

Keibubapaan semasa pandemik: Mewujudkan ruang untuk kesejahteraan mental



Hampir dua tahun dalam pandemik COVID-19, ramai ibu bapa masih menghadapi cabaran besar. Di sesetengah tempat, sekolah belum kembali sepenuhnya ke kelas bersemuka. Di mana mereka ada, tekanan kuarantin saat-saat akhir apabila rakan sekelas jatuh sakit boleh menyebabkan ibu bapa berhempas-pulas mencari penjagaan anak atau perlu terlepas kerja.

Banyak perkara yang perlu dikendalikan, dan itu di samping kebimbangan ibu bapa tentang keluarga mereka mendapat COVID-19. Walaupun di negara yang mudah mendapatkan vaksin, vaksin itu belum lagi tersedia untuk kanak-kanak kecil. Dan beberapa orang telah mendapat jangkitan terobosan selepas vaksinasi.

Jika anda ibu bapa yang merasai tekanan harian wabak itu, anda tidak bersendirian. Apa yang anda rasakan adalah nyata dan adalah perkara biasa untuk berasa lebih tertekan, sedih atau kecewa daripada biasa. Walaupun anda tidak dapat mengawal wabak itu, anda boleh mencuba idea berikut untuk mencipta rumah yang sihat dari segi mental.

Tunjukkan bahawa anda boleh berehat. Jika rumah anda tidak dibersihkan pada hari tertentu, itu OK. Semasa masa yang tertekan, penting untuk mengetahui cara memberi keutamaan. Kekal sihat dari segi mental adalah lebih penting daripada mencapai jangkauan yang membuatkan kita tertekan. Di rumah dan di sekolah, pastikan keluarga anda tidak menerima tekanan yang terlalu tinggi. Ya, pendidikan itu sangat penting. Tetapi mengharapkan kesempurnaan — atau hampir dengannya — boleh membawa kepada kanak-kanak, remaja dan pelajar kolej yang sangat tertekan.¹

Biarkan kanak-kanak menjadi kanak-kanak. Dengan beberapa aktiviti yang dianjurkan dibatalkan dan sesetengah kanak-kanak berada di rumah lebih daripada biasa, ibu bapa mungkin berasa tertekan untuk menghiburkan anak-anak mereka. Walaupun membakar biskut bersama-sama atau bermain permainan papan adalah bagus untuk ikatan keluarga, anda tidak perlu merancang setiap saat. Kajian menunjukkan bahawa penting untuk kanak-kanak mempunyai masa yang tidak terarah. Ketika itulah mereka menjadi kreatif, berpura-pura dan mencari cara lain untuk menghiburkan diri sendiri.²

Lihatlah dengan teliti pada tingkah laku yang salah. Apabila anak atau remaja anda sedang berlatihan, milikilah empati. Perbuatan selalunya didorong oleh emosi, dan mereka mungkin berasa sedih, marah atau tertekan. Daripada terus ke hukuman, cipta ruang di mana anda boleh bercakap tentang perasaan. Jika anda terbuka tentang perasaan anda sendiri, mereka mungkin lebih cenderung untuk berkongsi perasaan mereka. Dan anda mungkin mendapati lebih banyak cerita daripada seorang anak muda yang "bersifat jahat."³

Pertimbangkan perkara yang diperlukan oleh orang dewasa muda. Walaupun sesetengah orang dewasa muda berpindah selepas tamat pengajian sekolah menengah — ke asrama kolej atau pangsapuri mereka sendiri — yang lain terus tinggal bersama keluarga mereka. Semasa pandemik, tinggal di rumah menjadi lebih biasa, dengan beberapa kolej menawarkan kelas dalam talian sahaja dan beberapa orang muda kehilangan pekerjaan dan pulang ke rumah. Di A.S., sebagai contoh, bilangan 18 hingga 24 tahun yang tinggal bersama ibu bapa mereka meningkat daripada 63% kepada 71%.⁴ Bagi sesetengah keluarga, berada di rumah yang sama boleh menjadi sukar. Yang dahulunya kanak-kanak kini sudah dewasa, dan memikirkan cara untuk mengembangkan hubungan anda bersama memerlukan komunikasi terbuka. Perlu diingat bahawa pembelajaran berdikari adalah penting dalam tahun-tahun ini. Beri ruang dewasa muda anda untuk bertanggungjawab sendiri sambil memperincikan peraturan dan jangkaan anda dengan jelas.

Jika dewasa muda anda tiada di kolej, penting juga untuk menyokong mereka secara emosi sambil memberi mereka ruang untuk berkembang. Satu kajian yang dilakukan sebelum wabak itu menunjukkan bahawa 85% pelajar kolej berasa "terharu" dan, pada satu ketika sepanjang tahun, merasakan bahawa "benda-benda tidak ada harapan."⁵ Memandangkan pelajar kolej telah menghadapi cabaran tambahan semasa wabak, keperluan untuk sokongan kesihatan mental pasti lebih hebat. Pastikan dewasa muda anda tahu bahawa peralihan boleh menjadi sukar untuk semua orang dan adalah perkara biasa untuk bergelut dengan kelas yang sukar atau tidak mencari rakan dengan segera. Beritahu mereka tentang sumber yang boleh mereka sambungkan di kampus atau melalui program bantuan pekerja (EAP) anda jika mereka memerlukan sokongan profesional.

Jaga diri sendiri. Jika anda dan keluarga anda berada di rumah lebih daripada biasa sekarang, mungkin sukar untuk meluangkan masa untuk beberapa minit bersendirian. Walaupun ia hanya berjalan-jalan di sekitar kawasan kejiranan, ia penting. Apabila anda tidak boleh meninggalkan anak-anak anda, cuba bermeditasi di dalam bilik berdekatan atau menikmati mandi atau mandi yang lama.¹ Bantu anak anda mempelajari penjagaan diri juga. Terokai perkara yang membuatkan mereka berasa lebih baik apabila mereka tertekan dan mencari jalan untuk mencari ketenangan.⁶

Emosi seperti tekanan, kesedihan dan kekecewaan adalah perkara biasa semasa wabak - dan pada bila-bila masa, benar-benar. Tetapi jika anda mendapati ia menjejaskan hubungan atau kerja anda, mungkin sudah tiba masanya untuk mendapatkan sokongan. Jangkau EAP anda. Dan ingat bahawa anda melakukan yang terbaik, dan itu sudah cukup.

1. American Psychological Association (APA). Parenting during the COVID-19 pandemic. [apa.org/topics/covid-19/parenting-during-pandemic](https://www.apa.org/topics/covid-19/parenting-during-pandemic). April 20, 2020. Accessed September 23, 2021.

2. Clay RA. The serious business of play. APA. [apa.org/topics/covid-19/children-unstructured-play](https://www.apa.org/topics/covid-19/children-unstructured-play). May 11, 2020. Accessed September 23, 2021.

3. APA. Fostering children's emotional well-being during COVID-19. [apa.org/topics/covid-19/parenting-caregiving/childrens-emotional-well-being.pdf](https://www.apa.org/topics/covid-19/parenting-caregiving/childrens-emotional-well-being.pdf). August 2020. Accessed September 23, 2021.

4. Fry R, Passel JS, Cohn D. A majority of young adults in the U.S. live with their parents for the first time since the Great Depression. Pew Research Center. [pewresearch.org/fact-tank/2020/09/04/a-majority-of-young-adults-in-the-u-s-live-with-their-parents-for-the-first-time-since-the-great-depression/](https://www.pewresearch.org/fact-tank/2020/09/04/a-majority-of-young-adults-in-the-u-s-live-with-their-parents-for-the-first-time-since-the-great-depression/). September 4, 2020. Accessed October 3, 2021.

5. Rostain A, Hibbs BJ. Is your child emotionally ready for college? The Wall Street Journal. [wsj.com/articles/is-your-child-emotionally-ready-for-college-11566490377](https://www.wsj.com/articles/is-your-child-emotionally-ready-for-college-11566490377). August 22, 2019. Accessed October 3, 2021.

6. Burch JM, PhD. Kids feeling stressed? Help them learn self-care skills! APA. [maginationpressfamily.org/stress-anxiety-in-kids/kids-feeling-stressed-help-them-learn-self-care-skills/](https://www.maginationpressfamily.org/stress-anxiety-in-kids/kids-feeling-stressed-help-them-learn-self-care-skills/). April 2, 2020. Accessed September 23, 2021.

Program ini tidak boleh digunakan untuk keperluan kecemasan atau penjagaan segera. Dalam kecemasan, hubungi 911 jika anda berada di Amerika Syarikat atau nombor telefon perkhidmatan kecemasan tempatan jika anda berada di luar Amerika Syarikat, atau pergi ke jabatan kemalangan dan kecemasan terdekat. Program ini bukan pengganti kepada penjagaan doktor atau profesional. Disebabkan potensi konflik kepentingan, perundangan undang-undang tidak akan disediakan mengenai isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau sekutunya, atau mana-mana entiti yang melaluinya pemanggil menerima perkhidmatan ini secara langsung atau tidak langsung (cth, majikan atau pelan kesihatan). Program ini dan semua komponennya, khususnya perkhidmatan kepada ahli keluarga di bawah umur 16 tahun, mungkin tidak tersedia di semua lokasi dan tertakluk kepada perubahan tanpa notis awal.

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