

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

- ⓪ Buat lagu 20 detik untuk mencuci tangan. Tambahkan gerakan! Berikan anak-anak poin dan pujian untuk mencuci tangan secara teratur.
- ⓪ 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.