

# Sokongan **Kritikal**



## **Menangani perubahan dan ketidakpastian kanak-kanak**

Mengikuti perubahan elemen cukup sukar bagi orang dewasa. Perkara ini menjadi lebih mencabar bagi kanak-kanak, yang mempunyai tahap kematangan dan pemahaman yang berbeza-beza. Itulah sebabnya komunikasi terbuka dan mendengar sangat penting pada masa ini.



Jika anda mempunyai anak kecil atau anak remaja dalam hidup anda, pertimbangkan petua ini untuk membantu mereka membina pemahaman dan daya tahan. Petua ini bagus untuk ibu bapa, guru, pengasuh dan orang dewasa lain yang dipercayai.

**Mulakan dengan mendengar.** Sebelum anda memberikan maklumat atau nasihat, pastikan anda tidak membuat andaian tentang perkara yang sudah diketahui oleh anak atau perasaan mereka. Dengari anak anda, beri mereka ruang untuk bercakap dan elakkan bertanya terlalu banyak soalan, yang boleh terasa membebankan. Terima perasaan mereka dan jawab sebarang soalan yang ditanya.<sup>1,2</sup> Tidak mengapa untuk mengatakan “kami tidak tahu” jika sains belum lagi menyelesaikan topik itu lagi.<sup>2</sup> Jika anak anda menghadapi masalah untuk meluahkan perasaan mereka, galakkan mereka menceburi aktiviti seni atau menulis jurnal tentang emosi mereka.<sup>3</sup>

**Bersikap jujur dan terbuka.** Mendengar luahan perasaan anda sendiri dapat membantu, terutamanya bagi anak dalam usia sekolah menengah dan sekolah tinggi. Walaupun anda tidak mahu mereka berasa bimbang, berkongsi beberapa pendapat dan perasaan anda dapat membantu mereka berasa seperti mereka tidak bersendirian. Tindakan ini juga dapat menunjukkan kepada mereka bahawa mereka tidak perlu berpura-pura bahawa semuanya okey atau menyembunyikan perasaan mereka. Pastikan anda juga berkongsi cara anda mengatasinya.<sup>3</sup>

**Berpegang pada rutin.** Bagi kanak-kanak, rutin boleh menjadi lebih selesa daripada biasa apabila mereka berasa seperti “normal”. Jika mereka bersekolah secara dalam talian, pastikan mereka bangun tepat pada masanya dan mengikut kalendar sekolah biasa mereka.<sup>3</sup> Jadualkan waktu rehat untuk masa bermain dan galakkan mereka menghirup udara segar jika cuaca mengizinkan. Selain itu, jadikan senaman, tidur yang cukup dan makanan sihat sebagai sebahagian daripada rutin.<sup>4</sup>

**Ajar diri bertenang.** Sama seperti anda boleh memilih larian solo, mandi air panas atau meditasi untuk mengosongkan fikiran anda apabila anda berasa tertekan, kanak-kanak boleh mencari cara untuk menenangkan diri sendiri. Bagi sesetengah kanak-kanak, mengalih perhatian seperti melukis atau membina kubu selimut mungkin berkesan. Bagi kanak-kanak lain, memeluk patung mainan lembut kegemaran mereka atau meluangkan sedikit masa di luar mungkin menenangkan. Galakkan mereka mencari cara untuk bersantai apabila ketidakpastian terasa menekan.<sup>5</sup>

**Ketahui masa untuk mendapatkan bantuan.** Kemurungan, kerisauan dan kebimbangan kesihatan mental yang lain merupakan perkara biasa semasa waktu “normal”. Jika anak anda mengalami gejala atau menghadapi masalah untuk mengatasi perubahan, dapatkan bantuan profesional. Program bantuan pekerja anda dapat menghubungkan anda dengan ahli terapi berlesen.<sup>5</sup>



Daya tahan ialah kemahiran yang boleh dipelajari dan inilah masa yang sesuai untuk membantu anak-anak menemukan cara menguruskan tekanan, kerisauan dan perasaan tidak pasti. Akan tetapi, orang yang paling berdaya tahan masih mengalami emosi yang sukar. Berada di sisi anak anda dan cuba kekalkan pandangan positif.<sup>4</sup> Yakinkan anak anda bahawa perasaan mereka itu wajar. Kemudian, matikan berita untuk seketika dan berehat. Bersenam, bermain permainan atau membaca bersama-sama merupakan cara terbaik untuk meluangkan masa bersama.



## Sokongan kritikal apabila anda memerlukannya

Lawati [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) untuk mendapatkan sumber dan maklumat sokongan kritikal tambahan.

## Optum

1. Stanford Children's Health. Talking to Kids About COVID-19. Available at: [http://med.stanford.edu/content/dam/sm/elspap/documents/Coping-During-COVID-19\\_final\\_updated-2-.pdf](http://med.stanford.edu/content/dam/sm/elspap/documents/Coping-During-COVID-19_final_updated-2-.pdf). Accessed February 25, 2021.
2. World Health Organization. #HealthyAtHome — Healthy Parenting. Available at: <https://www.who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---healthy-parenting>. Accessed February 25, 2021.
3. Centers for Disease Control and Prevention. Helping Children Cope. July 1, 2020. Available at: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/for-parents.html>. Accessed February 25, 2021.
4. American Psychological Association. Resilience Guide for Parents and Teachers. August 26, 2020. Available at: <https://www.apa.org/topics/resilience/guide-parents-teachers>. Accessed February 25, 2021.
5. Burch JM. Kids Feeling Stressed? Help Them Learn Self-Care Skills! Magination Press Family. Available at: <https://www.maginationpressfamily.org/stress-anxiety-in-kids/kids-feeling-stressed-help-them-learn-self-care-skills/>. Accessed February 25, 2021.

**Program ini tidak sepatutnya digunakan untuk keperluan kecemasan atau penjagaan segera. Semasa kecemasan, hubungi 999 atau pergi ke bilik kecemasan terdekat.** Program ini bukanlah pengganti untuk rawatan doktor atau profesional. Rujuk dengan doktor anda untuk keperluan, rawatan atau ubat perawatan kesihatan tertentu. Oleh sebab terdapat potensi konflik kepentingan, perundingan undang-undang tidak akan disediakan bagi isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau syarikat bersekutunya, atau sebarang entiti yang mana pemanggil sedang menerima perkhidmatan ini secara langsung (contohnya, pelan majikan atau kesihatan). Program ini dan komponennya mungkin tidak tersedia di semua lokasi atau untuk semua saiz kumpulan dan tertakluk kepada perubahan. Pengehadan dan pengecualian perlindungan boleh dikenakan.

Optum® ialah tanda dagangan berdaftar Optum, Inc. di A.S. dan bidang kuasa lain. Semua jenama atau nama produk lain ialah tanda dagangan atau tanda berdaftar harta milik persendirian pemilik masing-masing. Optum adalah majikan peluang sama rata.