

PENJAGAAN ANAK-ANAK KETIKA

COVID - 19

Kepada ibu bapa yang dihormati,

Bekerja dari rumah dan pembelajaran dari rumah merupakan suatu pengalaman yang baharu kepada kita. Kita boleh memilih untuk mengubah masa ini menjadi suatu pengalaman yang positif bagi seluruh keluarga sambil memupuk sikap ihsan, ambil berat dan keberanian. Perkara yang kita sering dengar mengenai penyakit Coronavirus 2019 (COVID-19) boleh membuat kita berasa cemas, tertekan atau bersedih. Anak-anak kita mungkin tidak memahami sepenuhnya apa yang mereka tonton di televisyen atau dengar daripada orang dewasa dan rakan mereka. Mereka juga dapat berasa cemas dan takut.

Kami menghargai sokongan waris dalam memupuk daya ketahanan dan keberanian dalam diri anak-anak. Perkara ini dapat dilakukan dengan mempraktikkan kemahiran mengurus diri seperti berfikir dan bertindak secara positif.

Kesihatan Mental Ibu bapa	Kesihatan Mental Anak-anak
<ul style="list-style-type: none"> • Secara teratur mengambil makanan yang berkhasiat dan meminum air untuk memastikan penghidratan tubuh yang penting untuk kesihatan minda dan badan. • Mempunyai rutin dan struktur harian bagi membuat kerja pejabat dan kerja sekolah namun ada kalanya memberi sedikit kelonggaran. • Ketika berasa tertekan atau kecewa, lakukan strategi untuk menenangkan diri dengan: <ol style="list-style-type: none"> 1. Memastikan setiap anggota mempunyai ruang yang selamat untuk berehat di dalam kawasan rumah. 2. Ketika duduk, pejamkan mata dan tarik nafas yang dalam dan lakukan secara perlahan-lahan 	<ul style="list-style-type: none"> • Siapkan struktur dan rutin harian untuk keluarga dengan merangkumi masa untuk bermain dan berehat di antara waktu makan dan kerja sekolah. • Mempunyai rutin dan struktur harian bagi membuat kerja pejabat dan kerja sekolah namun ada kalanya memberi sedikit kelonggaran. • Perhatikan perubahan tingkah laku seperti kegelisahan, ledakan perasaan marah atau penarikan diri daripada perbualan dan aktiviti harian. • Mengawal pendedahan kepada media. Tumpukan pada perbualan yang positif seperti bagaimana untuk membantu diri

<ul style="list-style-type: none"> • Rendahkan jangkaan untuk selesaikan tugas di dalam masa yang telah ditetapkan. • Luangkan masa pada setiap hari untuk melakukan sesuatu pergerakan yang menyeronokkan. Contoh: lakukan peregangan, menari, lompat tali. • Hubungi rakan, pusat khidmat keluarga atau di talian S.O.S (<i>Samaritans of Singapore</i>: +180 221 4444) jika anda tidak dapat mengawal diri. 	<p>sendiri dan orang lain pada waktu yang mencabar ini.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Masa skrin mungkin boleh dibenarkan, namun tidak sepanjang hari – cari video yang berunsur pendidikan / penegasan positif. • Jadualkan sekurang-kurangnya 30 minit pada setiap hari untuk melakukan aktiviti di luar rumah, seperti di balkoni atau taman.
Penjagaan Ibu bapa	Keprihatinan Kepada Anak-anak
<ul style="list-style-type: none"> • Mulakan hari anda dengan Waktu Tenang: <ol style="list-style-type: none"> 1. Duduk dengan selesa (di lantai atau kerusi) dengan cara meluruskan tulang belakang. 2. Tarik nafas dengan dalam dan perhatikan pernafasan anda. Sekiranya anda mula memikirkan tentang perkara yang lain, fokuskan kembali aliran nafas anda. • Berikan perhatian ketika akan berasa terbeban / banyak perkara yang perlu ditangani. Berhenti. Sekiranya boleh, cari bilik yang tenang dan aplikasikan strategi <i>grounding</i> / mengambil nafas yang dalam. • Pada bila-bila masa sepanjang hari, hentikan aktiviti bersama anak-anak dan lakukan aktiviti <i>grounding</i> / mengambil nafas yang dalam bersama mereka. • Luangkan masa untuk diri sendiri pada penghujung setiap hari untuk membaca, berbual dengan rakan atau mengambil masa untuk mandi secara santai. 	<ul style="list-style-type: none"> • Mulakan hari mereka dengan Waktu Tenang. • Libatkan anak anda dalam menulis jadual untuk keluarga. • Beri galakan untuk anak anda bekerja secara sendiri (contoh: tetapkan sekitar masa sejam untuk setiap mata pelajaran) dan ajar anak anda untuk mengikuti jadual waktu (seperti di sekolah) supaya anda dapat selesaikan kerja anda sendiri. <ul style="list-style-type: none"> -Gunakan pemantau masa jika ia dapat membantu. -Tetapkan masa 25 minit untuk melakukan tugas dan ambil 5 minit untuk berehat. • Kenal pasti ruang yang sesuai di rumah untuk bekerja dan bermain, ruang untuk ibu dan bapa juga. Didik anak anda untuk menjaga ruang ini supaya sentiasa bersih dan teratur. • Perhatikan segala keperluan mereka, perasaan sedih, resah dan kegelisahan yang sedang mungkin mereka alami. • Sediakan permainan, bahan melukis dan silang kata kerana bahan-bahan ini boleh merupakan antara cara yang positif untuk mengalihkan perasaan negatif yang sedang mereka alami.

- | | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">• Berikan peluang kepada mereka untuk memimpin aktiviti keluarga dan permainan. |
|--|---|

<p style="text-align: center;">Bagaimana untuk berinteraksi dengan anak anda</p>

1. Tanya soalan.

- Apakah satu perkara yang kamu suka mengenai hari ini?
- Apakah perkara yang kamu rindu tentang sekolah kerana kamu perlu berada di rumah?

2. Beri pengesahan terhadap perasaan mereka.

- “Saya faham kamu berasa sedih mengenai perkara itu. Saya minta maaf kerana kamu juga merindui kawan-kawan.”
- “Tidak mengapa jika kamu berasa bimbang atau sedih. Ini adalah masa yang sukar untuk semua orang. Kita akan menempuhinya bersama-sama.”

3. Memberi keyakinan.

- “Apabila keadaan menjadi lebih baik, kamu akan berjumpa semula dengan rakan-rakan kamu. Saya tertanya-tanya adakah kita dapat memikirkan cara untuk memberitahu rakan kamu bahawa kamu merindui mereka.”
- Kebanyakan orang tidak akan jatuh sakit; mari kita bincangkan apa yang perlu kita lakukan untuk kekal sihat dan sentiasa berada di dalam keadaan yang selamat.
- Sekiranya anda berasa kecewa atau marah, beritahu anak anda, “Ibu / ayah sedang berasa kecewa / marah sekarang dan saya memerlukan rehat selama 10 minit supaya saya dapat kembali memberikan sepenuh perhatian kepada kamu.”

4. Mengubah fokus

- Ketika anak anda berasa gelisah atau terganggu, gunakan nada lembut tetapi tegas untuk menarik kembali perhatian mereka kepada aktiviti atau sesuatu tugas.