

Melindungi kanak-kanak semasa COVID-19

Tip untuk pekerja sosial dan pengamal kebajikan sosial

#3 - Memberikan sokongan psikososial

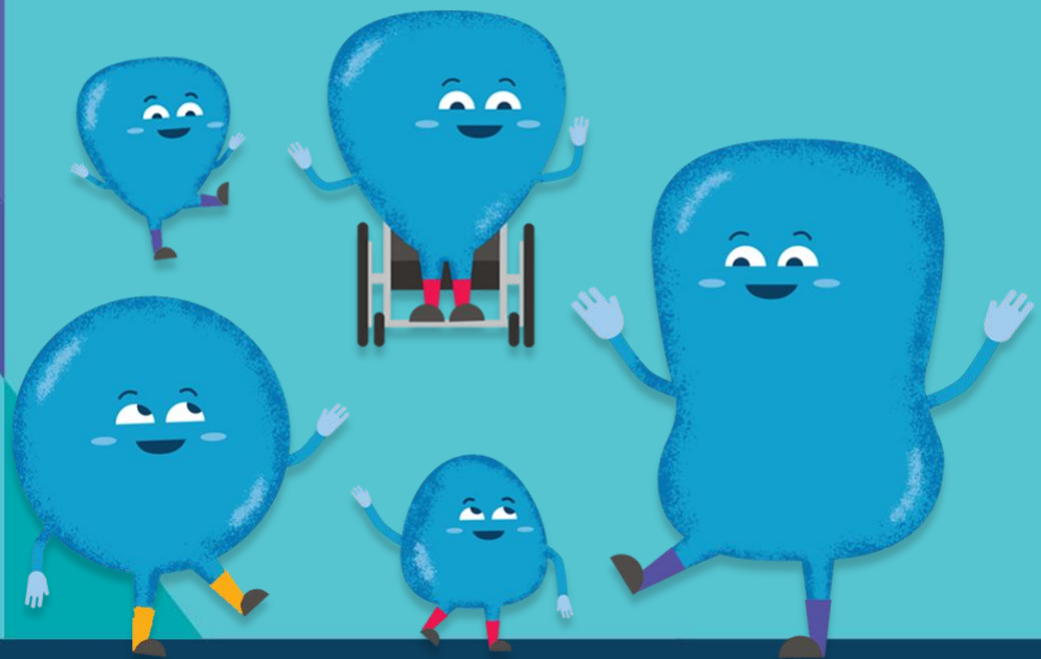
Ketidakpastian tentang COVID-19 dan kesannya adalah menakutkan bagi kita sebagai ahli profesional, sama seperti kanak-kanak dan keluarga di bawah tanggung jawab kita.

Pertimbangkan mesej berikut untuk sokongan psikososial secara 'maya' kepada kanak-kanak dan penjaga mereka.

Berikan sokongan psikososial secara 'maya' dengan mengekalkan komunikasi melalui telefon, media sosial atau lain-lain kaedah seperti skype atau zoom:

- Secara umum, kekalkan kanak-kanak rapat dengan ibu bapa dan keluarga
- Bercakap tentang perasaan dan kebimbangan kanak-kanak
- Bercakap tentang perasaan dan memberi semangat kepada penjaga
- Galakkan penjaga menjaga kanak-kanak dan diri mereka sendiri
- Mengekalkan rutin yang biasa
- Dapatkan fakta, jangan biarkan khabar angin mempengaruhi anda
- Kenali kekuatan anda

Seterusnya: mesej untuk setiap aspek sokongan psikososial di atas



Melindungi kanak-kanak semasa COVID-19

Tip untuk pekerja sosial dan pengamal kebajikan social

#3 - Memberikan sokongan psikososial

Pekerja sosial dan pengamal, anda wajar mendapat pujian!

Terima kasih atas sokongan berterusan kepada kanak-kanak dan keluarga yang memerlukan, walaupun dalam masa yang penuh cabaran ini. Anda adalah wira.



Secara umum, kekalkan hubungan rapat kanak-kanak dengan ibu bapa dan keluarga mereka

Pertimbangkan penjagaan berasaskan-keluarga yang sesuai jika seorang kanak-kanak itu perlu dipisahkan daripada penjaga utamanya atas sebab keselamatan, sama ada kerana penjaga tunggal tersebut sakit disebabkan oleh COVID-19 dan penjagaan alternatif sementara perlu dicari untuk kanak-kanak tersebut, atau kerana kanak-kanak harus dikeluarkan kerana risiko terhadap perlindungan atau keselamatan mereka. Institusi penjagaan perlu sentiasa menjadi pilihan terakhir. Pekerja sosial atau rakan komuniti mesti sentiasa membuat lawatan susulan yang berterusan terhadap kanak-kanak tersebut.

Sekiranya kanak-kanak itu terpisah dari ibu bapa mereka, jelaskan - se jelas mungkin - sebab perpisahan dan jangka masa tentang apa yang akan berlaku seterusnya, dan pastikan hubungan yang berterusan dengan ibu bapa dan penjaga, seperti menelefon secara berkala dua kali sehari atau panggilan video atau lain-lain bentuk komunikasi yang sesuai dengan usia kanak-kanak (contohnya media sosial).

Bercakap tentang perasaan dan kebimbangan kanak-kanak

Benarkan kanak-kanak meluahkan perasaan mereka secara bebas tanpa gangguan. Bagi kanak-kanak yang sukar mengekspresikan diri mereka, bantu mereka guna cara positif bagaimana untuk meluahkan seperti rasa takut dan sedih. Kadang-kadang melalui aktiviti kreatif, seperti bercerita, dapat memudahkan proses ini. Kanak-kanak berasa lega apabila mereka dapat mengekspresikan dan menyampaikan perasaan mereka dalam persekitaran yang selamat dan menyokong.

Yakinkan kanak-kanak bahawa adalah normal untuk merasa sedih, stres, keliru, takut atau marah semasa krisis, dan ramai kanak-kanak dan orang dewasa juga merasakan hal yang sama - kita sama-sama mengalaminya.

Galakkan kanak-kanak bercakap dengan orang yang mereka percaya, kawan-kawan dan keluarga.

Tunjukkan bahawa kita semua pernah melalui saat-saat di mana kita merasa bimbang dan beritahu bahawa situasi yang menyebabkan kebimbangan kita biasanya sementara, dan kita dapat mengatasinya. Keadaan ini juga adalah sama.

Ingat bahawa kanak-kanak sering mengambil isyarat emosi daripada orang dewasa yang penting dalam hidup mereka, jadi bagaimana orang dewasa bertindak balas terhadap krisis tersebut adalah sangat penting. Amat penting bagi orang dewasa mengurus emosi mereka sendiri dengan baik dan tetap tenang, mendengar masalah kanak-kanak dan berbicara dengan baik dan yakinkan mereka. Jika bersesuaian dan bergantung pada usia, galakkan ibu bapa / penjaga untuk memeluk kanak-kanak dan mengulangi menyebut yang mereka menyayangi anak-anak mereka dan bangga dengan anak-anak. Ini akan menjadikan kanak-kanak berasa lebih baik dan selamat.



Melindungi kanak-kanak semasa COVID-19

Tip untuk pekerja sosial dan pengamal kebajikan social

#3 - Memberikan sokongan psikososial

Pekerja sosial dan pengamal, anda wajar mendapat pujian!

Terima kasih atas sokongan berterusan kepada kanak-kanak dan keluarga yang memerlukan, walaupun dalam masa yang penuh cabaran ini.

Anda adalah wira.



Bercakap tentang perasaan dan memberi semangat kepada penjaga

Iktiraf bahawa adalah normal untuk kadang-kadang merasa keterlaluan dan panik kerana tiada pengetahuan untuk menangani peranan tambahan yang harus mereka mainkan.

Menekankan pentingnya menjaga hubungan sosial dan menggalakkan penjaga bercakap dengan orang dewasa lain yang mereka percayai

Galakkan penjaga berkongsi perasaan mereka dengan kanak-kanak supaya mereka juga dapat memahami bahawa dia juga tidak mempunyai semua jawapan

Galakkan penjaga untuk melihat bahawa kanak-kanak dapat "membantu" dan oleh itu perlakukan mereka sebagai peserta yang aktif dalam apa sahaja isu yang dibincangkan

Galakkan penjaga bercakap dengan pekerja sosial sekiranya mereka rasa tertekan. Bantu mereka membuat rancangan untuk ke mana dan bagaimana mendapatkan bantuan bagi keperluan kesihatan fizikal dan mental jika diperlukan

Galakkan penjaga menjaga kanak-kanak dan diri mereka sendiri

Kekalkan gaya hidup sihat:

- makan makanan yang mencukupi dan berkhasiat
- tetap rutin tidur dan tidur sekurang-kurangnya lapan jam setiap malam
- bersenam di rumah atau di luar sambil menjaga penjarakan sosial
- kekal berhubung dengan keluarga dan rakan di rumah dan melalui e-mel dan telefon

Elakkan daripada menggunakan strategi daya tindak yang tidak membantu seperti merokok, minum arak atau mengambil dadah untuk menangani emosi anda

Sekiranya penjaga mempunyai masalah kesihatan, pastikan mereka mudah mendapatkan ubat-ubatan yang sedang mereka gunakan dan mengaktifkan hubungan sosial mereka bagi mendapatkan pertolongan, jika perlu.



Melindungi kanak-kanak semasa COVID-19

Tip untuk pekerja sosial dan pengamal kebajikan social

#3 - Memberikan sokongan psikososial

Pekerja sosial dan pengamal, anda wajar mendapat pujian!

Terima kasih atas sokongan berterusan kepada kanak-kanak dan keluarga yang memerlukan, walaupun dalam masa yang penuh cabaran ini.

Anda adalah wira.



Mengekalkan rutin yang biasa

Jaga rutin dan jadual berkala sebanyak mungkin, termasuk waktu makan, waktu bangun tidur, waktu tidur, bersenam, permulaan persekolahan / hari berkerja

Berpakaian kemas walaupun semua berada di dalam rumah

Galakkan kanak-kanak untuk bermain dan bersosial dengan orang lain, walaupun hanya dengan keluarga pada waktu pembendungan ini.

Dapatkan fakta, jangan biarkan khabar angin mempengaruhi anda

Dapatkan maklumat sahih. Kumpulkan maklumat yang akan membantu anda menentukan risiko dengan tepat supaya anda dapat mengambil langkah berjaga-jaga yang munasabah. Cari sumber yang boleh dipercayai seperti daripada laman web UNICEF, Kementerian Kesihatan Malaysia atau WHO:

- <https://www.unicef.org/malaysia/coronavirus-covid-19>
- <https://www.unicef.org/coronavirus/covid-19>
- Kementerian Kesihatan Malaysia: <http://covid-19.moh.gov.my>
- Laman World Health Organisation's Covid 19: <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

Hadkan rasa bimbang dan resah dengan mengurangkan masa yang anda dan keluarga luangkan untuk menonton atau mendengar liputan media yang membimbangkan anda atau ahli keluarga.

Kenali kekuatan anda

Gunakan kemahiran yang pernah anda gunakan pada masa lalu yang telah membantu anda menangani kesukaran hidup dan gunakan kemahiran tersebut untuk membantu anda menguruskan emosi anda semasa waktu wabak yang mencabar ini.

