



## Waktu Berkualitas

Saat-saat stres mungkin terasa menantang untuk dilalui, tetapi ada banyak hal yang dapat Anda lakukan untuk mendorong anak Anda. Menghabiskan waktu berkualitas bersama dapat menjadi kesempatan yang luar biasa untuk anak Anda agar selalu merasa dicintai dan aman. Tunjukkan betapa pentingnya mereka dengan tips berikut ini.

### ● Nikmati waktu bersama

Luangkan waktu untuk bermain atau berbicara dengan anak atau remaja Anda setiap hari pada waktu yang sama dan jadikan itu sebagai bagian dari rutinitas Anda.

### ● Tanyakan apa yang ingin mereka lakukan

Tingkatkan kepercayaan diri anak dengan membiarkan mereka memutuskan bagaimana mereka akan menghabiskan waktu bersama Anda. Mendengarkan jawaban mereka menunjukkan bahwa Anda peduli.

### ● Ide menyenangkan untuk bayi atau balita Anda

Hibur si kecil selama waktu berkualitas bersama dengan:

- Meniru ekspresi dan suara yang mereka buat
- Menyanyikan lagu dan memainkan musik dengan panci dan sendok
- Menumpuk batu atau cangkir
- Menceritakan suatu kisah atau menunjukkan gambar kepada mereka

Jangan biarkan gangguan seperti TV atau ponsel Anda mengganggu waktu berkualitas bersama.

### ● Kegiatan yang harus dilakukan dengan anak kecil Anda

- Baca buku bersama atau tulis cerita Anda sendiri untuk dibagikan kepada anak
- Buat kolase atau mozaik menggunakan potongan kertas warna-warni
- Nyanyikan lagu favorit Anda sambil menari
- Ubah tugas seperti merapikan atau membersihkan menjadi permainan yang menyenangkan
- Bantu mereka mengerjakan PR

### ● Habiskan waktu berkualitas bersama anak remaja Anda

Meskipun anak Anda sudah besar, masih banyak cara yang bermanfaat untuk menikmati waktu Anda bersama:

- Olahraga, musik, film - bicarakan dengan mereka tentang hal-hal yang benar-benar menarik bagi mereka
- Siapkan makanan lezat atau panggang roti bersama
- Lakukan latihan bersama. Anda bisa pergi jogging atau bermain menangkap ikan

Dengan mengajukan pertanyaan dan melakukan aktivitas, Anda dapat memastikan waktu yang dihabiskan bersama bermanfaat bagi Anda berdua.

EKSPLOK RANGKAIAN TIPS LENGKAP

EKSPLOK VIDEO-VIDEO

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





## Mengasuh Anak di Kala Stress

# Tetap Positif

Sangat mudah untuk membangun hubungan yang baik dengan anak-anak Anda jika tetap tenang dan tetap positif. Berikut adalah tips sederhana yang dapat membantu Anda untuk rukun satu sama lain.

### ● Berikan instruksi jelas

Daripada memberi tahu anak untuk tidak membuat kekacauan, berikan mereka tugas praktis - seperti merapikan dapur atau menyingkirkan cucian.

### ● Bicara dengan suara yang tenang

Dapatkan perhatian anak dengan menyebutkan namanya dan berbicara dengan suara yang tenang dan bersemangat. Hal ini jauh lebih efektif daripada marah dan berteriak.

### ● Puji anak Anda atas perilaku yang baik

Saat anak mengikuti instruksi Anda, atau berperilaku baik, puji mereka. Tunjukkan bahwa Anda memperhatikan dan peduli terhadap mereka.

### ● Jadilah realistis

Bisakah anak benar-benar melakukan apa yang Anda minta? Tetap diam sepanjang hari merupakan hal yang sulit, tapi mereka bisa menghibur diri sendiri selama 15 menit saat Anda berbicara dengan orang lain.

### ● Dukung remaja Anda dengan aturan sederhana

Para remaja senang berhubungan dengan teman-temannya melalui media sosial. Untuk memastikan mereka tidak menghabiskan terlalu banyak waktu dengan ponselnya, sisihkan beberapa jam setiap hari saat dimana ponsel dimatikan atau disimpan.

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](#).



# Buat Rutinitas Bersama

Dari pekerjaan rumah hingga tugas-tugas rumah tangga, semua bisa diselesaikan jika keluarga memiliki rutinitas yang mudah diikuti dan dapat menjadi waktu bersenang-senang bersama.

## ● Buatlah agar mudah diikuti

Memiliki rutinitas sehari-hari dan mengikutinya sesering mungkin, akan memberi anak dan remaja rasa aman yang berharga.

- Buatlah jadwal yang mencakup segalanya - mulai dari makan, pekerjaan rumah hingga waktu bermain dan waktu tidur
- Anak-anak dan remaja dapat membantu merencanakan rutinitas mereka. Mereka akan cenderung mengikuti jadwal jika mereka terlibat
- Bantu anak-anak yang lebih kecil mempelajari rutinitas mereka dengan melibatkan mereka di setiap aktivitas sedikit demi sedikit

## ● Luangkan waktu untuk bersenang-senang

- Waktu bermain adalah bagian penting dari perkembangan anak, jadi luangkan waktu untuk bermain secara mandiri dan kegiatan yang terarah
- Di dalam ataupun di luar ruangan, waktu bermain merupakan kesempatan yang baik bagi anak untuk mempelajari keterampilan baru atau mencoba permainan atau aktivitas olahraga baru
- Habiskan waktu bersama anak remaja Anda dengan berolahraga bersama seperti lari pagi atau memancing ikan

## ● Ajarkan kebiasaan sehat

- Gunakan rutinitas keluarga Anda untuk mendorong kebiasaan sehat. Seperti menyikat gigi sebelum tidur, mencuci tangan secara teratur, dan menyisir rambut di pagi hari
- Luangkan waktu untuk bersantai sebelum tidur. Rutinitas waktu tidur yang teratur akan membantu anak Anda mendapatkan tidur malam yang nyenyak.

## ● Rutinitas juga baik untuk orang tua!

Saat sibuk, rutinitas dapat membantu Anda merasa lebih teratur dan mengurangi stres. Hal ini juga dapat membantu keluarga Anda menyelesaikan tugas sehari-hari dengan lebih cepat dan efisien, serta menyisakan waktu lebih banyak untuk aktivitas yang menyenangkan.

Rutinitas akan bekerja dengan baik ketika mencakup waktu bersama-sama dengan keluarga

Juga tambahkan waktu untuk bercerita kepada anak Anda sebuah kisah sebelum tidur dan makan bersama keluarga.

EKSPLOR RANGKAIAN TIPS LENGKAP

EKSPLOR VIDEO-VIDEO



## Mengasuh Anak di Kala Stress

# Mendorong Berperilaku Baik

Jika mereka merasa lelah atau lapar, atau hanya menelusuri kemandirian mereka, itu adalah hal yang normal bagi anak-anak untuk berperilaku buruk dari waktu ke waktu. Kadang ini dapat membuat Anda frustrasi, namun ada banyak hal yang Anda dapat lakukan untuk mengajari anak untuk berperilaku baik.

## Ubah Cara Pendekatan

- Tangkap perilaku buruk atau negatif dengan segera saat perilaku dimulai dan cobalah mendukung perilaku yang lebih positif
- Ketika mereka mulai gelisah, sarankan permainan yang menyenangkan atau aktifitas yang menarik untuk membuat anak Anda tetap terhibur

## Ambil Jeda

- Jika Anda merasa kesal, ambil jeda 10 detik
- Fokus dengan memperlambat tempo pernapasan Anda
- Hal ini dapat membantu Anda untuk merespon situasi dengan lebih tenang

## Ajarkan Konsekuensi

Menjelaskan bahwa adanya konsekuensi saat anak melakukan perilaku buruk dapat membantu anak untuk bertanggung jawab atas tindakan mereka dan

hal itu adalah cara yang efektif untuk mengajarkan kedisiplinan.

- Berikan kesempatan kepada anak untuk mengikuti instruksi sebelum memberi tahu mereka konsekuensinya
- Jelaskan konsekuensi dengan jelas dan tenang agar mereka dapat memahaminya
- Jika mereka tetap berperilaku buruk, tindak lanjuti dengan konsekuensinya. Konsekuensinya bisa dengan tidak memberikan es krim atau – untuk remaja – sehari tanpa telepon genggam.
- Berikan anak Anda kesempatan untuk merubah perilaku mereka, dan berilah pujian saat mereka melakukan sesuatu yang baik

## Ikuti Saran

- Luangkan waktu bersama anak agar anak Anda merasa dicintai
- Bangun hubungan baik dengan tetap tenang dan positif
- Ikuti rutinitas untuk memberi anak rasa aman

EKSPLOK RANGKAIAN TIPS LENGKAP

EKSPLOK VIDEO-VIDEO

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



## Mengasuh Anak di Kala Stress

# Menjaga Diri Sendiri

Dengan menjaga diri sendiri, Anda akan lebih siap untuk menjaga anak Anda.

## 1 Anda Tidak Sendiri

Ingatlah bahwa orang tua manapun di dunia ini memiliki kekhawatiran yang sama seperti Anda. Bicarakan tentang perasaan Anda dengan seseorang yang mengerti, dan dengarkan keresahan mereka. Ingat media sosial dapat menambah perasaan resah, jadi cobalah kurangi waktu penggunaan telepon.

## 2 Beristirahat Sejenak

Berilah diri Anda kesempatan untuk bersantai saat anak-anak Anda tertidur. Lakukan kegiatan yang menurut Anda menyenangkan – seperti membaca buku atau mempelajari keterampilan baru – atau cukup luangkan waktu untuk bersantai.

## 3 Dengarkan Baik-baik

Anak-anak Anda mengharapkan dukungan dan kepastian dari Anda. Tanyakan kepada mereka bagaimana keadaan mereka, dengarkan apa yang mereka katakan, pahami apa yang mereka rasakan dan berilah rasa nyaman kepada mereka.

## 4 Relaksasi Satu Menit

Saat Anda merasa stress, ikutilah langkah-langkah mudah di bawah:

### 1 Persiapan

- Temukan posisi duduk yang nyaman, dengan kedua kaki di lantai dan tangan di pangkuan
- Pejamkan mata Anda bila mau

### 2 Perhatikan

- Fokus pada apa yang Anda pikirkan saat itu – apakah pikiran Anda negatif atau positif?
- Perhatikan emosi yang Anda alami – Anda mungkin sedang merasa sedih, takut atau marah
- Perhatikan apa yang sedang terjadi pada tubuh Anda – apakah Anda merasa tidak nyaman atau apakah Anda merasa tegang?

### 3 Bernafaslah

- Dengarkan tarikan dan hembusan nafas Anda – dengan menaruh satu tangan diatas perut dan merasakannya naik dan turun saat menghebuskan nafas Anda
- Anda mungkin dapat merasa tenang dengan mengatakan beberapa hal yang membesarkan hati Anda sendiri
- Terus dengarkan suara nafas untuk beberapa saat dan biarkan diri rileks

### 4 Bercermin

- Saat Anda siap untuk melanjutkan hari, mulailah untuk memperhatikan suasana tubuh dan sesuaikan dengan irama sekitar
- Pikirkan tentang perasaan Anda sekarang – apakah perasaan tersebut berbeda dengan perasaan yang dirasakan di awal aktivitas relaksasi ini?

Anda mungkin menemukan aktivitas relaksasi satu menit ini sangat membantu saat merasa frustrasi atau kewalahan – mungkin saat anak Anda sedang berperilaku buruk dan Anda ingin menangani situasi tersebut dengan tenang. Ingatlah, dengan beberapa tarikan nafas yang dalam Anda dapat membuat perbedaan besar pada perasaan Anda.

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.](#)



## Membicarakan Topik yang Sulit

Terbuka dan jujur kepada anak sangatlah penting, terutama saat membahas topik-topik yang sulit untuk dibicarakan. Simak tips bagaimana cara untuk menjawab pertanyaan mereka dan mendukung pemahaman mereka terhadap dunia di sekitar mereka.

### • Bersikaplah terbuka dan dengarkan

Biarkan anak berbicara secara terbuka. Tanyakan kepada mereka pertanyaan-pertanyaan yang dapat memicu diskusi dan cari tahu seberapa jauh pengetahuan mereka.

### • Berjujurlah

Selalu menjawab pertanyaan anak dengan jujur. Pikirkan tentang seberapa paham anak Anda mengerti dan bagaimana cara menjelaskan sesuatu kepada mereka sesuai dengan usia mereka

### • Suportif

Anak Anda mungkin sedang merasa takut atau bingung. Berikan mereka ruang untuk menceritakan perasaan mereka dan biarkan mereka tahu bahwa Anda selalu ada untuk mereka

### • Jika Anda tidak tahu, katakanlah demikian

Jika Anda tidak mengetahui jawaban dari pertanyaan anak Anda, tidak apa-apa untuk mengucapkan kata-kata seperti:

- 'Kami pikir xxx, tetapi kami tidak yakin'
- 'Kami tidak tahu, tetapi kami sedang mengusahakannya'

- 'Kami berharap untuk segera mengetahuinya'

Gunakan ini sebagai kesempatan untuk mencari tahu bersama-sama, Anda mungkin akan menemukan informasi baru!

### • Cari sumber informasi yang terpercaya

Ketahui bahwa apa yang Anda baca di internet tidak selalu benar. Kunjungi situs-situs yang terpercaya untuk memastikan bahwa informasi yang Anda bagikan dengan anak-anak Anda akurat.

### • Ajarkan kasih sayang

Mendiskusikan topik yang sulit dapat memberikan kesempatan untuk mendorong empati dan pengertian pada anak-anak. Anda dapat melakukan ini dengan menanyakan bagaimana topik tersebut dapat mempengaruhi perasaan orang lain dan melihat ide apa saja yang mereka keluarkan untuk mendukung orang lain.

### • Akhiri dengan catatan positif

Setelah membicarakan topik yang sulit dengan anak, periksa apakah mereka baik-baik saja. Ingatkan mereka bahwa Anda peduli dan biarkan mereka tahu bahwa mereka dapat berbicara dengan Anda kapan saja.

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](#).



## Mengasuh Anak di Kala Stress

# Menjaga Anak Tetap Aman Saat Online

Berkat perangkat digital, kita jauh lebih terhubung dari sebelumnya. Namun, sebagaimana Anda menjaga anak Anda di dunia nyata, Anda juga perlu menjaga mereka di dunia digital. Berikut adalah cara untuk memastikan mereka terlindungi saat online.

### ● Bahaya Online yang harus diperhatikan

- Orang dewasa yang memanfaatkan anak-anak untuk tujuan seksual di media sosial, platform gaming, dan platform messaging.
- Konten berbahaya yang menampilkan kekerasan, kebencian terhadap wanita, pornografi, dan diskriminasi, serta konten-konten yang berisikan informasi yang salah.
- Anak-anak membagikan rincian pribadi mereka dan informasi tentang lokasi mereka, serta remaja yang membagikan foto atau video eksplisit tentang diri mereka sendiri
- Cyberbullying dari orang-orang yang anak Anda kenal dan/atau dari orang asing

### ● Gunakan langkah-langkah keamanan digital

- Mempersiapkan pengawasan orang tua
- Aktifkan fitur SafeSearch pada browser Anda
- Aktifkan pengaturan privasi yang ketat pada aplikasi dan game
- Tutupi webcam saat tidak digunakan

### ● Jadikan waktu online aman & terjamin

- Bicaralah dengan anak untuk membuat kesepakatan penggunaan *gadget* yang menguraikan bagaimana dan kapan *gadget* dapat digunakan.
- Buatlah ruang bebas *gadget* di rumah dan hanya izinkan *gadget* dapat digunakan pada waktu yang ditentukan.
- Ajari anak pentingnya merahasiakan informasi pribadi.

- Jelajahi situs web baru, platform media sosial dan game bersama-sama, sehingga Anda berdua dapat memahami cara kerjanya.
- Dapatkan rekomendasi situs web, platform media sosial, dan game yang sesuai dengan umur anak dari situs seperti Common Sense Media.
- Ingatkan anak untuk berpikir dua kali sebelum memposting komentar, foto, atau video yang mungkin akan mereka sesali nanti.
- Periksa riwayat penjelajahan anak dan ikuti profil media sosial mereka dari akun Anda untuk melacak pengikut dan interaksi mereka.

### ● Tetap Berkomunikasi

- Pastikan anak memahami bahwa jika mereka mengalami sesuatu di internet yang membuat mereka merasa kesal, tidak nyaman, atau takut, mereka dapat berbicara dengan Anda tanpa khawatir akan takut dimarahi.
- Jika anak tampak diam, kesal, atau tertutup, tanyakan apakah telah terjadi sesuatu di internet yang membuatnya merasa seperti itu.
- Bicaralah dengan mereka tentang waktu yang mereka habiskan untuk online - situs web, platform media sosial, dan game apa yang mereka gunakan secara teratur?
- Bersiaplah untuk mendiskusikan pembatasan waktu online mereka jika mereka menghabiskan sebagian besar hari mereka dengan perangkat digital mereka.
- Pastikan untuk menawarkan dukungan dan dorongan saat berbicara dengan anak, dan doronglah percakapan yang terbuka dan jujur.

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.](#)



# Atur Keuangan Keluarga

Perihal anggaran keuangan dapat menjadi penyebab utama dari stres, terlebih ketika Anda tidak bisa memenuhi permintaan dari anak Anda. Berikut adalah bagaimana pengaturan anggaran yang realistis dapat membantu Anda dalam mengelola keuangan keluarga.

## ● **Buat pengaturan anggaran mudah dipahami**

- Komunikasikan tentang apa itu anggaran dan bagaimana membuat anggaran dapat membantu orang dalam mengelola uang mereka.
- Susun anggaran dengan anak supaya mereka tahu hal-hal apa saja yang perlu dibeli atau dibayar setiap bulannya.
- Jelaskan bahwa dengan membuat anggaran, Anda bisa mempersiapkan pengeluaran di masa depan dan membantu dalam menghemat uang.

## ● **Cari dukungan**

Jika sedang mengalami kesulitan keuangan, Anda dapat meminta bantuan ke pemerintah atau organisasi komunitas sekitar.

## ● **Apa yang Anda Belanjakan?**

- Ambil selembar kertas dan pulpen.
- Gambarkan apa saja yang menjadi pengeluaran keluarga setiap bulan – contohnya pengeluaran untuk makanan, tagihan, dan baju.

- Tulis di samping setiap gambar berapa harga dari setiap barang tersebut.
- Jumlahkan total uang tersebut untuk anggaran di setiap bulannya.

## ● **Apa yang Anda butuhkan?**

- Apa hal terpenting yang harus dimiliki keluarga Anda? Hal-hal penting inilah yang Anda butuhkan.
- Apa yang ingin dimiliki oleh keluarga Anda? Hal-hal non-esensial inilah yang Anda inginkan.
- Jelaskan perbedaan antara kebutuhan dan keinginan, dan tekankan bahwa penting untuk membeli apa yang dibutuhkan sebelum membeli apa yang diinginkan.

## ● **Siapkan anggaran**

- Isi tas dengan mainan plastik atau balok atau batu. Ini adalah keuangan keluarga Anda selama satu bulan.
- Tentukan bersama kemana Anda akan mengeluarkan uangnya dengan menaruh mainan atau balok ke atas gambar.
- Lihat di area mana yang menjadi peluang untuk menabung di masa depan, atau untuk berjaga-jaga di situasi tak terduga atau keadaan darurat.

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](#).



# Keharmonisan Keluarga

Anak-anak harus selalu merasa aman dan nyaman, terutama di lingkungan rumah. Pemakaian bahasa yang positif dan selalu mendengarkan secara aktif dapat membantu menjaga keharmonisan di lingkungan rumah. Berikut caranya:

## Menjadi panutan

Cara kita berperilaku di depan anak sangat berpengaruh kepada perilaku mereka, kita harus menjadi contoh dengan cara:

- Berbicara baik kepada semua orang yang kita temui sehari-hari.
- Berkomunikasi secara positif kepada setiap anggota keluarga.
- Memberikan contoh pentingnya menjalin hubungan yang penuh kasih.

## Membagi beban

- Menjaga anak-anak dan anggota keluarga lainnya memang sulit, tetapi membagi beban tanggung jawab akan membuatnya menjadi ringan.
- Cobalah untuk membagi tugas rumah tangga seperti mengasuh anak dan tanggung jawab lainnya secara merata antar anggota keluarga.
- Miliki waktu 'on' dan 'off' dengan anggota keluarga, sehingga setiap orang mempunyai waktu istirahat.
- Selalu ingat bahwa Anda dapat meminta bantuan, terutama ketika Anda sedang merasa Lelah atau stress.

## Kelola perasaan negatif

- Disaat marah atau stress, berhenti sejenak selama 10 detik untuk menarik dan hembuskan nafas. Ini akan membantu Anda menjadi lebih tenang ketika memberi respons.
- Ketika Anda merasa argumen semakin memanas, ini adalah

waktu untuk istirahat sejenak dengan pergi ke ruangan lain atau, jika memungkinkan, tunggu sampai momennya berlalu.

- Selalu ingat bahwa Anda **dapat meminta bantuan**, terutama **ketika Anda sedang merasa lelah atau stress**.

## Menggunakan bahasa yang positif

- Saat berbicara dengan orang lain, gunakan kalimat yang sopan agar tidak menyinggung, seperti 'Tolong berbicara lebih pelan' daripada 'Berhenti berteriak!'
- Pujian membuat orang merasa lebih dihargai. Selalu ucapkan terima kasih saat Anda dibantu oleh orang lain. Latih dan biasakan anak Anda untuk melakukan hal yang sama.

## Kegiatan keharmonisan

- Beri kebebasan setiap orang di rumah Anda untuk memilih aktivitas bersama secara bergantian.
- Miliki waktu untuk menghabiskan waktu Bersama dengan pasangan atau anggota keluarga lain di rumah.

## Jadilah pendengar yang baik

- Dengarkan baik-baik saat orang berbicara kepadamu.
- Tunjukkan bahwa Anda mendengar apa yang mereka katakan dengan menganggukkan kepala dan mengajukan pertanyaan.

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](#).

## Mengasuh Anak di Kala Stress



# Belajar Sambil Bermain

Anak-anak dapat belajar banyak tentang dunia sekitar mereka sambil bermain. Berikut beberapa kegiatan dan permainan seru yang dapat mengedukasi sekaligus menghibur.

## ● Pentingnya bermain

- Ada banyak permainan dan aktivitas seru dan menyenangkan yang dapat mengajarkan pelajaran berharga pada anak.
- Kata-kata, angka dan gambar membantu anak untuk mengekspresikan diri mereka. Kegiatan *musical* dan berakting memberikan kesempatan bagi mereka untuk menjadi semakin kreatif.

## ● Ayo bergerak

- Ciptakan gerakan/tarian untuk lagu favorit anak Anda. Setiap orang memiliki kesempatan untuk membuat sebuah gerakan dan yang lain harus mengikuti.
- Buat tantangan seru seperti sentuh jari kaki, lompat bintang, atau lari berkeliling ruangan dalam waktu 1 menit.
- Mainkan lagu/bernyanyi dan ajak semua untuk menari. Ketika lagunya berhenti, semua juga harus berhenti. Orang terakhir yang berhenti bergerak harus jadi juri untuk ronde berikutnya.
- Tingkatkan keasikan permainan musik diatas. Ketika lagu berhenti, pemain harus menyebutkan nama binatang dan harus melakukan impersonasi yang terbaik.

## ● Waktunya bercerita

- Saling berbagi kisah. Berbagi kisahmu dimasa muda dan dengarkan juga kisah dari anakmu.
- Rangkai sebuah cerita baru bersama dengan cara saling bergantian memberikan kalimat untuk ceritanya.
- Memperagakan adegan film favoritmu. Anak yang sudah dewasa bisa mencoba untuk mengarahkan adiknya, ini juga melatih tanggung jawab sang kakak.

## ● Mengubah obyek sehari-hari

- Latih imajinasi anak menggunakan barang sehari-hari seperti wajan, bantal atau wadah kosong sebagai obyeknya.
- Taruh sebuah barang di tengah ruangan dan buat sebuah lingkaran. Ketika seseorang memiliki ide akan fungsi dari obyek tersebut, mereka dapat memperagakannya. Misalnya sapu dapat diubah menjadi seekor kuda, atau sisir dapat digunakan menjadi sebuah *mic* atau gitar!

## ● Melatih daya ingat

- Buat sebuah permainan daya ingat dengan membuat daftar barang. Contohnya :
  - Ketika aku berbelanja, aku membeli...
  - Ketika aku ke kebun binatang, aku melihat...
  - Ketika aku di dapur, aku makan...
- Setiap orang harus mampu mengingat setiap barang yang ada di daftar mereka sebelum menambahkan barang lain. Anda bisa membuatnya jadi lebih edukatif dengan mengharuskan daftarnya tersusun secara alfabet.

## ● Menyanyikan lagu

- Menyanyikan lagu untuk bayi atau anak Anda dapat membantu perkembangan linguistik mereka dari masa belia.
- Kalau anak Anda sudah lebih dewasa, Anda bisa bermain tebak lagu dengan meminta mereka menebak lagu yang Anda nyanyikan atau putar.
- Apapun dapat menjadi sebuah instrument. Cari benda disekitar Anda yang bisa mengeluarkan suara dan buat itu menjadi alat musik bersama-sama.

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.](#)



## Mengasuh Anak di Kala Stress

# Belajar Kelola Emosi

Marah merupakan perilaku wajar pada manusia, terutama ketika merasa stress. Bagaimanapun, penting untuk dapat mengontrol situasi tersebut sebaik mungkin. Dengan berfokus pada hal positif untuk meredam emosi negatif, untuk memastikan anak-anak tetap merasa didukung dan dicintai.

### ● Pahami Faktor Pemicu

- Pikirkan apa yang membuat Anda menjadi marah. Jika sudah mengerti pemicu-pemicu yang mendorong rasa marah, Anda akan dapat menghindarinya.
- Contohnya, Anda marah saat merasa lelah atau lapar, usahakan untuk bisa istirahat dengan cukup dan mengatur waktu makan dengan baik.
- Coba perhatikan apa yang Anda lakukan saat marah, dan bagaimana bisa merespon situasinya dengan lebih tenang dan lebih baik.
- Baca juga bagian **"Menjaga Diri"** untuk bisa menjaga kesehatan mental dengan lebih baik

### ● Pentingnya Memberikan Respon Positif pada Anak

- Pujilah usaha yang dilakukan anak Anda, juga pada saat Anda berusaha untuk mengendalikan kemarahan anda, tidak peduli seberapa kecil usaha tersebut. Hal ini akan membantu anda untuk tetap mengendalikan situasi dan juga akan membantu membangun kepercayaan diri anak anda dalam hal mengontrol emosi mereka.

### ● Pahami waktu istirahat Anda

- Disaat marah atau stress, berhenti sejenak selama 10 detik untuk menarik dan hembuskan nafas. Ini akan membantu Anda menjadi lebih tenang ketika memberi respons.
- Jika memungkinkan, jauhi sumber stress/kemarahan. Pergilah keluar ruangan selama 10 menit memberikan waktu untuk mengontrol emosi Anda.
- Jika Anda merasa marah, misalnya saat bayi Anda menangis tanpa henti, pastikan Anda menempatkan bayi di tempat yang aman (seperti box bayi), lalu ambillah waktu istirahat sejenak di ruangan berbeda. Periksalah bayi Anda setiap 5-10 menit.

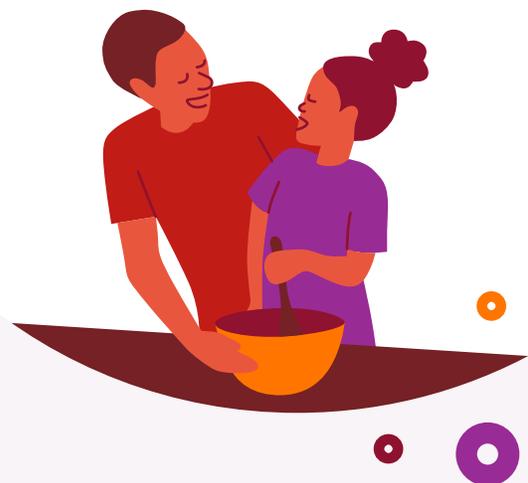
### ● Merawat diri sendiri

- Kontrol emosi dengan cara yang positif dapat menjadi contoh yang bisa diteladani anak Anda, membuat mereka merasa aman dan terjaga.
- Berbicara dengan teman atau keluarga yang dapat membantu Anda. Penting bagi untuk tetap merasa bisa terhubung dan mendapatkan dukungan dari orang lain.
- Pahami apa yang membuat Anda marah dan belajarlh dari pengalaman sebelumnya. Hal ini akan membantu Anda untuk merespon lebih baik saat hal tersebut terjadi lagi dikemudian hari.

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.](#)



## Mengasuh Anak di Kala Stress

# Ciptakan Suasana Bahagia di Ruang Kecil

Tidak bisa keluar rumah karena hujan? Anak-anak bosan karena berbagi kamar? Kadang kita menginginkan ruangan yang lebih besar tetapi ada beberapa hal yang bisa dilakukan agar tetap dapat berinteraksi dengan baik, bahkan di kondisi yang padat ataupun ramai.

### Kegiatan saat hujan

- Saat hujan dan harus tetap di rumah, Anda bisa temukan ide-ide kreatif untuk kegiatan yang menyenangkan. Ciptakan permainan dengan benda yang ada di rumah, atau kreasikan sebuah kegiatan menantang seperti lomba menyentuh ujung ibu jari kaki sambil berdiri, lomba lari keliling ruangan, atau melakukan lompat tali.
- Ciptakan momen keceriaan keluarga, seperti bercerita atau memasak. Pastikan semua orang terlibat dan melakukan aktivitas secara bergantian.

### Aktivitas berbenah

- Daripada menjadikannya sebagai tugas, berbenah bisa jadi kesempatan untuk menemukan kembali benda-benda lama seperti mainan lama atau baju.
- Membersihkan barang tidak terpakai, memilah mana yang masih digunakan dan mana yang bisa disumbangkan atau diberikan kepada kawan, anggota keluarga lain, atau gerakan sosial.

### Berbagi tanggung jawab

- Mengurus keluarga bisa jadi sebuah tanggung jawab yang besar, tetapi bisa jauh lebih ringan ketika dibagi dan dilakukan bersama-sama.

- Cobalah untuk membagi tugas rumah tangga, tugas mengasuh anak, dan tanggung jawab lain kepada seluruh anggota keluarga sehingga Anda tidak akan merasa kewalahan.
- Buatlah jadwal antar sesama anggota keluarga yang sudah dewasa, sehingga bisa mengatur waktu dengan baik, termasuk waktu untuk beristirahat.
- Ingat, siapapun boleh meminta bantuan terutama saat sedang merasa tertekan atau kelelahan

### Berhenti sejenak

- Jika anda terganggu karena satu hal dan merasa marah, luangkan waktu sekitar 10 detik tanpa melakukan apapun.
- Konsentrasilah untuk bernafas selama 10 detik itu.
- Ini akan membantu Anda untuk merespon dengan lebih tenang.

### Tetap berpikir positif

- Dengan menciptakan rutinitas, jadwal, dan menjalani kehidupan berkualitas bersama anak-anak, Anda bisa menciptakan kondisi yang lebih menyenangkan dimana saja.

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.](#)





# Merawat Anak Berkebutuhan Khusus

Mengasuh anak berkebutuhan khusus bisa membuat tugas Anda menjadi lebih menantang, terutama di saat-saat sulit atau tidak menentu. Mari kita lihat apa yang bisa Anda lakukan untuk memastikan bahwa anak tetap merasa dicintai dan dijaga dengan baik.

## Habiskan waktu bersama

- Bacakan cerita atau kreasikan musik dengan alat rumah tangga. Saat komunikasi verbal menjadi sulit, anak tetap bisa merasa bahwa mereka menikmati sesuatu dengan tersenyum dan tertawa.
- Rangsang indera anak dengan bermain. Perkenalkan pada warna, berbagai bangun ruang/bentuk, dan suara (seperti suara kertas yang digenggam atau bunyi batu yang jatuh ke dalam air). Hal-hal ini akan membantu mereka untuk tetap terkoneksi dengan lingkungan mereka.
- Saat Anda sibuk, Anda tetap bisa menghabiskan waktu dengan mereka. Ceritakanlah apa yang sedang Anda lakukan, seperti saat sedang menyapu, mencuci piring dan sebagainya. Semua ini merupakan sebuah stimulan untuk mereka.

## Berkomunikasi dengan jelas

- Beberapa kondisi fisik dan ketidakmampuan belajar membuat kondisi anak tidak berkembang dalam kemampuan berbicara. Akan sangat membantu bagi mereka, jika saat berkomunikasi Anda melakukan hal-hal berikut :
  - Menurunkan badan Anda sampai ke tahap dimana mereka bisa melihat dan mendengar Anda dengan baik.
  - Tetap lakukan kontak mata, tersenyum, dan ramah.
  - Sabar dan memberikan mereka waktu untuk merespon.
  - Menyimak, menganggukan kepala dan memastikan bahwa mereka tahu bahwa Anda sedang mendengarkan mereka.

## Bangun hubungan emosional

- Menggunakan bantuan verbal dan fisik untuk memastikan anak Anda merasa dicintai dan diterima.
- Melakukan bahasa tubuh, ekspresi wajah, perilaku, suara, dan kata-kata yang positif sangat membantu mereka mengerti lebih baik.

## Dukung kebebasan berekspresi

- Dukunglah percaya diri anak dengan memuji setelah mereka melakukan sesuatu yang baik, fokuslah dengan hal ini daripada fokus kepada apa yang tidak bisa mereka lakukan.
- Bantulah mereka hanya pada saat mereka membutuhkannya, jika tidak mereka akan merasa bahwa anda mendikte mereka dan hal itu tidak akan membantu mereka membangun kemampuan diri.

## Mencari Bantuan

- Anda tidak sendiri. Sangat normal jika seringkali Anda merasa tertekan, lelah, dan frustrasi di saat sedang mengasuh anak, terutama pada masa-masa tidak menentu. Berbagilah tanggung jawab pengasuhan dengan anggota keluarga lain.
- Berkomunikasilah dengan orang yang memahami kondisi Anda, dan saling berbagi tentang tantangan juga kisah sukses pengasuhan.
- Berikanlah diri anda waktu untuk rehat dan beristirahat.
- Lihatlah tips kami tentang "**Menjaga Diri Anda**" juga "**Manajemen Emosi**" untuk menemukan tips yang bisa membantu Anda.

## Bentuk rutinitas

- Memiliki dan mengikuti jadwal tertentu dapat membantu Anda untuk lebih terorganisir dan memegang kendali.
- Jadwal yang Anda miliki mencakup kediatan harian serta kegiatan favorit anak. Dengan cara ini Anda dan anak Anda masih bisa bersenang-senang dan disaat yang sama, Anda bisa tetap produktif.
- Selalu jadwalkan aktivitas "Free Time" untuk anak Anda, hal ini akan membantu membangun kepercayaan diri mereka.
- Selalu gunakan Bahasa yang sederhana untuk memberi instruksi dan dalam melakukan komunikasi non verbal (gesture, gambar, dan suara) untuk bisa membantu anak memahami dengan lebih baik apa yang akan dilakukan, setiap hari.

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.](#)

# 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](#).

## Mengasuh Anak di Kala Stress



# Menyambut Bayi Baru

Menjadi orang tua, atau menyambut bayi baru dalam keluarga Anda, adalah saat yang menyenangkan. Tapi itu juga bisa menjadi perubahan besar yang menurut banyak orang membuat kewalahan dan stres. Berikut cara memberi bayimu—dan Anda—awal yang baik.

## ● Berbagi berarti peduli

- Gunakan media sosial atau angkat telepon untuk terhubung dengan orang yang dapat menawarkan dukungan.
- Terima bantuan dan secara bergiliran merawat bayi Anda, sehingga Anda dapat memiliki waktu untuk diri sendiri.
- Tidurlah saat bayi Anda tidur agar Anda memiliki energi ekstra saat bangun.

## ● Hibur bayi Anda

- Latih bayimu sehingga mereka dapat melihat dan mendengar Anda. Nyanyikan lagu dan mainkan musik dengan panci dan sendok.
- Tumpuk gelas warna-warni atau balok bangunan.
- Ceritakan pada mereka sebuah cerita dan tunjukkan mereka sebuah buku bergambar.

## ● Berkomunikasi dengan jelas

- Salin ekspresi dan suara yang mereka buat, dan bereaksilah terhadap celotehan atau kata-kata mereka.
- Gunakan nama bayimu saat Anda berbicara dengan mereka.
- Jelaskan apa yang dilakukan bayi Anda.

## ● Belajar bersama

- Buat lingkungan mereka menarik, dekorasi warna-warni dan tekstur berbeda akan merangsang indera mereka.

- Biarkan bayimu menjelajahi dunia melalui panca inderanya - penglihatan, penciuman, pendengaran, pengecapan, dan sentuhan.

## ● Tenangkan bayi yang menangis

- Menangis adalah cara bayimu mengatakan bahwa mereka membutuhkan kenyamanan dan perhatian.
- Coba untuk mencari tahu apa yang menyebabkan bayi menangis. Mungkin mereka lapar, lelah, kepanasan atau kedinginan, atau popoknya perlu diganti.
- Beri mainan gantung, menyanyikan lagu pengantar tidur atau mainkan musik lembut dapat membantu mengalihkan perhatian bayi.
- Mengayun lembut atau mengelus punggung bayi dapat membantunya untuk merasa tenang.
- Jika Anda khawatir, bicarakan dengan bidan atau ahli Kesehatan.

## ● Sebagai orang tua, bersikaplah lembut terhadap dirimu sendiri dan anak-anakmu saat mereka belajar

- Hanya karena ada sesuatu yang tidak berjalan dengan baik hari ini, atau Anda marah, itu tidak mendefinisikan Anda sebagai orang tua. Ingatkan diri Anda tentang hal-hal yang Anda lakukan dengan baik, bahkan jika itu hal kecil.

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](#).



## Mengasuh Anak di Kala Stress

# Mengasuh Anak Saat Pandemi

Pahami bahwa pandemi secara global membawa serangkaian tantangan untuk menjadi orang tua. Sangatlah normal untuk merasa stres dan kewalahan selama masa yang tidak pasti ini. Berikut adalah 6 tips untuk mempermudah Anda dalam mengasuh anak.

### ● Habiskan waktu bersama

Menghabiskan waktu bersama menghadirkan kesempatan luar biasa untuk membuat anak Anda merasa dicintai dan aman. Hanya 5 menit setiap hari dapat membuat perbedaan besar.

### ● Puji perilaku baik mereka

Saat anak atau remaja Anda mengikuti instruksi, atau berperilaku baik, puji mereka. Ini menunjukkan bahwa Anda memperhatikan dan meyakinkan mereka dan menunjukkan bahwa Anda peduli.

### ● Berikan instruksi yang jelas

Daripada menyuruh anak untuk tidak membuat kekacauan, gunakan bahasa yang positif dan beri mereka tugas praktis, seperti merapikan dapur atau merapikan cucian.

### ● Ciptakan rutinitas harian

Memiliki rutinitas sehari-hari dan mematuhiya memberi anak-anak dan remaja rasa aman. Pertimbangkan makanan, aktivitas, dan waktu luang untuk memberi Anda fleksibilitas.

### ● Kelola perilaku buruk

Kelola perilaku yang sulit atau negatif sesegera mungkin dan dorong pendekatan yang lebih positif dengan menyarankan permainan yang menyenangkan atau aktivitas yang menarik untuk menghibur anak-anak Anda.

### ● Jaga juga diri sendiri

Ingatlah bahwa Anda tidak sendiri, jadi carilah dukungan. Jika Anda merasa kesal, ambil jeda 10 detik dan fokuslah untuk memperlambat pernapasan masuk dan keluar. Ini akan membantu Anda merespons dengan cara yang lebih tenang.

EKSPLOR RANGKAIAN TIPS LENGKAP

EKSPLOR VIDEO-VIDEO