

1 COVID-19 Parenting Waktunya Berbicara Berdua

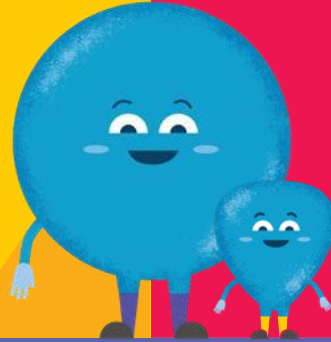
Tidak bisa pergi bekerja? Sekolah ditutup? Khawatir tentang uang? Sebuah hal yang normal untuk merasa stres dan kewalahan

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 himbuan 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.