



BERKOMUNIKASI DENGAN ANAK-ANAK MENGENAI KEMATIAN, DAN MEMBANTU MEREKA MENGATASI DUKACITA¹

APA ITU DUKACITA?

Dukacita merupakan nama untuk perasaan yang menyakitkan ketika seseorang yang kita cintai atau merasa terhubung dengannya meninggalkan dunia. Perasaan sangat berbeda tapi bisa terjadi pada kita semua karena cinta yang kita rasakan untuk orang lain. Ini merupakan rasa keterikatan yang kuat antar sesama yang menjadikan manusia mampu bertahan. Hal tersebut menjadi alasan kita merasa sedih ketika harus terpisah dari mereka yang kita sayangi dan perpisahan selama-lamanya akibat kematian menimbulkan rasa sakit yang hebat.

Kita juga dapat berduka atas kehilangan hal lain: terpisahkan dari teman-teman dan keluarga, hewan peliharaan, atau rumah; kehilangan akses ke tempat yang sering dikunjungi seperti sekolah, tempat kerja, ataupun tempat beribadah. Begitupun berduka atas hilangnya sesuatu dalam diri kita seperti: rasa aman, harapan, dan kepercayaan akan masa depan.

Selebaran ini dibuat untuk membantu Anda memahami perasaan anak-anak dari berbagai usia saat mengalami kehilangan dan dukacita; cara berbicara dengan mereka tentang hal tersebut, dan cara membantu mereka mengatasi kepergian orang yang disayangi semasa pandemi.

APAKAH ANAK-ANAK BERDUKA?

Ya, tetapi reaksi mereka terhadap kematian akan luar biasa beragam tergantung pada usianya, pengalaman hidup sebelumnya, kepribadiannya dan caranya memahami kehidupan dan kematian dalam budaya mereka. Catatan berikut ini menunjukkan bagaimana pemahaman anak-anak dan perubahan reaksi mereka seiring bertambahnya usia. Ini hanya garis besar untuk lebih memahami perasaan anak-anak yang telah menyaksikan kematian dan banyak mengalami kehilangan pada usia dini.

Usia 0-2 tahun

Segala perpisahan yang berkepanjangan dari orang tersayang itu menyakitkan bagi balita dan mereka cenderung menangis, menjadi pendiam atau pemaarah. Mereka tidak dapat memahami kalau kematian itu akhir, dan semakin lama perpisahan semakin besar distres. Mereka cenderung lebih menuntut, dan takut dengan pengasuh lain.

Usia 3-5 tahun

Anak-anak kecil masih belum mengerti bahwa kematian itu selamanya dan mungkin bertanya secara berulang apakah orang yang disayanginya akan kembali. Mereka mulai memahami penjelasan sederhana seperti: *Mumi tidak dapat bernapas atau berbicara atau bergerak lagi*. Mereka juga mungkin memiliki 'pemikiran ajaib'. Yang mana, mereka percaya dengan sesuatu yang mereka lakukan mengakibatkan kematian, contohnya *Ayah tidak akan kembali karena aku nakal*. Mereka mungkin berperilaku seperti anak kecil, menolak untuk dipisahkan dari pengasuh penyintas, atau mengotori diri mereka dan mengompol. Atau, beberapa anak-anak mungkin lanjut bersikap seolah-olah tidak ada yang terjadi, dan terlihat tidak peduli.

Usia 6-11 tahun

Anak-anak mulai memahami bahwa kematian itu abadi, orang yang mereka sayangi tidak dapat kembali, dan kematian dapat terjadi kepada siapapun, sehingga mereka mungkin khawatir jika anggota keluarga atau teman-teman tersayang mereka akan meninggal. Anak-anak yang lebih kecil mungkin masih memiliki pemikiran ajaib tetapi mereka akan terus penasaran tentang sebab dan akibat, menanyakan pertanyaan konkret seperti *Apa yang terjadi pada jenazah Nenek?* Mereka ingin memahami apa yang terjadi, dan dapat menunjukkan kepedulian untuk orang lain. Luka fisik dan rasa sakit sangat umum terjadi, seperti halnya kemarahan. Ini dapat diarahkan pada orang tersayang yang telah meninggal dan/atau kepada diri Anda sendiri. Hal tersebut dapat diekspresikan sebagai perilaku yang menantang. Dalam beberapa budaya, anak laki-laki mungkin sudah belajar menyembunyikan perasaan mereka.

Usia 12-Masa Remaja

Para remaja mengerti bahwa kematian itu tidak dapat diubah, dan terjadi kepada siapapun, termasuk diri mereka sendiri. Mereka tertarik untuk memahami mengapa sesuatu terjadi, memiliki keingintahuan yang besar dalam gagasan abstrak seperti adil dan tidak adil, dan sensitif terhadap inkonsistensi pada tiap informasi yang diberikan. Pada usia ini mereka berusaha menghadapi konflik antara menjadi orang yang mandiri yang bersahabat dengan teman sebaya mereka, sementara ingin tetap dekat dengan anggota keluarga yang mereka cintai. Persahabatan dengan teman sebaya itu sangat penting dan perpisahan dari, dan kehilangan di antara teman mereka juga akan mempengaruhi mereka. Reaksi mereka sangat bervariasi, mulai dari “terlihat tidak peduli” hingga kemarahan, atau kesedihan yang luar biasa, konsentrasi menurun dan kehilangan semangat menjalani rutinitas sehari-hari. Mereka juga bisa merasa bersalah, mereka mungkin merasa belum cukup. Beberapa remaja akan merasa sangat bertanggung jawab dan berharap dapat mengambil peran orang dewasa dalam keluarga, setelah kematian orang tuanya.

APA SEBAIKNYA SAYA KATAKAN KEPADA ANAK-ANAK KETIKA ORANG YANG MEREKA CINTAI TELAH MENINGGAL DUNIA?

Ya. Jangan sembunyikan kebenaran dan jangan menunda menyampaikan kebenaran.

Wajar jika ingin melindungi anak-anak dari kesulitan, tetapi bahkan anak-anak yang masih sangat kecil akan menyadari jika sesuatu yang tidak biasa sedang terjadi, keluarga khawatir dan kecewa, rutinitas normal telah berubah dan orang-orang bersikap berbeda. Para kerabat dan teman mungkin telah meninggal dunia di rumah atau tempat terdekat, dan mereka tidak diperbolehkan untuk berkunjung. Orang-orang mungkin telah menuju rumah sakit dan tidak kembali.

Tidak mengerti apa yang sedang terjadi menyebabkan distres meningkat. Apa yang dibayangkan mungkin lebih buruk dari kenyataan dan anak-anak mungkin menyalahkan diri mereka sendiri untuk kejadian-kejadian di luar kendali mereka.

Begitupun, jika anak-anak dibohongi hanya untuk melindungi mereka, lalu mereka menemukan kebenaran di kemudian hari dari orang lain, mereka akan sulit percaya kepada mereka yang berbohong.

Semua anak-anak, termasuk mereka dengan keterbatasan fisik dan mental, membutuhkan penjelasan yang jelas, jujur, dan konsisten sesuai dengan usia dan kemampuan mereka untuk memahami, sehingga mereka dapat menerima kenyataan atas rasa kehilangan.

Menyampaikan kejujuran kepada anak-anak akan meningkatkan kepercayaan mereka pada Anda dan membantu mereka menghadapi kehilangan dengan lebih baik.

APA CARA TERBAIK UNTUK MENGATAKANNYA KEPADA ANAK-ANAK?

Coba temukan tempat yang aman dan hening di manapun Anda tinggal. Jika Anda berbagi tempat tinggal dengan orang lain, tanyakan kesediaan mereka untuk memberikan Anda beberapa ruang dan keheningan, saat Anda berbicara dengan anak-anak Anda.

Buat diri Anda nyaman dan pikirkan apa yang ingin Anda katakan. Kemungkinan anak-anak Anda akan menanyakan pertanyaan yang sulit dan baik mereka maupun Anda akan merasa distres. Hal tersebut wajar terjadi. Jika Anda memiliki anak-anak yang masih kecil dan lebih besar, Anda mungkin ingin mengatakan kepada mereka secara terpisah jika memungkinkan. Anak yang lebih besar akan memiliki lebih banyak pertanyaan, dan yang kecil mungkin terganggu. Minta anggota keluarga dewasa yang lain atau teman-teman Anda untuk menjaga anak-anak Anda yang masih kecil ketika Anda berbicara dengan anak Anda yang lebih besar.

Minta anak Anda untuk duduk dengan Anda. Jika anak tersebut masih kecil dan mereka memiliki barang kesukaan, mainan atau dot yang biasa dibawa, berikan pada mereka. Bicaralah perlahan dan sering-seringlah berhenti, berikan waktu kepada mereka untuk memahami, dan waktu untuk Anda mengatur pikiran Anda.

Mulai dengan bertanya kepada anak-anak Anda tentang apa yang mereka sudah ketahui, atau apa yang mereka pikir telah terjadi.

Kemudian jelaskan apa yang telah terjadi dengan kata-kata yang sesuai usia anak Anda. Gunakan kata yang keluarga Anda gunakan untuk berita kematian dan hindari frasa seperti *Kakek sedang di luar negeri*, atau *telah pergi jauh*, atau *telah tertidur*, atau *berada di awan*, ini akan membingungkan anak-anak Anda yang kecil yang mungkin berpikir kalau orang tersebut dapat kembali.

Untuk anak-anak yang masih kecil Anda perlu menjelaskan dengan istilah konkret makna dari kematian, sebagai contoh: *Ibu sangat menyesal tapi tubuh dan pikiran Ayah telah berhenti bekerja sepenuhnya. Ayah tidak bisa bergerak lagi, dia tidak bisa bernapas, tidak bisa berpikir atau merasakan apapun, tidak bisa bicara atau makan atau bermain denganmu dan dia tidak akan bisa melakukannya lagi.*

Anda perlu memberikan waktu kepada anak-anak untuk menyerap informasi ini. Anak-anak kecil mungkin bereaksi dengan terlihat tak acuh dan tak peduli. Bersabarlah dan nantikan perhatian mereka. Bersiaplah untuk menghadapi anak-anak yang masih kecil saat menanyakan pertanyaan yang sama lagi dan lagi, baik pada saat ini dan sepanjang hari bahkan minggu yang akan datang.

Anak-anak yang penasaran mungkin ingin informasi konkret seperti *di mana jenazahnya sekarang dan apa yang akan terjadi padanya?*

Sedangkan anak-anak yang sudah besar menginginkan informasi yang lebih detail dan menanyakan pertanyaan yang abstrak seperti *kenapa ini terjadi kepada kita?* Berikan jawaban yang jujur, dan ketika Anda tidak tahu jawabannya, katakan saja.

Beberapa anak mungkin terkejut dan menolak mempercayai Anda. Mereka mungkin menjadi marah dan berteriak pada Anda. Tetap tenang. Jelaskan bahwa Anda memahaminya, dan Anda tidak mau mempercayainya seorang diri. Tapi sayangnya, ini nyata.

Cek setiap pemikiran ajaib. Beberapa anak akan khawatir bahwa sesuatu yang mereka katakan atau lakukan menyebabkan kematian. Anak-anak dari semua usia mungkin merasa bersalah, terutama karena virus Corona ini merupakan penyakit menular (artinya dapat menyebar dari orang ke orang), dan mereka khawatir kalau dirinya yang menyebabkan orang lain menjadi sakit atau meninggal. Maka, pastikan untuk melihat apakah mereka merasa bertanggung jawab dengan cara apa pun. Anda boleh bertanya: *Apa kamu khawatir kalau ayah tidak kembali karena sesuatu yang kamu katakan atau lakukan?* Jelaskan dengan istilah yang sederhana tentang apa yang terjadi dan yakinkan mereka lagi bahwa mereka tidak dapat disalahkan. *Kamu tidak melakukan kesalahan. Virus itu yang menyebabkan ayah sakit dan membuat dia berhenti bernapas. Dia bisa saja tertular di manapun. Tak ada yang bisa kita lakukan, dan tidak ada yang bisa disalahkan.*

Anak-anak mungkin khawatir bila Anda dan orang yang mereka sayangi akan meninggal, dan mereka mungkin juga akan sakit. Jelaskan semua hal yang sedang Anda lakukan sebagai keluarga untuk

menyelamatkan setiap orang: cuci tangan, sebisa mungkin membatasi kontak fisik dengan orang lain. Anda sebaiknya tidak berjanji bahwa tidak akan ada yang meninggal. Siapapun pada akhirnya meninggal. Anda dapat meyakinkan mereka lagi bahwa akan selalu ada seseorang yang menjaga mereka.

Tanyakan langsung pada anak-anak Anda apakah mereka mempunyai pertanyaan lain, atau apakah ada hal lain yang mereka khawatirkan atau takut. Jelaskan bahwa berbagi perasaan, ketakutan, dan kekhawatiran dapat menenangkan, dan Anda ada untuk mendengarkan mereka, menjawab setiap pertanyaan dan untuk menghibur mereka kapan pun.

APAKAH BAIK JIKA SAYA MENUNJUKKAN PERASAAN KEHILANGAN SAYA KEPADA ANAK-ANAK?

Hal ini akan menjadi tugas yang sulit dan kemungkinan akan menghasilkan perasaan yang mendalam atas diri Anda sendiri. Cobalah untuk mempersiapkan diri Anda sebelum berbicara dengan mereka sehingga Anda tidak sepenuhnya kewalahan. Tetapi jangan khawatir jika anak-anak melihat Anda sedih dan menangis. Katakan kepada mereka bagaimana perasaan Anda. Jelaskan bahwa tidak ada yang salah dengan menunjukkan perasaan Anda, dan menceritakannya kepada orang lain. Ini akan membantu anak-anak dalam menunjukkan dan menamai perasaan mereka.

BAGAIMANA ANAK-ANAK SAYA AKAN BEREAKSI?

Tidak ada cara yang ‘benar’ untuk berkabung. Tidak ada urutan atau ‘tahapan’ yang paten kapan emosi atau perilaku yang beragam itu ‘harus’ muncul. Reaksi anak-anak akan sangat bervariasi tergantung pada usia mereka, temperamen mereka, hubungan mereka dengan orang yang meninggal, bagaimana orang itu meninggal, bagaimana keluarga merespon hal itu, serta budaya dan masyarakat tempat mereka tinggal.

Anda kemungkinan melihat perubahan pada anak Anda:

Perasaan: mereka mungkin merasa sedih, marah, mati rasa, takut, kesepian, bersalah, kesal, khawatir, bingung, dan menunjukkan kerinduan akan masa lalu. Mereka mungkin mengalami lebih dari satu perasaan pada saat yang bersamaan, atau tidak merasakan dan tidak menunjukkan apapun untuk jangka panjang, dan tiba-tiba merasa kewalahan oleh emosi yang beragam.

Pemikiran: mereka mungkin mendapati diri mereka terus-menerus memikirkan tentang apa yang terjadi, berulang-ulang dengan kejadian yang sama. Mereka mungkin mendapati pikiran-pikiran atau bayangan-bayangan yang tidak nyaman atau menakutkan yang tiba-tiba muncul di kepala mereka tanpa peringatan. Mereka mungkin berpikir tentang masa depan dan apa yang akan terjadi. Mereka mungkin menjadi pelupa dan linglung. Mereka mungkin merasa kesulitan berkonsentrasi dan memperhatikan kegiatan biasa seperti pekerjaan sekolah yang sulit. Mereka mungkin juga memiliki bayangan-bayangan dan pikiran-pikiran yang nyaman dan ingatan yang indah.

Perilaku: anak-anak mungkin menjadi apatis dan tidak ingin melakukan apapun. Mereka mungkin mengurung dan mengisolasi diri. Atau mereka melanjutkan aktifitas biasanya seolah-olah tidak ada sesuatu yang telah terjadi. Mereka mungkin ‘berulah’: mulai berkelahi secara fisik dan verbal, menjadi anak nakal atau provokatif secara sengaja. Mereka mungkin bersikap seperti anak-anak yang masih kecil: mengisap jempol, mengompol, meminta Anda tetap dekat. Mereka mungkin terlibat dalam ‘permainan berulang’ berulang kali memerankan pengalaman yang mengecewakan, misalnya: *Ayah akan pergi ke rumah sakit.*

Kondisi fisik: anak-anak sering tidak memiliki nafsu makan dan sulit terlelap atau tidur dengan nyenyak. Mereka mungkin mendapati mimpi-mimpi buruk. Mereka mungkin menderita atas rasa sakit yang tidak dapat dijelaskan.

Semua reaksi ini sangat bervariasi, antara anak-anak dan dalam diri anak yang sama dari waktu ke waktu, kadang berubah-ubah dengan cepat selama sehari. Pada titik tertentu anak tersebut mungkin sibuk dengan aktivitas biasanya, dan selanjutnya akan menangis atau menjadi sangat marah. Ini dapat terjadi berulang kali.

Kesedihan dapat berlanjut untuk jangka waktu yang lama ketika keadaan hidup menantang. Hal tersebut juga dapat terulang berbulan-bulan tanpa pemberitahuan setelah anak terlihat lupa atau pulih. Mungkin dipicu oleh pengingat, seperti hari jadi, atau aktivitas kesukaan yang dilakukan anak dengan orang yang telah tiada, atau lagu tertentu di radio yang mereka nikmati berdua.

Semua reaksi tersebut adalah alami. Namun, reaksi pada sejumlah anak-anak mungkin intens dan berkepanjangan dan sangat mengganggu kehidupan sehari-hari. Atau terkadang seorang anak mungkin mengekspresikan pikiran bunuh diri, atau perilaku seperti melukai diri sendiri atau orang lain. Dalam kasus ini, jangan ragu untuk mencari bantuan tambahan dari petugas kesehatan di komunitas Anda.

BAGAIMANA SAYA MEMBANTU ANAK-ANAK SAYA MENGATASI KESEDIHAN MEREKA?

Salah satu cara terpenting bagi kita semua, baik orang dewasa maupun anak-anak, untuk berdamai dengan kehilangan orang yang dicintai adalah melalui **Berkabung**. Meskipun berbagai budaya dan agama berkabung dengan cara yang berbeda, semua proses berkabung meliputi cara menerima kematian, memperingati kehidupan dari orang yang meninggal dan menjadikannya berarti, mengucapkan selamat tinggal, dan terus memperhatikan orang meninggal, selagi melangkahinya dan membuat awal yang baru.

Beda keluarga akan memiliki praktik keyakinan spiritual atau budaya yang berbeda. Jika Anda memiliki komunitas agama hal itu mungkin berguna untuk terhubung dengan seorang pemimpin spiritual (melalui telepon jika ada, atau tetap membatasi kontak fisik) yang dapat mendukung Anda dalam menjelaskan kematian, dan memberikan kenyamanan bagi Anda dan anak-anak Anda.

Dalam kondisi normal, membolehkan anak-anak terlibat dalam proses ini dengan cara apa pun sangat membantu mereka menemukan kenyamanan, termasuk menghadiri pemakaman jika mereka bersedia. Berkabung memungkinkan anak-anak untuk menerima bahwa kematian telah terjadi, mengatakan selamat tinggal, ikut memperingati kehidupan orang yang dicintai, menyadari pentingnya kehadiran mereka bagi orang lain, dan supaya merasa lebih terhubung dengan orang yang telah meninggal, dengan teman dan keluarga yang masih ada. Bila anak-anak mampu berkabung, hal tersebut akan membantu proses menangani perasaan yang rumit, gejala somatis dan perilaku yang lebih menantang. Sangat penting untuk memberikan waktu yang cukup untuk berkabung dan tidak tergesa-gesa dalam prosesnya, bahkan dalam keadaan yang sulit seperti sekarang.

BAGAIMANA PANDEMI CORONA MEMPENGARUHI PROSES BERKABUNG SEPERTI BIASANYA?

Karena sekarang ini kita berupaya untuk mengendalikan penyebaran virus corona, mungkin akan ada beberapa masalah yang membuat proses berkabung yang biasanya menjadi sulit:

- Orang tersayang Anda mungkin selalu sendiri atau dengan orang asing di rumah sakit, dan Anda dengan anak Anda mungkin tidak bisa melihat mereka untuk berpamitan sebelum mereka meninggal.
- Jenazahnya mungkin masih tersimpan, atau dibawa jika mereka meninggal di rumah, dan tidak bisa dimakamkan dengan pemakaman seperti biasanya.
- Proses penanganan jenazah, misalnya memandikan, memakamkannya pada waktu tertentu, mungkin tidak bisa dilakukan.
- Beberapa jenazah mungkin dibiarkan untuk waktu yang lama, atau dimakamkan secara massal
- Teman dan kerabat Anda mungkin terlalu tenggelam dalam rasa kehilangan dan tidak bisa menyemangati Anda, baik secara emosional atau praktis atas kehilangan yang Anda alami. Anda mungkin merasa tidak perlu membebani orang lain dengan cara apapun. Sama halnya, teman sebaya anak-anak Anda mungkin tidak ada untuk menyemangati mereka.
- Rutinitas atau aktivitas sekolah dan rekreasi yang normal, yang mungkin bisa mengalihkan atau membuat anak-anak Anda ceria sedikit saja, tidak bisa dilakukan.
- Kehilangan yang Anda rasakan tidak diberi arti penting yang semestinya, karena ini adalah sesuatu yang terjadi di masyarakat pada saat yang bersamaan. Rasanya seperti 'sebuah angka', sedangkan, bagi Anda dan keluarga Anda, dia adalah seseorang dengan kepribadian dan cerita, seseorang yang Anda cintai dan sangat berarti.

APA YANG BISA KITA LAKUKAN UNTUK MENGUATKAN ANAK-ANAK DAN DIRI KITA SENDIRI SAAT BERKABUNG?

Temukan cara mengadakan ritual kematian di tempat Anda tinggal, tanpa adanya jenazah. Ambil waktu sejenak untuk merencanakan dan menggelar upacara peringatan yang berisi kirim doa dan ritual yang menurut Anda penting. Manfaatkan upacara tersebut untuk memperingati dan menunjukkan betapa pentingnya orang tersebut bagi Anda semua. Temukan cara bagi anak-anak Anda agar merasa terhubung dengan yang meninggal, tunjukkan cinta mereka dan peran penting orang tersebut dalam kehidupan anak-anak Anda. Anak-anak mungkin suka melukis, membaca puisi, atau sesuatu yang sudah mereka tulis tentang orang tersebut, atau menyanyikan sebuah lagu, atau menciptakan musik. Contohnya, tanya kepada anak Anda *Apakah ada permainan sederhana, makanan, lagu atau buku yang bisa kita bagi untuk menghormati Kakek, menurutmu apa yang Kakek suka?* Aktivitas seperti ini juga bisa dilakukan berulang pada hari peringatan tertentu, seperti hari ulang tahun orang yang meninggal tersebut.

Jika Anda terhubung dengan komunitas agama, pemimpin spiritual Anda mungkin bisa menyemangati Anda dengan cara terbaik untuk mengatur ritual dan peringatan yang sesuai untuk memastikan orang tercinta Anda beristirahat dengan tenang.

Buat tempat kecil di ruang keluarga Anda di mana keluarga bisa berhenti sejenak mengenang yang sudah meninggal. Pasang foto di dinding dan/atau benda yang mengingatkan Anda akan orang tersebut. Yang penting ruang tersebut tidak mendominasi ruang keluarga, tapi ruang kecil di mana Anda bisa pergi untuk mengenang dan refleksi diri. Ini merupakan tindakan sementara dan Anda bisa menjelaskan pada anak-anak Anda bahwa setelah batasan dicabut Anda akan dapat mengadakan peringatan yang tepat dan mengajak semua orang untuk mengingat orang yang dicintainya.

Ketika orang tua meninggal, banyak anak yang memimpikan dan berbicara dengan orang tua mereka yang meninggal; merasa diawasi dan menyimpan benda-benda fisik yang terikat dengannya. Hal demikian wajar terjadi dan dapat menghibur anak tersebut. Bantu anak tersebut untuk membuat 'kotak kenangan' dimana ia dapat menyimpan benda-benda kecil yang mengingatkan ia akan orang yang telah tiada. Benda-benda itu bisa berupa foto jika Anda memilikinya, atau objek seperti kancing dari jaket kesukaannya, atau kalung, atau tasbih. Atau membantu anak membuat buku kenangan yang berisi cerita dan gambar momen-momen bahagia yang mereka ingat.

HAL TERPENTING APA YANG HARUS SAYA LAKUKAN UNTUK MEMBUAT ANAK SAYA MERASA LEBIH BAIK DAN MENJAGA KESEHATAN MENTALNYA?

Kehilangan kerabat tercinta bisa sangat menyedihkan bagi seorang anak terutama bila diikuti dengan kehilangan struktur dan rutinitas normal kehidupan sehari-hari. Untungnya, ada banyak hal yang bisa dilakukan oleh keluarga penyintas untuk melindungi kesehatan mental anak-anak mereka.

Hal-hal yang terpenting untuk dipastikan adalah:

- Anak tersebut menerima perhatian dan kasih sayang yang tetap dari Anda, sebagai orang tua, kerabat atau wali, yang mereka percaya dan kenal dengan baik.
- Balita dan anak kecil diberi rasa aman melalui sentuhan kasih sayang, nyanyian, pelukan dan ayunan.
- Pertahankan rutinitas dan struktur kehidupan yang normal sebisa mungkin. Bahkan jika ruang geraknya terbatas, penting untuk memiliki pola teratur sehari-hari dengan tugas dan waktu yang dialokasikan, seperti membersihkan kamar, mengerjakan PR, berolahraga dan bermain.
- Perilaku yang menantang dan/atau regresif harus dimaklumi dan tanggapannya tidak bersifat hukuman.
- Anak-anak orang lain di kehidupannya, baik di sekolah atau dalam lingkaran persahabatannya, diberitahu (melalui guru atau orangtua) tentang apa yang terjadi, sehingga mereka bisa memberikan dukungan kepada anak tersebut ketika ia kembali bersekolah.
- Anak-anak diberikan kesempatan untuk membantu Anda, tapi tidak didorong untuk mengambil peran dan tanggung jawab orang dewasa melampaui batas kemampuan mereka.
- Anda menjaga kesehatan fisik dan mental Anda sendiri. Anda juga sedang berkabung. Hal ini bisa menjadi sulit untuk mendukung anak Anda di mana Anda harus berjuang mengatasi perasaan Anda sendiri, terutama di ruang yang terbatas. Oleh karena itu sangat penting bagi Anda untuk menyisihkan waktu untuk merenung dan merawat diri Anda sendiri. Anda tidak akan bisa menolong anak Anda jika Anda sendiri tidak dalam keadaan yang baik. Penting bagi Anda untuk beristirahat yang cukup, makan yang benar, berolahraga, menyisihkan waktu untuk bersantai (misalnya dengan mendengarkan musik) dan memiliki seseorang yang juga mendukung Anda secara emosional. Hindari tindakan yang berbahaya seperti mengkonsumsi alkohol atau rokok berlebihan.

ⁱ Selebaran ini disiapkan oleh Lynne Jones untuk MHPSS Collaborative, atas permintaan dari Child Protection Area of Responsibility.

Untuk pertanyaan, hubungi:

- Koen Sevenants, ksevenants@unicef.org
- Lynne Jones, lynnemyfanwy@gmail.com
- Leslie Snider, les@redbarnet.dk

Materi dalam selebaran ini disusun per bagian dari sumber-sumber berikut ini:

Lynne Jones, Dukacita dan kehilangan keluarga serta keluarga pengungsi, in *Child, Adolescent and Family Refugee Mental Health*, eds. S. Song and P. Ventevogel, Springer, 2020, (in Press)

K. Sevenants, L. Snider, ES. Akasha, *Pertimbangan utama sebelum memberi tahu anak-anak bahwa orang tersayang mereka terinfeksi EVD, atau meninggal dunia*, Child Protection Area of Responsibility, IFRC Psychosocial Centre and MHPSS Collaborative, Desember 2019.

The Irish Hospice Foundation: *Membantu anak-anak berkabung semasa pembatasan COVID 19*, Maret 2020 <https://hospicefoundation.ie/bereavement-2-2/covid19-care-and-inform/helping-children-grieve-during-covid-19-restrictions/>

L. Dalton, E. Rapa, et. al. *Cara menginformasikan kematian kepada anak-anak*, Maret 2020, <https://thelancet.com/series/communicating-with-children>