**“Cara Mengasuh Anak-anak Selama Wabah.”**

Kesibukan bekerja terkadang membuat hubungan anak-orang tua menjauh. Berada selalu di rumah selama wabah COVID-19 sesungguhnya memberi kesempatan bagus bagi orang tua melakukan kegiatan bersama anak dan menguatkan kembali hubungan.

**Bagaimana menjelaskan COVID-19 pada anak kecil**
Anak lebih pintar dari yang kita duga. Anak kecil bahkan bisa mencuri dengar pembicaraan orang dewasa tentang virus corona (COVID-19). Anak-anak bisa merasa takut atau bingung dengan apa yang akan dialami. Tanpa sekolah, tidak bisa bertemu teman atau kegiatan lain yang biasa dilakukan, ini adalah waktu sulit bagi anak, meski mereka tidak menyampaikan perasaannya.

Anak mungkin mengalami kesulitan memahami apa yang mereka lihat di media online atau TV. Dengarkan kekhawatiran mereka dan berdiskusi secara terbuka agar dapat membantu anak memahami dan menyesuaikan diri.

**Ajarkan hal-hal penting**
Jujur dan jelaskan dengan cara yang mudah dipahami anak. Tunjukkan cara melindungi diri dan ajarkan pada. Hal mereka melakukannya, seperti r mencuci tangan secara teratur pakai sabun dan air yang mengalir selama minimal 20 detik. Hal ini bisa dibuat menyenangkan dengan menyanyikan bersama lagu Selamat Ulang Tahun untuk mengukur durasi 20 detik..

Anda juga dapat menujukkan pada anak cara menutup mulut dan hidung saat batuk atau bersin, yaitu dengan siku terlipat. Jelaskan juga cara terbaik menghindari Virus COVID adalah menjaga jarak lebih dari 1 meter dengan orang lain dan menjauhi orang yang menunjukkan gejala. Minta anak memberi tahu Anda bila mengalami demam, rasa lelah atau batuk.

Anda dapat membantu anak mengatasi stress yang dialami dengan memberi kesempatan bermain dan bersantai di rumah. Ingatkan bahwa situasi ini hanya sementara.

Berusaha untuk menerapkan rutinitas anak seperti tetap bangun pagi, mandi, dan rutinitas lainnya yang dilakukan di rumah sehari- hari walaupun dengan ada sedikit fleksibilitas. Hal ini akan sangat membantu anak ketika kembali pada kondisi kehidupan normal.

Sumber: <https://covid19.go.id/>