

## COVID 19: Kesejahteraan diri Anda dan anak-anak Anda



Berikut tips yang akan membantu mengurangi stres dan kecemasan Anda maupun anak-anak Anda di masa wabah global COVID-19. Berikut ini adalah tips untuk para orang tua, tetapi juga dapat digunakan untuk para kakak atau pengasuh anak lainnya.

### Mengapa kesejahteraan Anda menjadi hal yang penting

Stres, takut dan cemas mampu mempengaruhi banyak orang dengan berbagai cara dan menyebabkan Anda lelah secara fisik dan mental. Penting untuk menjaga kesehatan di masa seperti ini. Perhatikan daftar di bawah ini yang menjelaskan mengapa kesejahteraan Anda sebagai orang tua menjadi sangat penting.

- Anda harus bisa berpikir jernih dan membuat keputusan
- Anda harus mampu mengatasinya
- Anda harus lebih sabar menghadapi situasi saat ini dan menghadapi anak-anak Anda yang menunjukkan rasa frustrasi, marah, sedih, dan sebagainya.
- Anda harus memahami perasaan dan perilaku anak-anak Anda dengan lebih baik
- Tetap sehat membuat tubuh Anda menjadi kuat
- Usia anak-anak sampai 12 tahun menciptakan pemahaman dunia luar dengan melihat cara Anda bereaksi dalam menghadapinya. Kesejahteraan mereka berkaitan langsung dengan kesejahteraan Anda. Mereka mencerminkan tindakan Anda dan respon Anda terhadap rasa stress.

### Tips untuk kesejahteraan emosional Anda

Terdapat banyak cara untuk tetap sehat selama masa sulit ini. Perhatikan tips di bawah ini. Jika sebelumnya Anda melakukan ritual atau kegiatan santai yang dapat Anda lakukan di rumah, coba jadikan hal tersebut sebagai rutinitas harian Anda.

- Istirahat yang cukup, namun bukan berarti menghabiskan waktu di kasur, tetap sesuai dengan jadwal tidur Anda biasanya.
- Nikmati waktu Anda setiap hari, meskipun hanya lima menit
- Bicaralah dengan teman dan tetangga; jika Anda tidak bisa keluar rumah, Anda bisa menelepon atau berkirim pesan pada mereka.
- Jangan terus mencari berita. Namun, pastikan diri Anda mendapatkan informasi berita pada jam tertentu sehari sekali.
- Bedakan antara fakta dan rumor.
- Pastikan Anda memiliki banyak gerakan setiap hari, bahkan apabila Anda tidak dapat meninggalkan tempat tinggal Anda.
- Setelah Anda mengikuti seluruh isi pedoman mengenai kebersihan dan cara berhubungan dengan orang lain, Anda patut bangga pada diri Anda sendiri karena telah melakukan segala hal untuk melindungi diri Anda dan keluarga Anda.
- Terima bahwa Anda adalah manusia. Perasaan cemas, takut dan/atau marah adalah normal. Setelah Anda menyadari perasaan ini, coba pikirkan sesuatu yang indah, bicara lebih pelan dan lembut serta bernapaslah dengan normal.

## Tips untuk menjaga kesehatan anak-anak:

Tips ini berlaku untuk semua usia:

- Anak-anak perlu menyadari bahwa tidak semua hal di kehidupannya berubah. Sebisa mungkin, tetap lakukan rutinitas Anda makan, bersih-bersih, bermain dan tidur.
- Gunakan tips berikut sebagai penunjang kegiatan yang terdapat dalam pedoman ini.
- Sebisa mungkin, dukung anak-anak Anda untuk terus belajar dan bermain meskipun mereka berada di luar sekolah.

Tips sesuai kelompok usia:

Usia 0 – 3 tahun

- Anak-anak sensitif terhadap kehadiran emosional dan kedekatan fisik Anda. Sebisa mungkin untuk memperlakukan mereka sebagaimana biasanya, bahkan apabila mereka itu masih bayi.
- Sekitar usia 2 tahun, anak-anak sering mengucapkan kata 'tidak'. Terima hal tersebut sebagai perilaku yang normal

Usia 3- 6 tahun

- Ingatkan mereka bahwa Anda selalu hadir untuk melindungi mereka.
- Beberapa anak mungkin kehilangan kemampuan yang mereka peroleh sebelumnya, seperti mereka mengompol, ini adalah respon yang normal terhadap stres.
- Anak-anak seusia ini senang mengeksplor sesuatu dan menjadi sibuk. Jangan batasi hal ini namun pastikan kegiatan ini dilakukan di tempat Anda tinggal bila dibutuhkan izin oleh pihak berwenang.

Usia 6- 11 tahun

- Anak-anak seusia ini bisa mengalami mimpi buruk dan ketakutan akan kehilangan orang tua, kakek-nenek, atau orang terdekat mereka. Sampaikan pada mereka bahwa Anda mengerti perasaannya, dan pulihkan perasaan tersebut, 'jika kamu berpikir nenek dalam bahaya, ini menakutkan...'
- Tanyakan anak Anda apa yang sedang mereka pikirkan dan/ atau takuti (khususnya anak kecil yang memiliki penjelasan dan persepsi tersendiri yang bahkan lebih menakutkan daripada realita).
- Biarkan anak Anda berbicara dan mengekspresikan ketakutan mereka "beberapa anak takut terhadap...."
- Bicara pada anak-anak Anda tentang fakta, jangan melebih-lebihkan, tapi katakan yang sejujurnya dan jangan membuat janji palsu.
- Beri tahu mereka mengapa kita perlu memiliki "kebijakan tinggal di rumah"- bahwa ini untuk mencegah- bukan karena bahaya untuk pergi ke luar.
- Ingatkan mereka bahwa Anda selalu hadir untuk melindungi mereka.
- Jelaskan kepada anak Anda bahwa situasi ini tidak akan selamanya (tapi jangan berikan janji palsu).

- Jangan melihat media berita sepanjang hari.
- Hindari topik pembicaraan tentang jumlah orang yang sakit atau yang meninggal dunia.

#### Usia 12 tahun ke atas

- Anak-anak seusia ini cenderung mengeksplor informasi oleh diri mereka sendiri. Padahal, mereka belum mampu membedakan fakta dan rumor. Mereka mungkin menghadapkan Anda dengan pesan-pesan yang dapat menimbulkan kepanikan. Tetap tenang dan bantu mereka memahami realita.
- Mereka mungkin memiliki ledakan amarah. Respon ini, pada umumnya, merupakan karakteristik anak seusia ini, namun saat stres, takut dan ketidakpastian itu memuncak, mungkin lebih banyak ledakan yang terjadi.
- Anak-anak seusia ini bergantung secara emosional pada teman-teman seusianya. Terima bahwa anak Anda akan melalui masa sulit bilamana hubungan kontak tersebut dibatasi. Namun, jangan berikan pengecualian atas hal-hal yang sudah dibatasi.
- Mereka sering mengisolasi diri mereka sendiri saat berada di rumah. Hal ini normal terjadi pada masa perkembangannya.
- Mereka membutuhkan fakta. Mereka sangat sensitif dan peka saat Anda menyembunyikan kebenaran atau menjaga sebuah informasi dari mereka. Hal ini akan menyebabkan mereka tidak percaya pada Anda atau tidak menjadikan Anda sebagai sumber informasi yang valid.

#### Hubungi:

Koen Sevenants, PhD : [ksevenants@unicef.org](mailto:ksevenants@unicef.org)

Ashley Nemiro, PhD : [ane@redbarnet.dk](mailto:ane@redbarnet.dk)