

# MENJAGA ANAK-ANAK ANDA SEMASA COVID-19



**Lebihkan mendengar**  
Mendengar pada kanak-kanak dan remaja merupakan langkah pertama untuk membantu mereka membesar secara sihat dan selamat







# Penghargaan



**Bahan-bahan ini telah dikembangkan oleh Pejabat Pertubuhan Bangsa-bangsa Bersatu mengenai Dadah dan Jenayah dengan kerjasama Universiti Manchester.**

Pejabat Pertubuhan Bangsa-Bangsa Bersatu mengenai Dadah dan Jenayah (UNODC) mengucapkan SETINGGI-TINGGI penghargaan kepada semua pihak yang memberi sumbangan secara langsung dan kepada mereka yang telah berkongsi pengetahuan, pandangan dan pengalaman mereka dalam bidang pekerjaan selama ini. UNODC berbesar hati ingin memberikan penghargaan secara khusus kepada senarai nama di bawah atas sumbangan mereka yang tidak ternilai dalam proses penerbitan buku kecil ini:

Dr. Aala El-Khani dan Prof Rachel Calam kerana menyediakan kandungan yang menyeluruh dan mengadaptasi pengalaman penyelidikan mereka sebelum ini di Universiti Manchester dalam memanfaatkan buku kecil “keibubapaan dalam tekanan” seperti yang dirintis bersama UNODC.

Wadih Maalouf, Penyelaras Program Global - UNODC PTRS HQ yang menguruskan pengeluaran sehingga membawa kepada terhasilnya buku kecil ini.

Kakitangan dan Perunding Bahagian Pencegahan, Rawatan dan Pemulihan UNODC - PTRS di Ibu Pejabat UNODC di Vienna (mengikut urutan abjad nama belakang mereka): Cik Giovanna Campello, Dr. Karin Haar, Dr. Ziad El-Khatib, Cik Elizabeth Mattfeld, Nina Fabiola Montero Salas dan Cik. Heeyoung Park.

Kakitangan UNODC tambahan yang turut menyumbang sehingga terhasilnya buku kecil ini: (mengikut urutan abjad nama belakang mereka): Cik Lulua Asaad, Encik Gilberto Duarte, Cik Anna Giudice, Cik Alexandra Souza Martins, Dr. Wendy O'Brien dan Cik Hanna Sands.

Rakan sekerja dari UNICEF, WHO dan rakan lain dari Perkongsian Global untuk Menghapuskan Keganasan Terhadap Kanak-kanak.

Cik Esra Köymen Irmak untuk reka bentuk grafik dan penghasilan buku ini.

Buku kecil ini disediakan dengan sokongan pemerintah Jepun dan Sweden dan US-INL kepada program pencegahan UNODC. UNODC juga berterima kasih kepada pihak berkepentingan nasional, dan antarabangsa, institusi dan organisasi kerana berkongsi buku kecil ini.

# MENJAGA ANAK-ANAK ANDA SEMASA COVID-19

Jarak fizikal dan perintah kawalan akibat penyebaran **penyakit Coronavirus (COVID-19)** mengubah kehidupan keluarga berjuta-juta orang di seluruh dunia. Bagi ibu bapa yang anak-anaknya sekarang tidak bersekolah, tekanan keibubapaan mungkin meningkat dengan kekangan kerja dan menjaga anak-anak mereka, ditambah dengan kebimbangan terhadap potensi kehilangan pendapatan. Bagi berjuta-juta keluarga yang sememang terdedah kepada kesukaran di seluruh dunia, seperti pelarian atau mereka yang tinggal dalam keadaan sumber yang rendah, cabaran ini sebenarnya lebih memeritkan.

Maklumat yang diberikan di sini bertujuan untuk membantu anda dengan mencadangkan beberapa idea mengenai cara yang boleh digunakan untuk menolong diri sendiri dan anak-anak anda melalui cabaran yang mungkin anda hadapi, dan bagaimana untuk terus kekal hidup bersama sebagai sebuah keluarga. Anda mungkin merasakan bahawa anda sudahpun menggunakan beberapa idea dan pendekatan yang dinyatakan dalam buku kecil ini. Orang dewasa yang prihatin membantu melindungi anak-anak dalam masa-masa sukar, terutama ketika mereka mesra, menyokong, dan menenangkan, dan ketika mereka dapat membantu anak-anak memahami masa-masa yang tidak menentu. Keharmonian keluarga dapat membantu mengurangkan kegelisahan anak anda sambil memastikan keselamatan mereka. Menggalakkan tingkah laku yang baik membantu anak anda menghadapi keadaan ini sebaik mungkin. Ini juga memudahkan ibu bapa memastikan keselamatan anak masing-masing.

Kita harus menyedari bahawa keadaan ini adalah sementara, dan kita pasti dapat melepasiinya. Kerjasama yang erat sesama keluarga akan menentukan kesejahteraan anak-anak kita pada masa ini dan masa hadapan, begitu juga dengan kenangan mereka pada masa ini.

Kami berharap maklumat ini dapat membantu anda dalam menjaga diri dan anak-anak anda. Kita mulakan dengan melihat apa yang mungkin anda alami, kerana kita tahu bahawa perasaan orang dewasa boleh mempengaruhi cara mereka menjaga anak-anak mereka. Ini juga dapat membantu anda untuk mengelakkan pendekatan negatif yang boleh membuat anda atau anak anda merasa lebih teruk dalam jangka masa panjang. Kemudian kita akan membincangkan cara menolong anak-anak anda menghadapi masa-masa sukar dengan menunjukkan kasih sayang dan menetapkan had.

Walaupun kawalan pergerakan memberikan anda lebih banyak masa untuk bersama anak-anak dan mengeratkan hubungan anda dengan mereka, ramai ibu bapa akan mengalami konflik perasaan dalam menyusun keutamaan, begitu juga dalam cabaran untuk menjadi praktikal. Luangkan sedikit masa anda untuk membaca buku kecil ini, dan janganlah cuba untuk menerapkan semua idea sekaligus. Sentiasa ingatkan keluarga anda bahawa mereka adalah keutamaan anda. Membentuk dan mengekalkan hubungan keluarga yang baik memerlukan masa dan usaha. Tempoh kawalan pergerakan yang mencabar ini mungkin memberi anda masa untuk bersama anak anda yang sebelum ini tidak anda miliki. Fikirkan juga bahawa dalam masa menjaga anak-anak anda, anda juga terlibat dalam pekerjaan yang paling penting.



Buku ini ditulis secara kolaboratif oleh orang-orang yang berada dalam perintah kawalan pergerakan, bekerja dari rumah dan juga menjaga anak-anak mereka - Semuanya adalah satu pengalaman yang kita kongsi.

## MENGENAI ANDA

### Apakah yang mungkin anda alami?

- Sebagaimana anda bimbang akan kesihatan anda sendiri dan keluarga terdekat, anda mungkin juga bimbang, dan mungkin bertanggungjawab, terhadap anggota keluarga, rakan, dan jiran yang rentan.
- Anda mungkin sering mengikuti keadaan semasa **COVID-19** dari masa ke semasa.
- Anda mungkin bimbang kehilangan kerja atau menganggur buat masa ini atau selepas perintah kawalan berakhir.
- Sekiranya pendapatan anda terjejas, anda mungkin merasa sangat tertekan dan kecewa.
- Anda mungkin merasa sangat tertekan dan berhempas pulas melakukan "bekerja dari rumah" sambil menjaga anak-anak dan menguruskan rumah tangga, lebih-lebih lagi rangkaian sokongan biasa tidak tersedia untuk anda.
- Anda mungkin sukar menumpukan perhatian atau membuat keputusan. Anda mungkin merasa sedih, mudah marah atau cemas. Corak tidur dan makan anda mungkin terganggu.
- Anda mungkin bimbang berapa lama keadaan ini akan berterusan dan bagaimana anda akan mengatasinya dalam jangka masa yang lebih panjang.

Semua perkara ini akan mempengaruhi cara anda menjaga anak-anak yang di bawah tanggungan anda.





## Apakah yang boleh anda lakukan untuk menolong diri sendiri?

- Fahami bahawa ini adalah keadaan dan masa yang amat mencabar, namun kita boleh mengaturnya. Bertaballah dengan ketidaktentuan masa mendatang. Anda juga pernah menghadapi kesusahan lain pada masa-masa lain dalam hidup anda. Gunakan kemahiran dan sumber yang ada. Berusahalah untuk tetap berharap (optimis) dan positif.
- Ketahuilah bahawa anda tidak bersendirian dalam apa yang anda alami atau rasakan. Ini adalah situasi global, dan ada berjuta-juta orang lain merasakan sama seperti apa yang anda rasa sekarang.
- Jaga diri anda sebaik mungkin dan cuba berehat secukupnya. Sekiranya anda mengasingkan diri bersama-sama dengan orang dewasa yang lain, cubalah berkongsi tanggungjawab menjaga anak sepanjang hari bagi membolehkan setiap orang mempunyai masa untuk berehat dan bekerja.
- Cuba kekalkan dan bina struktur rutin, seperti tidur mengikut waktunya seperti biasa.

- Cuba buat diri anda sibuk dengan kerja rumah, kerja pejabat, dan aktiviti biasa bersama-sama mereka yang mengasingkan diri bersama anda.
- Kekalkan aktiviti kerohanian, keagamaan atau aktiviti budaya yang akan membantu memberi keselesaan kepada anda dan keluarga anda.
- Elakkan tingkah laku negatif seperti makan berlebihan, bermain berlebihan, atau minum alkohol berlebihan. Ini akan meningkatkan tahap tekanan dan memburukkan lagi keadaan anda dalam jangka masa panjang.
- Ingat bahawa menjaga diri sendiri akan menjadikan anda lebih kuat dan lebih mampu menjaga orang di bawah tanggungjawab anda.





# MENGENAI ANAK ANDA

## Apakah yang mungkin anak anda alami?

Reaksi anak-anak anda terhadap perubahan berbeza-beza tertakluk kepada pelbagai perkara, termasuk usia mereka. Berikut adalah beberapa cara biasa kanak-kanak bertindak balas ketika mereka mengalami tekanan:

- Sesetengah kanak-kanak mungkin sangat gembira berada di rumah, menghabiskan masa dengan ibu bapa mereka, atau mungkin merasa lega kerana bebas dari tekanan menghadiri kelas di sekolah. Yang lain mungkin sukar untuk menerima gangguan pada rutin mereka, diasing dari rakan, dan berasa risau akan masa depan.
- Sebilangan kanak-kanak mungkin enggan membantu melakukan kerja rumah atau tidak mahu menyiapkan kerja akademik. Ingatlah bahawa adalah munasabah bagi kanak-kanak menunjukkan reaksi stres atau tingkah laku bermasalah ketika mereka berasa keterlaluan, atau rutin normal mereka terganggu.
- Beberapa kanak-kanak mungkin menjadi aktif atau agresif yang luar biasa, atau mereka mungkin menjadi pemalu, pendiam, mengasingkan diri dan sedih.
- Sesetengah kanak-kanak mungkin berubah menjadi takut, kewalahan dan cemas. Ini boleh menyebabkan mereka menghadapi masalah sukar untuk tidur. Sebilangan kanak-kanak mungkin menjadi terlalu bergantung dan hanya berpaut kepada ibu bapa mereka dan sering menangis.
- Bahkan kanak-kanak yang pada awalnya teruja untuk berada di rumah mungkin selepas melaluinya beberapa minggu akan mula berperangai lain dari yang biasa dan mula menunjukkan tanda-tanda stres.



## Apakah yang boleh anda lakukan untuk menolong anak anda?

Ramai ibu bapa di seluruh dunia akan teruja untuk memanfaatkan masa ini untuk kekal bersama anak-anak mereka, menghabiskan masa berkualiti bersama keluarga, dan mencipta kenangan indah untuk masa depan. Bagi sesetengah ibu bapa yang lain, kawalan pergerakan ini akan menjadi sangat mencabar, dan kesukaran menjaga anak-anak mereka di samping memainkan peranan lain mungkin boleh menjadi satu tekanan.

Maklumat di bawah ini menyenaraikan petua dan strategi yang berguna untuk semua keluarga berkenaan cara-cara yang sesuai untuk menangani keadaan dalam tempoh ini. Maklumat ini sesuai untuk anak-anak dari semua peringkat umur dan anda boleh memilih cara yang terbaik dan menyesuaikan dengan usia anak anda sendiri. Di samping itu, terdapat bahagian berasingan di bawah ini yang dikhususkan kepada menjaga anak-anak remaja.



## KESELAMATAN

Berusaha untuk mengikuti garis panduan (SOP) dari pihak berkuasa tempatan anda mengenai cara untuk kekal selamat dan membantu menghentikan penyebaran **COVID-19**. Ini bermaksud ianya adalah perkara yang berbeza bagi keluarga di lokasi yang berlainan di seluruh dunia. Bagi sesetengah orang, mereka mungkin tidak meninggalkan rumah kecuali mengambil barang keperluan untuk keluarga, untuk pekerjaan penting, menjaga orang-orang yang rentan, atau untuk bersenam setiap hari. Bagi orang lain yang tidak mempunyai rumah tetap, anda perlu berusaha untuk memastikan keluarga anda menetap di satu lokasi apabila mungkin, meminimumkan hubungan mereka dengan orang luar sejauh mungkin.

## MENYEDIAKAN KESELESAAN DAN SOKONGAN

- Berjanji kepada anak-anak anda bahawa anda akan melakukan semua yang anda mampu untuk menjaga dan melindungi mereka. Beritahu mereka bahawa mereka adalah keutamaan anda.
- Tunjukkan sikap penyayang kepada anak anda dengan memberi mereka pelukan atau memegang tangan mereka. Beritahu mereka bahawa anda menyayangi mereka. Ini akan membantu meyakinkan dan menenangkan mereka dan akan membantu mengekalkan hubungan positif.
- Beritahu mereka bahawa anda mengambil berat tentang mereka. Bersikap peduli dan memberitahu anak anda bahawa anda menyayangi mereka akan meyakinkan mereka dan membantu mereka merasa lebih yakin.



## MEMBERI PUJIAN

- Antara kaedah yang paling berkesan untuk mengubah perangai dan tingkah laku seseorang ialah dengan memberi pujian: memperlihatkan bahawa anda telah memperhatikan apa yang mereka lakukan dan anda menyukainya. Menghargai tingkah laku yang baik dengan kemesraan dan pujian membantu membina hubungan yang baik antara orang dewasa dan kanak-kanak. Perkara ini juga boleh membantu anak-anak anda memahami tingkah laku yang bagaimana disukai oleh ibu bapa mereka. Anak-anak cenderung melakukan sesuatu yang disenangi dan mendapat perhatian daripada ibu bapa mereka. Strategi ini amat sesuai untuk anak-anak kecil dan juga yang lebih tua.
- Kanak-kanak biasanya suka dipuji oleh orang yang mereka sayangi. Apabila anda memuji tingkah laku anak-anak, anda menjadikan mereka lebih cenderung untuk mengulang perlakuan yang sama. Sekiranya anda memuji anak anda untuk perkara-perkara yang ingin anda mahu pupuk, pujian akan meningkatkan kemungkinan bahawa anak-anak akan berkeperibadian seperti yang anda inginkan.
- Seandainya anak anda melakukan sesuatu yang baik dan tidak mendapat pujian, mereka mungkin tidak akan melakukan perkara itu lagi.



- Carilah peluang untuk memuji anak anda apabila mereka telah melakukan sesuatu yang baik, walau sekecil mana pun. Sesuatu yang mudah seperti memberikan senyuman, menunjukkan tanda bagus dengan ibu jari atau melakar senyuman boleh membantu menunjukkan bahawa anda berpuas hati dengan mereka.

- Pastikan anak anda mengetahui dengan tepat kenapa mereka dipuji supaya mereka faham apakah yang anda mahu mereka buat. Sebagai contoh, dengan mengatakan: **"Terima kasih kerana membantu ibu/ayah mengambil barang tersebut, anda memang anak yang sangat baik"**, bermaksud bahawa anak anda tahu dengan tepat apa yang anda sukai, dan anda mahu tingkah laku bermanfaat ini berterusan.
- Anak anda dapat memahami dengan lebih baik sekiranya pujian anda itu memberitahu mereka dengan tepat apa yang anda mahu mereka lakukan lagi di masa hadapan. Contohnya, **"Ibu/ayah berasa sangat gembira melihat kamu menghasilkan penulisan sendiri"**, atau **"Ibu/ayah sangat gembira melihat kamu bermain dengan baik bersama adik kamu"**.
- Cubalah memberi arahan yang jelas kepada anak anda. Maklumat yang jelas dapat membantu anak anda memahami dengan tepat apa yang anda mahukan. Apabila arahan diberikan dengan menggunakan kata-kata positif dan bukan negatif, kemungkinan besar mereka akan mendengar dan melakukan seperti yang diminta. **"Jangan letak di sana"** adalah kata-kata negatif dan dapat terdengar seolah-olah anda kecewa. **"Tolong letakkan cawan di atas meja"** adalah positif, dan anda boleh memuji anak anda dengan segera dengan mengatakan **"Terima kasih kerana meletakkan cawan itu di atas meja"**, jika mereka melakukan apa yang anda minta.
- Membiasakan diri memuji anak-anak anda dengan kerap mungkin akan mengambil masa. Bagi anak-anak dan orang dewasa yang tidak biasa dengan keadaan ini, pada mulanya akan kelihatan seperti agak aneh. Mempraktikkan perkara ini dalam kehidupan seharian akan dapat menjadikannya satu kebiasaan. Dengan hanya mengatakan **"Saya suka ketika kamu..."** atau **"Terima kasih kerana ..."** dapat membuat anak anda cenderung melakukan seperti apa yang anda minta.
- Terdapat banyak cara untuk menunjukkan bahawa anda berpuas hati dengan anak anda, seperti senyuman, tepukan manja di bahu, pelukan atau ciuman, atau menggunakan nama istimewa.

- Menyediakan carta yang anda boleh lakarkan dengan wajah senyuman ketika anak anda berkelakuan baik dapat membantu sebagai dorongan kepada mereka.
- Strategi ini mungkin tidak berfungsi serta-merta. Beri masa kepada anak anda untuk membiasakan diri mereka, dan teruskan berusaha.
- Cuba bersabar dengan anak anda dan cuba untuk tidak mengecam mereka atas perubahan tingkah laku mereka, seperti sentiasa berpaut pada anda atau sering mencari perhatian. Anak anda bertindak balas kerana bosan, berasa kekosongan, dan mungkin juga disebabkan tekanan dan perubahan yang mereka alami. Bersabar dan memuji mereka ketika mereka berkelakuan baik akan membantu mereka merasa lebih selamat dan terjamin.
- Galakkan anak-anak anda untuk menolong anda dan orang lain. Puji dan ucapkan terima kasih ketika mereka melakukannya. Kanak-kanak cenderung untuk menjadi lebih tabah apabila mereka mampu menolong orang lain. Itu akan membuat mereka merasa diperlukan dan penting.
- Bercakap dengan jelas kepada anak anda dan memberi arahan yang jelas tanpa kemarahan adalah sangat penting. Amalkan dengan kerap cara berbicara yang tenang, jelas, dan positif ini kepada anak anda, mereka pasti akan lebih cenderung memberi perhatian pada ketika penting untuk mereka mengikuti arahan.

## MELUANGKAN MASA BERSAMA DAN BERBUAL

- Meluangkan masa beberapa minit untuk memberi perhatian kepada anak anda bila-bila anda berkelapangan dapat membantu mereka merasa lebih yakin dan kurang cemas.



- Anda mungkin sangat sibuk menyelaras pekerjaan dari rumah atau menjaga beberapa anak, tetapi mungkin anda boleh meluangkan masa bermain atau berbual-bual bersama anak-anak. Ini akan memberi sedikit perbezaan bagaimana perasaan anda dan anak anda. Sekiranya anda boleh, luangkan sedikit masa yang berkualiti untuk setiap anak dalam jagaan anda.
- Kadang kala, ketika tiada sesiapa yang mahu mendengar, anak-anak mungkin akan cuba berusaha lebih kuat untuk mendapatkan perhatian sehinggalah ada yang akan memberi perhatian kepada mereka. Contohnya, mereka mungkin bercakap dengan lebih kuat dan menjerit untuk mendapatkan perhatian ibu bapa mereka. Anak-anak ini beranggapan bahawa dengan membuat bising, akhirnya mereka akan mendapat perhatian yang mereka mahukan. Dengan memberi perhatian secepat mungkin terhadap apa yang ingin ditunjukkan atau diberitahu oleh anak, anda akan membantu mereka untuk merasa lebih yakin dan mengetahui bahawa anda sentiasa ada untuk mendengar secepat mungkin.



- Sekiranya anak anda mahukan perhatian anda tetapi anda tidak mampu memberikan perhatian serta-merta, pastikan bahawa mereka tahu bahawa anda akan memberi perhatian kepada mereka kemudian secepat mungkin. Ini juga akan membantu mereka untuk bersabar menunggu sehingga anda mempunyai masa bagi mendapatkan perhatian anda. Sekiranya boleh, jelaskan bahawa anda tidak dapat memberikan perhatian pada masa tersebut, dan akan segera memberikan perhatian apabila anda mempunyai masa berbuat demikian. Ini akan mendidik anak-anak untuk bercakap dengan anda bila perlu, dan akan menunggu sehingga anda mempunyai masa untuk mendengar.
- Kadang kala, ketika tiada sesiapa yang mahu mendengar apabila seorang kanak-kanak ingin mengatakan sesuatu, mereka mungkin akan berputus asa, dan tidak banyak berusaha untuk berkomunikasi. Adalah penting anak-anak anda mengetahui bahawa seseorang akan mendengarnya. Cuba luangkan masa untuk mendengar dan memahami mereka. Tanyakan bagaimana perasaan mereka terasing dari rakan dan keluarga, atau bagaimana perasaan mereka tentang ketiadaan sekolah. Tanyakan pengalaman mana yang paling memberi tekanan bagi mereka dan bahagian manakah yang paling sukar untuk disesuaikan. Anda mengenali anak anda dengan sebaik-baiknya, dan dapat meneka cara terbaik untuk menolong mereka bercakap dengan anda ketika mereka mengharungi masa yang sangat sukar. Memastikan anak anda tahu bahawa anda ingin mendengar adalah sangat penting.
- Jangan berjanji kepada anak-anak anda perkara yang tidak dapat anda sediakan. Anak-anak anda perlu tahu bahawa anda jujur dan mereka perlu mempercayai apa yang anda katakan.
- Bersikap terbuka dan cuba memberi maklumat tepat kepada anak-anak anda mengenai apa yang sedang berlaku. Ingatlah untuk memberikan maklumat pada tahap yang dapat difahami oleh anak anda, dan cuba menerangkan dengan cara yang tidak akan meningkatkan ketakutan mereka.
- Sekiranya anda memerlukan seseorang untuk diajak bicara, carilah orang dewasa lain untuk berkongsi perasaan anda agar anda dapat bertahan setabah mungkin untuk anak-anak anda. Anda boleh berbual dengan seseorang yang tinggal bersama anda, atau anda boleh menghubungi rakan atau ahli keluarga.

- Ingatlah untuk tidak membebani anak-anak anda dengan kebingungan anda, seperti tekanan terhadap masalah keuangan yang mungkin anda hadapi, atau kebingungan mengenai ahli keluarga yang sakit. Hal ini mungkin amat mencabar, tetapi dengan memahaminya dapat membantu anda melindungi anak-anak anda.



# MENGALAKKAN TINGKAH LAKU YANG BAIK

Kami tahu bahawa selain pujian, memberi perhatian dan mendengar, ada banyak perkara lain yang dapat dilakukan oleh ibu bapa untuk membantu anak-anak mereka berkelakuan baik.

Pertama, sangat penting untuk memastikan bahawa anak-anak anda mengetahui apa yang diharapkan daripada mereka. Kadang kala anak-anak berkelakuan kurang baik kerana mereka tidak faham apa yang ibu bapa mereka mahukan. Mengetahui dengan jelas apa yang ibu bapa mahukan dapat membantu anak-anak anda belajar untuk menjadi lebih bertanggungjawab.

Terdapat pelbagai perkara praktis yang anda mahu anak-anak anda lakukan, seperti bercakap dengan sopan, membantu kerja rumah, menyelesaikan kerja sekolah atau bersikap lemah lembut dengan anak-anak lain. Ini sering disebut sebagai peraturan keluarga. Anda boleh menolong anak anda mempelajarinya dengan konsisten memuji mereka ketika mereka melakukan perkara-perkara yang anda minta. Menunjukkan tingkah laku yang anda ingin lihat melalui perilaku anda sendiri adalah sangat penting. Kanak-kanak belajar dengan memerhatikan orang dewasa di sekeliling mereka. Memperlihatkan kepada anak-anak cara tingkah laku yang betul akan turut mempengaruhi mereka.

Peraturan keluarga membantu menjaga keselamatan anak-anak anda dan menolong mereka berkelakuan baik. Menulis senarai ringkas peraturan untuk rumah tangga dapat membantu anak anda mengingatnya. Kata-kata positif sangat penting dalam memastikan anak anda tahu apa yang anda ingin lihat, misalnya, "**bercakap dengan sopan**", "**selesaikan kerja akademik anda setiap pagi**", "**bersikap lemah lembut**" atau "pastikan rumah kita bersih".

Adalah bermanfaat untuk memberikan keistimewaan kecil kepada anak-anak anda jika mereka mencuba sedaya upaya mematuhi peraturan baharu yang anda perkenalkan. Tidaklah perlu memberikan keistimewaan bagi semua perkara. Anak-anak perlu melakukan perkara yang betul kerana itulah tindakan yang sepatutnya. Namun, jika ada peraturan yang sukar untuk mereka patuhi, memberikan sedikit hak keistimewaan mungkin dapat membantu mereka untuk mengingati dan mematuhi peraturan tersebut.

Hak keistimewaan boleh sahaja merupakan perkara-perkara seperti mereka dibenarkan tidur lewat dari biasa, masa tambahan untuk menikmati permainan, membaca bersama, atau anda mengambil alih tugas mereka di rumah selama satu hari. Keistimewaan mestilah sesuatu yang tidak memerlukan sebarang kos. Ingatlah, meluangkan masa bersama boleh menjadi satu daripada keistimewaan paling berharga bagi anak anda.

Apabila anda perlu memberitahu anak anda supaya tidak melakukan perkara yang tidak anda gemari, pastikan anak anda memberikan perhatian dan nyatakan dengan cara yang mudah tentang perkara yang anda mahu mereka berhenti melakukannya. Contohnya, anda mungkin boleh berkata, **"Berhentilah menjerit dan bercakaplah dengan suara yang perlahan"**. Sekiranya anak anda menghentikan apa yang mereka lakukan, ucapkan terima kasih menggunakan komen yang jelas dan berterus terang seperti **"Terima kasih kerana bercakap dengan perlahan ketika ibu/ayah memintanya."**



Jelaskan kepada kanak-kanak dan orang dewasa di rumah tentang perubahan keadaan dan jadikan keutamaan bagi setiap orang untuk menggunakan **"kata-kata yang sopan"** (dan / atau "suara yang sopan"). Ini kemudian boleh menjadi ungkapan yang berguna untuk mengingatkan orang dewasa dan kanak-kanak jika suara atau kritikan mereka mulai meninggi.

## PERGADUHAN DAN PERBALAHAN

Satu perubahan biasa yang diperhatikan oleh ibu bapa terjadi kepada anak-anak mereka semasa krisis dan perubahan ialah peningkatan pergaduhan dan perbalahan. Perkara ini lebih relevan dalam konteks kanak-kanak dikenakan perintah kawalan pergerakan di dalam rumah pada satu jangka masa yang lama kerana **COVID-19**.

Reaksi ini adalah perubahan normal yang akan dilalui oleh anak-anak anda, kegelisahan yang mungkin mereka rasai, tetapi perkara ini boleh menjadi sesuatu yang menyusahkan dan membimbangkan ibu bapa. Kegiatan harian anak anda dan cara ibu bapa berkomunikasi dengan mereka boleh mempengaruhi cara mereka berkelakuan.



Cara yang baik untuk mencegah pergaduhan dan perbalahan ini adalah dengan menetapkan satu peraturan yang jelas mengenai apakah yang dilarang dan apakah yang dibenarkan. Menulis peraturan ini dan membincangkannya dengan anak-anak anda adalah cara yang baik untuk menunjukkan peraturan tersebut. Menjelaskan perkara yang anda mahu anak-anak lakukan adalah sangat penting. Sebagai contoh, daripada mengatakan "**Jangan bergaduh**", Anda dapat mengatakan sesuatu seperti "**Gunakan kaki dan tangan anda untuk diri sendiri sahaja**" atau, daripada berkata "**Jangan menjerit**", menggunakan perkataan yang lebih positif seperti "**Bercakaplah dengan suara yang perlahan**". Memastikan peraturan positif itu jelas, dan memberi pujian kepada anak-anak anda apabila mereka patuh kepada suruhan anda, membantu anak-anak belajar tingkah laku apakah yang anda harapkan daripada mereka.

Menyediakan senarai aktiviti akademik dan bermain untuk memastikan anak-anak anda sibuk juga boleh membantu.

Semasa anak-anak anda bertengkar, keutamaan adalah memastikan keselamatan mereka. Sekiranya kanak-kanak dalam jagaan anda bertengkar, beritahu mereka dengan tegas supaya segera berhenti, dan kemudian beritahu mereka dengan jelas apa yang harus mereka lakukan.

Adalah sangat penting bagi ibu bapa untuk bersikap adil dalam menggunakan pendekatan ini untuk menangani perbalahan antara anak-anak mereka. Dengan anak-anak yang lebih tua, cari masa kemudian apabila anda berdua tenang untuk membincangkan perbalahan akan dapat membantu. Memahami alasan pertengkaran mereka dapat membantu ibu bapa memberikan nasihat yang sesuai.

Menjelaskan kepercayaan anda dan apa yang anda hargai sebagai penting ketika anak anda tenang akan membantu membina pemahaman mereka mengenai tingkah laku dan tindak balas yang sesuai.

## MENGEKALKAN RUTIN

Selaras dengan perkembangan pandemik **COVID-19**, yang belum pernah terjadi sebelum ini, adalah sukar untuk mengekalkan rutin rumahtangga. Sekiranya anda mempunyai keluarga besar atau bekerja jauh dari rumah, ini lebih mencabar. Walau bagaimana susah sekalipun hidup pada masa ini, rutin boleh membantu. Rutin dapat membantu memberi struktur harian kepada seluruh keluarga. Perasaan tahu apa yang akan berlaku dapat membantu anak-anak anda merasa lebih selamat.

Sebagai contoh, sebolehnya waktu bangun, waktu makan dan waktu tidur diatur sebaiknya. Sekiranya aktiviti harian anda telah banyak berubah, libatkan anak-anak anda dalam menjalani rutin baharu dengan rancangan harian termasuk aktiviti berasaskan pembelajaran, acara keluarga rutin dan senaman harian.





- Galakkan anak-anak anda menyiapkan kerja sekolah (membaca, mengira (matematik) dan menulis), walaupun ketika ini tidak ada sekolah seperti biasa. Ini akan membantu mereka belajar dan juga boleh menjadikan mereka sibuk.
- Kerja sekolah akan berbeza bagi setiap keluarga. Sekiranya sekolah memberikan banyak kerja rumah untuk anak anda, cubalah untuk tidak merasa terbeban, dan sebaliknya buat jadual waktu dengan anak anda yang menentukan bilakah mereka perlu menyiapkan kerja sekolah tersebut.
- Galakkan anak-anak anda untuk menyimpan buku catatan harian, walaupun mereka hanya menulis catatan selang beberapa hari, di mana mereka mencatat refleksi mereka, termasuk perkara-perkara yang mereka alami ketika ini. Untuk anak-anak yang lebih muda, catatan ini mungkin mempunyai pendekatan yang lebih berstruktur, seperti "**Hari ini saya belajar tentang...**", "**Hari ini saya membaca/melukis/membuat...**", "**Hari ini saya mencuba... untuk pertama kalinya**", "**Esok saya menantikan...**". Kanak-kanak yang lebih tua mungkin boleh menulis dalam "**vlog**" untuk perjalanan masa mereka sepanjang Perintah Kawalan Pergerakan. Pastikan anda mencadangkan agar mereka membuatnya secara bersendirian, dan bukannya berkongsi apa yang mereka vlog di internet tanpa kebenaran mereka.



## MENGALAKKAN BERMAIN

Bermain adalah penting untuk membantu anak-anak anda berehat. Ini juga merupakan peluang bagi mereka untuk mengatasi tekanan masa lalu dan semasa dan membantu mereka membuat persiapan untuk masa depan. Galakkan anak anda bermain bersama anda, adik-beradik mereka, atau orang lain yang tinggal bersama anda selama ini. Ini membantu mengekalkan beberapa normal dalam kehidupan mereka.

Anda boleh membantu perkembangan anak anda dengan mencari masa untuk bermain bersama mereka. Beberapa minit bermain, atau berbual dengan anak-anak yang lebih tua, dapat membantu membina hubungan anda. Semasa anda bermain dengan anak anda, cuba perhatikan apa yang mereka minat berdasarkan perlakuan mereka, daripada cuba memberitahu mereka apa yang perlu dibuat. Anak anda akan menghargai anda sekiranya mereka dapat memberitahu anda apa yang harus dilakukan untuk melakukan perubahan! Biarkan mereka membimbing tentang cara bagaimana anda dapat menolong mereka dalam permainan mereka. Beritahu mereka apa yang anda sukai mengenai cara mereka bermain. Contohnya, anda boleh mengatakan "**Saya suka gambar yang anda lukis. Beritahu saya tentang itu**".



# KETAKUTAN, KEGELISAHAN DAN GANGGUAN MALAM

Ketakutan, kegelisahan dan gangguan malam adalah reaksi yang sangat biasa bagi kanak-kanak yang mengalami sesuatu yang ekstrem seperti krisis **COVID-19**. Ramai kanak-kanak akan mengalami ketakutan dan kegelisahan. Sebilangan kanak-kanak pada awalnya kelihatan sihat, tetapi setelah beberapa minggu berlalu, mereka mungkin turut menghadapi tekanan. Ini boleh difahami, lebih-lebih lagi ramai kanak-kanak akan mendapat akses kepada maklumat mengenai penyebaran **COVID-19** dan kadar kematian di negara mereka. Dengan menggunakan pendekatan positif yang telah kami jelaskan akan dapat membantu anak-anak anda berasa lebih yakin dan mengurangkan ketakutan mereka.

Kemesraan, pujian, menyediakan keselamatan dan sebanyak mungkin ramalan sangat membantu mereka. Ketakutan dan kegelisahan boleh menyebabkan kesukaran tidur seperti mimpi buruk dan kencing malam. Ingatlah bahawa anak anda tidak dapat mengawal perkara-perkara ini, jadi penting untuk mengambil pendekatan yang lembut dan tidak membuat anak anda lebih cemas dengan menunjukkan bahawa anda merasa gangguan malam ini menyusahkan.

Sekiranya mereka kencing di tempat tidur mereka, periksa apakah ada perubahan ketara yang boleh anda lakukan. Contohnya, adakah mereka takut bangun pada waktu malam sekiranya mereka perlu membuang air kecil? Fikirkan rutin petang dan malam untuk perubahan yang dapat membantu. Pastikan minum cukup pada waktu siang, kerana ini boleh mempengaruhi pundi kencing. Mengehadkan pengambilan air minuman pada hari siang sebenarnya boleh menyebabkan mereka membasahi katil. Menyimpan carta malam kering dan memuji anak anda apabila mereka tidak membasahi tempat tidur juga boleh membantu.

Dalam keadaan sekarang, anda mungkin tidak dapat membuat janji untuk masa hadapan, tetapi anda dapat memberi jaminan kepada anak-anak anda bahawa anda akan menjaga mereka sebaik mungkin, dan anda akan melakukan segala yang anda mampu untuk memastikan mereka selamat. Sekiranya anda mempunyai masalah yang serius, carilah jalan supaya anda boleh berjumpa doktor atau pekerja pakar yang boleh membantu.

## TEKNIK RELAKSASI

Dalam keadaan yang tidak menentu ini, anak-anak amat berharap kepada ibu bapa mereka akan kestabilan dan jaminan bahawa semuanya akan baik-baik saja. Oleh itu, adalah penting agar anak-anak anda tidak terpengaruh dengan tekanan harian yang mungkin dialami oleh orang dewasa dalam tempoh Perintah Kawalan Pergerakan ini. Walaupun anda berada dalam keadaan terkurung, ini tidak bermakna anda bersendirian. Anda mungkin masih dapat meminta nasihat atau sokongan sekiranya anda atau anak-anak dalam jagaan anda menghadapi masalah di rumah.

Adalah penting bagi anda meluangkan masa melakukan perkara-perkara yang membantu anda berasa santai. Untuk membolehkan anda menjaga anak-anak anda dengan betul, anda juga mesti meluangkan masa untuk mengurus diri sendiri. Bagi sebahagian orang, ini dapat dilakukan dengan menjaga kebiasaan bersenam, atau dengan menjaga kegiatan rohaniah, keagamaan atau budaya. Bagi yang lain, mungkin mereka boleh menghabiskan masa di bilik sahaja atau membaca.

Cara anda bernafas mempengaruhi seluruh badan anda, namun ketika anda merasa bimbang dan cemas badan anda akan menjadi tegang dan pernafasan anda dapat dipercepatkan. Anda boleh menggunakan teknik pernafasan untuk menenangkan diri anda ketika anda merasa tertekan atau bimbang. Pernafasan yang perlahan dan dalam adalah cara yang baik untuk mengurangkan ketegangan, merasa santai, dan mengurangkan tekanan. Untuk melakukan pernafasan secara mendalam, anda boleh mencuba perkara berikut:

- Mulailah dengan menjatuhkan tangan anda di bawah pinggang, menjaga telapak tangan anda menghadap ke atas. Angkat tangan anda perlahan-lahan semasa anda menghirup hidung anda. Berhenti ketika tangan anda berada di paras bahu. Turunkan perlahan-lahan tangan anda semasa anda menghembus keluar melalui mulut.

- Perkara utama yang harus anda sasarkan ialah menarik nafas dalam-dalam dari perut anda.
- Cuba amalkan ini selama dua hingga tiga minit. Semakin perlahan anda melakukan pernafasan ini, dan semakin banyak tumpuan untuk menarik nafas dalam-dalam, anda harus merasa semakin santai.
- Anak-anak anda juga boleh memperoleh manfaat dengan mempelajari teknik pernafasan ini dan menggunakannya ketika mereka merasa tertekan atau cemas. Anda mungkin ingin cuba mengajar mereka dan berlatih bernafas secara mendalam bersama-sama.
- Elakkan tingkah laku negatif seperti mengambil minuman keras secara berlebihan, berjudi dalam talian, atau mengambil dadah. Ini akan meningkatkan tahap tekanan anda dan menjadikan keadaan anda lebih teruk dalam jangka masa panjang. Hubungan rapat anda pada masa ini dengan anak-anak anda mungkin bermaksud bahawa mereka dapat melihat dan mendengar apa yang anda lakukan lebih daripada biasa. Anda mungkin memberikan pengaruh terbesar dalam bagaimana mereka menangani masa Perintah Kawalan Pergerakan ini. Ingatlah untuk memainkan peranan bagaimana anda mahu membentuk tingkah laku anak-anak anda.



## PENJAGAAN REMAJA

Semua petua dalam buku kecil ini juga boleh digunakan untuk menjaga anak-anak remaja. Pada masa yang sama, penting untuk menyedari dan menerima bahawa usia remaja sering membawa pelbagai cabaran emosi dan fizikal untuk anak-anak yang harus diawasi dan ditangani dengan sensitif. Ini membantu menjadikan penjagaan remaja lebih mudah dan sihat bagi anda berdua.

- Adalah normal dan sihat bagi kanak-kanak atau remaja yang lebih tua menginginkan sedikit masa dari anda. Keinginan ini boleh menjadi agak sukar bagi mereka dan juga anda. Sekiranya dibenarkan dan selamat untuk mereka berjalan-jalan setiap hari sahaja, maka anjurkan ini. Jika tidak, berbincanglah dengan anak-anak anda tentang bagaimana mereka memiliki masa sendiri dari aktiviti dan tugas keluarga. Cubalah mencapai kata sepakat yang boleh menggembirakan mereka.
- Ketahuilah bahawa mereka mungkin mempunyai banyak akses kepada berita mengenai situasi semasa **COVID-19** melalui telefon dan media sosial. Mereka mungkin berasa gusar tentang kesihatan dan masa depan mereka. Bagi sebilangan orang, penutupan sekolah mungkin merupakan perkara yang menyeronokkan, tetapi seiring dengan berlalunya masa, anak-anak anda yang lebih tua mungkin akan berasa bimbang dan tertekan tentang bagaimana mereka memulakan semula persekolahan setelah keadaan pulih.



- Anak-anak yang lebih berusia mungkin akan merindui rakan dan kebebasan mereka. Benarkan dan galakkan mereka menelefon rakan mereka untuk terus berhubung. Mengasingkan telefon sebelum tidur akan membantu anda memastikan bahawa mereka mendapat tidur yang mereka perlukan.

- Untuk mengelakkan konflik antara ibu bapa dan anak-anak yang lebih tua, cuba biarkan anak-anak anda yang lebih tua mengawal dan bertanggungjawab terhadap pembelajaran atau rutin harian mereka, dan cari peluang untuk memuji cara mereka menanganinya.
- Remaja memerlukan persekitaran yang boleh merangsang mereka untuk meningkatkan pembelajaran dan perkembangan mereka. Lakukan apa yang anda boleh selama ini untuk mengajar mereka mengambil lebih banyak tanggungjawab di sekitar rumah atau tempat tinggal. Ini termasuk mengajar mereka bagaimana menyediakan makanan dan mengendalikan peralatan gas atau elektrik, memasak makanan untuk keluarga, atau menggunakan peralatan bagi kerja-kerja penyelenggaraan rumah atau kebun.
- Miliki harapan yang realistik terhadap anak-anak anda. Pasti ada nada hari yang baik dan hari yang buruk untuk kita semua dalam keadaan ini. Anak remaja anda mungkin melampaui had yang anda tetapkan. Cuba bertindak dengan tenang dan rasional jika ini berlaku. Mungkin agak sukar kerana anda juga akan turut tertekan. Keluarlah sebentar untuk menenangkan diri jika anda merasa terlalu marah atau kecewa dan kembali untuk bercakap dengan anak anda ketika anda sudah kembali tenang akan dapat membantu menjaga hubungan yang penuh hormat dan sihat.
- Apabila berkesempatan, luangkan sedikit masa bersama anak remaja anda. Ini boleh jadi sama manfaatnya dengan jangka masa yang lebih lama yang kurang kerap. Mungkin anda dapat meluangkan masa dalam jadual harian anda untuk hanya duduk dan berbual dengan anak remaja anda bagi memahami perasaan mereka.

Untuk lebih banyak petua keselamatan dalam talian, lihat:

[www.end-violence.org/sites/default/files/paragraphs/download/English\\_COVID-19%20Keeping%20children%20safe%20online\\_FINAL.pdf](http://www.end-violence.org/sites/default/files/paragraphs/download/English_COVID-19%20Keeping%20children%20safe%20online_FINAL.pdf)



## KEKAL BERHUBUNG DENGAN KAWAN DAN KELUARGA

- Rasa terasing dan jauh dari rakan dan keluarga semasa Perintah Kawalan Pergerakan sepanjang **COVID-19** boleh menjadi cabaran bagi setiap ahli keluarga, tidak kira usia mereka. Selalunya, ia boleh membantu dengan menyedari bahawa anda bukan satu-satunya yang mengalami kesulitan ini - berjuta-juta orang lain di seluruh dunia juga. Satu cara untuk menghilangkan kesepian sosial adalah dengan sentiasa berhubung dengan rakan dan keluarga menggunakan internet, media sosial dan telefon.
- Anda mungkin boleh menyelitkan waktu yang ditetapkan dalam rutin harian anda agar anak-anak anda dapat berhubung dengan rakan dan saudara mereka. Ini juga merupakan kaedah yang baik untuk menyokong ahli keluarga yang rentan seperti datuk nenek tua yang mungkin juga kesepian.



- Walaupun internet menawarkan cara perhubungan yang baik, penting juga untuk memastikan anak-anak anda selamat dalam talian. Ini sangat penting dalam tempoh ini apabila mereka mungkin menggunakan internet untuk jangka masa yang lebih lama. Terdapat beberapa cara yang boleh membantu anak-anak selamat dalam talian, seperti memastikan bahawa komputer yang diakses oleh anak-anak anda disimpan di ruang bersama, dan bukannya di bilik tidur anak anda. Untuk lebih banyak petua keselamatan dalam talian, lihat:

[www.unodc.org/listenfirst](http://www.unodc.org/listenfirst)

## BEKERJA DARI RUMAH SAMBIL MENJAGA ANAK-ANAK ANDA

Kemelut utama yang kini dihadapi oleh ramai ibu bapa ialah menguruskan pekerjaan dari rumah sambil menjaga anak-anak mereka. Ini boleh menjadi lebih mencabar dengan harapan bahawa ibu bapa sekarang akan memantau aktiviti berasaskan sekolah akademik yang luas sebagai ganti sekolah normal anak-anak mereka. Selain semua ini, anda mungkin juga menjaga orang dewasa yang sakit atau rentan.

- Menjaga keseimbangan pekerjaan-kehidupan sangat penting agar anda dapat memenuhi keperluan kerja dan anak-anak anda. Terimalah hakikat bahawa tanpa sokongan pengasuh lain yang ada bersama dengan anda untuk membantu mengurus anak, adalah mustahil untuk melaksanakan kerja yang biasa anda lakukan atau produktiviti dan output yang biasanya anda berikan.



- Mulakan dengan mengatur jadual harian anda dan membina rutin. Rancang masa dalam jadual kerja anda untuk anak-anak anda dan semua keperluan mereka.
- Jelaskan kepada anak-anak anda, walaupun mereka masih kecil tetapi mereka adalah keutamaan anda, anda masih mempunyai banyak pekerjaan yang dipertanggungjawabkan dan orang lain di luar rumah juga bergantung kepada anda. Beritahu mereka bahawa anda akan menghargai pemahaman dan pertolongan mereka dalam memastikan semuanya terpakai untuk semua orang.
- Maklumkan kepada rakan kerja anda bahawa anda bekerja dari rumah dan ikuti pengaturannya sebanyak mungkin. Buat janji temu mesra kanak-kanak. Hantarkan mesej kepada rakan kerja yang memberitahu mereka mengenai susunan kerja anda dan bahawa anda menjaga anak di rumah. Ingat bahawa orang yang anda bekerjasama berada dalam keadaan yang sama juga. Kurangkan pertemuan rasmi seminima mungkin jika boleh.
- Pastikan anda juga perlu berehat melakukan kerja dan gunakan masa ini untuk melakukan sesuatu dengan anak-anak anda. Ini membantu produktiviti anda dengan mengurangkan tekanan atau rasa bersalah yang mungkin anda rasakan.
- Masak makanan bersama-sama keluarga dan pastikan anak-anak anda turut bersama ketika makan tengahari. Kanak-kanak merasa seronok dengan rutin dan berasa sibuk.



## Hubungi Kami

Bahagian Pencegahan, Rawatan dan Pemulihan  
Pejabat Pertubuhan Bangsa-Bangsa Bersatu mengenai Dadah dan Jenayah  
PO Box 500, A-1400, Vienna, Austria

## E-mel

[unodc-ptrs@un.org](mailto:unodc-ptrs@un.org)

## Laman Web

[www.unodc.org/unodc/en/drug-prevention-and-treatment/index.html](http://www.unodc.org/unodc/en/drug-prevention-and-treatment/index.html)



Untuk lebih banyak petua keibubapaan, termasuk dari rakan kami di **WHO UNICEF CDC** dan rakan untuk menamatkan keganasan terhadap anak-anak, sila layari



[www.unodc.org/listenfirst/en/covid\\_parents](http://www.unodc.org/listenfirst/en/covid_parents).