sa iyong Anak na Teenager sa Test Anxiety ([pahina 16](#))

[Helping Your Teen Calm Their Mind and Body](#) (PDF): Impormasyon para sa mga magulang at caregivers tungkol sa mgaistratehiya sa relaxation para sa mga teenager; <https://healthymindsbc.gov.bc.ca/ease-at-home-8-12/calm/>

[Helping Your Teen Cope with Worries and Unhelpful Thinking](#) (PDF): Mgaistratehiya para sa mga magulang at caregivers upang matulungan nila ang mga teenager na pamahalaan ang mga alalahanin; <https://healthymindsbc.gov.bc.ca/ease-at-home-8-12/unhelpful-thinking/>

[Strategies for Dialing Down Test Anxiety](#) (PDF): Isang resource para sa mga estudyante na may kasamang tips para mabawasan ang test anxiety; https://healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/6-EASE_Student_Test-Anxiety.pdf

[Test Anxiety](#) (article): Isang resource na sadyang ginawa upang tulungan ang mga estudyante at mga magulang na mas maunawaan ang test anxiety; may kasamang mga paraan upang tulungan ang mga estudyante na kayanin ang test anxiety at maging successful sa kanilang mga kurso; <https://www.heretohelp.bc.ca/workbook/test-anxiety>; ang Workbook ay available din bilang isang [downloadable PDF](#) mula sa Anxiety Canada; https://www.anxietycanada.com/sites/default/files/Test_Anxiety_Booklet.pdf

[Test Anxiety: Crash Course Study Skills #8](#) (video): Mga nakakatulong na tips at mgaistratehiya para kayanin ang test anxiety; <https://youtu.be/t-9cqaRJMP4>

Pagtulong sa iyong Anak na Teenager na gawing Kalmado ang Kanyang Pag-iisip at Katawan ([pahina 18](#))

[Audio Meditations](#) (audio): Iba't-ibang maiikling meditation na makakatulong sa relaxation; <https://youtube.com/playlist?list=PLJtOP3StluUqygVlmi9jHrSOJmqZFpWw>

[Breathing Exercises to Calm Your Mind and Body](#) (PDF): Isang resource para sa mga estudyante tungkol sa breathing exercises para makapag-relax; https://healthymindsbc.gov.bc.ca/wp-content/uploads/2022/10/2-EASE_Student_Breathing.pdf

[Breathr](#) (app): Libreng app na may guided mindfulness exercises; <https://keltymentalhealth.ca/breathr>

[Guided Mindfulness Meditations](#) (audio): Mga recording ni Dr. Dzung Vo; <https://keltymentalhealth.ca/collection/guided-mindfulness-meditations-dr-vo>

[How to Do Progressive Muscle Relaxation](#) (article): Impormasyon tungkol sa progressive muscle relaxation; <https://www.anxietycanada.com/articles/how-to-do-progressive-muscle-relaxation/>

[The Mindful Teen by Dr. Dzung Vo](#) (libro): May tips para sa mga teenager tungkol sa kung paano kayanin ang stress; <https://49thshelf.com/Books/T/The-Mindful-Teen>

[Yoga for Teens](#) (video): Yoga practice para sa mga teenager mula sa Yoga with Adriene; <https://www.youtube.com/watch?v=7kgZnJqzNaU>

