

# 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.