

EASE sa Tahanan (Grades 4-7)

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.

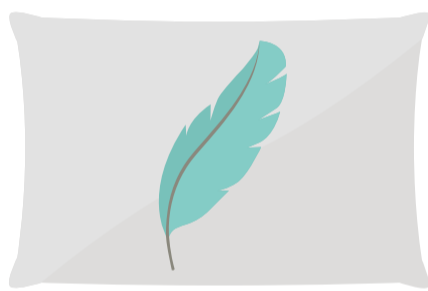
Magkaroon ng Ritmo at mga Rutina

Ano ito?

Kapag parang bumaligtad ang mundo, ang pag-ulit-ulit ng mga rutina at isang regular na iskedyul 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.

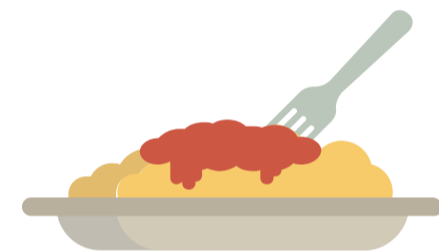
Paano?

Isali ang iyong anak kapag gumagawa 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. Mag-print at magpaskil ng isang [iskedyul](#) o subukan ang isang [scheduling app](#). Magtatag ng ilang mga bagong rutina o kaya'y bisitahin ang dating mga paboritong rutina. Ilang mga halimbawa nito:



Sa umaga at bago matulog, maglaan ng isang special one-on-one na panahon upang makipagkonekta sa isa't-isa.

Sa hapunan, hilingin ang lahat na magbahagi ng isang bagay na natutunan nila, o isang bagay na nagsorpresa sa kanila sa araw na iyon.



Maghanda ng isang takdang meal sa isang takdang gabi, tulad ng Taco Tuesdays o Spaghetti Sundays - hilingin ang iyong anak na tumulong o kaya magluto mismo sa mga gabing ito.



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.

Ang mga mas matandang bata ay naaliw pa rin sa mga rutinang ritwal bago matulog, at maaaring gusto nilang basahin o awitan sila kahit medyo matagal na itong hindi ginagawa.



Hint: Kapag may mga regular na reminder tungkol sa kung ano ang susunod na mangyayari, mas magiging madali ang pag-transisyon 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.



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 4-7)

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 maraming iba't-ibang mga paraan ng pagtugon sa pag-aalala at sa kawalan ng katiyakan. Maaaring makatulong kapag nalalaman 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 gawing kalmado ang ating mga sarili.

Paano?

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:

Why Do I Feel Anxious Sometimes?

isinulat ni Karen Young

Hikayatin ang iyong anak na pansinin at isulat ang mga sitwasyon, events, o mga aktibidad kung kailan siya nakakaranas ng anxiety.

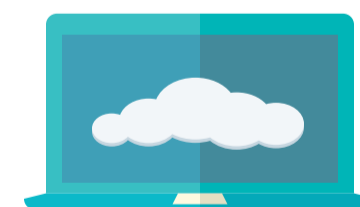


Kapag nasimulan na niyang maunawaan kung saan niya maiugnay ang mga karamdamang ito, mas magiging handa siya na mas mapamahalaan ang mga karamdamang ito gamit ang coping skills na kanyang natutunan.

Fight Flight Freeze A Guide To Anxiety For Kids

isinulat ni Anxiety Canada

Bigyan ang iyong anak ng pagkakataong gumawa ng isang word cloud gamit ang [WordArt](#) o kaya gumawa ng kanyang sariling worry character gamit ang isang computer program tulad ng [Silk](#). Tanungin ang iyong anak kung ano ang itsura ng kanyang worry character.



What Is A Worry Warrior?

isinulat ni Counselor Keri

Hint: Bigyan siya ng ilang mga halimbawa ng iyong mga sariling karamdaman ng alalahanin at anxiety, at mga halimbawa nito ng iyong mga kapamilya. Matutulungan nito ang iyong anak na maunawaan na ang anxiety ay isang normal na karamdaman na mapapamahalaan. 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 4-7)

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, o 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?

Manood ng mga video o makinig sa mga recording tungkol sa iba't-ibang uri ng reaksyon ng ating mga katawan kapag tayo'y nakakaranas ng anxiety. Tanungin ang iyong anak kung nakaramdam na siya ng ilan sa mga ganito kailanman. Ang ilang mga halimbawa nito ay:

Fight Flight Freeze Anxiety Explained For Teens

Video mula sa Anxiety Canada

Body Scan

Recording mula sa Kelty Mental Health

**Paunawa: ang salitang "meditation" ay ginagamit sa recording na ito.*

Different Ways Our Bodies React To Anxiety

Video mula sa Global News

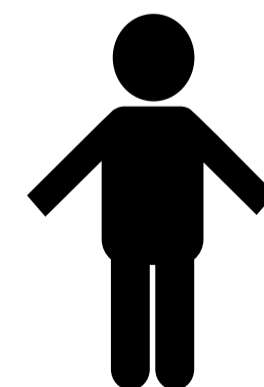
pag-ibig
kasiyahan
takot

Gumawa kayo ng iyong anak ng listahan ng mga emosyon at isulat ang mga ito sa mga hiwa-hiwalay na pirasong papel.

Magpalit-palitan kayo ng iyong anak sa pagkuha ng isang pirasong papel at pag-arte sa emosyon nang hindi nagsasalita. Gumamit lamang ng pagkilos ng katawan at expression sa mukha, habang huhulaan naman ng kabila kung ano ito.

Hikayatin ang iyong anak na pansinin ang reaksyon ng kanyang katawan sa pag-aalala sa pamamagitan ng paggawa ng isang "body awareness check" sa iba't-ibang panahon sa araw. Upang tulungan siyang ipraktis ang awareness na ito, hayaan siyang mag-focus sa nararamdaman ng iba't-ibang bahagi ng kanyang katawan sa iba't-ibang panahon sa araw, tulad ng pagkatapos ng isang hindi inaasahang pangyayari, pag-uwi sa tahanan mula sa eskwelahan, o bago matulog.

Sabihin sa kanya na paminsan minsan ay nakaka-asiwa ang mga pagbabago sa ating katawan pero hindi sila nagtatagal at hindi sila mapanganib.



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 4-7)

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?

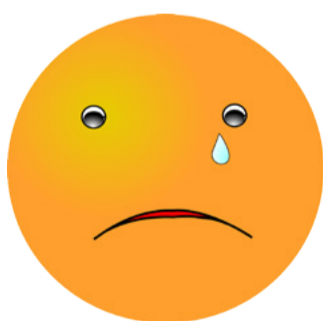
Maaaring mahirapan ang mga bata na malaman kung ano ang mga malalakas at nakakalitong karamdaman na nararamdaman nila dahil sa lahat ng pagbabagong nangyayari sa kanilang mundo. Sila’y maaaring sabay-sabay na makadama ng kabiguan, mag-alala, ‘di-mapalagay, makaramdam na sila’y may pag-asa, galit, at maguluhan. Ang maraming nakakalitong emosyon ay maaaring mauwi sa istorbo sa pagtulog, pagiging irritable, karagdagang pakikipag-away sa mga kapatid, at mga pisikal na reklamo tulad ng pananakit sa tiyan. Kapag natutunan nilang malaman kung ano ang kanilang mga emosyon, at kapag nakahanap sila ng mga katanggap-tanggap na paraan upang maipakita nila ang mga ito, maiiwasan nila ang pagpigil sa kanilang damdamin o hindi nila ito ilalabas sa mga ‘di-ligtas na paraan.

Paano?

Kausapin ang iyong anak tungkol sa mga karamdaman. Magbasa ng mga libro, magkuwentuhan kayo, o manood ng mga video tungkol sa iba’t-ibang mga emosyon at tanungin ang iyong anak kung mayroon siyang ganitong mga karamdaman. Ang ilang mga halimbawa nito ay:

My Heart

isinulat ni Corrina Luyken



Ibahagi sa kanya ang ilang mga damdamin mo kamakailan. Hayaang malaman ng iyong anak na tinatanggap mo na ang mga damdaming ito ay normal at pansamantala at na kinakaya mo sila sa mga mabuting paraan.

The Red Tree

isinulat ni Shaun Tan

Pansinin ang lahat ng mga nararamdaman ng iyong anak. Makinig at magbigay ng suporta nang hindi sinusubukang ayusin o baguhin ang kanyang nararamdaman. Halimbawa, sabihing “Ok lang kapag medyo ninenerbiyos ka ngayon - ibig sabihin nito’y gumagana lang nang tama ang iyong mga emosyon.”



How is She Feeling?

mula sa Disney Enterprises



Hikayatin ang iyong anak na ipakita ang kanyang mga damdamin sa pamamagitan ng pag-drawing at painting, isang cultural practice, pagsasayaw, musika, o kahit na pag-iyak nang husto.



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 4-7)

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

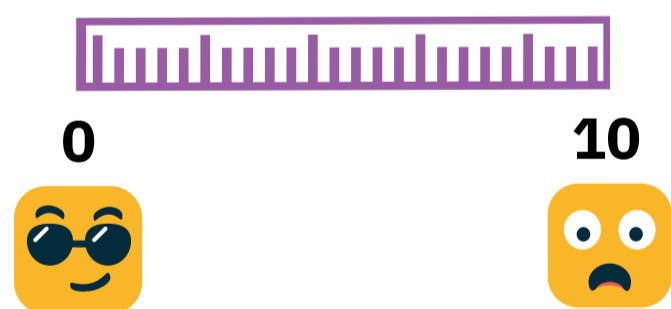
Ano ito?

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 iskala 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 upang makatulong na bumuti ang kanilang pakiramdam.

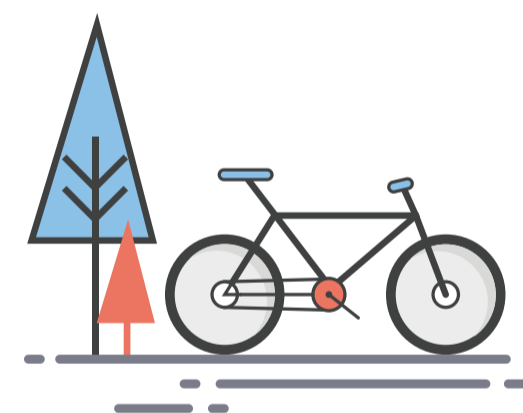
Paano?

Tulungan ang iyong anak na i-visualize kung gaano “kalaki” ang kanyang mga alalahanin. Gamit ang mga aktibidad sa ibabâ, hilingin siyang bigyan ng rating ang kanyang pag-aalala sa mga iba't-ibang sitwasyon tulad ng unang araw ng pagpasok sa eskwelahan, pagpunta sa dentista, pagbisikleta sa kalyeng may maraming sasakyan, o pagbigay ng speech.

Gumawa kayo ng iyong anak ng isang worry scale upang mabigyan niya ng rating ang kanyang iba't-ibang mga alalahanin. Mag-drawing ng iskala mula 0-10, kung saan ang 0 ay masaya at kalmado, hanggang sa 10 para sa panahon kung kailan siya pinakaaburido.



Gamitin ang iskalang ito kapag napapansin mo na mukhang nag-aalala ang iyong anak bilang paraan upang kumustahin siya at upang malaman kung gaano siya nag-aalala.



Mag-brainstorm kasama ng iyong anak tungkol sa mga bagay na magagawa niya nang mabawasan niya ang katindihan ng kanyang mga alalahanin at gawin silang katamtaman o maliliit.

Ang ilang mga halimbawa ng mga ideya ay ang deep breathing, pagbisikleta, pakikinig sa musika, pakikipag-usap sa isang adult na mapapagkatiwalaan, o ang paglaan ng panahon para lamang sa kanyang sarili.



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 4-7)

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.

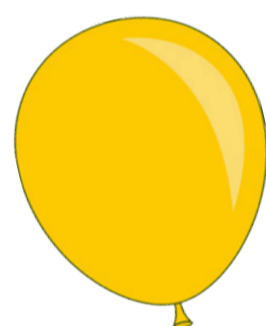
Relaxation Skills: Kalmadong Paghinga

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 ulo at tensiyon sa kalamnan. Ang regular na pagpraktis ng mga nakakatuwang ehersisyo para makapag-relax ay makakatulong sa mga katawan at mga 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, hayaang tumaas ang kanilang tiyan, mag-hold nang ilang mga segundo, at pagkatapos ay huminga nang palabas sa bibig nang bumaba muli ang tiyan. Ulitin ang cycle nang 5-10 beses sa simula, at pagkatapos ay dahan-dahang dagdagan ito hanggang umabot ito nang ilang mga minuto para magkaroon ng mas malakas na nagpapakalmang epekto. Subukang gawin ang mga sumusunod upang gawin itong nakakaaliw:



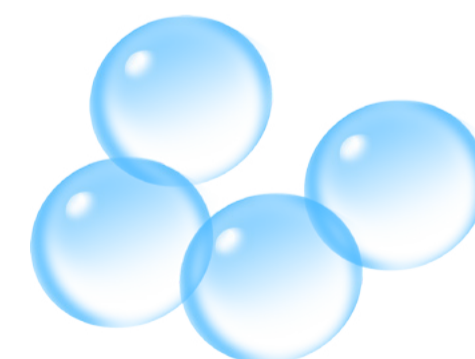
Magkunwaring hinihipan ang isang lobo sa iyong tiyan kapag humihinga nang palooob, at pagkatapos ay dahan-dahang tanggalan ng hangin ang lobo paghinga nang palabas.

Magkunwaring lumalanghap ng isang bulaklak kapag humihinga nang palooob, at pagkatapos ay dahan-dahang hipan ang isang mainit na inumin paghinga nang palabas.



Gumamit ng isang app na may guided breathing instructions, tulad ng [Breathr App](#) mula sa Keltly Mental Health o kaya [Mindshift](#) mula sa Anxiety Canada.

Sundan ang isang video tulad ng [Calm Breathe Bubble](#).



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 para 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.



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 4-7)

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.

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 ang [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 kanyang likod at na isara ang kanyang mga mata kung komportable itong gawin.

Ipakita sa iyong anak ang mga video na ito at/o ang guided listening na aktibidad:

Mindfulness Exercises for Kids: Still Quiet Place

Video mula sa GoZen!



Magmungkahi ng isang app upang tulungan ang iyong anak na matutunan ang mindfulness at ang mga paraan kung paano mag-relax, halimbawa [MindShift™ CBT](#). Alukin siya na magpraktis kayo ng mindfulness nang magkasama.

Mindfulness: Youth Voices

Video mula sa Kelty Mental Health

Everything Changes In The Rain

Recording mula sa Inner Kids

Gawing bahagi ng pang-araw-araw na rutina ng iyong pamilya ang “pagiging tahimik nang hindi kumikilos” sa pamamagitan ng pagdagdag nito sa iba pang regular na aktibidad, tulad ng bago o pagkatapos kumain, o bago matulog (ang aktibidad ay iniakma mula sa [Heart-Mind Online](#)).

Sa panahon ng pagmamadali sa araw, tulad ng kapag lumalabas ng pintuan o habang kumakain, gawing ugali ang gumawa ng “speed check”. Huminto muna nang isang minuto sa ginagawa mo at ng iyong anak at tanungin ang inyong mga sarili kung “Maaari ba nating bagalan ito? Masyado ba tayong nagmamadali?” Kung ang sagot ay oo, ilang beses na huminga nang malalim at balikan ang inyong ginagawa, pero bagalan ito (ang aktibidad ay iniakma mula sa [Heart-Mind Online](#)).



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.



BRITISH
COLUMBIA

EASE sa Tahanan (Grades 4-7)

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 sila mapalagay. Sa Tense and 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. Kapag mas matagal at mas kompletong magagawa ito ng isang bata sa kanyang buong katawan, mas lalakas ang nakaka-relax na epekto nito.

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:



Isang bodybuilder na nagpapakita ng bawat isa sa kanyang mga kalamnan

Isang runner na nagsisipa ng kanyang mga binti upang i-relax ang kanyang mga kalamnan bago ng isang takbuhan



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

Basahin nang malakas ang isang tense and relax 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 na ehersisyo.

Hint: Tulad din ng Calm Breathing, ang Tense and Relax ay pinakamainam kapag ito'y regular na prinapraktis upang ito'y maging mas mabisa kapag kailangang i-relax ang 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 4-7)

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.

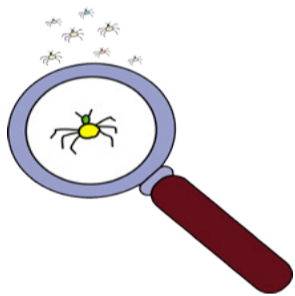
Tulungan ang mga Bata na Ikilos ang Kanilang mga Katawan

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:

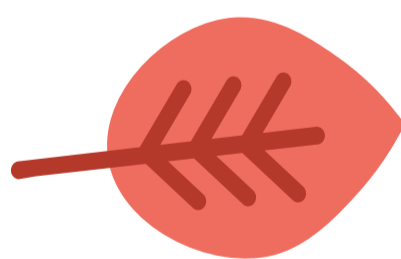


Pagmasdan ang kalikasan at isulat ang mga obserbasyon sa isang kuwaderno; o kaya'y subukan ang [Geocaching](#).

Magluksong-lubid, magsipa ng bola, maghagis ng frisbee, o kaya'y mag-piko, tag, o maglaro ng tayaan. Tingnan ang ilang mga [classic outdoor games](#).



Magpatugtog ng musika at sumayaw, o kaya sundan ang mga video tulad ng [Cosmic Kids Yoga](#) at [GoNoodle](#).



Mag-scavenger hunt upang humanap ng mga bagay tulad ng balahibo, isang patpat na hugis-tirador, isang malapad na bato, isang bato na may batik, limang iba't-ibang mga dahon, o isang bagay na natural na kulay pula; tingnan ang [scavenger hunt printables](#) 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 4-7)

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 silang matuto na malaman kung ano ang kanilang mga iniisip.

Manood ng mga video tungkol sa kung paano natin mas malalaman ang ating mga iniisip. Ang ilang mga halimbawa nito ay:

Mindfulness For Kids – Learning About Our Thoughts

mula sa Fablefy – The Whole Child

How To Manage Your Worries – Circles of Control

mula sa British Red Cross

Kumuha ng isang pirasong papel at hatiin ito sa 3 seksyon. Sulatan ang bawat seksyon ng *Mga Nararamdaman*, *Mga Pag-iisip*, at *Kilos*. Mag-brainstorm kayo ng iyong anak tungkol sa isang sitwasyon na kamakailan lamang nangyari, nang malakas ang kanyang naging reaksiyon at isulat ito sa *Kilos* na seksyon. Pagkatapos ay magpunta naman sa *Mga Nararamdaman* na seksyon at ipasulat sa kanya ang mga damdamin na kaugnay ng kilos na iyon. Pagkatapos ay magpunta naman sa *Mga Pag-iisip* na seksyon at mag-brainstorm kayo ng iyong anak tungkol sa kung ano kaya ang iniisip niya.

Pag-usapan ninyo ng iyong anak ang koneksyon ng kanyang mga pag-iisip, mga nararamdaman, at mga kilos.



Mag-usap-usap kayo ng iyong anak buong araw tungkol sa mga sitwasyon at ilarawan ang ilang mga bagay na maaaring iniisip mo. Hikayatin ang iyong anak na sabihin din sa iyo ang ilang mga bagay na maaaring maisip niya sa mga parehong sitwasyon.

Kapag pinag-uusapan ninyo ang mga pag-iisip, makakatulong ito sa iyong anak na mabatid kung ano ang kanyang mga iniisip.



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 4-7)

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 at stress. Maaaring tulungan ng mga magulang at mga caregiver ang mga bata na ipahayag at kayanin ang kanilang mga alalahanin at palitan ang mga 'di-makatotohanan o mga sobrang 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 nakakatakot na pag-iisip o imahinasyon na pumapasok na lamang sa ating ulo paminsan-minsan. Marami sa mga alalahanin ay tungkol sa kinabukasan o tungkol sa mga bagay na maaaring mangyari, kaya kung inudyok mo ang iyong anak sa pamamagitan ng pagtanong ng "Paano kung?", maaari ito makatulong sa kanya na pag-usapan kung ano ang kanyang iniisip. Maaaring mas gusto ng ilang mga bata na isulat o i-drawing ang kanilang mga alalahanin kaysa sa pag-usapan ang mga ito.

Isulat ang mga alalahanin at ilagay sila sa isang "worry box" para maitago - basahin sila muli sa ibang panahon, kung gusto niya.



Mag-focus sa mga bagay na MAGAGAWA niya - hindi niya makontrola kung kailan magbubukás ang eskwelahan, pero mabibisita niya ang kanyang mga kaibigan online.



Magkasama ninyong pag-isipan ang tatlong bagay na pinasasalamatan ninyo bawat araw at isiping hawak ninyo ang mga ito sa inyong mga bukas na palad.



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 Alalahanin

Hindi ako makalabas ng tahanan.

Magkakasakit ako.

Marami akong mga bagay na hindi nararanasan!

Mas Nakakatulong na Pag-iisip

Ligtas ako sa tahanan.

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.



BRITISH
COLUMBIA

EASE sa Tahanan (Grades 4-7)

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 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.

Magrekomenda ng mga libro tungkol sa coping tools na mababasa ng iyong anak, halimbawa:

The Deepest Breath

isinulat ni Meg Grehan

Outsmarting Worry: An Older Kids Guide To Manging Anxiety

isinulat ni Dawn Huebner

Everyone Needs a Rock

isinulat ni Byrd Baylor

Hikayatin ang iyong anak na magsulat o mag-paint sa mga bato o mga piraso ng kahoy ng mga salitang may personal na kahulugan sa kanya.



Ilagay ang mga bato sa iba't-ibang bahagi ng tahanan, o kaya'y maaaring ilagay ng iyong anak ang mga ito sa bulsa o sa backpack para matingnan niya ang mga ito sa mga panahon na siya'y nag-aalala.



Pag-isipan ninyo ng iyong anak ang mga phrases o mga salitang naghihikayat o nagbibigay-inspirasyon. Isulat ang mga ito sa maliliit na piraso ng papel at ilagay ito sa isang jar o kahon para mabasa ito ng iyong anak kapag siya'y naaaburido o upang makapagtatag siya ng positibong mindset.



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 4-7)

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 ibig sabihin ng pagiging matapang. Manood ng video hinggil sa isang taong dumadaig sa takot. Magtanong ng mga bagay tulad ng "Ano ang naramdaman ng tao sa video?" Ang ilang mga halimbawa nito ay:

Anita: Learning to Manage Fears (Exposure)

isinulat ng Anxiety Canada

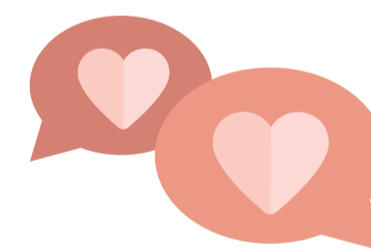
Mag-brainstorm kayo ng iyong anak tungkol sa isang makatotohanang layunin na nais niyang maabot at kung ano ang unang hakbang na kanyang gagawin upang makamit ito, halimbawa, ang matuto ng isang bagong skill. Tulungan ang iyong anak na pag-isipan ang lahat ng mga hakbang na kinakailangan upang makamit ang layuning ito.

Hikayatin ang iyong anak na gumawa ng comics tungkol sa kanyang sarili habang ginagawa niya ang mga hakbang na ito upang madaig ang kanyang takot.



Flight of the Hummingbird – Haida Manga

isinulat ng Michael Nicoll Yahgulanaas



Maglaan ng panahon upang ikuwento sa iyong anak ang mga sitwasyon kung saan ikaw ay matapang at kinailangan mong harapin ang iyong kinatatakutan.

Pag-usapan ang mga hakbang na ginawa mo upang madaig ang iyong takot.



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.