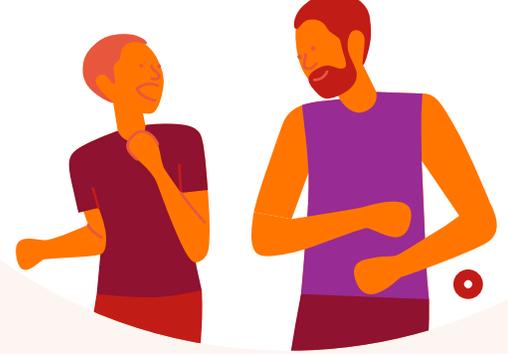


## Mengasuh Anak di Kala Stress

# Dukung Anak Remaja Anda

Mereka tumbuh dengan sangat cepat, tetapi anak-anak Anda masih perlu dicintai dan didukung. Berikut ini cara menikmati waktu berkualitas bersama anak remaja Anda, mengajarkan kebiasaan baik, dan menjaganya agar tetap aman dan bahagia saat mereka menuju masa dewasa.



### ● Kegiatan kebersamaan

- Buat foto atau video yang menyenangkan untuk dikirim ke teman atau anggota keluarga.
- Pilih resep dan luangkan waktu untuk memasak atau memanggang bersama di dapur.
- Lakukan latihan bersama. Anda bisa pergi jogging atau bermain kejar-kejaran.
- Olahraga, musik atau film. Bicarakan tentang hal-hal yang benar-benar menarik bagi mereka.

### ● Tunjukkan Anda percaya mereka

- Para remaja senang memiliki tanggung jawab ekstra. Biarkan mereka mengambil pekerjaan penting untuk menunjukkan bahwa Anda mempercayai mereka dan menghargai bantuan mereka.
- Beri setiap orang kesempatan untuk terlibat dengan tugas rumah tangga sehari-hari. Ini akan memberi mereka kesempatan untuk mempelajari keterampilan baru dan merasa bahwa mereka memberikan kontribusi yang berharga.

### ● Bantu mereka capai tujuan

- Apa yang ingin anak remajamu lakukan? Baik itu tujuan jangka pendek atau panjang, buatlah jadwal bersama untuk membantu mereka mencapainya.
- Beri hadiah setiap langkah yang membuat mereka semakin dekat untuk mencapai tujuan mereka.
- Pertimbangkan waktu untuk bersantai dan bersenang-senang, serta waktu untuk menyelesaikan tugas penting, seperti pekerjaan rumah dan pekerjaan rumah tangga semuanya selesai

### ● Selalu tawarkan bantuan

- Sadari bahwa perilaku yang sulit mungkin merupakan tanda bahwa ada sesuatu yang salah, jadi tanyakan bagaimana keadaan mereka dan cobalah untuk memahami tindakan mereka.

- Cari cara untuk menghadapi situasi yang mungkin membuat mereka merasa tidak bahagia atau stress.
- Tetapkan ekspektasi yang jelas untuk perilaku mereka dan buat aturan dan batasan yang menurut Anda adil.
- Puji anak remaja Anda ketika mereka berperilaku baik dan kenali ketika mereka melakukan sesuatu yang positif.

### ● Ajarkan hal baik dan kasih sayang

- Berikan contoh dengan menunjukkan empati dan dukung anak remajamu untuk mempertimbangkan bagaimana teman, anggota keluarga, bahkan orang asing dapat dipengaruhi oleh situasi sulit.
- Jelaskan kepada anak remaja Anda bagaimana dia dapat membuat perbedaan dengan membela seseorang yang sedang ditindas.

### ● Bantu mereka mengelola stres

- Tanyakan bagaimana perasaan mereka dan dengarkan jawaban mereka.
- Cobalah untuk melihat sesuatu dari sudut pandang mereka untuk memahami bagaimana perasaan mereka.
- Bantu mereka rileks dengan menemukan cara untuk mengatasi stres, seperti latihan pernapasan.
- Sarankan untuk melakukan kegiatan bersama yang akan membantu mereka untuk rileks dan melepas Lelah.

### ● Jaga mereka ketika online

- Libatkan anak remaja Anda dalam membuat perjanjian teknologi keluarga tentang penggunaan perangkat yang sehat.
- Jelaskan betapa pentingnya merahasiakan informasi pribadi, terutama dari orang asing.
- Ingatkan anak remaja Anda bahwa mereka dapat berbicara dengan Anda jika mereka melihat sesuatu atau mengalami sesuatu yang menjengkelkan saat online.

EKSPLOR RANGKAIAN TIPS LENGKAP

EKSPLOR VIDEO-VIDEO

Materi parenting berbasis bukti ini dikembangkan oleh Parenting for Lifelong Health bekerja sama dengan [UNICEF](#), [WHO](#), dan [lembaga internasional lainnya](#).