



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