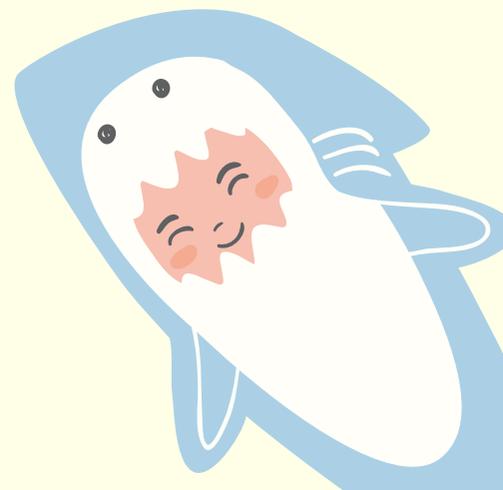


DUKUNGAN KESEHATAN MENTAL ANAK-ANAK TERKAIT COVID-19

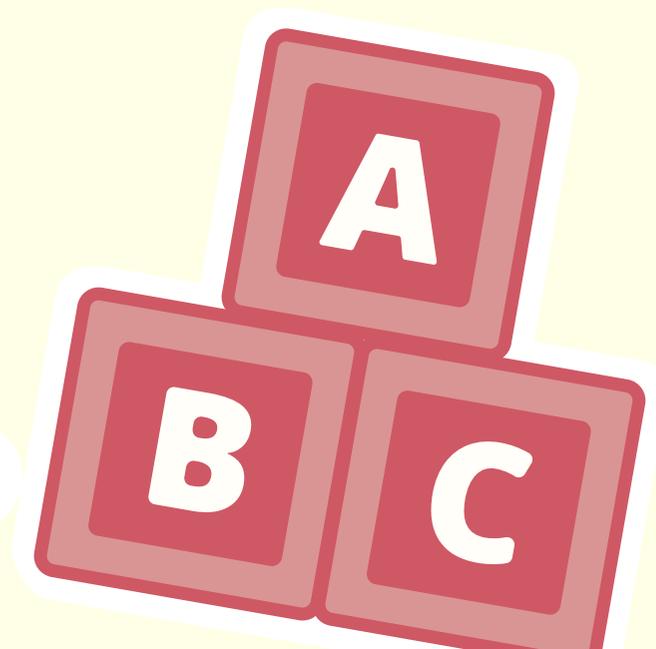
Panduan praktis
untuk orangtua dan pengasuh anak



Bantu anak-anak menemukan cara positif untuk mengungkapkan perasaan yang kurang menyenangkan, misalnya ketakutan dan kesedihan.

Melibatkan anak-anak dalam kegiatan kreatif, seperti bermain dan menggambar, dapat membantu anak-anak mengekspresikan perasaan mereka.

Anak-anak akan merasa nyaman jika mereka dapat mengekspresikan dan mengomunikasikan perasaan mereka di lingkungan yang aman dan mendukung.



Jika memungkinkan, jaga kedekatan dengan anak-anak

Jika seorang anak perlu dipisahkan dari orangtua/wali, pastikan bahwa ada pengasuh lain yang secara teratur mengawasi anak tersebut.

Selama periode pemisahan, orangtua/wali/pengasuh perlu menjaga kontak teratur dengan anak, misalnya lewat telepon terjadwal atau cara komunikasi lain yang disesuaikan dengan usia anak.



Pertahankan rutinitas sehari-hari yang dianggap familier

(misalnya, mulai belajar pukul 7.30 pagi seperti di sekolah)

atau ciptakan rutinitas baru jika anak-anak harus tinggal di rumah.

Berikan kegiatan bermain dan belajar yang sesuai dengan usia anak-anak.

Sebisa mungkin, dorong anak-anak untuk terus bermain dan bersosialisasi, meskipun hanya dalam lingkup keluarga.



Jelaskan tentang wabah COVID-19 kepada anak-anak Anda menggunakan bahasa yang jujur dan mudah dipahami sesuai dengan usia.



Jika anak-anak Anda memiliki masalah, Anda dapat mengajak mereka bersama-sama menyelesaikan hal tersebut untuk mengurangi kecemasan mereka.

Anak-anak akan mengamati perilaku dan emosi orang dewasa sebagai acuan untuk mengelola emosi mereka sendiri selama masa-masa sulit.



Panduan singkat ini diadaptasi dari edaran WHO berjudul *Mental Health and Psychosocial Considerations During COVID-19 Outbreak*.

Untuk mengakses informasi lain terkait dengan COVID-19, silakan mengunjungi tautan-tautan berikut.

Informasi terkini dan panduan tentang COVID-19

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

<https://www.epi-win.com/>

Panduan praktis penanggulangan stres pada anak-anak akibat COVID-19

https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff_2



**Pusat Perilaku dan Promosi Kesehatan (*Center of Health Behavior and Promotion-CHBP*)
Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan
Universitas Gadjah Mada**

Gedung Penelitian dan Pengembangan Lantai 3
Jalan Medika, Senolowo, Sinduadi, Mlati
Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia 55281
Email: chbp@ugm.ac.id
Telepon: 081329040840
Website: <http://chbp.fk.ugm.ac.id/>