

Apabila wabak COVID-19 terus menular, kita bimbang tentang apa yang akan berlaku pada diri kita dan orang yang amat kita sayangi. Kanak-kanak juga mampu merasai emosi-emosi yang berat ini. “Apa akan berlaku jika ibu atau ayah dijangkiti virus?” “Apa akan terjadi jika saya menularkan virus itu kepada keluarga saya?” “Bagaimana jika ahli keluarga saya meninggal dunia akibat COVID-19?”

Ini adalah beberapa kebimbangan yang dimaklumkan kepada kami oleh kanak-kanak yang telah menghubungi Tinkle Friend, sebuah talian bantuan dan perkhidmatan perbualan dalam talian (untuk kanak-kanak) yang dikendalikan oleh Persatuan Kanak-Kanak Singapura.

Sebilangan kanak-kanak yang dikuarantin telah menghubungi Tinkle Friend kerana mereka berasa sedih atau bosan. Ada juga yang berasa kesunyian kerana tidak dapat bertemu dengan teman-teman yang diberi Cuti Ketidakhadiran (Leave of Absence/LOA) atau Notis Jangan Keluar Rumah (Stay Home Notice/SHN).

Dalam tempoh masa yang singkat, dunia kanak-kanak kian menyempit. Dengan penutupan sekolah, kebanyakan kanak-kanak perlu melalui pembelajaran dari rumah atau home-based learning. Kemudahan-kemudahan sukan dan taman-taman permainan juga ditutup. Oleh itu, mereka tidak dapat keluar dengan bebas seperti biasa.

### **Apakah yang mungkin dilalui oleh anak anda sekarang? Bagaimana agaknya perasaannya?**

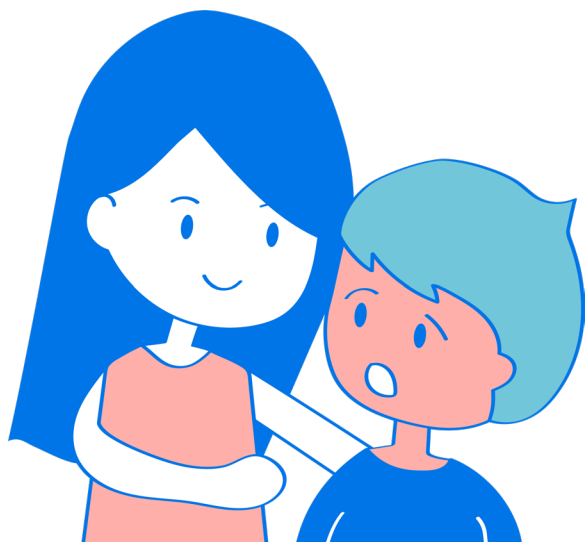
Berikut, kami kongsi emosi-emosi yang lazim dirasai kanak-kanak. Kami berharap bahawa ibu bapa dan para pengasuh dapat mewujudkan perbualan yang lebih mendalam dengan mereka dan menyokong mereka untuk mengatasi cabaran ini.

- [Apabila kanak-kanak meluahkan ketakutan dan kebimbangan...](#)
- [Apabila kanak-kanak berasa gelisah dengan perubahan yang mendadak...](#)
- [Apabila kanak-kanak berasa sedih atau marah...](#)
- [Apabila kanak-kanak berasa kesunyian dan bosan...](#)

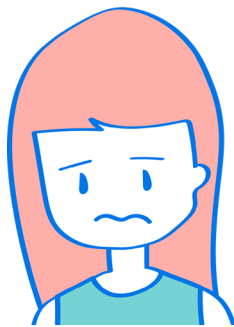


### Apabila kanak-kanak meluahkan ketakutan dan kebimbangan...

- **Akui kebimbangan mereka.** Adakalanya, mempunyai sikap terbuka dan memberitahu mereka bahawa anda juga berasa takut, boleh membantu keadaan. Namun, kita harus terus tabah dan berani dalam memainkan peranan kita untuk menghapuskan virus ini bersama.
- **Bersedia untuk mendengar.** Kanak-kanak mungkin akan berbual tentang kes-kes jangkitan baharu di Singapura ataupun meluahkan keprihatinan mereka tentang pembelajaran dari rumah. Berikanlah mereka ruang untuk berkongsi apa yang mereka telah dengar dan apa yang mereka paling bimbangkan. Mereka mungkin khuatir bahawa ahli keluarga mereka akan dijangkiti virus dan meninggal dunia. Mungkin juga, mereka gelisah kalau mereka akan kurang cemerlang dalam peperiksaan akibat penutupan sekolah.

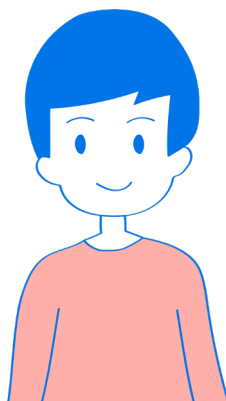


- **Adakan perbincangan secara terbuka dan jujur serta jelaskan sebarang kesalahfahaman.** Tujuan kami adalah untuk memberi harapan dan keyakinan kepada kanak-kanak. Namun, mereka mungkin masih bimbang tentang kemungkinan jangkitan dan kematian. Terutamanya bagi kanak-kanak yang mempunyai ahli keluarga yang bertugas sebagai petugas kesihatan barisan hadapan. Perbincangan sedemikian memang mencabar tetapi ia amat diperlukan semasa waktu ini.
- **Beri kanak-kanak keyakinan bahawa ada perkara yang masih di dalam kawalan mereka.** Misalnya, kita boleh mempraktikkan penjarakan sosial untuk mengurangkan risiko jangkitan. Gunakan contoh-contoh yang biasa mereka alami seperti apabila mereka dijangkiti cacar air (chicken pox) dan perlu duduk di rumah supaya tidak menjangkiti teman-teman yang lain. Ubah kebimbangan mereka dengan cara yang membina supaya ia dapat membantu mereka atasi kesukaran yang dialami.



## Apabila kanak-kanak berasa gelisah dengan perubahan yang mendadak...

- Ada kanak-kanak yang mungkin cepak menyesuaikan diri dengan perubahan-perubahan yang berlaku. Meskipun kelihatan mudah untuk mereka, usaha mereka untuk mengharungi pelbagai perubahan itu harus tetap diberi pengiktirafan. Tanyakan – Adakah senang untuk mereka menyesuaikan diri dengan pembelajaran dari rumah? Apakah satu perubahan yang sukar buat mereka?



Adakah ia mudah untuk menyesuaikan diri dengan pembelajaran dari rumah?

Adakah anda mengalami apa-apa kesukaran pada waktu ini?

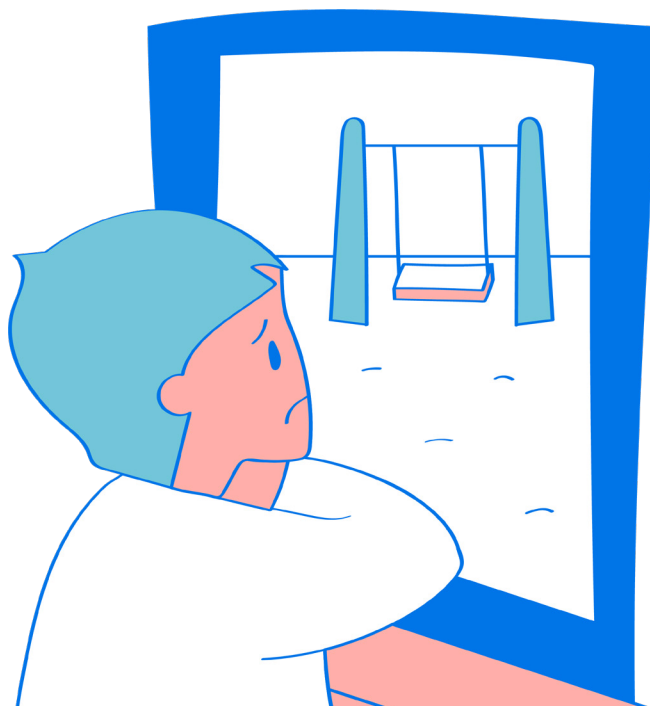
Bagaimana boleh saya bantu?

- **Berikan sokongan dan cadangan kepada kanak-kanak untuk mengatasi kesukaran.** Jika mereka ada penyelesaian sendiri, berikan sokongan dan dorongan kepada mereka.
- **Libatkan kanak-kanak dalam menilai dan mencipta semula kehidupan mereka di rumah.** Kekalkan waktu makan, mandi dan tidur siang seperti biasa. Dengan ini, kanak-kanak boleh menjangkakan aktiviti mereka dan ini memberikan mereka kestabilan. Jemput kanak-kanak untuk sama-sama mencipta rutin baharu. Perkasakan mereka dengan memberi pelbagai pilihan bagaimana mereka mahu menjadikan rumah mereka sebuah tempat untuk keseronokan dan pembelajaran.
- **Galakkan kanak-kanak supaya fokus pada masa kini.** Luangkan masa untuk meluahkan rasa cinta dan penghargaan kepada ahli keluarga. Mulakan projek-projek yang bermakna seperti membuat kad atau menelefon orang yang mereka bimbangkan.



## Apabila kanak-kanak berasa sedih atau marah...

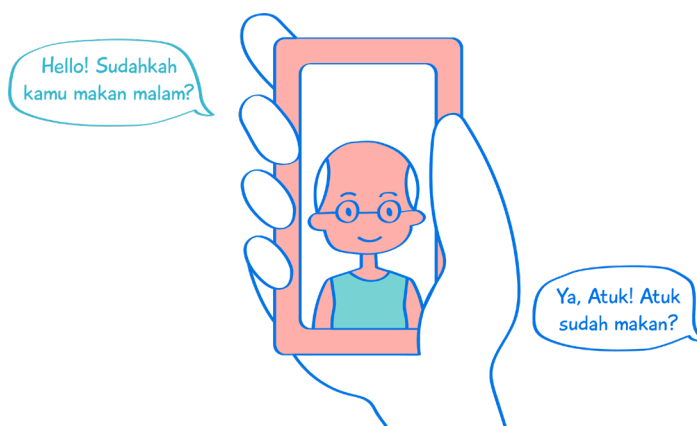
- **Akui perasaan tersebut dan bimbing kanak-kanak untuk mengatasi perasaan mereka.** Jika sebuah sambutan ulang tahun dibatalkan, mereka boleh menelefon teman-teman ataupun bertemu secara dalam talian (online). Ingatkan kanak-kanak untuk bersyukur kerana masih ada teman-teman, telefon atau komputer dan Wi-Fi.
- **Perhatikan jika kanak-kanak mula membenci dan menyalahkan orang lain, terutama sekali jika ia diarahkan kepada sebuah pihak.** Ada garisan tipis yang membezakan keinginan untuk kekal selamat dan diskriminasi.
- **Galakkan kanak-kanak untuk melepaskan unsur-unsur negatif ini.** Terangkan supaya mereka dapat faham bahawa pandemik sejagat ini menjejaskan kehidupan orang ramai di seluruh dunia. Kita perlu menerima keadaan ini dan cuba sedaya upaya untuk meneruskan kehidupan seperti biasa.



### Apabila kanak-kanak berasa kesunyian dan bosan...

- **Pelihara dan eratkan tali silaturrahim.**

Kini, besar kemungkinan, seluruh keluarga ada di rumah pada waktu yang sama. Ibu bapa mungkin bekerja dari rumah dan adik-beradik jarang keluar bersama teman. Ini adalah peluang yang sesuai untuk mengeratkan hubungan keluarga. Anda boleh makan, bermain atau menonton televisyen bersama. Tunjukkan kepada anak anda bahawa dia masih boleh berjumpa dan berbual dengan ahli keluarga dan teman-teman melalui panggilan telefon dan panggilan video.



- Kanak-kanak yang mempunyai ibu bapa yang bekerja sebagai petugas perkhidmatan penting mungkin kurang bertemu dengan ibu bapa mereka. Cari cara-cara yang mudah tetapi bermakna untuk mereka mengeratkan hubungan. Misalnya, menulis nota dan mesej untuk anak anda simpan sementara ibu atau bapa tiada di rumah.
- Setiap kali anak anda ingin melakukan aktiviti yang tidak dapat dilaksanakan sekarang, tuliskan aktiviti tersebut pada sehelai kertas dan isikan sebuah kotak dengan nota-nota sedemikian. Apabila keadaan kembali normal, anda boleh melakukan aktiviti-aktiviti ini!
- Ibu bapa dan para pengasuh boleh melibatkan kanak-kanak dalam projek-projek yang bermakna. Anda boleh mendapatkan inisiatif-inisiatif kemasyarakatan di [www.sgunitd.gov.sg](http://www.sgunitd.gov.sg).

## JAGAAN DIRI UNTUK PARA PENGASUH

Ini adalah masa-masa yang sarat dengan kegelisahan yang memuncak. Sebagai ibu bapa, anda mungkin perlu membuat keputusan-keputusan yang sukar untuk mengintegrasikan cadangan-cadangan kesihatan dan, pada masa yang sama, untuk mengekalkan keadaan normal untuk keluarga. Ia mungkin membuat anda rasa tertekan dan terbeban. Oleh itu, penting untuk anda menguruskan keperluan anda terlebih dahulu. Anda juga perlu kerap menokok tambah bank emosi anda.

Kita harus menerima hakikat bahawa kita berada di dalam masa yang sukar dan tidak menentu. Kita juga tidak mempunyai semua jawapan tentang masa hadapan. Dengan penerimaan ini, kegelisahan dan kebimbangan yang disebabkan oleh ketidaktentuan akan berkurangan. Ini mengurangkan bebanan emosi kita dan membolehkan kita untuk terus peka dengan perasaan anak-anak kita. Lantas, kita dapat menyediakan ruang selamat untuk menampung emosi mereka.

Hadkan sumber-sumber maklumat anda kepada beberapa sumber yang boleh dipercayai. Rasanya seperti semua orang hanya mahu membincangkan COVID-19, tetapi untuk mereka yang mudah cemas, ini boleh menambahkan kegelisahan. Peruntukkan masa untuk meninjau berita dan maklumat terkini. Elakkan membaca berita sebelum tidur untuk melindungi minda anda dan membolehkan anda untuk tidur dengan nyenyak.

Dapatkan nasihat dan sokongan. Adakah anda rasa tekanan dan kebimbangan anda terus meningkat? Perasaan-perasaan ini tidak akan hilang jika anda memperkecilkannya atau tidak mempedulikannya. Cari orang-orang yang dapat menasihati dan menyokong anda. Hubungi mereka melalui panggilan video atau teks. Pasti ada orang yang mengambil berat tentang anda dan mahukan yang terbaik buat anda.

Pulihkan daya keupayaan anda. Anda sedang cuba mencari jalan untuk mengatasi pelbagai perubahan, sama seperti anak anda. Ambil masa untuk menyesuaikan diri dengan baik. Misalnya, apabila anak-anak tidur siang, anda juga boleh meluangkan sedikit masa untuk berehat, bermuhasabah dan menyegarkan diri.

