



Department of
Education

Public education
A world of opportunities

MEMBANTU ANAK- ANAK SELAMA PANDEMI WABAH

Dalam masa kekhawatiran dan ketidakpastian, kita harus menjaga kesehatan dengan baik dalam segala aspek kehidupan - fisik, mental, sosial dan emosional. Kesejahteraan anak Anda dapat dipengaruhi oleh apa yang sedang terjadi dan tindakan-tindakan yang diambil oleh orang-orang. Dalam lingkungan yang aman dan suportif, Anda dapat membantu untuk menjaga kesejahteraan keluarga Anda. Kami berkomitmen untuk memastikan agar semua siswa aman, mendapat bantuan dan dapat melanjutkan studi mereka, baik di sekolah maupun di rumah. Banyak anak mengetahui dampak dari novel coronavirus (COVID-19) dan mungkin mendengar kekhawatiran dan kegelisahan orang-orang lain. Hal ini bisa terjadi karena mendengar dan menonton apa yang sedang terjadi di sekolah, di rumah atau di internet. Berdiskusi dengan anak-anak Anda tentang hal-hal yang mereka khawatirkan sangatlah penting.

Apa yang dapat Anda lakukan:

- Coba tunjukkanlah ketenangan ketika berbicara dengan anak-anak dan keluarga.
- Diskusikan dengan anak-anak Anda tentang apa yang mereka rasakan. Dengarkanlah dan yakinkanlah mereka.
- Diskusikan COVID-19 dengan anak-anak Anda. Jawablah pertanyaan mereka sejujur mungkin. Ini dapat membantu mengatasi rasa takut dan mengurangi kegelisahan mereka.
- Batasilah paparan dengan media - paparan dengan media yang sering dapat menambah rasa takut dan gelisah.
- Fokuskanlah pada upaya keluarga Anda agar tetap aman. Berikanlah informasi yang jelas pada anak-anak Anda tentang cara mengurangi risiko infeksi dalam bahasa yang dapat mereka pahami, karena ini akan memberikan membuat mereka merasa dapat memegang kendali.
- Luangkanlah waktu bersama dan tetap jalankan rutinitas sebanyak mungkin atau ciptakanlah kegiatan-kegiatan rutin baru. Luangkanlah waktu untuk bermain dan bersantai. Bersenang-senanglah bersama.
- Waspadailah tanda-tanda stres - cara anak-anak menanggapi stres itu berbeda-beda. Tanda-tanda ini dapat mencakup perubahan pola tidur, perubahan nafsu makan, kehilangan kemandirian, misalnya, semakin ingin menempel, ingin dekat dengan orang dewasa atau peningkatan rasa marah, mudah tersinggung, gelisah dan/atau takut.
- Cobalah jaga gaya hidup yang sehat.

Mendukung pembelajaran dan kesejahteraan di rumah.

Terkurung di ruang yang tertutup selama waktu panjang dapat mengakibatkan bertambahnya stres dan konflik di dalam rumah.

Apa yang dapat Anda lakukan:

Yakinkanlah

- Bicarakanlah apa yang sedang terjadi dengan keluarga Anda. Dengan memahami situasi, Anda dapat mengurangi rasa gelisah mereka.
- Bantulah anak-anak Anda untuk berpikir tentang cara mereka mengatasi situasi-situasi sulit di masa lampau dan yakinkanlah mereka. Diskusikanlah berbagai cara anak-anak dan orang dewasa bereaksi terhadap berbagai situasi menegangkan.
- Ingatkanlah mereka bahwa isolasi tidak akan berlangsung lama, tetapi penting untuk keselamatan jangka panjang mereka.

Libatkanlah

- Berolahragalah secara teratur karena cara ini sudah terbukti dapat mengurangi stres dan depresi. Carilah cara kreatif. Kegiatan ini dapat termasuk video-video olahraga, menari, yoga, berjalan-jalan di halaman belakang rumah atau menggunakan alat olahraga di rumah.
- Rencanakanlah waktu untuk kegiatan keluarga, pekerjaan sekolah dan waktu bermain yang terstruktur. Pertahankan rutinitas normal sebisa mungkin.

Terhubunglah

- Doronglah anak Anda untuk terus menghubungi anggota keluarga dan teman lewat telepon, email atau jika sesuai, media sosial.
- Berkomunikasilah dengan sekolah anak-anak Anda sesering mungkin karena pihak sekolah akan memberi kabar baru dan memberi informasi terkini secara teratur.
- Bersenang-senanglah bersama sebagai keluarga.

Ingatlah, keputusan atau tindakan apa pun yang mungkin Anda ambil adalah hal yang Anda anggap terbaik untuk Anda dan keluarga. Lakukan apa yang Anda bisa, cobalah bersabar dengan diri Anda, keluarga Anda dan orang lain, dan carilah bantuan sesuai kebutuhan.