

1 COVID-19 Parenting Waktunya Berbicara Berdua

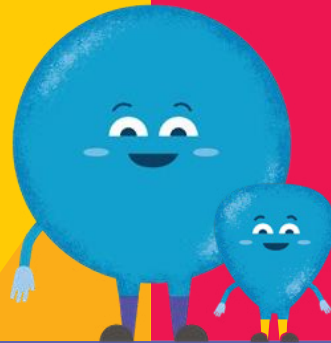
Tidak bisa pergi bekerja? Sekolah ditutup? Khawatir tentang uang? Sebuah hal yang normal untuk merasa stres dan kewalahan

Penutupan sekolah juga merupakan kesempatan untuk membangun hubungan yang lebih baik dengan anak kita, baik yang masih kanak-kanak maupun remaja.

Luangkan waktu untuk dihabiskan bersama setiap anak



Bisa jadi hanya 20 menit, atau lebih lama - terserah kita. Kita bisa mengaturnya di waktu yang sama setiap harinya sehingga anak dan remaja kita tahu waktu yang tepat untuk menantikannya.



Tanyakan kepada anak Anda apa yang ingin mereka lakukan



Lakukanlah sesuatu untuk membangun kepercayaan diri mereka. Jika mereka ingin melakukan sesuatu yang tidak sesuai dengan himbauan untuk melakukan jarak sosial, maka ini adalah kesempatan untuk berbicara dengan mereka tentang hal ini. (lihat selebaran berikutnya)



Ide aktivitas bersama dengan bayi / balita Anda

- Ikuti ekspresi wajah dan suara mereka
- Nyanyikan lagu, buat musik dengan mangkuk dan sendok
- Tumpukan gelas atau balok
- Bercerita pada mereka, baca buku, atau melihat-lihat gambar



Matikan TV dan telepon. Ini adalah waktu bebas virus.

Ide aktivitas dengan anak remaja Anda

- Bicara tentang sesuatu yang mereka sukai: olahraga, musik, TV, selebriti, teman
- Jalan-jalan - ke luar rumah atau di sekitar rumah
- Berolahraga bersama dengan musik favorit mereka

Ide aktivitas dengan anak kecil Anda

- Baca buku atau melihat-lihat gambar
- Jalan-jalan - ke luar rumah atau di sekitar rumah
- Menari dengan musik atau nyanyikan lagu!
- Lakukan tugas bersama - jadilan kegiatan bersih-bersih atau memasak sebagai permainan
- Membantu pekerjaan sekolah

Klik di sini untuk tips pengasuhan lebih lanjut:

Parenting tips from WHO

Parenting tips from UNICEF

In worldwide languages

EVIDENCE-BASE

Dengarkan mereka, lihat mereka. Beri mereka perhatian penuh. Selamat bersenang-senang!



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

2 COVID-19 PARENTING

Tetap Positif

Sulit untuk merasa positif ketika anak atau remaja kita membuat kita kerepotan. Akhirnya, kita sering mengatakan "Berhenti melakukan itu!" Tetapi anak-anak lebih mungkin melakukan apa yang kita minta jika kita memberi mereka instruksi positif dan banyak pujian ketika mereka lakukan dengan benar.

Katakan perilaku yang ingin anda lihat

- Gunakan kata-kata positif ketika memberi tahu anak Anda apa yang harus dilakukan; - seperti 'Tolong rapikan pakaianmu' (daripada berkata 'jangan membuat berantakan!')

Itu semua bergantung bagaimana Anda menyampaikannya

- Berteriak pada anak hanya akan membuat Anda dan anak merasa lebih stres dan marah. Ambil perhatian anak Anda dengan memanggil nama mereka. Berbicaralah dengan suara tenang.

Pujilah anak Anda ketika mereka berperilaku baik

- Cobalah memuji anak atau remaja Anda untuk sesuatu yang telah mereka lakukan dengan baik. Mereka mungkin tidak langsung menunjukkannya, tetapi Anda akan melihat mereka melakukan hal yang baik itu lagi. Itu juga akan meyakinkan mereka bahwa Anda memperhatikan dan peduli.

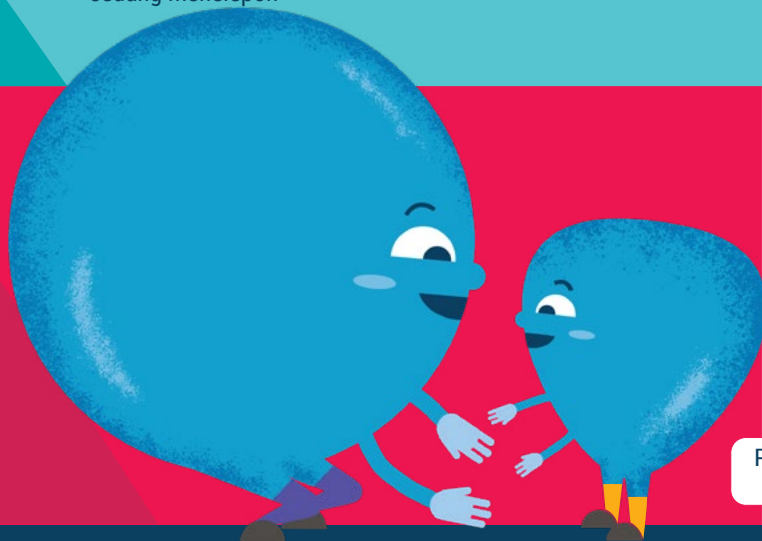


Sadarilah

- Bisakah anak Anda benar-benar melakukan apa yang Anda minta? Sangat sulit bagi seorang anak untuk tetap diam di dalam rumah sepanjang hari, tetapi mungkin mereka dapat tetap diam selama 15 menit saat Anda sedang menelepon

Bantu anak remaja Anda tetap merasa terkoneksi dengan orang lain

- Remaja khususnya harus dapat berkomunikasi dengan teman-teman mereka. Bantu anak remaja Anda terhubung melalui media sosial dan cara menjaga jarak aman lainnya. Ini juga bisa Anda lakukan bersama!



Klik di sini untuk tips pengasuhan lebih lanjut:

Parenting tips from WHO

Parenting tips from UNICEF

In worldwide languages

EVIDENCE-BASE



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

3 COVID-19 PARENTING

Membuat Struktur

COVID-19 telah menghilangkan rutinitas sehari-hari kita, baik saat bekerja, di rumah, dan di sekolah. Ini sulit untuk anak-anak, remaja, dan untuk Anda. Maka, membuat rutinitas baru dapat membantu.

Buat rutinitas harian yang fleksibel namun tetap konsisten

- Buat jadwal untuk Anda dan anak-anak yang terdiri dari waktu untuk kegiatan terstruktur dan juga waktu luang. Ini dapat membantu anak-anak merasa lebih aman dan berperilaku lebih baik.
- Anak-anak atau remaja dapat membantu merencanakan rutinitas harian - seperti membuat jadwal sekolah. Anak-anak akan mengikuti ini dengan lebih baik jika mereka ikut terlibat membuatnya.
- Sertakan olahraga setiap hari - ini membantu mengatasi stres anak-anak yang memiliki banyak energi di rumah



Anda adalah contoh untuk perilaku anak Anda

- Jika Anda berlatih menjaga jarak yang aman dan menjaga kebersihan diri, lalu perlakukan orang lain dengan belas kasih, terutama mereka yang sakit atau rentan - anak-anak dan remaja akan belajar dari Anda.

Ajari anak Anda tentang menjaga jarak yang aman

- Jika diizinkan di negara Anda, bawa anak-anak ke luar.
- Anda juga dapat menulis atau menggambar untuk diperlihatkan kepada orang lain. Letakkan diluar rumah agar orang lain bisa melihatnya
- Anda dapat meyakinkan anak Anda dengan berbicara tentang bagaimana Anda menjaga keamanannya. Dengarkan saran mereka dan

Jadikan kegiatan mencuci tangan dan menjaga kebersihan menjadi menyenangkan

- ⓧ Buat lagu 20 detik untuk mencuci tangan. Tambahkan gerakan! Berikan anak-anak poin dan pujian untuk mencuci tangan secara teratur.
- ⓧ Buat permainan untuk melihat berapa kali kita menyentuh wajah kita, hadiah diberikan kepada yang paling sedikit menyentuh wajah (Anda dapat menghitung satu sama lain).

Di akhir setiap hari, luangkan waktu sejenak untuk memikirkan hal-hal yang sudah dilakukan di hari itu. Beri tahu anak Anda tentang satu hal positif atau menyenangkan yang telah mereka lakukan.

Pujilah diri Anda untuk apa yang Anda lakukan dengan baik hari itu. Anda seorang bintang!



Klik di sini untuk tips pengasuhan lebih lanjut:

Parenting tips from WHO

Parenting tips from UNICEF

In worldwide languages

EVIDENCE-BASE



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

4 COVID-19 PARENTING Perilaku yang Buruk

Semua anak pernah berperilaku buruk. Hal ini normal terutama ketika anak-anak lelah, lapar, takut, atau sedang dalam tahap belajar mandiri. Mereka bisa membuat kita kerepotan apalagi ketika terjebak di rumah!

Coba arahkan kembali

- > Sadari perilaku buruk sejak dini dan arahkan kembali perhatian anak-anak Anda dari yang buruk ke perilaku yang baik.
- > Hentikan sebelum dimulai! Ketika mereka mulai gelisah, Anda dapat mengalihkan perhatian dengan sesuatu yang menarik atau menyenangkan: "Ayo, mari kita pergi jalan-jalan!"

Berdiam diri sebentar

Ingin berteriak? Beri diri Anda jeda 10 detik. Hirup nafas dan keluarkan perlahan lima kali. Kemudian cobalah untuk merespons dengan cara yang lebih tenang.

Jutaan orang tua mengatakan ini membantu - SANGAT MEMBANTU.

Gunakan konsekuensi

Konsekuensi membantu mengajarkan anak-anak kita tanggung jawab atas apa yang mereka lakukan. Mereka juga menerima apabila ada disiplin yang mengontrol perilakunya. Ini lebih efektif daripada memukul atau berteriak.

Tetap gunakan Tips 1-3

- > Berbicara berdua, berikan pujian karena mereka menjadi lebih baik, dan penerapan disiplin yang konsisten akan mengurangi kemunculan perilaku buruk.
- > Berikan anak-anak Anda dan remaja tanggung jawab sederhana. Pastikan itu adalah sesuatu yang bisa mereka lakukan. Dan pujiilah mereka ketika mereka melakukannya!

- > Beri anak Anda pilihan untuk mengikuti instruksi Anda sebelum memberi mereka konsekuensinya.
- > Usahakan tetap tenang saat memberikan konsekuensi.
- > Pastikan Anda bisa memberikan konsekuensinya dengan konsisten. Misalnya, mengambil telepon remaja selama seminggu sulit untuk diterapkan. Menyisihkannya selama satu jam lebih realistis.
- > Setelah konsekuensinya berakhir, beri anak Anda kesempatan untuk melakukan sesuatu yang baik, dan pujiilah mereka untuk itu.

Klik di sini untuk tips pengasuhan lebih lanjut:

Parenting tips from WHO

Parenting tips from UNICEF

In worldwide languages

EVIDENCE-BASE



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

5 COVID-19 PARENTING

Tetap Tenang dan Kelola Stres

Ini adalah waktu yang menegangkan. Jaga diri Anda baik-baik, sehingga Anda dapat mendukung anak-anak.

Anda tidak sendiri

Jutaan orang memiliki ketakutan yang sama dengan kita. Temukan seseorang yang bisa Anda ajak bicara tentang perasaan Anda. Dengarkan mereka. Hindari media sosial yang membuat Anda merasa panik.

Istirahat

Kita semua terkadang butuh istirahat. Ketika anak-anak Anda tertidur, lakukan sesuatu yang menyenangkan atau menenangkan untuk diri sendiri. Buatlah daftar kegiatan sehat yang suka Anda lakukan. Anda layak mendapatkannya!

Dengarkan anak-anak Anda

Terbuka dan dengarkan anak-anak Anda. Anak-anak Anda akan mencari dukungan dan kepastian dari Anda. Dengarkan anak-anak Anda ketika mereka membagi perasaannya. Terima apa yang mereka rasakan dan berikan kenyamanan.



Berdiam sebentar

Lakukan aktivitas relaksasi 1 menit ketika Anda merasa stres atau khawatir

Langkah 1: Persiapan

- Temukan posisi duduk yang nyaman, kaki Anda rata di lantai, tangan Anda beristirahat di pangkuan Anda
- Tutup mata Anda jika Anda merasa nyaman.

Langkah 2: Pikiran, perasaan, kondisi tubuh

- Tanyakan pada diri sendiri, "Apa yang saya pikirkan sekarang?"
- Perhatikan pikiran Anda. Perhatikan apakah itu negatif atau positif.
- Perhatikan bagaimana perasaan Anda. Perhatikan apakah Anda merasa bahagia atau tidak
- Perhatikan bagaimana kondisi tubuh Anda. Perhatikan apa pun yang menyakitkan atau tegang.

Langkah 3: Fokus pada napas Andah

- Dengarkan napas Anda saat masuk dan keluar..
- Anda bisa meletakkan tangan di perut dan merasakannya naik dan turun pada saat bernapas
- Anda mungkin ingin mengatakan pada diri sendiri, "Tidak apa-apa. Apa pun itu, saya baik-baik saja."
- Kemudian dengarkan napas Anda sebentar.

Langkah 4: Kembali

- Perhatikan bagaimana rasanya seluruh tubuh Anda sekaarang.
- Dengarkan suara di dalam ruangan.

Langkah 5: Refleksi

- Pikirkan 'apakah saya merasa benar-benar berbeda?'
- Bila sudah siap, buka mata Anda.

Berdiam diri sejenak juga dapat membantu ketika menemukan anak Anda mengganggu atau telah melakukan sesuatu yang salah. Ini memberi Anda kesempatan untuk menjadi lebih tenang. Bahkan beberapa napas dalam dan pelan atau menghubungkan diri dengan perasaan Anda yang terdalam dapat membuat perbedaan. Anda juga bisa beristirahat sejenak bersama anak-anak Anda!

Klik di sini untuk tips pengasuhan lebih lanjut:

Parenting tips from WHO

Parenting tips from UNICEF

In worldwide languages

EVIDENCE-BASE



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.

6 COVID-19 PARENTING

Berbicara tentang COVID-19

Bersiaplah untuk berbicara. Mereka pasti sudah mendengar sesuatu. Diam dan rahasia tidak melindungi anak-anak kita. Lakukan pembicaraan dengan kejujuran dan keterbukaan. Pikirkan tentang hal-hal yang mereka dapat mengerti. Anda paling tahu yang terbaik untuk anak-anak Anda!

Terbuka dan dengarkan

Biarkan anak Anda berbicara dengan bebas. Ajukan mereka pertanyaan terbuka dan cari tahu berapa banyak yang sudah mereka ketahui.

Jujur

Jawablah pertanyaan mereka dengan jujur. Pikirkan tentang berapa usia anak Anda dan seberapa banyak mereka dapat mengerti.

Bersikap mendukung

Anak Anda mungkin takut atau bingung. Beri mereka ruang untuk membagikan perasaan mereka dan beri tahu mereka bahwa Anda ada untuk mereka.

Boleh-boleh saja tidak tahu jawabannya

Tidak apa-apa untuk mengatakan, "Kami tidak tahu, tetapi kami sedang mengusahakannya; atau kita tidak tahu, tetapi kita dapat memikirkannya lagi." Gunakan ini sebagai kesempatan untuk mempelajari sesuatu yang baru dengan anak Anda

Jadilah pahlawan bukan pengganggu

Jelaskan bahwa COVID-19 tidak ada hubungannya dengan penampilan seseorang, dari mana asalnya, atau dari bahasa apa mereka berbicara. Beri tahu anak Anda bahwa kita dapat berbelas kasih kepada orang-orang yang sakit dan mereka yang sedang merawat orang sakit.

Carilah kisah orang-orang yang bekerja untuk menghentikan wabah dan merawat orang sakit.

Ada banyak cerita yang beredar

Beberapa informasi mungkin tidak benar. Gunakan situs yang dapat dipercaya:

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

dan

<https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19>

WHO dan UNICEF

Akhiri dengan mengingat hal yang baik

Periksa untuk melihat apakah anak Anda baik-baik saja. Ingatkan mereka bahwa Anda peduli dan mereka dapat berbicara dengan Anda kapan saja. Kemudian lakukan sesuatu yang menyenangkan bersama!

Klik di sini untuk tips pengasuhan lebih lanjut

Parenting tips
from WHO

Parenting tips
from UNICEF

In worldwide
languages

EVIDENCE-BASE



The mark "CDC" is owned by the US Dept of Health and Human Services and is used with permission. Use of this logo is not an endorsement by HHS or CDC of any particular product, service, or enterprise.