Emotional Support

(c. 1 minute 30 seconds)

Hi! Today's Tip is about how we can help our children learn how to cope with their emotions:

1. Be open to your child

Your child will look to you for support and reassurance. Listen to your children when they share, accept how they feel, and give them comfort.

2. Share your own feelings

This will help your children recognise, understand and manage their own feelings too.

3. Help your child learn how to talk about feelings

There are 6 basic emotions: Happy, Sad, Angry, Disgusted, Surprised, and Afraid. Even babies can feel and express these emotions. As children get older, they learn to identify many other emotions, like excited, frustrated, proud, lonely, peaceful, guilty, or confused.

4. Talking about difficult emotions

It is difficult for many people to talk about and express emotions and feelings. Especially for boys and men who were told not to cry when sad or laugh when happy. .

But we all have feelings and emotions. We can learn how to become aware of them, experience them in our body, and communicate about them. This can help children manage anger, disappointment, and frustration.

5. Notice the positive emotions

Talking about feelings can also help your child be more aware of positive emotions (such as a sense of peace, happiness, or calmness), and appreciate a beautiful moment or feeling of love!

6. Show your child that you care

Use physical and verbal support to make your child feel accepted and loved. A hug or saying, "I understand," can mean a lot. Remind your child that you are there for them and that they can always talk to you.

Well done! You have added another skill to your Parenting Toolkit! Remember that all emotions are okay. It's how we respond to them that is important!

Emotional Support

Hai! Tip hari ini adalah mengenai bagaimana kita boleh membantu anak-anak kita belajar ~~bagaimana~~ untuk menangani emosi mereka:

1. Bersikap terbuka dengan anak anda

Anak anda akan mengharapkan sokongan dan kata-kata yang menenangkan daripada anda. Dengar apabila anak-anak anda berkongsi, terima bagaimana perasaan mereka, dan tenangkan mereka.

2. Kongsi perasaan anda

Ini juga akan membantu anak-anak anda mengenal, memahami dan mengurus emosi mereka sendiri.

3. Bantu anak anda belajar bagaimana untuk bercakap tentang perasaan

Terdapat 6 emosi asas: Gembira, Sedih, Marah, Jijik, Terkejut, dan Takut. Malah bayi juga boleh merasai dan meluahkan emosi ini. Apabila kanak-kanak membesar, mereka belajar untuk mengenalpasti banyak emosi lain, seperti teruja, kecewa, bangga, kesunyian, tenang, rasa bersalah, atau keliru.

4. Bercakap tentang emosi sukar

Sukar bagi kebanyakan orang untuk bercakap dan meluahkan emosi dan perasaan. Terutamanya bagi kanak-kanak lelaki dan lelaki dewasa yang diberitahu untuk tidak menangis apabila sedih atau ketawa bila gembira.

Tetapi kita semua mempunyai perasaan dan emosi. Kita boleh belajar bagaimana untuk menyedarinya, merasainya dalam tubuh kita, dan berkomunikasi tentangnya. Ini boleh membantu kanak-kanak mengendali kemarahan, kehampaan, dan kekecewaan.

5. Perhatikan emosi positif

Bercakap mengenai perasaan boleh juga membantu anak anda lebih sedar tentang emosi positif (seperti rasa kedamaian, kegembiraan, atau ketenangan), dan menghargai saat-saat indah atau perasaan sayang!

6. Tunjukkan kepada anak anda bahawa anda mengambil berat

Gunakan sokongan fizikal dan lisan untuk membuatkan anak anda berasa diterima dan disayangi. Pelukan atau menyatakan, "Ibu / bapa faham," boleh memberi banyak makna. Ingatkan anak anda bahawa anda ada untuknya dan mereka boleh sentiasa bercakap dengan anda.

Tahniah! Anda telah menambah satu lagi kemahiran ke dalam Kit Keibubapaan anda! Ingat bahawa semua emosi adalah okey. Bagaimana kita memberi tindak balas kepada mereka itulah yang penting

Crisis Support

(c. 1 minute)

Hi! Every child has challenging behaviour sometimes. If you would like some tips, type 'Help'.

Today's Tip is about how we can support our teens when they experience really difficult situations.

When our children share difficult experiences with us, we may initially get angry because we are afraid for them. But that is when we need to stay calm, listen, and be open.

Here are some things you can do when your teen shares something difficult with you:

1. Take a deep breath before you respond.

2. Listen to what your child is saying. Notice how they are feeling.

3. Notice how you feel. Ask yourself, "What does my child need right now?"

4. Reassure your child that you are there for them.

5. You can deal with the consequences later but right now your child needs you.

6. Discuss possible solutions or next steps to take action.

7. Remind your child again that you love them and thank them for sharing with you.

Well done! You have added another skill to your Parenting Toolkit! We understand that this can be really difficult. Supporting your child through a crisis will also teach them how to support others in difficult times. Good for you!

Crisis Support

Hai! Setiap anak kadangkala mempunyai tingkah laku yang mencabar. Jika anda memerlukan sebarang tip, taip 'Tolong'.

Tip Hari Ini adalah mengenai bagaimana kita boleh menyokong anak remaja kita apabila mereka mengalami situasi yang sangat sukar.

Apabila anak kita berkongsi pengalaman sukarnya dengan kita, pada mulanya kita mungkin akan berasa marah kerana kita bimbangkan mereka. Tetapi ketika itulah kita perlu kekal tenang, mendengar, dan bersikap terbuka.

Di sini adalah beberapa tip yang boleh anda lakukan apabila anak remaja anda berkongsi sesuatu yang sukar dengan anda:

1. Tarikh nafas dalam-dalam sebelum memberi tindak balas.

2. Dengar apa yang anak anda katakan. Perhatikan bagaimana perasaan mereka.

3. Perhatikan bagaimana perasaan anda. Tanya diri anda, "Apakah yang anak saya perlukan sekarang?"

4. Yakinkan anak anda bahawa anda ada untuk mereka.

5. Anda boleh menangani akibatnya kemudian tetapi sekarang anak anda memerlukan anda.

6. Bincang penyelesaian yang munasabah atau langkah seterusnya untuk bertindak.

7. Ingatkan anak anda sekali lagi bahawa anda menyayangi mereka dan berterima kasih kepada mereka kerana berkongsi dengan anda.

Tahniah! Anda telah menambah satu lagi kemahiran ke dalam Kit Keibubapaan anda! Kami faham bahawa ini memang sangat sukar. Menyokong anak anda menangani krisis juga akan mengajar mereka bagaimana untuk menyokong orang lain dalam keadaan yang sukar. Syabas

When we are angry

(c. 1 minute)

Hello! We love our children and teenagers, but stress from caregiving, money, and COVID-19 can make us angry. Here is how we can maintain control and keep calm.

Stop the river at the source. The same things usually make us get stressed and angry every time. What makes you angry? When does it happen? How do you normally react?

Prevent anger from starting in the first place. Get some sleep or rest when you are tired. Try to eat something when you are hungry. Ask someone for support when you are feeling alone.

Here are some things that can help make it less likely that bad things happen when you are angry:

1. Cut back on drinking alcohol or don’t drink, especially when the kids are awake.

2. Do you have weapons or things that can be used to hurt others? Lock them up, hide them or take them out of the home.

3. It’s ok to have your children stay somewhere safe or take them to a place where they can get help.

Well done! You have added another skill to your Parenting Toolkit. Learning how to manage your anger can help you avoid some difficult situations.

When we are angry

Helo! Kita sayang kanak-kanak dan remaja, tetapi tekanan dari penjagaan, duit, dan COVID-19 menyebabkan kita marah. Di sini adalah bagaimana kita boleh kekal mengawal diri dan sentiasa tenang.

Berhentikan masalah daripada puncanya. Perkara yang sama selalunya membuat kita tertekan dan marah. Apa yang menyebabkan anda marah? Bila ianya berlaku? Bagaimana anda bertindak balas?

Cegah rasa marah daripada awal. Dapatkan tidur dan rehat apabila anda letih. Cuba untuk makan sesuatu apabila anda lapar. Minta bantuan daripada seseorang apabila anda merasa sunyi.

Berikut adalah sesuatu yang boleh membantu anda mengelakkan perkara buruk terjadi apabila anda sedang marah:

1. Bagi mereka yang tiada larangan meminum alkohol, kurangkan minum atau jangan minum alkohol, terutama apabila anak-anak sedang berjaga.

2. Adakah anda mempunyai senjata atau sesuatu yang boleh digunakan untuk mencederakan orang lain? Simpan kesemuanya ditempat yang berkunci, sembunyikannya atau keluarkannya dari rumah. ~~Kunci, sembunyi atau keluarkan dari rumah~~.

3. Adalah okey untuk membenarkan kanak-kanak tinggal di satu tempat dengan selamat atau membawa mereka ke satu tempat yang mana mereka boleh mendapat bantuan.

Bagus! Anda telah menambah kemahiran lain dalam Kit Keibubapaan anda. Belajar bagaimana untuk menguruskan kemarahan boleh membantu anda mengelakkan situasi yang sukar

Child Development - Children (2 - 9 years)

(c. 1 minute)

Young children from 2 to 5 years still have many of the same needs as toddlers. They learn through actions and play, and start developing friendships with other children. Young children often find it difficult to separate make-believe from reality. They may talk a lot and ask many questions. We should be honest when we reply! Our child may ask again if they don't understand or want to know more.

Young children usually continue to express their feelings in dramatic ways, especially if they have to do something they don’t like! Keep teaching them patiently how to manage their emotions and responses if they lose, have to share, or need to take turns.

Older children of 6 to 9 years get more interested in learning at school and spending time with other children – they can be very active! Children may answer back to adults to show that they “know”. It is important to build your child’s independence and trust them to do simple and safe tasks without your assistance.

At this age, children can be very self-conscious and sensitive, so recognise and speak with them about their emotions and about questions they may have around topics like religion. By now, they should be getting better at managing anger and frustration.

Well done for adding another tool to your Parenting Toolkit! Knowing about child development can help you feel less frustrated by your children’s behaviour.

Child Development - Children (2 - 9 years)

Kanak-kanak kecil dari usia 2 hingga 9 tahun masih mempunyai banyak keperluan yang sama seperti kanak-kanak bertatih. Mereka belajar melalui perlakuan dan bermain, dan mula menjalin persahabatan dengan kanak-kanak lain. Kanak-kanak sering merasa sukar untuk memisahkan antara apa yang dipercayai dengan realiti. Mereka mungkin banyak bercakap dan bertanya soalan. Kita harus jujur ​​semasa menjawab! Anak kita mungkin bertanya lagi jika mereka tidak faham atau ingin mengetahui lebih lanjut.

Kanak-kanak kecil lazimnya meluahkan perasaan mereka dengan cara yang dramatik, terutamanya jika mereka harus melakukan sesuatu yang mereka tidak suka! Teruskan mengajar mereka dengan sabar bagaimana mengurus emosi dan bertindak balas jika mereka kalah, perlu berkongsi, atau perlu bergilir.

Kanak-kanak berumur 6 hingga 9 tahun lebih berminat untuk belajar di sekolah dan menghabiskan masa dengan kanak-kanak lain - mereka boleh menjadi sangat aktif! Kanak-kanak menjawab balik kepada orang dewasa untuk menunjukkan bahawa mereka "tahu". Penting untuk membina sikap berdikari anak dan mempercayai mereka melakukan tugas yang mudah dan selamat tanpa bantuan anda.

Pada usia ini, kanak-kanak boleh menjadi malu dan sensitif, jadi kenali dan bercakap dengan mereka mengenai emosi mereka dan tentang soalan mengenai topik seperti agama. Sekarang, mereka seharusnya lebih baik dalam menguruskan kemarahan dan kekecewaan.

Syabas kerana menambah satu lagi alat dalam Kit Keibubapaan anda! Mengetahui tentang perkembangan anak dapat membantu anda merasa kurang kecewa dengan tingkah laku anak-anak anda