COVID-19 RESPONSE

MENGASUH ANAK SELAMA COVID-19

Ucapan Terima Kasih

Materi ini dibuat oleh United Nations Office on Drugs and Crime bekerja sama dengan University of Manchester.

United Nations Office on Drugs and Crime (UNODC) menyampaikan apresiasinya kepada pihak semua yang berkontribusi langsung dan kepada mereka yang telah berbagi pengetahuan, wawasan, dan pengalaman dalam berbagai bidang kerja selama bertahun-tahun. UNODC ingin secara khusus ingin berterimakasih kepada pihak-pihak sebagai berikut ini atas kontribusi mereka yang tak ternilai dalam proses penerbitan buklet ini:

Aala El-Khani dan Prof. Rachel Calam yang telah menyediakan materi substantif dan mengadaptasi pengalaman penelitian mereka sebelumnya di Universitas Manchester sehingga memungkinkan dibuatnya buklet pengasuhan di bawah tekanan sebagaimana diujicobakan dengan UNODC.

Dr. Wadih Maalouf, Koordinator Program Global - Markas Besar UNODC PTRS yang mengelola output menuju produksi buklet ini.

Staf dan Konsultan dari Bagian Pencegahan, Perawatan dan Rehabilitasi UNODC - PTRS di Markas UNODC di Wina (dalam urutan abjad nama belakang mereka): Ms. Giovanna Campello, Dr. Karin Haar, Dr. Ziad El-Khatib, Ms. Elizabeth Mattfeld, Ms. Nina Fabiola Montero Salas dan Ms. Heeyoung Park.

Staf UNODC lain yang kontribusinya juga membantu membentuk buklet ini: (dalam urutan abjad nama belakang mereka): Ms. Lulua Asaad, Mr. Gilberto Duarte, Ms. Anna Giudice, Ms. Alexandra Souza Martins, Dr. Wendy O'Brien dan Ms. Hanna Sands.

Rekan-rekan dari UNICEF, WHO dan mitra lain dari Kemitraan Global untuk Mengakhiri Kekerasan terhadap Anak.

Ms. Esra Köymen Irmak untuk desain grafis dan produksi buklet.

Buklet ini dibuat berkat dukungan dari pemerintah Jepang dan Swedia dan US-INL kepada program pencegahan UNODC. UNODC juga berterima kasih kepada para pemangku kepentingan, lembaga dan organisasi nasional dan internasional karena membagikan buklet ini.

MENGASUH ANAK SELAMA COVID-19

Pembatasan jarak dan karantina wilayah akibat penyebaran penyakit Coronavirus **(COVID-19)** mengubah kehidupan keluarga bagi jutaan orang secara global. Bagi orang tua yang anak-anaknya sekarang tidak bersekolah, tekanan pengasuhan anak dapat meningkat ditambah dengan menyeimbangkan pekerjaan dan merawat anak-anak mereka, ditambah potensi kekhawatiran tentang kehilangan pendapatan. Bagi jutaan keluarga yang sebelumnya sudah rentan di seluruh dunia, seperti pengungsi atau mereka yang hidup dengan keterbatasan sumber daya, tantangan ini bahkan lebih besar lagi.

Informasi yang tersedia di sini bertujuan untuk membantu Anda dengan memberikan beberapa gagasan tentang bagaimana Anda dapat membantu diri Anda dan anak-anak Anda melewati tantangan yang mungkin Anda hadapi, dan bagaimana cara menjaga hubungan sebagai keluarga. Anda mungkin menyadari bahwa Anda sudah menggunakan beberapa gagasan dan pendekatan yang ada dalam buklet ini. Orang dewasa yang peduli membantu melindungi anak-anak di masa-masa sulit, terutama pada saat orang dewasa hangat, mendukung, dan menghibur, dan ketika mereka dapat membantu anak-anak memahami masa-masa penuh ketidakpastian ini. Keharmonisan keluarga membantu mengurangi kecemasan anak Anda sekaligus menjaga mereka tetap aman. Mendorong perilaku yang baik membantu anak Anda untuk mengatasi permasalahan sebaik mungkin. Dan juga memudahkan orang tua untuk menjaga keselamatan anak.

Kita harus ingat bahwa ini adalah keadaan sementara, dan kita akan melewatinya. Seberapa baik kita bekerja sama dengan keluarga kita akan membantu menentukan kesejahteraan anak-anak kita sekarang dan di masa depan, serta kenangan mereka akan masa-masa ini.

Kami harap informasi ini bermanfaat bagi Anda dalam menjaga diri sendiri dan anak-anak Anda. Kita mulai dengan melihat apa yang mungkin Anda alami, karena kami tahu bahwa perasaan orang dewasa dapat memengaruhi cara mereka merawat anak-anak mereka. Ini juga dapat membantu Anda untuk menghindari pendekatan-pendekatan negatif yang bisa membuat Anda atau anak-anak Anda merasa lebih buruk dalam jangka panjang. Kemudian kita akan berbicara tentang cara-cara untuk membantu anak-anak Anda melalui masa-masa sulit ini dengan menunjukkan cinta dan tetap menetapkan batasan.

Walaupun isolasi dapat menghadirkan kesempatan untuk menghabiskan lebih banyak waktu dengan anak-anak Anda dan lebih mengembangkan hubungan Anda dengan mereka, banyak orang tua akan mengalami perasaan dan prioritas yang saling bertentangan, serta tantangan praktis. Luangkan waktu Anda membaca buklet ini, dan jangan mencoba menerapkan semua ide sekaligus. Ingatkan keluarga Anda bahwa mereka adalah prioritas Anda. Menciptakan dan memelihara hubungan keluarga yang baik membutuhkan waktu dan usaha. Periode karantina yang menantang ini bisa memberikan Anda waktu untuk berada bersama anak Anda yang sebelumnya tidak Anda miliki. Ketika Anda merawat anak-anak Anda coba ingat bahwa Anda sedang melakukan pekerjaan yang paling penting.

Buklet ini adalah ditulis secara kolaboratif oleh orang-orang yang juga sedang berada dalam karantina, bekerja dari rumah sambil merawat anak-anak mereka. Ini adalah pengalaman yang kita rasakan bersama.

TENTANG ANDA

Apa yang mungkin Anda alami?

- Selain kekhawatiran atas diri

  Anda sendiri • kesehatan dan keluarga dekat Anda, Anda mungkin juga khawatir, dan mungkin bertanggung jawab atas, anggota keluarga yang rentan, teman, dan tetangga Anda.
- Mungkin sering memeriksa informasi terkini mengenai situasi COVID-19.

- Anda mungkin takut kehilangan pekerjaan atau menjadi pengangguran sekarang atau setelah karantina berakhir.

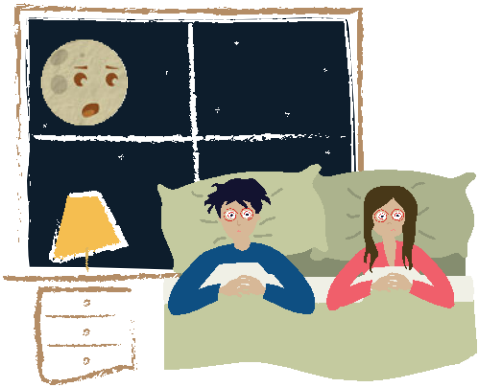
- Jika penghasilan Anda terpengaruh, Anda mungkin merasa sangat kewalahan dan bahkan mungkin depresi.

- Anda mungkin merasa sangat tertekan dengan harus bekerja dari rumah sambil merawat anak-anak Anda dan mengelola rumah tangga, terutama jika jaringan dukungan Anda tidak tersedia untuk Anda.

Anda mungkin kesulitan berkonsentrasi atau kesulitan dalam membuat keputusan. Anda mungkin merasa kewalahan, mudah marah atau cemas. Pola tidur dan makan Anda mungkin terganggu.

- Anda mungkin khawatir tentang berapa lama situasi ini akan berlangsung dan bagaimana Anda akan mengatasinya dalam jangka panjang.

Semua hal ini dapat mempengaruhi seberapa baik hubungan anda dengan anak-anak yang Anda rawat.



Apa yang dapat Anda lakukan untuk membantu diri Anda?

- Menyadari bahwa ini adalah saat penuh tantangan, tetapi ini adalah sesuatu yang dapat Anda kelola. Menerima ketidakpastian mengenai masa depan. Anda telah mengatasi berbagai kesulitan lain di masa-masa lain dalam hidup Anda. Gunakan keterampilan dan sumber daya yang Anda miliki. Cobalah untuk tetap berharap dan positif.
- Ketahuilah bahwa Anda tidak sendirian dalam apa yang anda alami atau rasakan. Ini adalah situasi global, dan ada jutaan orang lain yang merasakan keadaan yang sama dengan Anda pada saat ini.
- Jaga diri Anda sebaik mungkin dan cobalah untuk beristirahat ketika Anda bisa. Apabila Anda melakukan isolasi diri dengan orang dewasa lain, cobalah untuk berbagi tanggung jawab pengasuhan anak sepanjang hari sehingga Anda masing-masing memiliki waktu untuk beristirahat atau bekerja.
- Cobalah untuk membangun dan mempertahankan struktur dan rutinitas, seperti waktu tidur yang teratur.
- Cobalah untuk membuat diri Anda sibuk dengan tugas-tugas rutin, pekerjaan, dan kegiatan dengan mereka yang berada dalam isolasi dengan Anda.

- Pertahankan segala kegiatan spiritual, keagamaan, atau budaya yang memberikan kenyamanan bagi Anda dan keluarga.

- Hindari perilaku mengatasi permasalahan negatif seperti makan berlebihan, bermain game berlebihan, atau minum alkohol secara berlebihan. Semua ini akan meningkatkan tingkat stres Anda dan membuat situasi Anda lebih buruk dalam jangka panjang.

- Ingatlah bahwa merawat diri sendiri akan membuat Anda lebih kuat dan lebih mampu merawat orang-orang yang harus Anda rawat.

TENTANG ANAK ANDA

Apa yang mungkin dialami oleh anak anda?

Bagaimana anak-anak Anda bereaksi terhadap perubahan bisa berbeda tergantung dari berbagai hal, termasuk usia mereka. Berikut adalah beberapa cara umum anak-anak bereaksi ketika mereka mengalami stres:

- Beberapa anak mungkin sangat senang berada di rumah, menghabiskan waktu bersama orang tua mereka, atau mungkin merasa lega terbebas dari tekanan bersekolah. Orang lain mungkin berjuang sejak awal dengan gangguan ke rutinitas mereka, isolasi dari teman-teman, dan khawatir tentang masa depan.
- Beberapa anak mungkin tidak mau berpartisipasi dalam tugas-tugas seperti pekerjaan rumah atau pekerjaan akademik. Ingatlah bahwa dapat dipahami ketika anak Anda menunjukkan reaksi stres atau perilaku bermasalah ketika mereka kewalahan, atau rutinitas normal mereka terganggu.
- Beberapa anak mungkin menjadi sangat aktif atau agresif, atau mereka mungkin menjadi pemalu, pendiam, menarik diri dan sedih.
- Beberapa anak mungkin menjadi takut, kewalahan, dan cemas. Semua ini dapat menyebabkan gangguan tidur. Beberapa anak menjadi lebih melekat pada orang tua mereka dan sering menangis.
- Bahkan anak-anak yang pada awalnya sangat bersemangat untuk berada di rumah mungkin pada titik tertentu setelah beberapa minggu melewati fase-fase perilaku buruk lebih dari biasanya dan menunjukkan beberapa tanda stres.

Apa yang dapat Anda lakukan untuk membantu anak Anda?

Banyak orang tua di seluruh dunia akan senang menghabiskan waktu ini dengan anak-anak mereka, dengan keluarga mereka, dan untuk membangun kenangan indah untuk masa depan anak. Bagi yang lain, masa karantina ini
akan sangat menantang, dan kesulitan merawat anak-anak mereka sambil menjalani peran lain mungkin membuat stres.

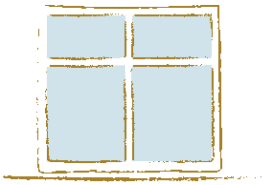
Informasi di bawah ini memberikan tips dan strategi yang bermanfaat bagi semua keluarga tentang bagaimana cara melewati periode ini. Informasi ini cocok untuk anak-anak segala usia dan Anda yang paling mengetahui cara terbaik untuk menyesuaikannya dengan usia anak Anda sendiri. Selain itu, terdapat bagian terpisah di bawah ini yang terutama membahas tentang merawat anak remaja.

KESELAMATAN

Usakahan untuk mengikuti pedoman dari pemerintah setempat Anda tentang cara tetap aman dan membantu mengatasi penyebaran **COVID – 19** . Penerapannya akan berbeda bagi keluarga-keluarga di lokasi-lokasi berbeda di seluruh dunia. Untuk beberapa mungkin ini berarti tidak meninggalkan rumah Anda kecuali untuk mendapatkan bahan-bahan pokok untuk keluarga Anda, untuk pekerjaan esensial, untuk merawat orang yang rentan, atau untuk berolahraga sehari-hari. Bagi orang lain yang tidak memiliki tempat tinggal tetap, Anda harus mencoba memastikan keluarga Anda sedapat mungkin selalu berada di satu lokasi, minimalisir kontak mereka dengan orang baru sedapat mungkin.

MEMBERIKAN KEHANGATAN DAN DUKUNGAN

- Berjanjilah pada anak-anak Anda bahwa Anda akan semua yang bisa Anda lakukan untuk merawat dan melindungi mereka. Beri tahu mereka bahwa mereka adalah prioritas utama Anda.



- Bersikaplah penuh kasih sayang dengan anak Anda dengan memberi mereka pelukan atau memegang tangan mereka. Katakan kepada mereka bahwa Anda mencintai mereka. Ini akan membantu meyakinkan dan membuat mereka merasa nyaman dan akan membantu menjaga hubungan yang positif.

- Beri tahu mereka bahwa Anda peduli tentang mereka. Bersikap peduli dan memberi tahu anak Anda bahwa Anda mencintai mereka akan meyakinkan mereka dan membantu membuat mereka merasa lebih yakin

MEMBERIKAN PUJIAN

- Salah satu cara paling efektif untuk mengubah perilaku seseorang adalah dengan memberikan pujian: menunjukkan bahwa Anda memperhatikan apa yang mereka lakukan dan bahwa Anda menyukainya. Merespons perilaku yang baik dengan kehangatan dan pujian membantu membangun hubungan yang baik antara orang dewasa dan anak-anak. Juga membantu anak Anda mempelajari perilaku mana yang ingin Anda lihat dari mereka. Anak-anak lebih cenderung melakukan hal-hal ketika mereka tahu mereka akan diperhatikan dan dipuji. Strategi yang dijelaskan di sini berguna baik untuk anak-anak yang lebih muda maupun yang lebih tua.

- Anak-anak biasanya suka dipuji oleh orang yang mereka sayangi. Ketika Anda memuji perilaku anak, Anda membuat mereka lebih mungkin melakukan hal itu lagi. Apabila Anda memuji anak Anda untuk hal-hal yang ingin Anda dorong, hal itu akan meningkatkan kemungkinan mereka untuk berperilaku sesuai keiinginan Anda.

- Jika anak Anda melakukan sesuatu dan tidak ada pujian, maka mereka cenderung tidak akan melakukan hal itu lagi.

- Carilah peluang untuk memuji anak Anda ketika mereka telah melakukan sesuatu yang baik, betapapun kecilnya itu. Sesuatu yang sederhana seperti tersenyum, memberi tanda jempol atau menggambar muka senyum membantu untuk menunjukkan bahwa Anda senang dengan apa yang mereka lakukan.

- Pastikan anak Anda tahu persis mereka dipuji untuk apa sehingga mereka tahu apa yang Anda ingin untuk mereka lakukan. Misalnya, mengatakan: “Terima kasih banyak karena sudah mengambil barang itu untuk saya, kamu adalah anak yang sangat suka membantu", membuat anak anda mengetahui persis apa yang Anda sukai, dan Anda ingin perilaku baik ini berlanjut.

- Anak Anda akan belajar paling baik jika pujian memberi tahu mereka apa yang Anda ingin mereka lakukan lebih banyak di masa yang akan datang. Misalnya, "Saya sekali melihat kamu mengerjakan tugas tertulis kamu secara mandiri", atau "Saya sangat senang melakukan kamu bermain dengan baik dengan adikmu"..

- Cobalah untuk memberikan instruksi yang sangat jelas kepada anak Anda. Informasi yang jelas membantu anak Anda untuk memahami
persis apa yang Anda ingin mereka lakukan. Ketika instruksi diberikan dengan menggunakan kata-kata positif dan bukan negatif, kemungkinan besar instruksi tersebut akan didengarkan dan diikuti. “Jangan taruh barang itu di sana” adalah kata-kata negatif dan mungkin terdengar seolah-olah Anda sedang kesal. “Tolong taruh gelas itu di atas meja" bersifat positif, dan Anda dapat langsung memuji anak Anda dengan mengatakan “Terima kasih telah meletakkan gelas itu di atas meja”, segera jika mereka melakukan apa yang diminta.

- Perlu waktu untuk membiasakan diri untuk sering memuji anak-anak Anda. Untuk anak-anak dan orang tua yang tidak terbiasa dengan hal ini, mungkin terkadang terasa aneh terutama pada awalnya. Akan baik untuk mempraktikkan ini pada hal-hal kecil dalam kehidupan sehari-hari agar menjadi terbiasa. Cukup dengan mengatakan “Saya suka ketika kamu …” atau “Terima kasih karena..." bisa memperbesar peluang anak Anda melakukan seperti yang Anda minta.

- Ada banyak cara untuk menunjukkan bahwa Anda senang dengan perilaku anak Anda, seperti senyum, tepukan di bahu, pelukan atau ciuman, atau menggunakan panggilan khusus.

- Membuat tabel di mana Anda menggambar wajah tersenyum ketika anak Anda berperilaku dengan sesuai dengan keinginan Anda bisa benar-benar menyemangati mereka.

- Strategi ini mungkin tidak langsung berhasil. Beri anak Anda waktu untuk membiasakan diri, dan teruslah mencoba.

- Cobalah bersabar dengan anak Anda dan coba untuk tidak mengkritik mereka karena perubahan perilaku mereka, seperti misalnya lebih melekat dengan Anda atau sering mencari kenyamanan. Anak Anda bereaksi menjadi bosan, kurang sibuk, dan mungkin terhadap tekanan dan perubahan yang mereka alami dalam hidup mereka. Bersikap sabar dan memuji mereka ketika mereka berperilaku sesuai dengan keinginan Anda akan membantu mereka merasa lebih aman dan tenang.

- Dorong anak-anak Anda untuk membantu Anda dan orang lain. Puji dan ucapkan terima kasih ketika mereka melakukannya. Anak-anak cenderung untuk mengatasi masalah dengan lebih baik ketika mereka dapat membantu orang lain. Hal tersebut membuat mereka merasa dibutuhkan dan penting.

- Berbicara dengan jelas kepada anak Anda dan memberikan instruksi yang jelas tanpa marah adalah sangat penting. Dengan secara teratur melatih cara berbicara yang tenang, jelas, dan positif ini kepada anak Anda, mereka akan lebih cenderung memperhatikan ketika mungkin benar-benar penting bagi mereka untuk mengikuti instruksi.

MENGHABISKAN WAKTU DAN

- Meluangkan waktu beberapa menit saja untuk memberi perhatian kepada anak Anda setiap kali Anda memiiki kesempatan akan membantu mereka merasa lebih percaya diri dan kurang cemas.

- Anda mungkin sangat sibuk karena bekerja dari rumah atau menjaga beberapa anak sekalogus, tetapi mungkin Anda dapat meluangkan waktu untuk bermain bersama atau mengobrol. Ini akan membuat perbedaan pada perasaan Anda dan anak Anda. Jika memungkinkan, luangkan sedikit waktu berkualitas untuk setiap anak yang Anda rawat.

- Kadang-kadang, ketika tidak ada yang mendengarkan seorang anak, mereka bisa terus berusaha lebih keras untuk mendapatkan perhatian sampai seseorang mendengarkan. Sebagai contoh, mungkin mereka akan berbicara lebih keras dan berteriak untuk perhatian orang tua mereka. Anak akhirnya belajar bahwa dengan membuat lebih banyak kebisingan, mereka akhirnya mendapatkan perhatian yang mereka

inginkan. Dengan memperhatikan apa yang ingin ditunjukkan atau dikatakan oleh anak Anda

sesegera mungkin, Anda akan membantu mereka merasa percaya diri dan mengetahui bahwa Anda akan mendengarkan mereka sesegera mungkin.

- Jika anak Anda menginginkan perhatian Anda tetapi Anda tidak bisa segera memberikannya, pastikan mereka tahu bahwa Anda akan mendengarkannya sesegera mungkin. Ini juga akan membantu mereka untuk bisa menunggu sebentar sebelum mendapat perhatian Anda. Jika Anda bisa, jelaskan bahwa Anda belum bisa mendengarkan sekarang, dan beri tahu mereka kapan Anda akan dapat memberi perhatian kepada mereka. Ini akan membuat mereka lebih cenderung berbicara kepada Anda pada saat perlu, dan mereka akan dapat menunggu sampai Anda bisa mendengarkan.

- Terkadang, ketika tidak ada yang mendengarkan pada saat anak ingin mengatakan sesuatu, mereka mungkin menyerah dan tidak berusaha untuk berkomunikasi terlalu banyak. Penting agar anak Anda tahu bahwa seseorang akan mendengarkannya. Cobalah luangkan waktu untuk mendengarkan dan memahami mereka. Tanyakan bagaimana perasaan mereka terisolasi dari teman dan keluarga, atau bagaimana perasaan mereka tidak bisa ke sekolah. Tanyakan pengalaman mana yang paling membuat mereka stres dan yang paling sulit untuk melakukan penyesuaian. Anda paling mengenal anak Anda, dan bisa menebak cara terbaik untuk membantu mereka berbicara kepada Anda ketika mereka sedang melewati masa-masa yang sangat sulit. Memastikan bahwa anak Anda tahu bahwa Anda ingin mendengarkan merupakan hal yang sangat penting.

- Jangan menjanjikan anak-anak Anda hal-hal yang tidak dapat Anda berikan. Anak-anak perlu tahu bahwa Anda jujur dan bahwa mereka dapat mempercayai apa yang Anda katakan.

- Bersikaplah terbuka dan cobalah memberi anak-anak Anda informasi yang akurat tentang apa yang terjadi. Ingat untuk membagi informasi dengan cara dan tingkat yang dapat

dimengerti anak, dan cobalah untuk menjelaskan dengan cara yang tidak menambah ketakutan mereka.

- Jika Anda membutuhkan seseorang untuk diajak bicara, cari orang dewasa lain untuk berbagi perasaan sehingga Anda dapat tetap kuat untuk anak-anak Anda. Anda dapat berbicara dengan seseorang yang menjalani isolasi bersama-sama dengan Anda, atau Anda dapat menelepon teman atau anggota keluarga.

- Ingatlah untuk tidak membebani anak-anak Anda dengan hal-hal yang mungkin Anda khawatirkan, seperti stres tentang kerugian finansial yang mungkin Anda hadapi, atau kekhawatiran tentang anggota keluarga yang sakit. Ini mungkin terasa seperti tantangan besar, tetapi selalu memperhatikan hal ini akan membantu Anda melindungi anak-anak Anda.

MENDORONG PERILAKU BAIK

Kita tahu bahwa selain memuji, memperhatikan, dan mendengarkan, ada banyak hal yang dapat dilakukan orang tua untuk membantu anak-anak mereka berperilaku baik.

Pertama, sangat penting untuk memastikan bahwa anak-anak Anda tahu apa yang diharapkan dari mereka. Kadang-kadang anak berperilaku buruk hanya karena mereka tidak mengerti apa yang orang tua mereka inginkan. Ketika mereka tahu pasti apa yang Anda harapkan dari mereka, ini akan membantu anak-anak Anda belajar untuk menjadi lebih bertanggung jawab.

Ada segala macam hal praktis yang Anda ingin anak-anak Anda lakukan, seperti berbicara dengan sopan, membantu tugas-tugas, menyelesaikan pekerjaan akademik atau bersikap lembut dengan anak-anak lain. Semua sering disebut sebagai aturan keluarga. Anda dapat membantu anak Anda untuk mempelajarinya secara konsisten dalam apa yang Anda minta mereka lakukan dan dengan memuji mereka ketika mereka melakukan hal-hal ini. Mendemonstrasikan perilaku yang ingin Anda lihat melalui tindakan Anda sendiri juga sangat penting. Anak-anak belajar dengan memperhatikan orang dewasa di sekitar mereka. Menunjukkan kepada mereka cara berperilaku yang tepat akan sangat berpengaruh bagi mereka.

Aturan keluarga membantu menjaga keamanan anak-anak Anda dan membantu mereka berperilaku baik.

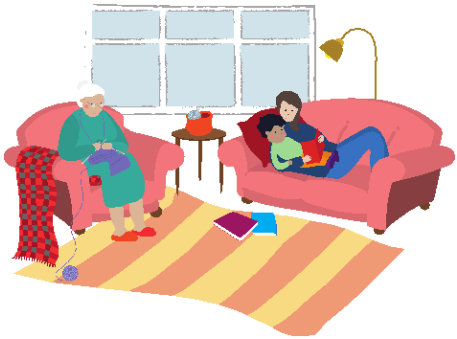
Menuliskan daftar aturan sederhana untuk keluarga dapat membantu anak Anda mengingatnya. Kata-kata positif sangat penting untuk memastikan bahwa anak Anda tahu apa yang ingin Anda lihat, misalnya, "berbicara dengan sopan" , "selesaikan tugas sekolahmu setiap pagi ” , “ bersikap lembut ” atau “jaga kerapihan rumah kita ” .

Mungkin bermanfaat untuk memikirkan keistimewaan/ hadiah kecil untuk diberikan kepada anak jika Anda memperkenalkan aturan baru dan mereka berusaha ekstra keras untuk mengikutinya. Untuk sebagian besar hal, Anda tidak harus memberikan keistimewaan/ hadiah. Mereka harus melakukan hal yang benar karena itu adalah hal yang benar untuk dilakukan. Tetapi jika ada aturan yang terutama sulit untuk mereka ikuti, memberikan keiistimewaan/ hadiah kecil dapat membantu mereka untuk mengingatnya dan berusaha lebih keras.

Keistimewaan dapat berupa hal-hal seperti tidur lebih larut lebih dari biasanya untuk satu malam, waktu ekstra memainkan game yang mereka sukai, membaca bersama, atau meminta Anda mengambil alih tugas untuk mereka selama satu hari. Keiistimewaan/ hadiah sebaiknya sesuatu yang tidak memerlukan biaya. Ingat menghabiskan waktu bersama bisa menjadi salah satu keiistimewaan/hadiah paling berharga untuk anak Anda.

Ketika Anda perlu memberi tahu mereka untuk berhenti melakukan sesuatu yang Anda tidak ingin mereka lakukan, pastikan Anda perhatian anak tertuju pada Anda dan kemudian katakan dengan sangat sederhana apa yang Anda ingin mereka hentikan, dan apa yang Anda ingin mereka lakukan.

Misalnya, Anda dapat mengatakan, **“Berhenti berteriak dan berbicaralah dengan suara pelan”** . Jika anak Anda menghentikan apa yang mereka lakukan, ucapkan terima kasih dengan menggunakan jelas dan langsung seperti “Terima kasih kasih untuk berbicara dengan suara pelan pada saat Ibu minta"



Jelaskan kepada anak-anak dan orang dewasa di rumah bahwa situasi yang berubah membuat semakin penting bahwa setiap orang menggunakan **“kata-kata ramah”** (dan / atau “suara yang ramah”). Kemudian ini bisa dijadikan ungkapan yang berguna untuk mengingatkan orang dewasa dan anak-anak jika suara atau kritik mereka mulai meningkat.

BERKELAHI DAN AGRESI

Salah satu perubahan umum dilihat oleh orang tua pada anak-anak mereka selama masa krisis dan perubahan adalah peningkatan dalam perkelahian dan agresi. Ini bahkan lebih relevan dalam situasi di mana anak-anak yang diharapkan untuk berada di dalam rumah untukwaktu yang lama karena karantina **COVID-19** .

Ini adalah reaksi normal terhadap perubahan yang dialami anak-anak dan kegelisahan yang mungkin mereka rasakan, tetapi itu bisa membuat orang tua marah dan khawatir. Aktivitas harian anak dan cara orang tua berkomunikasi dengan mereka dapat memengaruhi perilaku mereka.

Cara yang baik untuk mencegah perkelahian dan agresi dalam rumah tangga adalah dengan memiliki aturan yang jelas tentang apa yang diizinkan dan tidak diizinkan. Menuliskan aturan-aturan ini dan mendiskusikannya dengan anak-anak adalah cara yang baik untuk menunjukkan aturan. Mengatakan apa yang Anda ingin anak lakukan sangatlah penting. Misalnya, alih-alih mengatakan "Jangan berkelahi" Anda bisa mengatakan sesuatu seperti "Tangan dan kaki disimpan“ atau ketimbang mengatakan "Jangan berteriak” ini dapat dikemas secara positif sebagai “Bicaralah dengan suara tenang” . Menjelaskan tentang aturan-aturan positif ini, dan memuji anak-anak ketika melakukan apa yang diperintahkan, membantu anak-anak Anda untuk belajar bagaimana Anda mengharapkan mereka berperilaku.

Mempersiapkan daftar kegiatan akademik dan bermain untuk membuat anak-anak Anda sibuk juga akan membantu.
Ketika anak-anak Anda berkelahi, prioritas pertama adalah memastikan keselamatan mereka. Jika anak-anak dalam asuhan Anda berkelahi, katakan dengan tegas kepada mereka untuk segera berhenti, dan katakan dengan jelas apa yang seharusnya mereka lakukan.

Sangat penting bagi orang tua untuk bersikap adil dalam pendekatan mereka untuk mengatasi agresi di antara anak-anak mereka. Dengan anak-anak yang lebih besar, akan bermanfaat untuk mencari waktu kemudian ketika Anda berdua tenang untuk membahas pertengkaran . Memahami alasan perkelahian akan membantu orang tua untuk memberikan nasihat yang tepat.

Jelaskan mengenai keyakinan Anda dan apa yang Anda anggap penting ketika anak tenang, ini akan membantu membangun pemahaman mereka tentang cara yang tepat untuk berperilaku dan bereaksi.

MEMPERTAHANKAN RUTINITAS

Karena banyak hal telah berkembang dengan kecepatan yang belum pernah terjadi sebelumnya pada pandemi **COVID-19** , akan sulit untuk mempertahankan rutinitas rumah tangga . Jika Anda memiliki keluarga besar atau bekerja jarak jauh dari rumah, ini mungkin lebih menantang. Betapapun sulitnya kehidupan saat ini, rutinitas akan dapat membantu. Rutinitas dapat membantu memberi struktur dalam hari-hari bagi seluruh keluarga. Mengetahui apa yang akan terjadi akan dapat membantu anak-anak Anda merasa lebih aman.

Misalnya, cobalah untuk menjaga waktu keluarga Anda bangun pagi, waktu makan, dan waktu tidur. Apabila kegiatan sehari-hari Anda telah banyak berubah, libatkan anak-anak Anda untuk membuat rutinitas baru dengan rencana harian yang meliputi kegiatan pembelajaran, acara keluarga rutin, dan olahraga harian.

- Dorong anak-anak Anda untuk mengerjakan tugas sekolah (membaca, matematika, dan menulis), bahkan jika tidak ada sekolah seperti biasanya pada saat ini. Hal ini akan membantu mereka belajar dan juga akan membuat mereka sibuk.

- Pengalaman mengerjakan tugas sekolah akan berbeda untuk setiap keluarga. Dalam kasus di mana sekolah anak Anda mungkin mengirim banyak pekerjaan ke rumah untuk anak, cobalah untuk tidak terlalu kewalahan, dan buatlah jadwal dengan anak Anda yang menentukan kapan mereka akan bekerja.

- Dorong anak-anak Anda untuk membuat buku harian, bahkan jika mereka hanya mengisinya setiap beberapa hari sekali, di mana mereka mencatat refleksi mereka, termasuk hal-hal yang telah mereka sukai pada masa-masa ini. Untuk anak-anak yang lebih muda, bisa digunakan pendekatan yang lebih terstruktur, seperti "Hari ini saya belajar tentang ...", "Hari ini saya membaca/ menggambar / membuat ... ", " Hari ini saya mencoba ... untuk pada pertama kalinya", "Saya menantikan .... besok . Anak-anak yang lebih tua mungkin ingin membuat **"vlog"** untuk mencatat waktu mereka dalam karantina. Pastikan bahwa Anda menyarankan mereka membuat ini untuk diri mereka sendiri, dan bukan membagikan apa yang mereka vlog di internet tanpa seizin mereka.

MENDORONG BERMAIN

Bermain penting untuk membantu anak-anak menjadi rileks.
Bermain juga merupakan kesempatan bagi mereka untuk mengatasi stres masa lalu dan saat ini dan untuk membantu mereka mempersiapkan masa depan. Dorong anak Anda untuk bermain dengan Anda, saudara mereka, atau siapa pun yang menjalani isolasi dengan kalian selama waktu ini. Hal ini akan membantu mempertahankan normalitas dalam kehidupan mereka.

Anda dapat membantu perkembangan anak kecil Anda dengan menemukan momen untuk bermain dengan mereka. Meluangkan beberapa menit saja untuk bermain, atau untuk anak-anak yang lebih besar berbicara dengan mereka, juga membantu membangun hubungan. Pada saat Anda bermain dengan anak, cobalah untuk melihat apa yang mereka lakukan dan tunjukkan minat Anda, daripada mencoba memberi tahu mereka apa yang harus dilakukan. Anak akan menghargai jika mereka dapat memberi tahu Anda apa yang harus dilakukan, bergantian! Biarkan mereka membimbing bagaimana Anda dapat membantu mereka dalam permainan mereka. Beri tahu mereka apa yang Anda sukai tentang cara mereka bermain. Misalnya, Anda bisa mengatakan **“Saya menyukai gambar kamu . Coba ceritakan tentang itu ”.**

KETAKUTAN, DAN GANGGUAN MALAM

Ketakutan, kecemasan, dan gangguan malam hari adalah reaksi yang sangat umum bagi anak-anak yang mengalami sesuatu yang ekstrim seperti krisis **COVID – 19** . Banyak anak akan mengalami ketakutan dan kecemasan. Beberapa anak pada awalnya mungkin terlihat sangat baik tetapi seiring berjalannya waktu mereka kemudian menjadi tertekan. Hal ini dapat dimengerti, terutama karena banyak anak-anak memiliki akses informasi tentang penyebaran **COVID – 19** dan tingkat kematian di negara mereka. Menggunakan pendekatan positif yang telah kami uraikan dapat membantu membuat anak-anak Anda merasa lebih percaya diri dan mengurangi ketakutan mereka.

Kehangatan, pujian, dan memberikan sebanyak mungkin keamanan dan prediktabilitas akan sangat membantu mereka. Ketakutan dan kecemasan mungkin menyebabkan masalah tidur seperti mimpi buruk dan mengompol. Ingat bahwa anak Anda tidak mungkin mengendalikan hal-hal ini, jadi penting untuk mengambil pendekatan yang lembut dan tidak membuat anak Anda lebih cemas dengan menunjukkan bahwa Anda merasa gangguan malam hari ini menyusahkan.

Jika mereka mengompol, periksa apakah ada perubahan nyata yang bisa Anda lakukan. Misalnya, apakah mereka takut bangun di malam hari jika perlu buang air kecil? Pikirkan rutinitas sore dan malam hari untuk mencari perubahan yang bisa membantu. Pastikan mereka minum cukup di siang hari, karena ini dapat memengaruhi kandung kemih mereka. Membatasi minuman di siang hari sebenarnya bisa membuat mereka lebih mungkin untuk mengompol. Buatlah daftar hari-hari di mana mereka tidak mengompol dan puji mereka, hal ini dapat membantu.

Karena situasi saat ini, Anda mungkin tidak dapat membuat janji untuk masa depan, tetapi Anda dapat meyakinkan anak-anak Anda bahwa

Anda akan merawat mereka sebaik mungkin, dan bahwa Anda akan melakukan semua yang Anda bisa untuk menjaga mereka tetap aman . Jika Anda memiliki masalah serius, cari tahu apakah Anda bisa mendapatkan saran dari dokter atau pekerja spesialis yang dapat membantu.

TEKNIK RELAKS

Di masa penuh ketidakpastian ini, anak-anak mencari stabilitas dan kepastian dari orang tua mereka bahwa semuanya akan baik-baik saja. Karena itu, penting agar anak-anak Anda tidak terkena dampak negatif dari tekanan harian yang mungkin dialami orang dewasa selama periode isolasi ini. Meskipun Anda terkena karantina, tidak berarti Anda sendirian. Anda mungkin masih bisa mencari
nasihat atau dukungan jika Anda, atau anak-anak dalam asuhan Anda menghadapi kesulitan di rumah.

Penting agar Anda menghabiskan waktu melakukan hal-hal yang membantu Anda merasa santai. Untuk dapat mengasuh anak-anak Anda dengan tepat, Anda juga harus meluangkan waktu merawat diri sendiri. Bagi sebagian orang, ini bisa dilakukan dengan mempertahankan kebiasaan berolahraga, atau dengan menjaga kegiatan spiritual, agama atau budaya. Bagi yang lain, mungkin menghabiskan waktu di kamar sendirian atau membaca.

Cara Anda bernapas memengaruhi seluruh tubuh Anda, namun ketika Anda khawatir dan cemas tubuh Anda mungkin menjadi tegang dan pernapasan Anda mungkin bertambah cepat. Anda bisa menggunakan teknik pernapasan untuk membantu Anda tenang ketika merasa stres atau khawatir. Bernapas

dengan lambat dan dalam adalah cara yang baik untuk mengurangi ketegangan, merasa rileks, dan mengurangi stres. Untuk melatih pernapasan dalam, Anda dapat mencoba cara-cara berikut:

- Mulailah dengan meletakkan tangan di bawah pinggang, dengan telapak tangan menghadap ke atas. Perlahan angkat tangan saat Anda menarik napas melalui hidung. Berhentilah ketika tangan Anda sejajar dengan bahu. Perlahan-lahan turunkan tangan Anda saat Anda menghembuskan napas melalui mulut.

- Hal utama yang harus Anda lakukan adalah bernapas dalam-dalam dari perut (abdomen) Anda.
- Cobalah berlatih melakukan ini selama dua hingga tiga menit. Semakin lambat Anda melakukan ini, dan semakin banyak perhatian yang Anda berikan untuk mengambil napas dalam-dalam, seharusnya Anda akan merasa semakin santai.
- Anak-anak Anda juga bisa mendapat manfaat besar dari mempelajari teknik pernapasan ini dan menggunakannya saat mereka merasa stres atau cemas. Anda mungkin ingin mencoba mengajarkandan melatih pernapasan dalam bersama mereka.
- Hindari perilaku mengatasi masalah secara negatif seperti minum alkohol berlebihan, judi online, atau menggunakan narkoba. Semua ini akan meningkatkan tingkat stres Anda dan membuat situasi Anda lebih buruk dalam jangka panjang. Kedekatan Anda pada saat ini dengan anak-anak Anda mungkin berarti bahwa mereka dapat melihat dan

mendengar apa yang Anda lakukan lebih dari biasanya. Anda mungkin menjadi pengaruh terbesar mereka dalam cara mereka menghadapi periode isolasi ini. Ingatlah untuk memberikan teladan seperti yang Anda harapkan dari anak-anak Anda.

MENGAS

Semua tips dalam buklet ini juga berlaku untuk pengasuhan anak remaja. Pada saat yang sama, penting untuk mengenali dan menerima bahwa masa remaja sering membawa berbagai tantangan emosional dan fisik untuk anak-anak yang harus disesuaikan dan ditangani secara sensitif. Ini membantu membuat pengasuhan remaja menjadi lebih mudah dan lebih sehat untuk Anda dan anak.

- Merupakan hal yang normal dan sehat bagi anak-anak yang lebih besar atau remaja untuk menginginkan terpisah dari Anda. Keinginan ini dapat menjadikan masa-masa ini terutama sulit

bagi mereka dan bagi Anda. Jika aman dan memungkinkan bagi mereka untuk berjalan kaki singkat setiap hari sendirian, maka Anda bisa mendorong ini. Kalau tidak, bicarakan dengan anak-anak Anda tentang bagaimana mereka dapat memiliki waktu luang dari kegiatan dan tugas keluarga. Cobalah untuk mencapai kesepakatan yang mereka sukai.

- Pahami bahwa mereka cenderung memiliki banyak akses ke berita tentang situasi COVID-19 saat ini melalui gawai dan media sosial. Mereka mungkin merasa cemas tentang kesehatan dan masa depan mereka. Untuk beberapa orang, penutupan sekolah mungkin merupakan hal yang menyenangkan pada awalnya, tetapi seiring waktu anak-anak Anda yang lebih besar mungkin menjadi khawatir dan stres tentang bagaimana mereka akan mengatasinya ketika mereka kembali ke sekolah.

- Anak-anak yang lebih tua mungkin sangat merindukan teman-teman dan independensi mereka. Izinkan dan dorong mereka untuk menelepon teman mereka agar tetap berhubungan. Menyingkirkan telepon sebelum tidur akan membantu Anda memastikan bahwa mereka mendapatkan tidur yang mereka butuhkan.

- Untuk menghindari konflik antara orang tua dan anak-anak yang lebih besar, cobalah untuk mengizinkan anak-anak yang lebih besar untuk mengambil kendali dan bertanggung jawab atas pembelajaran atau rutinitas sehari-hari mereka, dan carilah peluang untuk memuji mereka dalam cara mereka mengatasi masalah.

- Remaja membutuhkan lingkungan penuh rangsangan agar berhasil dalam pembelajaran dan perkembangan mereka. Lakukan apa yang Anda bisa sekarang selama masa ini untuk mengajar mereka bagaimana mengambil tanggung jawab secara aman di sekitar rumah atau lingkungan mereka. Termasuk mengajar mereka cara menyiapkan makanan dan mengoperasikan gas atau peralatan listrik, memasak makanan untuk keluarga, atau menggunakan alat-alat untuk melakukan pekerjaan pemeliharaan rumah atau kebun.

- Tetapkan harapan yang realistis terhadap anak-anak Anda. Akan ada hari-hari baik dan hari-hari buruk bagi semua selama masa ini. Anak remaja mungkin menawar batas yang Anda tetapkan. Cobalah untuk bereaksi dengan tenang dan rasional jika ini terjadi. Ini mungkin terutama sulit karena Anda mungkin sudah mengalami stres. Menyingkir untuk menenangkan diri jika Anda merasa marah atau frustrasi
  dan kembali berbicara kepada anak Anda ketika Anda sudah tenang akan membantu menjaga hubungan yang saling menghormati dan sehat.

- Bila memungkinkan, habiskan sedikit waktu tetapi sering dengan anak remaja Anda. Ini bisa sama bermanfaatnya dengan periode yang lebih panjang tapi lebih jarang. Mungkin Anda dapat memasukkan slot dalam jadwal harian Anda untuk duduk dan berbicara dengan anak remaja Anda untuk memeriksa bagaimana perasaan mereka.

Untuk tips keamanan online lainnya, lihat:

www.end-violence.org/sites/default/files/paragraphs/download/English_COVID-19%20Keeping%20children%20safe%20online_FINAL.pdf

TETAP TERHUBUNG DENGAN TEMAN DAN

- Merasa terisolasi dan jauh dari teman dan keluarga selama isolasi **COVID-19** bisa menjadi tantangan bagi setiap anggota keluarga, terlepas dari usia mereka. Seringkali akan membantu untuk mengingat bahwa Anda bukan satu-satunya orang berjuang pada saat ini - jutaan orang lain di seluruh dunia juga mengalami hal yang sama. Salah satu cara untuk mengurangi kesepian isolasi sosial adalah dengan berhubungan dengan teman dan keluarga menggunakan internet, media sosial, dan telepon.

- Anda dapat mencoba memasukkan slot waktu tertentu dalam rutinitas harian Anda agar anak-anak Anda tetap terhubung dengan teman dan kerabat mereka. Ini juga cara yang bagus untuk memberikan dukungan bagi anggota keluarga yang rentan seperti kakek-nenek lansia yang mungkin juga merasa kesepian.

- Meskipun internet menawarkan sarana untuk terhubung yang baik, penting juga untuk menjaga anak-anak Anda tetap aman saat online. Ini sangat penting selama periode ini ketika mereka mungkin menggunakan internet untuk periode yang lebih lama. Ada beberapa cara Anda dapat mendukung anak-anak untuk terlibat secara online dengan aman, seperti memastikan bahwa komputer apa pun yang dapat diakses anak-anak Anda disimpan di ruang bersama, bukan di kamar tidur anak Anda. Untuk tips keamanan online lainnya, lihat: ***www.unodc.org/listenfirst***

BEKERJA DARI RUMAH MENGASUH ANDA ANAK

Perjuangan besar yang kini dihadapi banyak orang tua adalah bekerja dari rumah sambil mengasuh anak-anak mereka. Hal ini menjadi semakin menantang karena adanya harapan bahwa orang tua akan
memimpin kegiatan berbasis akademik sekolah dalam porsi besar untuk menggantikan sekolah normal anak-anak mereka. Sebagai tambahan atas semua hal ini, Anda mungkin juga merawat orang dewasa yang sakit atau rentan.

- Menjaga keseimbangan kehidupan dan pekerjaan sangat penting agar Anda dapat memenuhi tuntutan pekerjaan dan anak-anak Anda. Terima bahwa tanpa dukungan pengasuh lain yang menjalani isolasi dengan Anda untuk membantu pengasuhan anak, hampir tidak mungkin untuk mereplikasi kondisi kerja yang biasa Anda lakukan atau produktivitas dan output yang biasanya Anda berikan.

- Mulailah dengan mengatur hari Anda dan membangun rutinitas. Rencanakan waktu dalam jadwal kerja Anda untuk anak-anak Anda dan semua kebutuhan mereka.

- Jelaskan kepada anak-anak Anda, bahkan jika mereka masih sangat muda, bahwa meskipun mereka adalah prioritas utama Anda, Anda masih memiliki banyak pekerjaan dan tanggung jawab dan bahwa orang lain di luar rumah juga mengandalkan Anda. Beri tahu mereka bahwa Anda menghargai pengertian dan bantuan mereka untuk membuat keadaan ini berhasil untuk semua orang.

- Informasikan kepada kontak kerja Anda bahwa Anda bekerja dari rumah dan terima pengaturan ini sedapat mungkin. Buatlaj janji yang mengakomodasi anak. Kirimkan pesan ke kontak kerja Anda agar mereka mengetahui pengaturan kerja Anda dan bahwa Anda mengasuh anak-anak. Ingat bahwa orang-orang yang bekerja dengan Anda berada dalam situasi yang sama. Jaga agar rapat sangat formal Anda seminimal mungkin.

- Pastikan Anda sering beristirahat dari pekerjaan dan gunakan waktu ini untuk melakukan sesuatu dengan anak-anak Anda. Ini akan membantu produktivitas Anda dengan mengurangi stres atau rasa bersalah yang berkaitan dengan keluarga yang mungkin Anda rasakan.

- Masak makanan keluarga bersama dan sertakan anak-anak Anda dalam istirahat makan siang Anda. Anak-anak menikmati rutinitas dan kesibukan.

Hubungi Kami

Prevention, Treatment and Rehabilitation Section
United Nations Office on Drugs and Crime P.O.
Box 500, 1400 Vienna, Austria

Email

unodc-ptrs@un.org

Situs web

www.unodc.org/unodc/en/drug-prevention-and-treatment/index.html

Untuk lebih banyak tips pengasuhan anak dari mitra-mitra kami di **WHO UNICEF CDC** dan kemitraan untuk mengakhiri kekerasan terhadap anak-anak:

www.unodc.org/listenfirst/en/covid_parents.html