

Menemani anak berproses di Masa Tenggang

14 hari

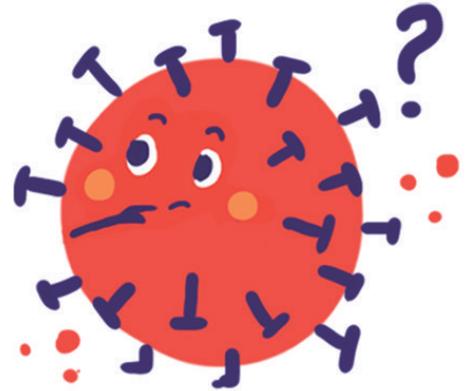
Social Distancing menyebabkan anak-anak tiba-tiba harus terkurung di dalam rumah. Orang tua pun juga harus menyesuaikan dengan terus mendampingi. Gesekan emosi dan lainnya pasti tidak terelakkan.

Bagaimana cara menyiasatinya?



Literasi tentang virus COVID-19 yang memadai

Orang tua harus terlebih dahulu memahami dengan betul serba-serbi COVID-19 sehingga bisa memberikan literasi pada anak secara tepat.



Tetap tenang

Sikap panik dan cemas bisa menurunkan ketahanan tubuh, padahal untuk berperang melawan COVID-19 kita butuh fisik yg prima. Oleh karena itu, orang dewasa di rumah harus tetap tenang sehingga membuat anak juga ikut tenang.



Pertahankan komunikasi proaktif

Lakukan komunikasi proaktif dan intensif dengan sekolah terutama kaitannya dengan panduan materi pelajaran dari sekolah yang harus dituntaskan di rumah. Jika materinya jelas, maka materi juga bisa dibagi ke orang dewasa yang ada.

Persiapkan *setting* belajar di rumah

Menyiapkan *setting* belajar menjadi penting. *Setting* ruang belajar bersama di rumah hendaknya bisa serius tapi juga santai. Formal, tapi menyenangkan. Sepakati jam aktif belajar dan waktu istirahat yang efektif.



Siap dan terbuka untuk diskusi

Terbuka untuk berdiskusi dengan anak mengenai perkembangan COVID-19 terkini dan isu lainnya. Selain itu, ajak mereka untuk menemukan dan menelaah hikmah dari adanya peristiwa ini dengan berbagai perspektif sehingga meluaskan hasanah berpikir anak.



Tingkatkan nilai religiusitas

Dalam masa *social distancing* 14 hari, bimbing anak untuk lebih mendekatkan diri pada Allah sehingga nilai religiusitas semakin tertanam.



Menyusun kegiatan energizer untuk refreshing

Rencanakan kegiatan selingan di rumah yang bisa dilakukan secara bersama-sama seperti menonton dan bedah film, memasak, bermain, maupun membaca dan membedah buku bersama.



Keterampilan hidup



Ajarkan keterampilan kepada anak, seperti mengenalkan pekerjaan rumah tangga (berkreasi, menyapu, mencuci, menjemur, dll)

Hidupkan aktivitas fisik

Jangan lupa untuk tetap menjaga kesehatan dengan berolah raga ringan yang bisa dilakukan di rumah.



Asupan gizi dan vitamin

Penuhi asupan gizi yang baik, jaga pola tidur, dan perhatikan asupan sinar matahari pagi



Sepakati aturan penggunaan gadget

Tetap awasi pemakaian gadget pada anak.



*stay safe, stay healthy,
mentally healthy*