

# 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.