

# JPA Makara

FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS INDONESIA

Brochure ini dibuat untuk membantu orangtua siap membantu anak dalam menghadapi perubahan situasi dan aktivitas akibat wabah Covid-19



## BERSIKAP TENANG

Walaupun sulit, namun sikap tenang merupakan salah satu kunci yang akan membuat kita bisa berpikir lebih jernih dan bisa membantu anak-anak kita menghadapi situasi ini. Cobalah teknik relaksasi dengan cara bernafas panjang dan dalam serta memikirkan situasi yang membuat kita merasa tenang. Anda juga bisa melakukan aktivitas keagamaan seperti zikir, berdoa atau sholat jika hal ini membuat anda tenang.



## *Bimbingan untuk orangtua menghadapi wabah Covid-19*

Seperti yang kita ketahui saat ini wabah Covid-19 sedang melanda dunia tidak terkecuali di Indonesia. Apa sajakah yang bisa kita lakukan sebagai orangtua untuk menghadapi situasi saat ini?



## “JANGAN RAGU UNTUK BERDISKUSI DENGAN KAMI”

Kami paham bahwa tidak semua pertanyaan atau keresahan orangtua tercakup semua dalam brochure ini, oleh karena itu kami sangat terbuka jika orangtua mau bertanya atau berdiskusi dalam menghadapi perubahan yang ada. Semoga kita selalu sehat dan wabah ini bisa cepat berlalu.

### WAKTUNYA MEMPERAT BONDING ANTARA ORANGTUA DAN ANAK

Saat semua aktivitas berubah, baik aktivitas orangtua ataupun anak yang berubah, maka satu hal yang bisa kita ambil manfaatnya adalah kita saat ini memiliki waktu khusus untuk bisa mempererat ikatan emosi (bonding) kita dengan anak. Kita memiliki kesempatan untuk membuat waktu yang berkualitas seperti bersama sama mengerjakan aktivitas bersama fun cooking, art and craft atau menari dan menyanyi bersama si kecil.

### BANTU SI KECIL DENGAN KEBINGUNGANNYA

Dengan maraknya berita yang ada, kemungkinan besar si kecil akan mulai memperhatikan mengenai isu Covid-19. Bantu dia untuk tidak terlalu merasa cemas dengan menyediakan waktu untuk menjawab pertanyaannya. Ada beberapa panduan (lihat dalam e-booklet yang dikirim TPA Makara) yang bisa orangtua lakukan untuk menjawab mengenai Covid-19. Sangatlah penting buat orangtua menggunakan alat bantu seperti gambar atau video yang bisa membantu anak memahami apa itu Corona dan mengapa ia harus menjaga kebersihan. Di TPA Makara kami sudah memberikan pemahaman mengenai pentingnya menjaga kebersihan. Bantulah putra putri anda melakukannya juga di rumah.



### BANTU ANAK OLAH EMOSI

Saat anak harus libur dulu dari sekolah, harus tinggal dulu di rumah maka kondisi ini berpotensi menimbulkan rasa tidak nyaman bagi anak. Oleh karena itu sangat mungkin jika anak tiba tiba jadi mudah marah, tantrums atau menangis. Hal yang perlu dilakukan oleh orangtua adalah membantu anak mengolah emosinya. Pertama berempati lah dengan emosi yang dirasakan anak. Sebagai contoh saat anak marah harus tinggal di rumah saja, maka orangtua bisa mengatakan "bunda paham adik pasti kesal dan ingin keluar ya. Namun sayangnya kita belum bisa melakukannya." Bantu anak untuk tetap bisa melakukan kegiatan yang bervariasi sehingga ia bisa teralih dengan kondisi bahwa ia harus berada di rumah terus dan tentunya bisa bermanfaat untuk tumbuh kembangnya. Kedua, perminim tontonan atau respon kecemasan mengenai wabah Covid-19 dari lingkungan untuk mengurangi kecemasan anak.

Di TPA Makara kami memberikan program kegiatan yang diberikan secara online lewat google classroom guna membantu orangtua memiliki ide untuk beraktivitas dengan si kecil. Satu hal yang perlu diingat adalah anak perlu rasa nyaman dalam perubahan situasi dan aktivitas ini. Sehingga bimbingan dan kenyamanan dari orangtua sangat diperlukan