

Menjaga Kesehatan Mental Anak



Jaga anak tetap **dekat** dengan **orang tua dan keluarga**



Hindari pemisahan anak dengan pengasuh atau orang tua mereka.

Jika perlu dilakukan pemisahan, pastikan selama periode itu, kontak teratur harus tetap terjaga.



Sumber: Badan Kesehatan Dunia (WHO)

Bantu anak ungkapkan perasaan mereka

Terlibat dalam kegiatan kreatif seperti menggambar dan bermain dapat membantu anak mengungkapkan emosi mereka dengan mudah.



Sumber: Badan Kesehatan Dunia (WHO)

Pertahankan kebiasaan yang akrab dalam kehidupan sehari-hari



Berikan kegiatan yang sesuai usia yang sesuai, termasuk kegiatan untuk pembelajaran mereka.

Dorong anak-anak untuk bermain dan bersosialisasi, meskipun hanya dengan keluarga.

Sumber: Badan Kesehatan Dunia (WHO)

Merupakan hal yang biasa
jika anak mencari lebih banyak
kelekatan dan perhatian

Jika anak-anak anda memiliki masalah, sapaiah dan bersama-sama mengurangi kecemasannya.

Anak-anak akan mengamati dan mencontoh perilaku orang dewasa sebagai petunjuk bagaimana mengelola emosi mereka sendiri selama masa-masa sulit.



Sumber: Badan Kesehatan Dunia (WHO)