

PENGASUHAN COVID-19

Keharmonisan keluarga di rumah

Ketika kita mencontohkan hubungan yang damai dan penuh kasih, anak-anak kita merasa lebih aman dan dicintai. Bahasa positif, mendengar aktif, dan empati membantu menjaga lingkungan keluarga menjadi damai dan bahagia di tengah masa-masa penuh tekanan ini. Anak-anak atau remaja yang meminta sesuatu dapat menyebabkan pertengkaran. Tetapi kita dapat melakukan hal-hal yang membantu mengatasi tekanan finansial ini.

Kita adalah contoh untuk anak-anak kita

- ▶ Bagaimana kita berbicara dan bersikap di depan orang lain memberi pengaruh besar pada bagaimana anak-anak berperilaku!
- ▶ Cobalah untuk berbicara dengan ramah kepada semua orang di keluarga, orang dewasa dan anak-anak
- ▶ Komunikasi yang buruk antara orang dewasa dalam rumah-tangga dapat berdampak negatif pada anak-anak.
- ▶ Semakin sering kita mempraktikkan contoh hubungan yang damai dan penuh cinta untuk anak-anak, semakin mereka merasa aman dan dicintai.

Berbagai Peran

- ▶ Menjaga anak-anak dan anggota keluarga lainnya memang sulit, tetapi jauh lebih mudah ketika tanggung jawab ini dibagi dengan anggota keluarga yang lain juga
- ▶ Cobalah berbagi tugas-tugas rumah tangga, pengasuhan anak, dan tugas-tugas lain secara merata di antara anggota keluarga
- ▶ Buat jadwal untuk waktu "sedang bertugas" dan waktu "sedang beristirahat" dengan orang dewasa lain di rumah
- ▶ Tidak apa-apa untuk meminta bantuan ketika Anda merasa lelah atau stres sehingga Anda dapat beristirahat

Merasa stres atau marah?

- ▶ Beri diri Anda jeda 10 detik. Tarik nafas dan keluarkan nafas perlahan, lima kali. Kemudian cobalah untuk merespons dengan cara yang lebih tenang. Jutaaan orang tua mengatakan ini membantu - SANGAT membantu.
- ▶ Putuskan untuk "gencatan senjata" sejenak ketika Anda merasa argumen sudah semakin memuncak, dan pergi ke ruangan lain atau di luar ruangan sebentar jika Anda bisa
- ▶ Lihat Saran di halaman "Saat Kita Marah" dan "Tetap Tenang dan Kelola Stres"

Gunakan bahasa positif. Ini berhasil!

- ▶ Beri tahu anak-anak "apa yang Anda ingin" mereka lakukan daripada "apa yang Anda tidak ingin" mereka lakukan: Alih-alih mengatakan "Berhenti berteriak," coba katakan "Tolong bicara lebih pelan".
- ▶ Pujian membuat anak-anak merasa dihargai dan memandang diri mereka dengan lebih baik. Kata-kata sederhana seperti, "Terima kasih telah membersihkan meja makan," atau "Terima kasih telah menjaga adik bayi" akan dapat membuat perbedaan besar

Hal-hal baik untuk dilakukan bersama sebagai keluarga

- ▶ Setiap hari, biarkan setiap anggota keluarga bergiliran memilih aktivitas rumah-tangga yang ingin dilakukan
- ▶ Sempatkan menghabiskan waktu berkualitas bersama pasangan dan orang dewasa lainnya yang ada di rumah Anda!

Jadilah pendengar aktif yang penuh empati

- ▶ Dengarkan orang lain ketika mereka berbicara dengan Anda
- ▶ Bersikaplah terbuka dan tunjukkan pada mereka bahwa Anda mendengarkan apa yang mereka katakan
- ▶ Akan sangat membantu bila Anda menyimpulkan apa yang telah Anda dengar sebelum memberi tanggapan: "Dari yang saya dengar, kamu mengatakan ..."



Klik DI SINI untuk sumber bantuan dan dukungan yang berguna jika Anda mengalami kekerasan di rumah

Untuk informasi lebih lanjut klik tautan di bawah ini:

Kiat dari WHO

Kiat dari UNICEF

Bahasa lainnya

Basis bukti



World Health Organization



for every child



WORLD WITHOUT WAR



End Violence Against Children



PARENTING FOR LIFELONG HEALTH



Maestral



CENTERS FOR DISEASE CONTROL AND PREVENTION



UNIVERSITY OF OXFORD

The COVID-19 Playful Parenting Emergency Response is supported by the LEGO Foundation, the philanthropic donors to the University of Oxford's COVID-19 Research Response Fund, and the UKRI GCRF Accelerating Achievement for Africa's Adolescents (Accelerate) Hub. Research on Parenting for Lifelong Health is supported by the UKRI GCRF Accelerate Hub, the Oak Foundation, the European Research Council (ERC) under the European Union's Seventh Framework Programme and the Horizon 2020 Research and Innovation Programme, the Global Alliance for Chronic Diseases under the European Union's Horizon 2020 Research and Innovation Programme, UNICEF, WHO, Oxford University Innovation GCRF Sustainable Impact Fund, the Leverhulme Trust, the Economic and Social Research Council, CIDA, the National Research Foundation of South Africa, Ilifa Labantwana, the John Fell Fund, the Evaluation Fund, the UBS Optimus Foundation, USAID-PEPPAR, the Wellcome Trust, Grand Challenges Canada and WellSpring Advisors.



CHILDHOOD



ACCELERATE



INTERNET OF GOOD THINGS



UNIVERSITY OF OXFORD



USAID



UNODC