



Wahana Visi
INDONESIA

MENJADI ORANG TUA TANGGUH

DI MASA PANDEMI COVID-19



MENJADI ORANG TUA TANGGUH DI MASA PANDEMI COVID-19

Penulis

Adhimas Wahyu Agung Wijaya
Melliana Layuk
Saskia Rosita Indasari
Mega Indrawati
Marthen Sattu Sambo
Nelly S. Sembiring
Vita Aristyanita

Peninjau

Mega Indrawati

Ucapan terima kasih atas dukungan

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI, Direktorat Guru dan Tenaga Kependidikan

© Wahana Visi Indonesia, Agustus 2020.

Dokumen ini bebas untuk dikaji, diabstraksikan, diperbanyak dan diterjemahkan baik sebagian maupun keseluruhannya, namun tidak dapat diperjualbelikan maupun digunakan untuk tujuan komersil.

Untuk kutipan: Wahana Visi Indonesia (2020). Menjadi Orang Tua Tangguh di Masa Pandemi Covid-19. Tangerang Selatan: Wahana Visi Indonesia

Daftar Isi

Sambutan	3
Kata Pengantar	4
Pendahuluan	5
BAB I Peran Orang Tua Mendampingi Belajar Anak di Rumah	6
Keterampilan Belajar dan Gaya Belajar	6
Berkomunikasi dengan Guru dan Sekolah	11
Pentingnya Komunikasi Orang Tua dan Guru	13
Mendampingi Anak PAUD belajar di rumah	18
Pendampingan Belajar Anak Sekolah Dasar (SD) Usia 7-12 tahun	27
Pendampingan Literasi dalam Masa Pandemi	31
BAB 2 Dukungan Psikososial untuk Orang Tua	37
Mengelola Stress dalam Masa Pandemi	37
Bab 3 Peran Orang Tua Menjaga Keselamatan dan Kesehatan	40
Informasi Dasar tentang Covid-19	40
Lampiran	55
Referensi	62

SAMBUTAN

Di masa pandemi ini, peran orang tua sangat penting dalam mendukung pelaksanaan belajar dari rumah (BdR). Siswa yang sebelumnya belajar di sekolah sekarang membutuhkan pendampingan orang tua untuk belajar di rumah. Orang tua yang selama ini sibuk bekerja di luar rumah, kini harus membagi waktu dan energi mereka antara bekerja dengan mendampingi anak belajar di rumah.

Dalam penyesuaian pembelajaran dalam masa pandemi, beberapa orang tua masih mengalami kesulitan mendampingi anak belajar di rumah karena ada tanggung jawab lainnya misalnya pekerjaan. Selain itu orang tua kesulitan dalam memahami pelajaran dan memotivasi anak dalam belajar di rumah. Namun demikian, kebutuhan anak dalam pendidikan harus tetap terpenuhi dengan dukungan orang tua. Orang tua dapat membantu menyiapkan proses belajar mengajar baik sebelum pembelajaran dan setelah pembelajaran dengan berdiskusi dengan anak dan guru sehingga ilmu pengetahuan yang diperoleh anak dapat menjadi lebih bermakna. Dengan pendampingan yang baik dalam masa belajar dari rumah, hubungan relasi dan komunikasi antara anak dan orang tua akan menjadi lebih baik. Selain itu, tanggung jawab pendidikan memang adalah tanggung jawab bersama baik dari sekolah, guru, orang tua dan anak. Komunikasi yang baik antara orang tua dan guru adalah salah satu kunci agar anak dapat belajar dengan baik dalam masa pandemi, sehingga anak mendapatkan dukungan ketika mengalami kesulitan belajar.

Buku Menjadi Orang Tua Tangguh di Masa Pandemi Covid-19 ini semoga dapat semakin menginspirasi orang tua untuk dapat mendampingi anak belajar dalam segala situasi. Kiranya buku ini dapat menjadi wadah bagi orang tua untuk dapat terus bersemangat dalam mendampingi anak belajar dan bermain di rumah, karena pertumbuhan dan perkembangan anak dalam masa pandemi, termasuk mendampingi anak-anak yang mengalami kesulitan belajar. Buku ini diharapkan bermanfaat bagi orang tua dan guru dan dapat disesuaikan dengan konteks daerah masing-masing.

Jakarta, Agustus 2020

Direktur Jenderal Guru dan Tenaga Kependidikan
Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI




Dr. Iwan Syahril, Ph.D

Kata Pengantar

Orang tua sangat penting dalam mendukung pelaksanaan belajar dari rumah (BdR) di masa pandemi. Siswa yang sebelumnya belajar di sekolah sekarang membutuhkan pendampingan orang tua untuk dapat belajar di rumah dengan metode luring dan daring dengan baik. Berdasarkan hasil studi penilaian cepat dampak pandemi COVID-19 yang dilakukan oleh Wahana Visi Indonesia (WVI) di bulan Mei 2020, ditemukan bahwa sebagian anak mengalami kesulitan ketika belajar di rumah. Beberapa kesulitan yang dialami anak misalnya anak tidak bisa mengatur jadwal belajar dengan baik (37%) dan kesulitan memahami mata pelajaran (30%), anak tidak memahami instruksi guru (21%) dan anak merasa terlalu banyak tugas di sekolah (11%). Hasil ini selaras dengan temuan dari Kemendikbud dimana anak mengalami kesulitan konsentrasi belajar, merasa tugas yang diberikan oleh guru berat dan anak merasa jenuh dan stress.

Oleh sebab itu, pengasuhan dalam masa pandemi menjadi hal yang sangat penting. Orang tua yang selama ini sibuk bekerja di luar rumah, kini harus membagi waktu dan energi mereka antara bekerja dengan mendampingi anak belajar di rumah. Selain itu orang tua kesulitan dalam memahami pelajaran dan memotivasi anak dalam belajar di rumah. Namun demikian, kebutuhan anak dalam pendidikan harus tetap terpenuhi dengan dukungan orang tua. Komunikasi yang baik antara guru dan orang tua akan menjadi salah satu kunci dukungan terhadap kesiapan belajar anak. Orang tua dapat membantu menyiapkan proses belajar mengajar baik sebelum pembelajaran dan setelah pembelajaran dengan berdiskusi dengan anak dan guru sehingga ilmu pengetahuan yang diperoleh anak dapat menjadi lebih bermakna.

Buku Menjadi Orang Tua Tangguh di Masa Pandemi COVID-19 ini semoga dapat semakin menginspirasi orang tua untuk dapat mendampingi anak belajar dalam segala situasi. Buku ini diharapkan dapat membantu memberi dukungan kepada orang tua untuk mendampingi belajar anak-anak di rumah dan sekaligus membantu orang tua dapat berkomunikasi dengan baik dengan guru di masa pandemi. Buku ini juga dilengkapi dengan informasi dasar mengenai COVID-19 dan beberapa tips pengasuhan yang mudah untuk dipraktikkan. Diharapkan buku ini dapat menjadi inspirasi orang tua untuk tetap memberikan dukungan yang positif untuk anak di rumah sehingga anak tetap mempunyai motivasi belajar di masa pandemi ini. Kiranya buku ini dapat menjadi wadah bagi orang tua untuk dapat terus bersemangat dalam mendampingi anak belajar dan bermain di rumah.

Tangerang Selatan, Agustus 2020



Mega Indrawati
Ketua Tim Pendidikan – Wahana Visi Indonesia

Pendahuluan

Dalam banyaknya informasi mengenai Covid-19, orang tua mempunyai peranan yang sangat penting dalam mendampingi pertumbuhan dan perkembangan anak di usia dini dan mendampingi proses belajar di rumah sebagai bagian dari dampak covid-19 terhadap proses belajar anak. Bagi sebagian keluarga membuat anak-anak tetap sibuk dan bermain di rumah adalah hal yang memerlukan energi yang cukup besar karena hal ini juga dipengaruhi oleh dampak ekonomi yang dirasakan oleh orang tua.

Dalam laporan Wahana Visi Indonesia, anak mengalami dampak psikososial dan emosional selama belajar dari rumah. Anak merasa bosan, stress, tidak senang ketika harus berada di rumah untuk belajar (Wahana Visi Indonesia, 2020). Oleh sebab itu, dukungan orang tua sangat diperlukan dalam membantu memastikan pertumbuhan dan perkembangan dan keselamatan anak dalam masa pandemi. Orang tua diharapkan dapat menemani orang tua belajar, memberi dukungan psikososial untuk anak dan memastikan keselamatan seluruh anggota keluarga. Dalam situasi sulit ini, orang tua juga mempunyai kesempatan menggunakan segala sumber daya yang dimilikinya untuk membangun relasi yang kuat antara orang tua, anak dan remaja termasuk di dalamnya membangun hubungan yang positif antara orang tua dengan anak.

Dalam hubungannya dengan belajar di rumah, beberapa orang tua mengalami kesulitan untuk mendampingi anak di rumah karena terkendala dengan urusan pekerjaan. Selain itu orang tua juga kesulitan dalam memotivasi anak dan memahami pelajaran anak. Komunikasi yang baik antara orang tua dan guru adalah salah satu bentuk dukungan terbaik untuk anak yang mengalami masa-masa sulit selama pandemi. Dengan dukungan yang baik antara guru dan orang tua dapat mendukung anak untuk semakin siap dalam belajar. Dalam modul ini terdapat referensi dalam mendampingi anak belajar di rumah, memberikan dukungan dan menjaga kesehatan anak dalam masa pandemi. Buku ini akan dibagi menjadi 3 bagian berdasarkan peran orang tua yaitu mendampingi anak-anak untuk belajar di rumah, peran orang tua memberikan dukungan psikososial dan peran orang tua memberikan informasi terkait kesehatan dan keselamatan

BAB I Peran Orang Tua Mendampingi Belajar Anak di Rumah

Keterampilan Belajar dan Gaya Belajar

Pengantar materi:

Anak membutuhkan dukungan orang tua dalam proses belajar di rumah. Untuk memupuk kemandirian anak dalam belajar, orang tua dapat membantu mengajarkan beberapa keterampilan belajar yang penting untuk anak. Selain itu dengan mengajari anak mengidentifikasi gaya belajarnya, dapat membantu anak mengalami proses belajar yang menyenangkan. Keterampilan belajar ini sangat penting karena dapat membuat anak untuk menjadi pembelajar mandiri. Beberapa keterampilan belajar membutuhkan kebiasaan untuk dilakukan, namun ketika anak sudah bisa mendampingi anak belajar terampil belajar maka anak akan semakin mudah belajar ke depannya.

Sesi : Keterampilan Belajar dan Gaya Belajar

Tujuan: Orangtua mampu memupuk kemandirian anak melalui pendampingan keterampilan belajar dan gaya belajar anak

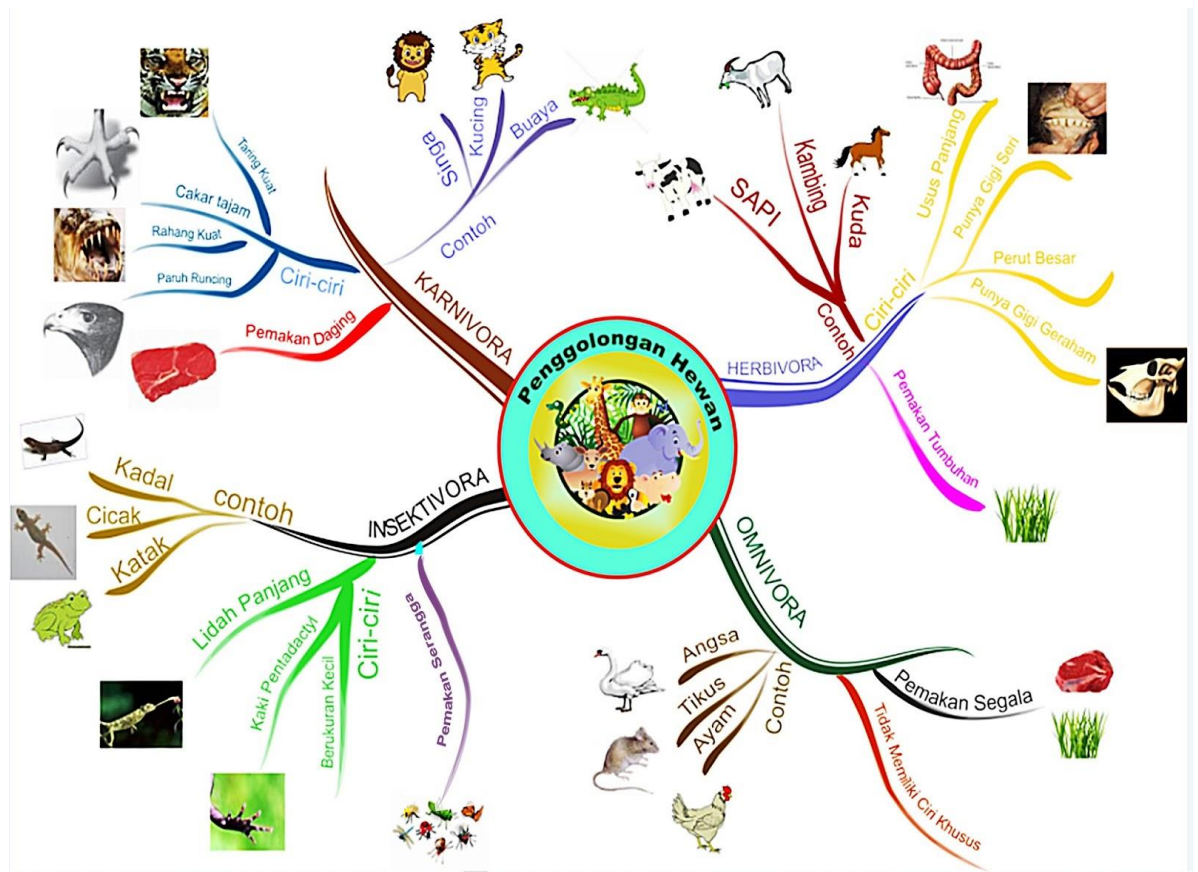
Waktu: 60 menit

Metode: Online - Slide presentasi

Alat /Bahan yang dibutuhkan : buku tulis, alat tulis

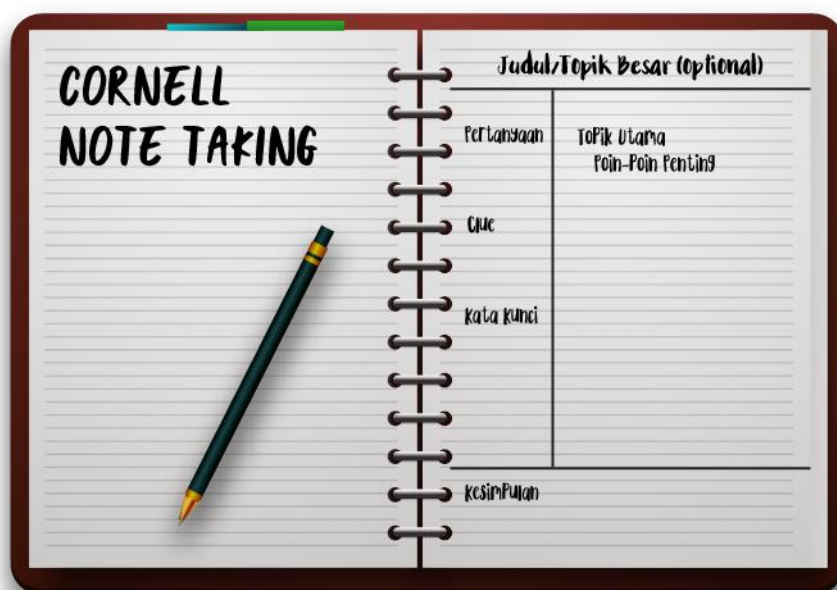
Langkah penyampaian :

1. Fasilitator memperkenalkan tujuan sesi dan manfaatnya
2. Fasilitator mengajak peserta bertanya jawab apa saja keterampilan belajar yang penting dikuasai oleh anak
3. Fasilitator menjelaskan pentingnya keterampilan belajar dalam mendampingi anak belajar karena dapat meningkatkan kemampuan anak belajar mandiri ke depannya.
4. Fasilitator menjelaskan contoh-contoh keterampilan belajar yang meliputi mencari waktu terbaik untuk belajar, menggunakan peta konsep untuk belajar, mengevaluasi target harian dan perasaan anak dalam belajar, membuat catatan dan mendengarkan secara aktif
5. Fasilitator mengajukan pertanyaan ke orang tua kapan waktu belajar terbaik untuk anak
Waktu belajar terbaik untuk anak SD misalnya di pagi hari sebelum berangkat ke sekolah dan waktu sore di antara jam 4 sampai jam 9 malam. Untuk memupuk rasa belajar, untuk anak SD misalnya kelas 3, waktu belajar tidak perlu terlalu lama misalnya hanya 1 jam setiap hari. Namun demikian jika anak sudah semakin naik kelas dapat ditambah sesuai dengan kebutuhan. Untuk anak SMA waktu belajar dapat juga ditambahkan di dini hari atau pada saat malam hari dimana sangat jarang ada distraksi
6. Fasilitator menjelaskan bagaimana contoh membantu anak belajar
Membantu anak belajar dapat dimulai dengan mengajarkan anak membuat catatan/ membuat peta konsep dari apa yang telah mereka pelajari. Membuat catatan sebaiknya dapat ditulis sendiri sehingga ilmu pengetahuan dapat diinternalisasi menjadi pengetahuan yang bermakna bagi anak sehingga dapat masuk ke memori jangka menengah dan jangka panjang anak.



Bahan peta konsep dapat dari pensil warna, spidol, crayon atau dibuat dengan cara online.

Salah satu metode membuat catatan yang efektif adalah dengan metode Cornell yaitu dengan langkah-lagkah: membagi selembar kertas menjadi 3 bagian, menggunakan kolom terbesar untuk menulis catatan, menggunakan kolom terkecil untuk menuliskan kata-kata kunci, menggunakan kolom yang terbawah untuk menuliskan kesimpulan.



Isi dengan subject	Isi dengan detail subject yg dicatat
Supaya gampang tracingnya isi dengan bab berapa _____ temanya apa _____	Isi dengan tanggal _____ Date _____
<p>Disini adalah tempat kita menuliskan cue (info penting, bisa berupa pertanyaan, sub subject, kejadian, dan seterusnya)</p> <p>Intinya disini kita tuliskan ide ide pokok.</p>	<p>Di kolom inilah kita menuliskan tentang catatan catatan penting (bisa berupa jawaban atas pertanyaan pada kolom sebelah kiri, arti dari definisi kata yang dituliskan pada kolom sebelah kiri, kejadian lengkap dari peristiwa yang kita tulis di kolom sebelah, dan seterusnya.</p> <p>Intinya kita tuliskan catatan disini, ada cara menuliskan catatan di sini yaitu dengan metoda:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Charting your notes (dengan menulis kata kata penting dan mengaitkannya dengan simbol chart. 2. Mapping your notes (dengan menulis kata kata penting dalam bentuk map, seperti mind mapping)
Summary	Di kolom inilah kita menuliskan ringkasan atau summary dari subject yang kita pelajari.

7. Berkomunikasi adalah salah satu keterampilan yang penting selama mendampingi anak belajar. Anak juga dapat mempraktikkan mendengarkan secara aktif dalam setiap sesi pembelajaran yang diikuti. Namun demikian, orang tua juga perlu belajar untuk mendampingi anak secara aktif. Mendengarkan secara aktif dapat dicontohkan melalui role play.

Komponen mendengarkan secara aktif meliputi:

Memahami. Pendengar memperhatikan bahasa verbal dan non-verbal pembicara untuk sepenuhnya memahami apa yang mereka coba komunikasikan.

Menahan. Pendengar mencoba mengingat poin kunci dari pesan pembicara menggunakan ingatan mereka atau melalui pencatatan.

Menanggapi. Anda merespons pembicara untuk mengkonfirmasi pemahaman anda tentang pesan mereka dan untuk melanjutkan diskusi anda tentang masalah tersebut. Ini hanya terjadi setelah menganalisis dan mengingat apa yang mereka katakan (komponen satu dan dua).

Teknik mendengarkan secara aktif meliputi:

1. Senyum dan Mengangguk

Tersenyum dari waktu ke waktu menunjukkan bahwa orang tua setuju dengan pesan anak .
Tentu saja tersenyum dan mengangguk tidak selalu tepat

2. Kontak Mata

Mempertahankan kontak mata itu rumit karena tidak semua orang merasa nyaman melakukannya, atau menjadi orang yang menatap dalam hal itu.

3. Postur tubuh

Anak bisa bercerita banyak tentang minatnya kepada orang tua dengan bahasa tubuh mereka

4. Menirukan Ekspresi/ Mirroring

Mirroring adalah tindakan meniru ekspresi wajah pembicara, dan sering digunakan untuk menunjukkan simpati dan persetujuan terhadap pesan yang disampaikan oleh anak-anak kita. Misalnya, seorang anak baru saja mendapatkan nilai bagus akan menyampaikan berita kepada orang tua dengan ekspresi gembira di wajah mereka. Sebagai orang tua yang mendukung anak, reaksi alami adalah tersenyum dan terlihat bersemangat juga.

5. Berlatih Empati

Tempatkan diri anda pada posisi anak-anak. Cobalah rasakan apa yang mereka alami ketika berbicara dengan kita.

6. Hindari Gangguan

Matikan notifikasi ponsel anda dan jangan terlalu gelisah, karena ini akan mengganggu orang yang berbicara kepada kita. Itu membuat mereka merasa seperti kita lebih suka berada di tempat lain.

7. Umpan Balik atau Penguatan Positif

Percakapan panjang akan terasa sangat berat sebelah tanpa umpan balik positif dari pendengar. Jika orang tua mendengarkan cerita panjang, gunakan sinyal verbal seperti "uh-huh," "oke" atau "Saya mengerti" pada jeda strategis dalam percakapan untuk mengonfirmasi bahwa anda masih mengikuti cerita.

8. Fasilitator menjelaskan kepada orang tua pentingnya mengenali gaya belajar anak dan anak mengenali gaya belajar mereka.

IDENTIFIKASI GAYA BELAJAR

GAYA BELAJAR AUDIO

Gaya belajar audio dianjurkan untuk yang belajar dengan baik dengan cara mendengar dan mengulangnya. Cara belajarnya antara lain

- Membaca dan mengulangnya. Tandai informasi yang kita baca. Ulangi beberapa kalau konsep utama dari materi pelajaran yang kita baca
- Merekam materi pelajaran. Merekam pelajaran yang dijelaskan guru dan mengulangnya kembali
- Mendiskusikan. Mendiskusikan materi belajar dengan teman-teman dapat dilakukan secara online/telp. Menjelaskan kembali materi yang kita pelajari dengan bahasa yang sederhana
- Mengasosiasikan materi pelajaran dengan kata yang mudah diingat/ jemabatan keledai. Misalnya warna pelangi dengan mejikuhibiniu
- Membuat kuis. Membuat kuis dan tebakan secara online Bersama-sama dengan teman-teman

GAYA BELAJAR VISUAL

Gaya belajar visual sangat efektif untuk yang belajar dengan menggunakan gambar/visual. Cara belajarnya antara lain

- Menggunakan warna. Menggunakan pewarna/spidol/stabilo/pensil warna/crayon yang berbeda-beda untuk konsep yang kita pelajari di buku/laptop
- Mengasosiasikan dengan gambar. Untuk setiap materi yang dipelajari bisa dengan melihat gambarnya terlebih dahulu. Misalnya ketika belajar biologi melihat gambar struktur tulang belakang, gambar sistem pencernaan baru kemudian mempelajari materinya
- Gambarkan apa yang kita pelajari.
- Membuat kartu. Membuat kartu yang berisi materi pelajaran dan gambar (termasuk memberi tanggal) dan kembali membaca kartu-kartu tersebut setelah selesai dibuat
- Menulis. Menulis apapun yang kita dengar dan meminta guru untuk mengirimkan tulisan ketika memberi tugas/ memberi materi

GAYA BELAJAR KINESTETIK

Gaya belajar kinestetik dapat belajar dengan baik dengan menyelesaikan masalah dan membuat produk. Cara belajar yang sesuai misalnya

- Membuat proyek individu. Misalnya ketika belajar tentang listrik belajar membuat rangkain arus listrik sederhana dengan lampu dan baterai kecil. Membuat proyek pembersihan air dari air kotor menjadi air bersih
- Istirahat. Beristirahat ketika sudah Lelah belajar dengan aktivitas fisik/ olahraga ringan
- Menjelajah materi-materi online yang tersedia
- Membuat rangkuman. Membuat rangkuman dari apa yang kita pelajari

9. Selain keterampilan belajar dan gaya belajar anak. Fasilitator perlu menghimbau orang tua untuk membantu meyiapkan tempat belajar anak di rumah

Cari tempat terbaik di rumah untuk belajar

- Usahakan mencari tempat yang sama dan nyaman setiap harinya untuk belajar
- Ketika sudah terbiasa, maka mood untuk belajar akan naik

Membantu anak untuk meluangkan waktu kurang dari sejam untuk setiap mata pelajaran (20-30 menit adalah waktu terbaik untuk belajar/ mengingat pelajaran)

- Belajar sekitar 30 menit membantu kita mengingat lebih baik. Setiap pelajaran 30 menit asal fokus
- Perlu istirahat/ break untuk mencerna apa yang sudah kita pelajari

Mengingatkan anak untuk beristirahat. Istirahat itu penting

- Istirahatlah minimal 10-15 menit setiap berganti pelajaran
- Istirahatlah ketika lelah
- Belajar bisa dimulai dari pelajaran yang membosankan kemudian ke pelajaran favorit kita

Berkomunikasi dengan Guru dan Sekolah

Pengantar materi :

Dalam situasi pembelajaran jarak jauh, orang tua diharapkan dapat membantu anak-anak untuk menemani belajar di rumah. Dalam pendampingan anak di rumah, orang tua juga diharapkan mempunyai kemampuan berkomunikasi yang baik, untuk dapat berkomunikasi dengan pihak sekolah baik kepala sekolah dan guru dan berkomunikasi yang baik dengan anak.

Sesi : Berkomunikasi

Tujuan : Orang tua mampu berkomunikasi dengan baik dengan sekolah (guru dan kepala sekolah) dan anak

Waktu : 60 menit

Metode : Presentasi, Diskusi dan Studi Kasus

Alat/Bahan : slide-presentasi online

Langkah Penyampaian:

1. Fasilitator memperkenalkan tujuan sesi dan manfaatnya
2. Fasilitator bertanya kepada peserta bagaimana berkomunikasi dengan pihak sekolah dalam masa pandemi
3. Fasilitator bertanya kepada peserta apa yang perlu dikomunikasikan kepada pihak sekolah dalam masa pandemi

Kemampuan berkomunikasi yang baik antara orang tua dan sekolah dapat meningkatkan prestasi anak

Yang perlu dilakukan siswa dalam belajar di rumah

- a. Menyiapkan perangkat pembelajaran
- b. Menyiapkan tempat yang nyaman untuk anak dapat belajar dengan baik
- c. Memahami jadwal pelajaran
- d. Berdiskusi dengan guru
- e. Menuliskan rencana kegiatan sesudah belajar hari ini

Yang perlu dilakukan orang tua dalam pembelajaran daring/ belajar di rumah

- a. Menyepakati cara untuk berkomunikasi dengan pihak sekolah
 - berkomunikasi dengan guru tiap hari, dua hari sekali atau tiap minggu
 - menyepakati kapan pelajaran akan diberikan ke orang tua (khususnya untuk siswa PAUD dan SD)
 - berdiskusi dengan guru tentang tantangan dan kendala dalam pembelajaran
- b. Menyiapkan perangkat pembelajaran siswa
- c. Menyiapkan waktu untuk mendampingi anak belajar
- d. Memastikan anak mengisi lembar pemantauan belajar
- e. Memastikan tempat belajar yang nyaman untuk anak

Tips berkomunikasi yang baik antara orang tua dan guru

- Berkomunikasi dua arah dan saling menghargai
- Berkomunikasi secara personal

- Menggunakan teknologi untuk mempermudah komunikasi, namun demikian tetap menjadwalkan pertemuan tatap muka secara langsung
- Bertanya tentang perkembangan anak kita
- Saling mendengarkan dengan baik dan respek

Hal yang perlu diketahui orang tua terkait SKB 4 menteri per tanggal 7 Agustus 2020

Daftar Periksa Kesiapan Orang Tua

No	Daftar Periksa	Catatan
1	Sekolah Zona Hijau/Kuning	
2	Kesiapan Satuan Pendidikan/ sekolah berdasarkan Kemenkes Toilet CTPS Disinfektan Pengukur suhu tubuh tembak Siswa tidak boleh melakukan riwayat perjalanan zona merah, kuning, oranye selama 14 hari terakhir Ada kesepakatan dengan komite sekolah	
3	SD-SMA paling cepat September PAUD paling cepat Januari 2021	
4	Jumlah peserta didik per kelas SD-SMA 18 siswa per kelas PAUD 5 siswa per kelas	

4. Fasilitator bertanya kendala apa yang dialami ketika berkomunikasi dengan pihak sekolah

Hal yang bisa dikomunikasikan oleh orang tua kepada guru misalnya perkembangan anak belajar atau mengundang orang tua untuk melihat proses belajar anak. Namun demikian karena pandemi, orang tua dapat melihat perkembangan belajar anak di rumah lebih sering dan berkomunikasi dengan guru lebih sering. Selain itu, orang tua juga berkomunikasi dengan anak mengenai pengalaman belajarnya dalam masa pandemi dan kesulitan apa yang dialami oleh anak. Komunikasi antara guru dan orang tua dapat dilakukan secara langsung, melalui telepon/sms/WA, atau melalui catatan belajar tugas siswa.

Pentingnya Komunikasi Orang Tua dan Guru

Pengantar materi

Peran orang tua di rumah dan guru di sekolah sangat penting bagi pendidikan anak. Komunikasi yang baik antara orang tua dan guru merupakan suatu keharusan agar tercapai kesinergian antara keduanya. Komunikasi tersebut bisa berlangsung dalam satu arah ataupun dua arah. Komunikasi satu arah terjadi saat guru memberikan informasi kepada orang tua tentang peristiwa, kegiatan, atau kemajuan yang dicapai anak. Sedangkan komunikasi dua arah terjadi jika ada dialog interaktif antara guru dan orang tua. Komunikasi yang baik akan menumbuhkan sikap saling percaya antara orang tua dan guru. Adanya sikap saling mempercayai, saling membantu dalam membimbing anak dan berkomunikasi antara orang tua dan guru, akan membuat anak merasa memiliki kebebasan berkreaitivitas guna pengembangan potensi dirinya, sehingga bisa meningkatkan kreativitas dan mencapai keberhasilan dalam belajar.

Sesi

Peran Orangtua berkomunikasi dengan guru dan sekolah

Tujuan

Orang tua memahami pentingnya komunikasi dengan guru dan sekolah

Metode/ Langkah penyampaian

Seminar (50% materi, 50% tanya jawab atau diskusi)

Materi

KOMUNIKASI

Komunikasi secara etimologis berasal dari bahas latin, yakni communication. Istilah ini berasal dari kata communis yang berarti sama, dalam artian sama makna, yaitu sama makna dalam satu hal. Sedangkan secara terminologis, komunikasi berarti penyampaian pesan suatu pernyataan oleh seseorang kepada orang lain.

Pengertian komunikasi menurut Everett M. Rogers, seperti yang dikutip oleh Cangara adalah proses dimana suatu ide dialihkan dari sumber kepada satu penerima atau lebih, dengan maksud untuk mengubah tingkah laku mereka. Effendy menuliskan pendapat Harold Laswell bahwa komunikasi adalah proses penyampaian pesan oleh komunikator kepada komunikan melalui media untuk menimbulkan efek.

Berdasarkan beberapa pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa komunikasi adalah proses penyampaian pesan atau ide oleh seseorang kepada orang lain baik dengan bahasa atau melalui media tertentu yang diantara keduanya sudah terdapat kesamaan makna sehingga saling memahami apa yang sedang dikomunikasikan. Adapun unsur-unsur komunikasi menurut Onong Uchjana Effendy antara lain:

1. Komunikator (*Sender*) adalah seseorang atau sekelompok orang yang merupakan tempat asal pesan atau sumber berita / informasi yang disampaikan
2. Pesan (*Message*) adalah pesan atau informasi dari komunikator yang penyampaiannya disampaikan kepada komunikan melalui penggunaan bahasa atau lambang-lambang baik berupa tulisan, gambar, gerakan tubuh, lambaian tangan, kedipan mata, warna, bunyi puluit, bendera dan tentunya suara atau bahasa yang diucapkan manusia. Sebelum sebuah pesan disampaikan ada beberapa hal menurut Widjaja yang harus diperhatikan yaitu:

- i. pesan harus direncanakan atau dipersiapkan dengan baik sesuai dengan kebutuhan.
- ii. pesan harus menggunakan bahasa yang dimengertioleh keda belah pihak.

pesan harus menarik minat dan kebutuhan pribadi penerima serta menimbulkan kepuasan¹⁰

Komunikan (*Receiver*) adalah seseorang atau sekelompok orang sebagai subjek yang dituju oleh

komunikator (pengirim/penyampaian pesan), yang menerima pesan/ berita/ informasi berupa lambang- lambang yang mengandung arti atau makna. Komunikasikan sebagai penerima pesan haruslah mengikuti dan menyesuaikan diri dengan proses komunikasi agar tidak terjadi hambatan-hambatan sehingga tujuan komunikasi tercapai.

3. Saluran atau media komunikasi adalah sarana tempat berlalunya simbol-simbol atau lambang-lambang yang mengandung makna pesan/ pengertian. Saluran atau medium komunikasi tersebut berupa alat sarana yang menyalurkan suara (audio) untuk pendengaran, tulisan, dan gambar (visual).
4. Efek atau umpan balik (*Effect/Feed back*) adalah hasil penerimaan pesan/informasi oleh komunikan, pengaruh atau kesan yang timbul setelah komunikan menerima pesan. Adanya umpan balik menciptakan terjadinya komunikasi dua arah. Jika tidak ada umpan balik, dapat terjadi kerancuan akibat kesalahan penafsiran

PENTINGNYA KOMUNIKASI GURU & ORANGTUA

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, istilah guru diartikan sebagai orang pekerjaannya (mata pencaharian, profesi) mengajar. Sedangkan menurut UU RI No.14 Tahun 2005 Tentang Guru dan Dosen Pasal

1 ayat 1, guru adalah pendidik profesional dengan tugas utama mendidik, mengajar, membimbing, mengarahkan, melatih, menilai, dan mengevaluasi peserta didik pada pendidikan anak usia dini jalur pendidikan formal, pendidikan dasar, dan pendidikan menengah.

Peran guru menurut beberapa ahli antara lain sebagai berikut :

1. Prey Katz, menggambarkan peranan guru sebagai komunikator, sahabat yang dapat memberikan nasihat- nasihat, motivator sebagai pemberi inspirasi dan dorongan, pembimbing dalam pengembangan sikap dan tingkah laku serta nilai-nilai, orang yang menguasai bahan yang diajarkan
2. Havighurst, menjelaskan bahwa peranan guru di sekolah sebagai pegawai (employee) dalam hubungan kedinasan, sebagai bawahan (subordinate) terhadap atasannya, sebagai kolega dalam hubungannya dengan teman sejawat, sebagai mediator dalam hubungannya dengan anak didik, sebagai pengatur disiplin, evaluator dan pengganti orang tua
3. James W. Brown, mengemukakan bahwa tugas dan peranan guru antara lain: menguasai dan mengembangkan materi pelajaran, merencanakan dan mempersiapkan pelajaran sehari-hari, mengontrol dan mengevaluasi kegiatan siswa.

Berdasarkan pendapat beberapa ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa peran guru adalah sebagai fasilitator, informator, organisator, motivator, pengarah/direktor, inisiator, transmitter, mediator dan evaluator.

Orang tua merupakan mitra kerja yang utama bagi guru dalam pendidikan anak. Komunikasi yang efektif antara orang tua dan guru dibutuhkan dalam rangka :

1. menyamakan persepsi kedua belah pihak tentang hal yang dibutuhkan dalam pendidikan anak.
2. saling membantu dan mengetahui bagaimana upaya penanganan pembinaan anak di sekolah, keterlibatan peserta didik dalam proses belajar mengajar, pola interaksi dan komunikasi selama di sekolah dan masalah yang ditemukan di sekolah.
3. Begitu juga sebaliknya, pihak sekolah mengetahui apa dan bagaimana yang terjadi di rumah terutama terkait dengan kegiatan bermain anak di luar rumah, aktivitas belajar di rumah, interaksi dengan sesama anggota keluarga dan problem yang muncul selama berada di rumah.

Menumbuhkan hubungan guru dan orang tua merupakan hal yang dianggap penting dalam pengembangan sekolah sebagai komunitas belajar. Komunikasi antara sekolah dan keluarga sangat diperlukan sehingga dapat memicu keterlibatan orang tua dalam proses pembelajaran.

Henderson & Bella sebagaimana dikutip oleh Mc. Carty, Brennan and Vecchiarello berpendapat bahwa keterlibatan orang tua dalam proses pembelajaran dapat :

1. Meningkatkan nilai anak,
2. Kehadiran anak dalam pembelajaran di sekolah,
3. Menumbuhkan sikap dan perilaku yang baik pada anak dan menaikkan angka kelulusan.
4. Hal ini dikuatkan dengan adanya yang menunjukkan bahwa ketika orang tua dan guru memiliki

hubungan/kerjasama yang baik, maka prestasi akademik dan sosial anak akan meningkat (hasil penelitian Dixon(1992), Eccles & Harold (1993), Henderson & Bella (1994), dan Jeynes (2007))

Selain membawa dampak positif bagi anak, keterlibatan orang tua dalam pembelajaran juga memberikan keuntungan bagi sekolah. Dalam sebuah penelitian dilaporkan bahwa keterlibatan orang tua dalam pembelajaran dapat :

1. meningkatkan moral dan kepercayaan diri guru,
2. meningkatkan dukungan dari keluarga,
3. hasil evaluasi guru oleh orang tua lebih tinggi,
4. meningkatkan keberhasilan siswa dan pada akhirnya dapat meningkatkan reputasi sekolah dalam komunitas pendidikan.
5. Guru juga akan memiliki pandangan yang baik tentang orang tua sehingga komunikasi antara guru dan orang tua berjalan dengan baik.

JENIS KOMUNIKASI

Menurut Berger dalam Graham-Clay, komunikasi dapat melibatkan satu atau dua arah pertukaran informasi. Komunikasi satu arah terjadi saat guru memberikan informasi kepada orang tua tentang peristiwa, kegiatan, atau kemajuan yang dicapai anak melalui berbagai sumber seperti rapot, buku penghubung, maupun *website* sekolah.

Disebut komunikasi dua arah jika terjadi dialog interaktif antara guru dan orang tua. Misalnya percakapan lewat telepon, home visit, pertemuan orang tua dan guru, serta aktivitas sekolah yang mengharuskan kehadiran orang tua lainnya. ***Dialog yang efektif antara guru dan orang tua akan menumbuhkan kepercayaan, mutualitas dan penghargaan diantara keduanya. Seorang guru harus mampu menggabungkan kedua cara komunikasi ini dalam memberikan informasi kepada orang tua.***

Mc. Carty, Brennan and Vecchiarello membagi komunikasi antara orang tua dan guru menjadi dua jenis, yaitu **komunikasi kooperatif (cooperative communication)** dan **komunikasi kolaboratif (collaborative communication)**. Komunikasi kooperatif dan komunikasi kolaboratif sama-sama melibatkan personel/individu yang berperan di sekolah seperti guru, orang tua, karyawan sekolah dan lain-lain. Akan tetapi berbeda dalam pelaksanaannya.

- Dalam komunikasi kooperatif, masing-masing personel/individu bekerja sendiri-sendiri untuk mencapai tujuannya. Dalam prosesnya masih dimungkinkan untuk berkomunikasi dengan personel lain, namun tidak bekerja dalam satu tim.
- Sedangkan dalam komunikasi kolaboratif, masing-masing personel/individu bekerja secara bersama-sama untuk mencapai visi bersama. Dalam usahanya untuk mencapai visi bersama, tiap anggota tim berperan dalam pengambilan keputusan, mengenali kekuatan dan kelemahan masing-masing dan berkontribusi berdasarkan keahliannya untuk memaksimalkan potensi belajar anak.

Menurut Clarke dalam Minke, hubungan yang sehat antara orang tua dan guru ditandai dengan adanya keyakinan bersama tentang pentingnya hubungan tersebut, saling berkomitmen untuk membangun dan menjaga hubungan yang positif dengan pihak sekolah, konsisten serta berkelanjutan dalam menerapkan sistem yang mengajarkan siswa untuk berperilaku yang baik. **Hal ini akan menumbuhkan sikap saling percaya antara keluarga dan sekolah, saling menghormati dan menghargai hak dan kewajiban pribadi, akuntabilitas, sensitivitas dan pengertian.**

PENGARUH KOMUNIKASI ORANG TUA DAN GURU TERHADAP KREATIVITAS ANAK

Menjadi kreatif dapat diperoleh melalui proses belajar. Munculnya kreativitas dapat dipengaruhi dari berbagai faktor diantaranya adalah :

1. faktor komunikasi antara keluarga, dalam hal ini adalah orang tua, dan
2. sekolah terutama guru.

Adanya sikap saling mempercayai, saling membantu dalam membimbing anak dan berkomunikasi antara orang tua dan guru, akan membuat anak merasa memiliki kebebasan berkreaitivitas guna pengembangan potensi dirinya, sehingga bisa meningkatkan kreativitas dan mencapai keberhasilan dalam belajar.

Demikian pentingnya peran keluarga dan guru dalam pembentukan dan pengembangan kreativitas siswa, maka komunikasi antara orang tua dan guru juga harus terjalin dengan baik. Karena dengan adanya komunikasi yang baik maka tercipta suatu sinergitas antara keduanya.

Bronfenbrenner dalam Palts and Kalmus berpendapat bahwa komunikasi menciptakan sistem sosial yang membentuk jaringan untuk mendukung anak didik.

Penelitian yang dilakukan oleh Telem & Pinto membuktikan bahwa komunikasi antara orang tua, guru dan komunitas (seperti anggota keluarga yang lain, karyawan di sekolah, dll) memainkan peran yang penting bagi kemajuan akademik dan sosial anak di sekolah dasar sebaik di sekolah menengah.

Efek kombinasi antara sekolah, rumah dan komunitas sangat penting bagi perkembangan anak, karena komunikasi antara sekolah, rumah dan komunitas memungkinkan untuk menciptakan lingkungan yang lebih optimal dimana semua bagian tersebut berkontribusi secara bersama untuk mendukung kemajuan akademik anak dan perkembangan sosialnya.

Banyaknya rangsangan yang didapat oleh individu sangat mempengaruhi munculnya kreativitas. Jika komunikasi didalam keluarga dan sekolah baik, maka suasana lingkungan yang kaya akan rangsangan mental akan terwujud. Hal ini menyebabkan anak semakin merasa tertarik dan tertantang untuk mewujudkan bakat dan kreativitasnya, sehingga dapat mengembangkan ide/pemikirannya dan mencapai keberhasilan dalam belajar.

Dan Berikut 5 cara yang dapat Guru gunakan untuk menjaga komunikasi dan hubungan baik dengan orangtua murid :

1. **Sediakan kontak pribadi Anda kepada orangtua murid**

Untuk menjaga komunikasi dengan orangtua, ada baiknya Anda menyediakan kontak pribadi seperti nomor telepon, *Whatsapp*, *LINE*, ataupun *e-mail*. Anda dapat memilih media mana yang paling nyaman untuk Anda. Beritahukan kepada orangtua murid bahwa Anda bersedia dikontak sejauh untuk membahas perihal perkembangan murid Anda tersebut. Selain itu, sampaikanlah informasi terbaru kepada orangtua murid mengenai hal-hal yang terjadi di sekolah, himbauan, aturan baru, kegiatan, dan sebagainya.

2. **Berikan informasi berdasarkan fakta, bukan penilaian subyektif Anda**

Setiap orangtua memiliki memiliki perlakuan yang berbeda-beda terhadap anak masing-masing. Memberikan pandangan yang bersifat subyektif terhadap anak—terlebih lagi yang buruk—berpotensi menimbulkan ketegangan antara Anda dan orangtua. Hal ini sebaiknya dihindari. Jika Anda hendak menyampaikan performa anak di sekolah, berikanlah informasi yang berdasar pada fakta, bukan penilaian emosional Anda secara pribadi. Dengan demikian, orangtua paham bahwa perhatian Anda tersebut ditujukan untuk meningkatkan pertumbuhan anak, bukan untuk menyudutkan sang anak.

3. **Beritahukan apabila Anda mengalami masalah dengan anak yang bersangkutan**

Apabila Anda mengalami masalah dengan sang anak, beritahukanlah sejujurnya kepada orangtua. Terangkan permasalahan yang terjadi, mengapa menurut Anda permasalahan tersebut bisa sampai terjadi, terangkan kesulitan yang Anda hadapi, serta bantuan yang bisa orangtua berikan untuk mencapai penyelesaian masalah.

Jangan merasa segan untuk memberitahu orangtua jika ada perilaku anak yang Anda anggap di luar kebiasaan. Anda juga dapat meminta bantuan orangtua untuk memberikan perlakuan atau *treatment* tertentu di rumah yang Anda pikir dapat membantu memperbaiki masalah anak tersebut.

4. Gunakan waktu konsultasi untuk mengetahui perilaku anak di rumah

Setiap anak memiliki cara beradaptasi dengan lingkungan baru yang berbeda-beda. Sikap anak di sekolah belum tentu sama dengan sikapnya di rumah, dan sebaliknya. Karenanya, kadang kala Anda perlu menanyakan bagaimana sang anak bersikap dan berperilaku ketika ada di rumah.

Tanyakan pendapat orangtua mengenai anak-anaknya, dan tanyakan pula perilaku belajar anak di rumah. Setelahnya, Anda dapat melakukan perbandingan antara sikap anak di rumah dan di sekolah. Berbekal informasi tersebut, selanjutnya Anda dapat mencari tahu perihal cara yang tepat dalam mengajar sang anak atau membantu menyelesaikan masalah si anak apabila ia mengalami kesulitan di sekolah

5. Tetap menjaga hubungan dalam batas wajar

Meski Anda dituntut untuk senantiasa menjaga hubungan dan komunikasi dengan orangtua, Anda juga perlu memperhatikan intensitas hubungan tersebut. Menjalin hubungan yang terlalu dalam dengan salah satu pihak orangtua dapat menyebabkan Anda kehilangan fokus terhadap kebutuhan anak-anak lain yang juga perlu diprioritaskan.

Selain itu, Anda juga harus menegaskan bahwa Anda adalah guru di sekolah yang perlu mengajar sangat banyak murid, sementara orangtua di rumah hanya perlu mengajar sedikit anaknya. Anda harus tetap menggarisbawahi perbedaan peran antara guru dan orangtua.

Referensi :

<http://kinibisa.com/artikel/detail/teaching-skills/subdetai/teacher-communication-skills/read/5-cara-agar-komunikasi-guru-dengan-orangtua-murid-terjalin-baik>

https://www.researchgate.net/publication/317074801_PENGARUH_KOMUNIKASI_ORANG_TUA_DAN_GURU_TERHADAP_KREATIVITAS_SISWA

(Anis Pusitaningtyas/Proceeding of ICECRS, I (2016) 935-942)

Mendampingi Anak PAUD belajar di rumah

Pengantar Materi:

Banyak negara menghadapi tantangan-tantangan besar dalam berbagai wilayah pembangunan terlebih lagi dalam situasi saat ini yaitu situasi pandemi Covid-19. Dengan berbagai macam isu yang harus diprioritaskan, para pemimpin seringkali melupakan sumber daya yang paling penting untuk bangsa – anak-anak! Agar anak-anak mencapai potensi terbesarnya, mereka membutuhkan perhatian optimal pada tahun-tahun pertamanya, yaitu sejak lahir sampai usia delapan tahun. Ini adalah tahun-tahun paling penting untuk perkembangan manusia. Apa yang terjadi pada tahun-tahun ini menentukan keberhasilan anak-anak di sekolah dan bagaimana kelak mereka berkembang sebagai orang dewasa. Jadi Pendidikan usia dini anak dan pembangunan negara berjalan beriringan.

“Dibutuhkan keterlibatan seluruh desa dalam membesarkan seorang anak” dan anak-anak membutuhkan dukungan dari seluruh anggota masyarakat. Para orangtua dan pengasuh memiliki peran yang paling besar sebagai guru pertama dan yang paling penting. Namun, keluarga yang hidup dalam situasi sulit membutuhkan bantuan dan dukungan ekstra dari orangtua lain di lingkungan sekitar dan dari sejumlah organisasi pelayanan anak guna memastikan anak-anak tumbuh sehat dan kuat; bahagia dan cerdas; aman dan terlindungi. Juga dibutuhkan kesepakatan di antara para anggota masyarakat untuk memastikan bahwa orangtua dan pengasuh memiliki kemampuan untuk melaksanakan peran penting pola asuh dalam lingkungan rumah yang penuh kasih, saling mendukung dan aman.

Guna mencapai tujuan-tujuan tersebut dibutuhkan pendekatan pola asuh yang berfokus pada tujuan dan peningkatan keterampilan, Hal ini harus menghasilkan perubahan pada praktik-praktik pola asuh yang dibutuhkan agar anak berkembang dan belajar secara efektif. Pendidikan pola asuh yang efektif selayaknya juga mendorong aksi dari masyarakat untuk peningkatan perkembangan, proses belajar dan perlindungan anak. Melalui berbagai diskusi kelompok, para orangtua belajar bagaimana bercakap-cakap dengan anak dan melakukan berbagai aktivitas yang menumbuhkan antusiasme anak dalam belajar, perkembangan bahasa, berpikir kritis dan kesadaran diri. Anak-anak juga belajar bagaimana mengungkapkan ide-idenya; mendengarkan dan belajar dari teman-temannya; dan bekerja sama dalam sebuah tim. Berbagai kapasitas ini memiliki pengaruh besar pada kemampuan anak untuk berhasil di sekolah dan dalam kehidupan.

Sesi

Pendampingan Belajar Anak Usia PAUD

Tujuan

Tujuan modul pola asuh (parenting) adalah

- untuk menciptakan kesadaran mengenai peran pengasuh dalam tumbuh-kembang dan perlindungan anak;
- serta untuk memperkuat sikap, kepercayaan dan praktik-praktik dalam mengasuh anak.
- Mendukung pengembangan masyarakat apabila strategi ini memberdayakan dan memotivasi memotivasi keluarga-keluarga untuk juga melakukan aksi bersama guna memperbaiki kesehatan, pendidikan dan perlindungan anak di lingkungan sekitar dan dalam masyarakat yang lebih luas.

Metode/ Langkah penyampaian

Seminar (50% materi, 50% tanya jawab atau diskusi)

Materi:

Hal-hal Penting yang Perlu Diketahui mengenai Anak-anak Usia 3-6 Tahun:

- a. **Periode sosialisasi awal.** Anak perlu bermain dengan anak-anak lain seusianya, terutama yang berasal dari luar lingkungan keluarga. Menjalin pertemanan adalah keahlian penting yang dibutuhkan seumur hidup dan perlu dibangun sejak dini.
- b. **Membangun kemandirian.** Anak-anak mulai melihat dirinya sebagai pribadi mandiri yang memiliki pendapatnya sendiri. Mereka butuh dukungan agar dapat memiliki rasa percaya diri, integritas dan kompetensi.
- c. **Kemampuan berbahasa adalah hal yang penting.** Anak-anak pada usia ini dapat bercakap-cakap dan mulai mengenali kata-kata, bunyi dalam kata dan bagaimana mengekspresikan ide mereka dalam bentuk kalimat. Mereka senang berkata-kata, mendengarkan cerita dan menceritakan kembali cerita. Hal-hal ini adalah elemen penting dalam belajar membaca dan menulis.
- d. **Anak-anak pada usia ini mulai membangun kemampuan berpikir dan berlogika.** Mereka mulai belajar berhitung dan mengenali persamaan dan perbedaan. Pada usia ini, mereka belajar untuk menggunakan benda-benda dalam cara yang kreatif, memikirkan apa yang ingin mereka kerjakan dan melakukannya. Sekali lagi, ini adalah hal-hal penting yang berguna menunjang keberhasilan mereka di sekolah.

Pengasuh Anak lainnya: Ayah, Kakek-Nenek, dan Mertua/Ipar

Kebanyakan pengasuhan dilakukan oleh para ibu. Dianggap penting untuk meningkatkan keterlibatan ayah dalam Pola Asuh demi membangun relasi seimbang antara lelaki dan perempuan.

- Para ibu biasanya tidak memiliki otoritas pengambilan keputusan dan uang demi kesejahteraan anak, hal ini juga mempengaruhi kemampuan Pola Asuh. Perempuan membutuhkan keahlian tersendiri untuk merefleksikan, merencanakan dan menegosiasikannya dengan para suami sehingga terdapat relasi Pola Asuh yang lebih baik.
- Tingkatkan pengetahuan dan ketertarikan para Ayah dalam Pola Asuh dengan jalan meminta para ibu untuk mendiskusikan pengetahuan dan keahlian Pola Asuh yang dipelajari dengan pasangannya.
- Hidup bersama keluarga besar atau mertua/ipar juga mempengaruhi Pola Asuh. Anak-anak mendapat keuntungan apabila orang dewasa dalam rumah bersepakat untuk tujuan dan strategi Pola Asuh. (*Dominasi ibu mertua perlu dipertimbangkan)

Hal-hal penting yang perlu diketahui mengenai perkembangan usia dini dan peran orang tua

- Dari sebelum kelahiran sampai usia 8 merupakan periode yang paling penting dalam perkembangan manusia karena apa yang terjadi mempengaruhi seluruh kehidupan selanjutnya.
- Orang tua memiliki pengaruh yang paling besar pada masa ini. Mereka dianggap sebagai guru yang pertama dan paling penting bagi anak mereka
- Anak memasuki dunia ini dengan banyak kebutuhan dari orang dewasa agar dapat sehat dan kuat; gembira dan pintar; aman dan terlindungi. Anak juga memiliki kapasitas untuk belajar.
- Ketika orang tua memahami kebutuhan dasar anak dan bagaimana mendorong perkembangannya, anak mereka akan memulai kehidupan dengan baik
- Selama pembentukan otak pada masa kanak-kanak terjadi dengan cepat yang tidak bisa disamai lagi
- Ada hubungan yang kuat antara perkembangan anak yang dialami seorang anak di awal kehidupan dan tingkat kesuksesan di sekolah pada kehidupan selanjutnya
- Anak lebih mungkin untuk sukses belajar ketika anggota keluarga mereka bekerja sama atas nama mereka. Bentuk hubungan yang mengasihi merupakan dasar pertama dan utama dari kesuksesan anak dalam kehidupannya.

- Adalah sangat penting untuk merespons secara cepat pada anak ketika mereka mengekspresikan perasaan atau kebutuhan mereka. Hal ini membuat mereka merasa disayangi dan diperdulikan. Orang tua mungkin tidak bisa berbuat sesuatu guna memenuhi kebutuhan anak mereka tetapi mereka bisa memberikan respons kepada anak dan memperlihatkan pengertiannya. Bahkan bayi yang tidak bisa berbicara mengerti bahwa respons orang tua kepada mereka (diberikan dan didapatkan)

Rancangan perkembangan otak anak, dan pengaruh faktor-faktor lingkungan yang positif dan negatif

- Otak kita merupakan inti, tempat segala hal yang berkaitan dengan perkembangan manusia dikendalikan. Otak tumbuh sangat cepat, selama tahun pertama kehidupan, lebih cepat dari waktu-waktu lain dalam hidup kita!
- Ada milyaran elemen dari otak bayi yang baru lahir (neuron) yang ada pada saat ia dilahirkan. Agar neuron –neuron tersebut dapat teratur menjadi sebuah sistem pikir, mengingat dan merasakan, seorang bayi perlu pengalaman positif dan interaksi timbal balik. Pengalaman-pengalaman ini membuat hubungan antara neuron, dan pesan-pesan disampaikan ke semuanya. Jika seorang anak mempunyai pengalaman lebih banyak dalam bidang tertentu, bagian tersebut akan berkembang lebih baik (misalnya, penelitian memperlihatkan bahwa semakin banyak orang tua berbicara dan membaca untuk anak-anaknya yang masih kecil, maka kosa kata dan tingkat literasi anak-anak tersebut lebih tinggi). Contoh pengalaman positif :
 - Pengalaman bayi yang baru lahir mendapatkan kontak skin-to-skin (kulit menyentuh kulit) dengan ibu segera setelah lahir. Bayi ini menyusu, mengambil kolostro, dan ditimang. Hal ini menolong anak mengembangkan fisik dan sosial/emocional.
 - Ibu menatap mata bayi ketika menyuinya secara konsisten sepanjang hari. Menyusui mengembangkan hubungan sosial dan emocional.
 - Ayah bermain dengan bayi setiap hari dengan menyanyi, bermain jari dan memainkan alat musik. Hal ini membantu anak untuk mengembangkan fisik dan kognitif.
 - Nenek membacakan cerita pada bayi, membangun dasar untuk literasi, sebuah bagian dari perkembangan kognitif.
 - Ketika anak bertumbuh, pengasuh memastikan anak mendapatkan nutrisi yang baik dan menjaga lingkungan rumah agar bersih dan sehat, memberikan kesempatan pada tubuh dan otak anak bertumbuh dengan baik.
 - Saudara yang lebih tua juga membacakan buku pada anak setiap hari
 - Seluruh anggota keluarga sering berbicara pada anak, menyebutkan nama barang-barang disekitar rumah. Hal ini terjadi secara konsisten, membangun jalur yang kuat dalam bahasa, dalam hubungannya dengan membangun dasar literasi yang kuat
 - Ayah bermain bola bersama anak, memberikan kesempatan pada anak untuk berkembang secara fisik, dan sosial/emocional
 - Ibu melibatkan anak dalam memasak, menunjukkan pada mereka bagaimana mengukur bahan makanan, memberikan anak kesempatan untuk mengembangkan keterampilan kognitif dalam hubungannya dengan keterampilan berhitung.
 - Bunda/Ayah mengizinkan anak bermain secara bebas, mendorong mereka ketika mereka menggunakan imajinasi mereka, membantu mereka berkembang secara kognitif.
 - Bunda/Ayah membuat proses belajar di rumah yang menyenangkan, menggunakan permainan dan benda-benda untuk belajar angka dan menghitung, membangun jalur yang kuat yang berhubungan dengan berhitung (lempar bolak balik)
 - Bunda/Ayah menceritakan cerita pada anak-anak setiap hari, dan ada ruang bermain yang kaya akan poster yang memperlihatkan tulisan, membangun jalur yang kuat yang berhubungan dengan literasi (lempar bolak balik lagi).
- Selain itu, jika seorang anak mengalami stress dalam waktu yang panjang, misalnya karena kekerasan dalam keluarga, kekerasan atau penelantaran, tanpa ada orang dewasa yang memberikan perlindungan yang cukup, hal ini akan mengakibatkan reaksi ‘stress yang beracun’;

hormon-hormon stress yang dikeluarkan dalam jumlah yang sangat besar, merusak hubungan neuron. Biasanya karena pengalaman negative, contohnya, sbb :

- Anak menyaksikan ayah sering memukul ibu, membuat anak takut dan melepaskan hormon stress yang merusak otak
- Anak mendengar orang tua memaki satu terhadap yang lain setiap hari, membuat anak merasa tidak aman dan melepaskan hormon stress yang merusak otak.
- Pengasuh tidak merespons dengan cara yang baik ketika anak menangis, membuat anak merasa tidak dipercaya dan tidak dihargai (gunting seutas benang yang menghubungkan 'neuron')
- Bunda/Ayah menggunakan teknik menghukum yang kasar seperti memukul, memaki ketika anak melakukan sesuatu yang tidak baik (gunting seutas benang yang menghubungkan 'neuron')
- Bunda/Ayah tidak memberikan keamanan dan memiliki banyak benda tajam yang dapat membahayakan anak dan toilet sangat kotor dan gelap sehingga anak takut untuk menggunakannya karena toilet jauh dari ruang kelas
- Hal baik mengenai otak adalah sangat fleksibel; khususnya dalam tahun-tahun pertama masa kanak-kanak. Segala kerusakan yang terjadi selama masa ini biasanya dapat diperbaiki, jika anak mendapatkan cukup pengalaman positif untuk melawan yang negatif.

Melindungi Anak dari Kekerasan dan Penelantaran

Definisi (<https://plan-international.org/enhancing-child-protection-through-early-childhood-care-and-development>)

Kekerasan terhadap anak: “segala bentuk kekerasan fisik, perlakuan yang menyakiti hati/emosi, pelecehan dan eksploitasi seksual, penelantaran atau kelalaian dalam pengasuhan, eksploitasi komersial atau bentuk eksploitasi lainnya dimana anak terlibat dalam tindakan yang berakibat pada kemungkinan anak tersebut terluka. Kekerasan terhadap anak mungkin dilakukan dalam tindakan yang disengaja atau bisa juga tidak melakukan apa-apa untuk mencegah bahaya yang mungkin terjadi.

Kekerasan terhadap anak terdiri dari segala hal yang dilakukan atau tidak dilakukan seseorang, institusi atau proses, disengaja atau tidak sengaja, yang dapat membahayakan anak atau merusak kesempatan anak mendapatkan perkembangan yang aman dan sehat untuk menjadi dewasa”

Empat kategori kekerasan yang secara umum diakui di dunia:

Kekerasan fisik

Menyebabkan bahaya secara fisik kepada anak – misalnya memukul (yang mungkin disebut sebagai “hukuman badan”), mengguncang, melempar, membakar atau menyiram air panas, menenggelamkan, atau mencekik, atau hal-hal lainnya yang membahayakan secara fisik, termasuk memaksa anak untuk mengambil posisi-posisi tertentu (berlutut atau berdiri) untuk waktu yang lama.

Kekerasan seksual

Segala aktifitas seksual yang dipaksakan orang dewasa pada anak dimana seharusnya anak dilindungi oleh hukum pidana. Memaksakan atau memikat anak untuk mengambil bagian dalam aktivitas seksual apakah anak tersebut menyadarinya atau tidak akan apa yang terjadi atau memberikan persetujuannya. Hal ini mungkin melibatkan kontak fisik, termasuk tindakan-tindakan penetrasi (misalnya perkosaan) atau non-penetrasi. Juga mungkin melibatkan tindakan-tindakan yang tidak melibatkan fisik seperti mengajak anak melihat pada atau memproduksi materi pornografi atau menonton aktivitas seksual, atau mendorong anak untuk berperilaku seksual secara tidak pantas.

Kekerasan emosional

Perlakuan buruk yang menyakiti anak secara emosi dan terus menerus sehingga menyebabkan dampak yang panjang dan parah pada perkembangan emosi anak tersebut. Hal ini diantaranya mengatakan pada anak bahwa dia tidak berguna dan tidak dicintai, tidak pantas, atau hanya bernilai jika mereka memenuhi kebutuhan orang lain. Mungkin juga melibatkan harapan-harapan yang tidak tepat atau dipaksakan bagi perkembangan dan usia anak tersebut, atau menyebabkan anak sering merasa takut atau berada dalam bahaya.

Penelantaran

Perampasan atas kebutuhan dasar anak ketika karier orang dewasa mampu menyediakan kebutuhan tersebut. Hal-hal yang termasuk kebutuhan dasar adalah kesehatan, pendidikan, perkembangan emosional dan spiritual, nutrisi, pakaian, perawatan medis dan gigi, supervise, rumah dan kondisi lingkungan yang aman. Kegagalan yang terus menerus dalam mewujudkan kebutuhan dasar fisik dan/atau kebutuhan psikologis, dalam hal-hal tertentu dapat berakibat kerusakan serius pada perkembangan fisik dan kognitif anak. Jenis-jenis kekerasan seperti ini yang juga sering terjadi dan diakui adalah eksploitasi seksual, perdagangan dan pekerja anak, dapat dianggap sebagai manifestasi atau kombinasi yang rumit dari kategori diatas.

Catatan:

Orang tua mempunyai peran yang khusus untuk melindungi anak perempuan dan laki-laki dari kekerasan emosional, fisik, seksual dan memastikan bahwa mereka tidak terlantar. Sangat penting untuk mengidentifikasi kekerasan dan mencegahnya di rumah Anda dan lingkungan sekitarnya. Satu hal yang mengundang keprihatinan adalah hukuman fisik. Akan menolong orang tua jika diingatkan kembali pada masa kecil mereka dan memikirkan saat mereka dihukum sebagai anak. Apa yang mereka rasakan? Panduan seperti apa yang paling membantu mereka? Orang tua dapat belajar pendekatan-pendekatan baru untuk mendisiplinkan anak mereka yang disebut disiplin yang bersifat mendidik.

orang tua disarankan menggunakan metode penyelesaian masalah untuk menyelesaikan beberapa tantangan keamanan dan perlindungan. Orangtua disarankan belajar cara-cara untuk menghindari kekerasan fisik dengan mengembangkan keterampilan disiplin positif.

Catatan Latarbelakang mengenai Disiplin¹

Disiplin adalah suatu hal yang paling sering dan terus menerus menjadi kepedulian orang tua dan guru. Beberapa dari kekhawatiran ini bergantung pada hubungan disiplin dengan hukuman. Disiplin secara umum dianggap sebagai terminology yang negatif. Bagi banyak orang tua dan guru, kata disiplin dan hukuman mempunyai kesamaan arti. Sebagaimana dituliskan dalam tabel, terminology-terminologi ini memiliki arti yang berbeda.

Disiplin	Hukuman
1. Menekankan pada apa yang anak harus lakukan	1. Menekankan pada apa yang tidak boleh anak lakukan
2. Suatu proses yang terus berjalan	2. Satu kali dilakukan
3. Memberikan contoh untuk diikuti	3. Memaksakan kepatuhan
4. Mengarah pada pengendalian diri	4. Merekmehkan kemandirian
5. Membantu anak untuk berubah	5. Merupakan kelepaan orang dewasa
6. Bersifat positif	6. Bersifat negatif
7. Menerima kelebihan anak	7. Membuat anak-anak bererilaku baik
8. Mendorong anak untuk berpikir	8. Memikirkan anak

¹ Catatan latarbelakang diadaptasi dari Landers, C. 2002 dan

9. Memperkuat harga diri	9. Merusak harga diri – dipermalukan dan dihina
10. Membentuk perilaku positif	10. Mengutuk perilaku yang tidak pantas

Disiplin adalah mengarahkan dan memandu anak ke arah perilaku yang diterima. Orang dewasa menolong anak untuk belajar perilaku yang pantas dengan memberikan contoh yang baik. Hal ini termasuk segala hal yang orang tua lakukan untuk mencoba mempengaruhi anak. Disiplin adalah sesuatu yang Anda lakukan bersama seorang anak. Ini adalah interaksi, bukan sesuatu yang Anda lakukan kepada anak. Dengan cara memahami dan memperhatikan, pengasuh yang efektif membantu anak untuk mengendalikan perilaku mereka sendiri. Agar dapat tercapai, orang tua dan guru perlu menjaga keseimbangan antara usaha anak untuk bisa mandiri dan kebutuhannya untuk dikendalikan oleh orang lain.

Ketika anak diperlakukan secara kasar dan dibuat menjadi merasa bahwa mereka tidak bisa mengendalikan diri mereka sendiri, sesungguhnya penghargaan anak terhadap dirinya sendiri dirampok. Menghina, mencela dan memermalukan bukan merupakan bagian dari praktik tindakan disiplin. Disiplin menolong anak untuk mencapai kedisiplinan mandiri. Hal ini terjadi hanya jika orang tua memimpin dengan cara mendukung perkembangan kemampuan anak untuk mengendalikan diri mereka. Pengasuh yang sensitive akan hal ini dapat menurunkan jumlah kendali mereka. Dengan sedikit demi sedikit menyerahkannya pada anak kesempatan untuk mengatur tindakan mereka sendiri, orang tua mengkomunikasikan kepercayaan. Dengan bertumbuhnya tanggung jawab dan kepercayaan, hadirilah suatu dimensi tambahan dari menghargai diri dan kepercayaan diri. Anak-anak seperti ini merasa mampu dan berharga.

Sejalan dengan menghargai diri sendiri, anak harus merasakan kebebasan yang datang dengan berkurangnya kendali orang tua. Anak tidak belajar untuk mengelola kebebasan jika selalu diberi tahu apa yang harus dilakukan. Hanya ketika mereka memiliki kesempatan untuk menguji diri mereka sendiri, membuat keputusan sendiri, mereka akan menyadari kapabilitas mereka. Anak kecil harus belajar hal ini dalam tempat yang aman, dengan orang dewasa yang memberikan kebebasan yang cukup pada mereka yang bisa mereka kelola secara bertanggungjawab.

Disiplin yang Mendidik²

Sorotan:

- Definisi: pelatihan yang membangun pengendalian diri, karakter atau ketertiban, dan efisien.
- Anak dilahirkan tidak bersifat sosial maupun anti sosial dan perlu dilatih untuk mendapatkan aturan dan rutinitas dari pertukaran antar pribadi yang sehat
- Karena itu lah disiplin harus mendidik; ini adalah masalah bagaimana mengajarkan anak keterampilan sosial dan bersikap. Konsep lainnya dalam membesarkan dan mendisiplinkan anak adalah menghukum, suatu hal yang menindas kesalahan berperilaku melalui hukuman

Hal yang perlu dipertimbangkan:

- Ketika kita melihat disiplin sebagai pengalaman belajar, kita akan melihat apa yang disebut perilaku yang tidak pantas sebagai kesempatan untuk mendidik
- Kita juga akan memberikan apresiasi bahwa disiplin memberikan tantangan yang kreatif dimana tidak ada solusi yang sudah dibuat, yang ada hanyalah sejumlah kemungkinan.
- Akhirnya, ketika kita melihat disiplin sebagai momentum mengajar, kita akan mengapresiasi bahwa anak belajar secara berbeda pada tingkat usia yang berbeda dan bahwa karena itu kita perlu menyesuaikan pendidikan kita. Kita tidak dapat mengajar bayi dan anak kecil mengenai praduga dengan cara yang sama sebagaimana kita melakukannya untuk remaja. Disiplin yang mendidik adalah praktik yang sesuai dengan perkembangan.

² Disarikan dari *"Instructive Discipline is Built on Understanding"* by David Elkind, Child Care Exchange, 2007

Beberapa kiat untuk mengelola batasan (Landers 2002):

1. Pastikan bahwa batasan diberikan secara pantas pada situasi terkait
2. Pastikan batasan yang digunakan sesuai dengan usia anak, kepribadiannya dan keterampilannya
3. Lihat bahwa semua pengasuh secara konsisten mengaplikasikan batasan tersebut
4. Tegaskan peraturan yang sama secara konsisten
5. Selalu mengikuti, memberikan dukungan dalam bentuk kata-kata dan tindakan
6. Use simple statements, be clear and state limits positively
7. Respect the child's feelings and acknowledge them when you can.
8. Act with authority. Be confident and sure of your purpose.
9. Gunakan kalimat yang sederhana, jelas dan sebutkan batasan secara positif
10. Hargai perasaan anak dan akui mereka ketika Anda bisa
11. Bertindak bersama yang memiliki otoritas. Percaya diri dan meyakini tujuan Anda
12. Siap untuk menjalani konsekuensinya. Jangan abaikan situasi atau menyerah jika anak Anda berteriak, menangis atau mengancam.
13. Biarkan anak turut membantu dalam mendefinisikan batasan.
14. Buatlah rencana, lakukan dan review kemajuannya

Peran Orang Tua dalam mendorong Perkembangan Sosial dan Emosional serta keterampilan hidup (umur 3 – 6 tahun)

Definisi Perkembangan Sosial dan Emosional – Perkembangan sosial-emosional termasuk pengalaman, ekspresi dan pengelolaan emosi dan kemampuan untuk tetap positif dan menghargai hubungan dengan orang lain (*Cohen and others 2005*)

Keterampilan Hidup – Keterampilan Hidup – Hal ini adalah jenis keterampilan yang dibutuhkan seseorang untuk mengembangkan kepercayaan diri dan kompetensi dalam menjalankan tanggungjawab, nilai moral dan spiritual, dan kemampuan untuk menjadi anggota keluarga, teman dan warganegara dalam kehidupan sehari-hari. Keterampilan hidup merupakan hal yang dibutuhkan dan didambakan agar dapat sepenuhnya berpartisipasi dalam kehidupan; kemampuan yang memungkinkan seseorang untuk secara efektif menghadapi tuntutan dan tantangan hidup sehari-hari

- **Keterampilan hidup yang berkontribusi pada kesuksesan di sekolah.** Guru sekolah dasar mengatakan bahwa keterampilan hidup lebih penting daripada keterampilan akademis untuk keberhasilan di sekolah. Berikut adalah keterampilan yang guru identifikasikan: (Hanley & Heal (2007) Lihat catatan dalam Kotak Sumber.
 - Menyebutkan kebutuhan dan pendapat
 - Tidak mengganggu/mengacaukan
 - Mengikuti arahan
 - Mengambil giliran dan berbagi
 - Mengucapkan terimakasih, mengakui dan mengimbangi orang lain
 - Menunjukkan empati – sensitif terhadap perasaan orang lain. Berbagi dan menghibur orang yang sedang dalam kesusahan
 - Motivasi, keingintahuan, keberanian, ketekunan dan keuletan.
- **Praktik-praktik pola asuh yang mendukung perkembangan keterampilan hidup untuk anak usia 3-6**
 - **Kompetensi dan Harga Diri**

- Ketika orang tua dan pengasuh merespon kebutuhan anak, tertanam dalam pikiran dan hati anak tersebut rasa percaya. “Karena orang-orang mengasuh saya dengan sangat baik, saya harus menjadi baik sebagaimana mereka.”
 - Biarkan anak Anda mengentahui bahwa Anda peduli terhadapnya dan menerimanya dan menyetujuinya apapun yang terjadi. “Saya menyayangi kamu dan akan selalu mengasihi kamu, tapi saya tidak menerima perilaku seperti itu.”
 - Menangkap kepentingan anak dan membicarakannya. Berikan pujian yang tulus dari hati untuk sesuatu yang spesifik yang anak tersebut lakukan
 - Minta anak Anda untuk membantu pekerjaan sehari-hari yang menantang tetapi tidak terlalu sulit agar anak Anda mengalami keberhasilan
 - Hindari memperlakukan anak Anda
 - Ingatkan anak-anak bahwa setiap orang berbuat kesalahan; hal itu menolong kita untuk belajar; menang baik tetapi melakukan yang terbaik juga baik.
- **Mengatur diri sendiri/Mengendalikan diri** – Mampu mengendalikan perilaku kita, emosi kita dan pikiran kita
- Maintain an orderly environment and daily routine; this gives children a sense of safety and it calms them to be able to predict what will come next; from this, children learn to make plans and create own routines for study and play
 - Menjaga lingkungan yang teratur dan keseharian; hal ini memberikan anak rasa aman dan menenangkan mereka karena bisa memprediksikan apa yang akan terjadi selanjutnya; dari sini, anak belajar membuat rencana dan membuat kegiatan rutin untuk belajar dan bermain.
 - Menyediakan tugas untuk dilakukan secara mandiri
 - Memikirkan apakah sesuatu benar secara moral atau tidak
 - Jangan iijinkan anak untuk mendominasi setiap interaksi keluarga, melukai dirinya sendiri atau orang lain, atau merusak property.
 - Tentukan batasan yang jelas. Katakan pada anak Anda apa yang Anda harapkan ia lakukan dan bantu dia untuk mengarah pada hal tersebut. Dengan memberi batasan Anda menolong anak Anda untuk membuat batasan terhadap dirinya sendiri.
- **Keterampilan pengambilan keputusan**
- Latihan penyelesaian masalah sebagai keluarga. Kegiatan: Jelaskan alasan dari keputusan orang dewasa
 - Berikan pada anak sebanyak mungkin pilihan tapi batasi hal-hal yang bisa Anda terima. Bantu mereka untuk tetap pada keputusan mereka dan menjalani konsekuensi dari pilihan mereka. Berikan anak-anak pilihan untuk mengurangi perebutan kekuasaan dan membangun kompetensi
 - Berikan waktu untuk bermain eksploratif – dari sini mereka belajar untuk merencanakan aktivitas mereka, menemukan dan mengembangkan ketertarikan mereka dan menyelesaikan masalah
- **Keerampilan membangun relasi & tanggung jawab sosial**
- Ajarkan anak untuk tersenyum dan menggunakan kontak mata yang tepat
 - Ajarkan anak nilai-nilai budaya dan moral yang tepat
 - Berikan contoh perilaku yang ingin Anda kedepankan. Apakah Anda mengantakn “tolong dan terimakasih”?
 - Ajarkan empati dengan menceritakan perasaan Anda; dan dorong anak untuk menjelaskan perasaannya serta mengenali perasaan orang lain
 - Bantu anak untuk belajar bagaimana bergabung dalam sebuah kelompok, berbagi dan mengambil giliran.
 - Pastikan bahwa anak setidaknya mendapat satu teman
- **Keterampilan berkomunikasi**
- Iijinkan anak untuk berpartisipasi secara aktif dalam percakapan

- Ajarkan anak Anda untuk mendengarkan orang lain dengan rasa hormat; dan berikan pujian ketika ia melakukannya
- Dorong anak untuk mengekspresikan kebutuhan dan pandangan secara tepat ; dan perasaan bahwa hal-hal ini akan diperhatikan secara serius.

TIPS MENDAMPINGI ANAK USIA DINI BELAJAR DIRUMAH :

- Susun jadwal untuk mendampingi anak belajar di rumah. Jadwal ini bisa disusun bersama-sama guru PAUD.
- Jelaskan kepada anak – bahwa selama pandemi ini, kegiatan belajar mengajar akan dilakukan di rumah dan didampingi oleh Ayah/Bunda. Jelaskan kepada anak- apabila kegiatan belajarnya dilakukan secara daring maupun luring
- Tetap melakukan kebiasaan yang dilakukan oleh anak selama masa sekolah tatap muka. Misalnya : tetap bangun tidur dan tidur sesuai kebiasaan sebelum masa pandemi covid-19
- Membuat Pojok/Sudut belajar bagi anak. Pojok/Sudut ini untuk memberikan pemahaman kepada anak bahwa saat berada di sudut tersebut adalah saatnya belajar. Buatlah aturan bersama anak saat sedang proses belajar.
- Ayah/Bunda bisa mendampingi anak belajar mengikuti kurikulum yg disediakan oleh satuan pendidikan PAUD yang diikuti. Atau Bunda/Ayah bisa membuat rancangan belajar sederhana dengan menggunakan aktivitas sehari-hari dan menggunakan alat-alat dari bahan2 sekitar dengan tetap memperhatikan aspek-aspek tumbuh kembang anak yang harus dicapai.
 - Contoh: Melatih Motorik dan Kognitif anak- dengan mengajak anak terlibat membuat/mengadon adonan kue donat. Kemudian bisa menghitung jumlah Donat yang berhasil di goreng.
- Mulai kegiatan belajar dengan doa, diikuti dengan kegiatan menyenangkan seperti menyanyi sambil bergerak (olahraga ringan) baru kemudian masuk dalam materi pembelajaran. Belajar dengan Anak bisa dilakukan dengan sambil bermain.
- Berikan pujian pada anak bila berhasil melakukan tugas atau kegiatan yang diberikan oleh Ayah/Bunda.
- Setelah belajar sambil bermain dengan anak, Ayah/Bunda bisa memberikan penguatan sekali lagi dengan bertanya kepada anak terkait apa yg tadi dipelajari.
- Akhiri pelajaran dengan berdoa dan bernyanyi.
- Selama mendampingi anak belajar, Ayah/Bunda harus TERSENYUM selalu dan SABAR ya

Pendampingan Belajar Anak Sekolah Dasar (SD) Usia 7-12 tahun

Pengantar materi

Sejak pemerintah mengumumkan pemberlakuan sistem belajar dari rumah (BdR), kegiatan belajar mengajar dialihkan dari yang biasanya tatap muka langsung di sekolah menjadi pembelajaran virtual bersama guru secara daring ataupun pembelajaran secara luring dimana siswa diberikan tugas untuk beberapa periode waktu dan guru melakukan kunjungan ke rumah siswa untuk memantau proses belajar di rumah. Apapun metode yang digunakan, baik luring maupun daring dan dimanapun proses BdR ini berlangsung, peran guru yang biasanya dominan memandu dan memberikan materi belajar, kini orang tua lah yang diharapkan dapat menjadi guru sekaligus pendamping bagi anak-anak mereka selama BdR. Karakteristik, kemampuan, dan cara belajar anak di setiap jenjang pendidikan cenderung berbeda satu sama lain, termasuk anak usia SD sehingga pendampingan belajar yang dilakukan kepada mereka pun perlu disesuaikan.

Prinsip pembelajaran dari rumah untuk anak usia SD ada beberapa, yaitu bagaimana agar anak terhindar dari Covid-19 yang kini menjadi pandemi, anak tetap dapat belajar di rumah meskipun tidak bertemu dengan guru dan teman-teman di sekolah, anak dikembangkan kemampuan sosial emosional serta dilatih keterampilan hidupnya, dan di masa ini orang tua punya kesempatan untuk mempererat ikatan emosi dengan anak dan memiliki waktu berkualitas untuk mengenal kemampuan anak mereka.

Sesi

Pendampingan Belajar Anak Usia SD

Tujuan

- Orang tua memahami tugas perkembangan anak usia SD di berbagai aspek tumbuh kembang anak
- Orang tua memahami prinsip-prinsip dalam melakukan pendampingan belajar ke anak mereka

Metode/ Langkah penyampaian

Seminar (50% materi, 50% tanya jawab atau diskusi)

Materi

1. Tugas perkembangan dan tumbuh kembang anak usia SD (*middle childhood 6-11 yo, 6-12 tahun*)

Perkembangan Fisik Motorik

- Bagian sel dan syaraf di otak yang mengatur hubungan antara kognisi, emosi, dan gerak tubuh terus meningkat
- Massa otot tubuh dan tulang terus meningkat
- Kemampuan motorik kasar (berlari, berjalan, melompat, dll) dan kemampuan motorik halus (menulis, menjahit, dll) berkembang pesat
- Usia 9/10 tahun mulai masa pra pubertas

Perkembangan Kognitif

- Pola pikir konkret operasional, kemampuan nalar dan pemecahan masalah semakin berkembang tapi tetap butuh dibantu dengan analogi yang konkret
- Kemampuan regulasi diri (membuat rencana, mengelola pikiran dan keinginan, mengevaluasi) mulai terasah
- Mulai belajar melihat suatu objek dari perspektif yang lebih luas
- Kemampuan membayangkan bentuk bangun ruang (peta, arah, tata letak) meningkat
- Kemampuan mengingat dan bahasa meningkat

Perkembangan Sosial Emosional

- Mulai peka dengan perasaan, emosi diri sendiri maupun orang lain
- Fondasi dalam pembentukan konsep diri semakin berkembang : mulai mengevaluasi diri, membandingkan diri, butuh pengalaman berhasil, rentan rendah diri
- Butuh pengalaman berhasil, rentan rendah diri
- Citra tubuh (body image) menjadi isu
- Teman menjadi penting , berkelompok sebaya sesuai kesamaan (*peer group*)
- Perkembangan moral → nilai-nilai moral semakin terbentuk, pemahaman norma sosial lebih kompleks, anak mengadopsi norma dari teman sebaya dan tren di media sosial/internet
- Usia pubertas: ketertarikan seksual dengan lawan jenis mulai muncul

2. Panduan Praktis Pengasuhan dan Pendidikan di Rumah saat Darurat Covid-19

• Menjelaskan situasi

Anak perlu diberi penjelasan mengenai apa itu virus Corona dengan bahasa yang mudah dipahami anak tanpa membuat panik serta cara-cara pencegahan konkret yang dapat dilakukan, termasuk mengapa perlu menjaga jarak sosial (*social distancing*). Membatasi interaksi langsung dengan teman dan saudara bukan berarti bersikap jahat, bermusuhan atau tidak peduli. Justru ini adalah bentuk rasa sayang dan peduli kepada orang-orang yang mereka sayangi. Anak juga perlu diberi pemahaman bahwa situasi ini bukanlah waktu libur melainkan tetap bersekolah hanya saja dipindahkan ke rumah.

3. Konsultasi kepada guru dan tetap berkomunikasi dengan guru

Orang tua perlu berkoordinasi dengan sekolah seperti bertanya kepada guru tentang topik/materi apa saja yang perlu dipelajari oleh anak selama masa belajar di rumah, metode belajar seperti apa yang disarankan, dan sumber belajar apa saja yang dapat digunakan untuk mendukung anak mempelajari materi itu di rumah. Orang tua juga dapat bertukar informasi dengan sesama orang tua atau anggota keluarga lain untuk memperkaya ide kegiatan belajar anak di rumah. Malu bertanya sesat di jalan 😊

4. Buatlah jadwal yang teratur

Karena anak sudah diberitahu bahwa kegiatan sekolah tetap berlangsung hanya saja dipindahkan ke rumah, maka perlu dibuat bersama jadwal yang teratur di rumah seperti ketika mereka bersekolah, mulai dari jadwal bangun tidur, mandi, sarapan, sesi-sesi belajar, bermain, olah raga, istirahat, dan sebagainya. Buatlah jadwal bersama dengan anak dan sebaiknya jadwal ini ditulis serta dipajang agar anak ingat dan orang-orang di rumah dapat saling mengingatkan.

5. Buatlah jurnal belajar harian anak


Untuk membantu memantau proses dan kemajuan belajar anak, mintalah anak membuat jurnal/diary/catatan harian di buku pribadinya sebagai bentuk refleksi. Catatan ini dapat berisi bagaimana perasaan anak atas proses belajar hari itu, hal-hal menarik apa yang ia pelajari (panjang jawaban yang diharapkan disesuaikan dengan usia anak), serta pojok bertanya yang berisi hal-hal apa yang masih anak bingung sehingga butuh ditanyakan pada guru. Contoh:

Wahana Visi

Jurnal belajar Krista*_(nama anak)

Hari ke- :
Tanggal :

Gambarlah wajah di bawah ini agar mewakili perasaanmu hari ini




Saya merasa

Karena



.....

.....

5 hal yang saya pelajari hari ini: (ceritakan)



Pojok bertanya

6. Dukung dan bantu anak

Manfaatkan kesempatan ini untuk menunjukkan perhatian serta dukungan penuh terhadap proses belajar anak. Mulai dari memberi kesempatan pada anak untuk menyampaikan ide/pendapat/usulan, memberikan semangat, peka terhadap kesulitan anak saat belajar, dan jika bisa bantu anak memahami materi yang sedang dipelajari. Dukungan paling sederhana yaitu orang tua perlu membantu menciptakan lingkungan rumah menjadi nyaman dan cukup tenang sehingga anak dapat konsentrasi belajar. Misal, orang tua tidak menonton televisi saat anak sedang belajar di ruang yang sama. Orang tua juga dapat memperhatikan fasilitas belajar yang dapat mendukung proses belajar anak di rumah.

7. Manfaatkan media belajar daring/sumber-sumber belajar di sekitar

Selain media belajar daring yang direkomendasi oleh pemerintah, orang tua dapat memanfaatkan buku-buku bacaan, koran, majalah atau kitab suci sebagai bahan belajar anak. Bahkan, orang tua dapat bantu menemukan sumber belajar apa saja yang relevan dengan menggunakan sumber daya yang ada di sekitar. Apabila sumber belajar seperti buku-buku masih minim, anak dapat diajak melihat orang tua bekerja sambil membagikan pengetahuan, menanamkan nilai dan melatih keterampilan hidup anak.

8. **Latih kebiasaan hidup bersih di rumah** (cuci tangan pakai sabun, mengganti pakaian, tidak bermain dengan hewan peliharaan, makan makanan sehat, banyak minum air putih, istirahat cukup)
9. **Mengkomunikasikan** upaya pencegahan yang dilakukan orang tua ke sanak keluarga di lingkungan sekitar, tetangga, RT/RW atau lingkungan kampung sekitar.

Referensi:

<https://www.cnbc.com/2020/03/16/how-to-work-from-home-with-your-kids-during-the-coronavirus-outbreak.html>

<https://www.cnnindonesia.com/gaya-hidup/20200316115617-284-483798/8-cara-agar-anak-disiplin-belajar-di-rumah-saat-wabah-corona>

<https://www.health.harvard.edu/blog/coronavirus-what-parents-should-know-and-do-2020020518846>
dokumen-dokumen lain yang terkait dengan isu ini

Pendampingan Literasi dalam Masa Pandemi

Pengantar materi

Proses perkembangan anak dimulai di dalam kandungan dan berlanjut sampai masa remaja, sebelum berpindah ke tahap akhir perkembangan.

Langkah-langkah yang menandai perkembangan anak disebut tahapan perkembangan, dan tidak terjadi satu-satu, tetapi saling terhubung. Anak-anak bergantung kepada orang tua mereka untuk mendapatkan dukungan dalam mencapai tahapan perkembangan. Orang tua adalah guru yang paling penting di dalam kehidupan seorang anak yang masih kecil.

Perkiraan Usia	Tahapan Pencapaian
0-6 bulan	<ul style="list-style-type: none">• Tertawa ketika melihat orang lain tertawa.• Jika ibu berbicara saat sedang menyusui, bayi berhenti menyedot susu dan mendengarkan kata-kata ibu.• Bayi berusaha memandangi ibunya ketika mendengar suara ibunya.• Bayi merespons dengan bergerak kepada suara bernada tinggi
7-12 bulan	<ul style="list-style-type: none">• “Berbicara” ketika orang lain berbicara (berbagai suara bersamaan tanpa makna).• Mulai menggabungkan suku kata seperti “mama” dan “dada” tetapi tidak memiliki makna.• Memahami kata ‘tidak’ (tetapi tidak selalu mematuhi!); menggelengkan kepala untuk ‘tidak’.• Mengawasi orang lain dengan penuh perhatian• Mengeluarkan suara untuk meminta perhatian• Mengangkat tangan agar digendong dan bergerak ke segala arah untuk menunjukkan ke mana dia ingin pergi• Tertarik kepada gambar dan warna; tertarik kepada gambar di buku (tetapi biasanya memasukkan semuanya ke dalam mulut!).
1 - 2 tahun	<ul style="list-style-type: none">• Sangat ingin tahu• Mengulangi kata-kata yang digunakan orang dewasa, terutama kata terakhir• Senang bernyanyi• Cepat mempelajari kata baru• Dapat mengucapkan sekitar 10-50 kata dengan jelas, awalnya berulang kali mengucapkan kata yang sama• Dapat mengatur benda berdasarkan ukuran maupun warna.• Mulai menggabungkan kata untuk membuat kalimat yang terdiri dari 2-3 kata, mengajukan pertanyaan.
2-3 tahun	<ul style="list-style-type: none">• Melanjutkan banyak hal dari usia 1-2 tahun (senang bernyanyi, cepat mempelajari kata-kata baru, sangat ingin tahu).• Mengajukan banyak pertanyaan.

	<ul style="list-style-type: none"> • Berbicara dengan diri sendiri. • Dapat menggambar sebuah lingkaran. • Dapat menggambar manusia dengan kepala • Mengenali warna • Mengenali detail di dalam gambar • Dapat membicarakan masa lalu, masa kini, dan masa depan.
3-5 tahun	<ul style="list-style-type: none"> • Mengenali apa yang sama dan apa yang berbeda. • Mengenali perbedaan ukuran (besar atau kecil) • Menggunakan nama sendiri • Dapat menggolongkan benda berdasarkan kategori (misalnya ukuran, hewan, bentuk, warna) • Dapat menghitung menggunakan jari • Mempelajari alfabet dan suara huruf • Dapat menuliskan namanya sendiri • Berbicara lebih lancar • Dapat menghubungkan sebuah kejadian
5-7 tahun	<ul style="list-style-type: none"> • Dapat menghitung benda • Memiliki keterampilan komunikasi yang baik dan senang berkomunikasi • Dapat menyampaikan cerita singkat. • Berbicara dengan lancar dan percaya diri • Menggambar manusia, rumah, dan pohon • Dapat menulis kalimat

Metode : Online dan Diskusi

Waktu : 120 menit

Tujuan :

Meningkatkan pengetahuan orang tua terkait kemampuan literasi anak

Meningkatkan keterampilan orang tua untuk membacakan cerita/ dongeng kepada anak

Meningkatkan keterampilan orang tua untuk membuat pojok baca

Langkah-langkah dan Materi

- Fasilitator menyampaikan pentingnya membaca/menyampaikan cerita dengan ekspresi untuk anak-anak terutama anak usia dini dan anak SD
- Fasilitator memberi tahu peserta bahwa hari ini kita akan melatih membaca lantang dan mendongeng untuk anak-anak kita. Sama seperti anak-anak menikmati kegiatan yang aktif, mereka juga menikmati mendengar suara dengan banyak variasi/ ekspresi. Hari ini kita akan mulai melihat cara untuk memastikan cerita yang kita baca/sampaikan seekspresif mungkin sehingga menarik untuk anak-anak. Aktivitas ini dilakukan dalam rangka mempromosikan perkembangan literasi anak.
- Fasilitator menjelaskan bahwa walaupun kita sendiri bukan pembaca yang hebat, banyak penelitian sudah dilakukan di negara-negara di seluruh dunia yang menunjukkan bahwa membaca atau menyampaikan cerita kepada anak-anak akan membantu mereka belajar berpikir dan membaca.
- Fasilitator menjelaskan fokus kegiatan adalah cara membaca lantang dan menyampaikan cerita kepada anak-anak.

- Pertama, penting untuk semua orang mengetahui bahwa kita harus membaca sendiri cerita sebelum membacakannya secara lantang kepada anak-anak.

Membacakan cerita untuk anak-anak

- Ketika membaca lantang untuk anak-anak, kita ingin membuatnya terdengar semenarik mungkin. Ada beberapa hal yang perlu diperhatikan
 - ✓ Mulai dengan memberi tahu pendengar bahwa Anda akan menyampaikan cerita untuk mereka, sehingga mereka harus bersikap baik dan tenang dan memandang Anda (tidak menggap jika anak-anak berbicara selama acara mendongeng; tetapi lebih baik membantu mereka fokus dan siap sejak awal).
 - ✓ Pelankan suara Anda pada bagian-bagian penting untuk membangun suasana.
 - ✓ Naikkan suara Anda di bagian-bagian menyenangkan dari cerita
 - ✓ Ubah suara Anda agar sesuai dengan tokoh (misalnya, seekor singa mungkin memiliki suara yang keras dan berat)
 - ✓ Lakukan kontak mata dengan pendengar saat menyampaikan cerita.
 - ✓ Berhenti dan ajukan pertanyaan dari waktu ke waktu (kita akan fokus lebih banyak mengenai cara mengajukan pertanyaan di sesi selanjutnya).

Membaca

1) Gunakan objek sehari-hari

Walaupun membaca cerita itu penting, orang tua juga dapat membantu anak-anak meningkatkan keterampilan membaca mereka dengan menggunakan objek sehari-hari. Misalnya, anak-anak dapat berusaha membaca nama di sekotak biskuit atau label di sebuah kotak sabun. Melalui cara ini, orang tua dapat membantu anak-anak mempelajari huruf dan bunyi huruf.

Orang tua juga dapat membantu anak-anak mendiskusikan bahan-bahan berbasis tulisan dengan mengajukan pertanyaan tentang warna dan gambar yang mereka lihat. Misalnya, orang tua dapat menanyakan kepada anak-anak tentang apa yang mereka lihat di dalam sebuah gambar, dan mengapa gambar itu berada di sana; orang tua dapat menanyakan anak-anak warna yang mereka lihat, dan membantu mereka mengenali warna-warna baru.

2) Membaca atau menyampaikan cerita

Orang tua harus berusaha membaca cerita untuk anak-anak dari buku cerita atau menyampaikan cerita setiap hari dalam rangka mempromosikan perkembangan keterampilan bahasa dan literasi anak. Dengan mendengarkan cerita, anak-anak akan:

- Belajar memegang buku dengan cara yang benar dan membalik halaman.
- Belajar arah membaca (dari atas ke bawah, kiri ke kanan).
- Belajar kata-kata baru.
- Berusaha menggunakan kata-kata baru ketika berbicara.
- Belajar memikirkan cerita.
- Belajar cara mengajukan pertanyaan.
- Mengembangkan kebiasaan membaca mempromosikan perkembangan lain di dalam diri anak-anak:
- Mereka menjadi tertarik membaca buku karena mendapatkan kesenangan dari membaca dan mendengarkan cerita.
- Berinteraksi di sekitar cerita membantu membangun hubungan antara orang tua dan anak, dan membantu mereka saling mengenal dengan lebih baik.
- Membaca meningkatkan kepercayaan diri anak di terhadap materi berbasis tulisan, dan membantu mereka merasa lebih percaya diri untuk mengajukan pertanyaan dan berbicara.
- Anak-anak belajar mengenai dunia lewat cerita.
- Mendengarkan dan membaca cerita mendukung perkembangan imajinasi anak-anak.

- Mendengarkan, membaca, dan membicarakan cerita membantu anak-anak belajar cara mengekspresikan perasaan mereka.

3) Membacakan cerita kepada anak-anak sangat membantu perkembangan sosial, emosional, intelektual dan moral mereka.

Saat membacakan cerita kepada anak-anak, ingatlah kiat-kiat berikut:

- Baca dulu keseluruhan cerita untuk Anda sendiri sebelum membacakan untuk anak-anak.
- Pilih waktu membacakan cerita ketika Anda dan anak-anak memiliki waktu senggang yang tidak akan diganggu.
- Pilih tempat yang nyaman untuk Anda dan anak-anak saat membaca dengan lantang. Jika mungkin, baca di tempat yang sama setiap hari.
- Buatlah anak-anak merasa nyaman, di tempat mereka dapat dengan mudah melihat dan mendengar sebelum memulai cerita.
- Ketika membaca lantang, bacalah dengan perlahan dan jelas.
- Tunjuk setiap kata dengan ujung jari atau pensil ketika membaca cerita.
- Tunjukkan semua gambar kepada anak-anak.
- Baca dengan ekspresi; contohnya: naik dan turunkan suara Anda sesuai dengan yang sedang terjadi di cerita; ubah suara Anda agar sesuai dengan tokoh; berhenti sebentar untuk menunjukkan ketegangan.
- Dorong anak-anak untuk membayangkan diri mereka sebagai tokoh di dalam cerita. Tanyakan apa yang akan mereka lakukan jika menjadi tokoh di dalam cerita.
- Setelah menyampaikan cerita, dorong anak-anak untuk mengajukan pertanyaan yang berhubungan dengan cerita.

Mendukung perkembangan literasi anak-anak dengan menolong anak-anak memikirkan dan membicarakan cerita.

Bahan: Buku cerita atau satu halaman dengan jumlah salinan yang memadai untuk diberikan kepada setiap peserta, salinan bahan pelatihan *Membantu Anak-anak Berpikir dan Berbicara tentang Cerita*, cukup untuk setiap peserta, selembarnya *flipchart* berisi tulisan di bawah ini ditempel di tempat yang dapat dilihat semua peserta:

1. Kita dapat MENGATAKAN SESUATU kepada anak-anak
2. Kita dapat MENANYAKAN pendapat anak-anak
3. Kita dapat MENDORONG ANAK-ANAK UNTUK BERTANYA

Fasilitator mengajak peserta untuk membuat pojok baca

Fasilitator menjelaskan pentingnya pojok baca dan cara menyusun bahan bacaan sehingga dapat diakses dan menarik untuk anak-anak. Kita ingin anak-anak memiliki ruangan tempat mereka dapat membaca dan bermain dengan bahan bacaan, dan kita ingin mereka merasa nyaman di tempat tersebut. Jika mereka menikmati membaca, mereka akan membaca lebih banyak dan menjadi pembaca yang lebih baik.

- Fasilitator mengingatkan peserta tentang pojok baca dan menghubungkannya dengan barang-barang buatan rumah yang paling disukai anak-anak.
 - Minta mereka menunjukkan bahan-bahan ini dan berbicara dengan peserta di sebelah mereka tentang:
 - Pendapat mereka tentang pembuatan bahan? Apakah mereka mampu melibatkan anak-anak dalam pembuatan bahan? Bagaimana anak-anak mereka merespons pembuatan

bahan? Bermain dengan bahan?

- Apakah mereka memiliki saran untuk orang lain yang mungkin ingin mencoba membuat bahan-bahan ini?
- Minta lima peserta untuk mempresentasikan barang yang disukai oleh anak-anak
- Fasilitator mendiskusikan dengan peserta bagaimana mereka akan menyusun tempat untuk anak-anak membaca/bermain. Minta mereka membuat daftar lima atau enam poin utama.

Pojok Baca adalah tempat kreatif untuk anak-anak berlatih dan bermain dengan aktivitas membaca dan literasi. Di sebuah pojok baca terdapat buku, permainan dan mainan yang semuanya berhubungan dengan literasi. Permainan dan mainan ini mungkin terdiri dari balok dengan cetakan huruf, kartu bergambar, permainan huruf, dll. Pojok baca adalah sumber daya untuk orang tua, sobat baca, atau siapa pun yang membantu anak-anak membaca, tetapi juga tempat anak-anak dapat berkunjung dan bersenang-senang sambil belajar.

Materi harus tersedia sepanjang hari untuk anak-anak. Tempat itu harus dijaga tetap bersih dan nyaman mungkin (dengan selimut, bantal, dll.)

Pertimbangkan untuk membuat dan memajang bahan bacaan

- Semua harus bersih dan ditulis atau digambar dengan baik (tetapi tidak apa-apa jika anak-anak menggunakan dan mengotorinya!).
- Mereka harus mendapatkan informasi dan/atau instruksi yang tepat.
- Bahan yang dipajang harus diganti secara rutin.
- Bahan yang akan dipajang harus didiskusikan dengan anak-anak sebelum Anda memajangnya.
- Ganti atau perbaharui pajangan setiap dua minggu.
- Anak-anak harus dilibatkan untuk mengatur tampilan.
- Dukung anak-anak untuk menggunakan bahan selama waktu bebas.

Jaminan mutu

Ketika anak-anak terpapar kepada karya yang bagus dan rapi, mereka akan belajar merasa bangga melihat pekerjaan mereka karena berusaha untuk membuat yang terbaik sesuai kemampuan mereka. Terutama jika mereka dapat melihat orang tua mereka membuat bahan-bahan bacaan yang berkualitas, mereka akan merasa bersemangat untuk membaca lebih banyak.

Tekankan:

- Penggunaan huruf besar dan huruf kecil yang tepat,
- Hubungan lokal dari bahan.
- Panjang tulisan yang dibuat (harus sesuai dengan usia, tingkat kelas, dan kemampuan membaca)
- Ukuran huruf (harus terbaca) Misalnya, beberapa huruf memiliki kaki ke atas seperti klhbdft yang lain menjuntai ke bawah seperti gjpqy.
- Tipe tulisan (harus cetak, bukan sambung/miring)
- Jarak antar huruf, kata, dan kalimat
- Kerapian tulisan
- Penggunaan tanda baca yang tepat, terutama dari kelas 2 ke atas.

Pengadaan bahan bacaan harus mempertimbangkan hal-hal di bawah ini:

- Hubungan bahan dengan usia
- Hubungan tingkat kelas
- Hubungan dengan perbedaan kemampuan membaca
- Hubungan lokal dari bahan.
- Panjang tulisan yang dibuat (harus sesuai dengan usia, tingkat kelas, dan kemampuan membaca)
- Ukuran huruf (harus terbaca)

- Tipe tulisan (harus cetak, bukan sambung/miring)
- Jarak antar huruf, kata, dan kalimat
- Kepantasan ilustrasi dengan usia, kelas, dan kemampuan membaca.

Inti dari materi

Perawatan yang tepat bahan bacaan sangat penting untuk penggunaan jangka Panjang. Anggota masyarakat dan guru harus strategis dan menggunakan berbagai teknik untuk memastikan bahan bacaan yang dibuat atau dibeli untuk program disimpan dengan baik. Di bawah ini adalah usulan untuk perawatan bahan bacaan dengan cara yang tepat:

- Buat berbagai jenis tempat penyimpanan yang sesuai dengan bahan bacaan yang terdiri dari berbagai bentuk dan ukuran (misalnya beberapa bahan bacaan tambahan mungkin terdiri dari batu berukuran sedang, daun yang besar, dll.)
- Letakkan tempat penyimpanan jauh dari kontak langsung dengan lantai atau dinding (untuk mengurangi kerusakan dari air atau semut, dll).
- Kunci bahan bacaan untuk menghindari kehilangan.
- Buat kantung bawaan untuk kelas bayi untuk membawa pulang bahan bacaan, dll.
- Periksa bahan bacaan secara teratur untuk memastikan dapat digunakan oleh anak-anak.
- Perbaiki bahan bacaan kapan pun memungkinkan (dengan mengelem ulang, menjahit, mewarnai, dll).

Teknik apa pun yang dipilih, tujuannya adalah mempertahankan masa pakai bahan-bahan. Ini akan membantu membangun sebuah perpustakaan sebagai sumber baca untuk digunakan anak-anak dari waktu ke waktu.

BAB 2 Dukungan Psikososial untuk Orang Tua

Mengelola Stress dalam Masa Pandemi

I. PENGANTAR MATERI

Situasi pandemic COVID-19 membawa perubahan dalam kehidupan di keluarga. Orangtua perlu melakukan beberapa adaptasi terhadap metode pengasuhan. Karena dalam situasi yang tidak ideal ini, kebutuhan anak akan pengasuhan pun berubah.

II. TUJUAN PEMBELAJARAN

- ✓ Orangtua mampu membuat suasana positif bersama anak di rumah
- ✓ Orangtua mengetahui/mampu untuk mengelola stress.

III. WAKTU

Waktu penyajian: 60 menit

IV. METODE

Ceramah & tanya jawab

V. Alat /Bahan yang dibutuhkan:

Power Point, Buku Cerita, Panci, Sendok, Gambar artis atau olahraga

VI. Langkah penyampaian:

Langkah 1 – Pengkondisian

1. Fasilitator membuka sesi diawali dengan menyapa peserta dengan ramah dan hangat. Sesi bisa dimulai dengan perkenalan diri fasilitator dan peserta.

2. Fasilitator menyampaikan tujuan sesi

Langkah 2 – Pembahasan

1. Fasilitator bertanya kepada peserta, apa efek COVID-19 dalam keluarga mereka saat ini.
2. Fasilitator menyampaikan bahwa pandemi COVID-19 sulit untuk merasa positif. Karena pandemi COVID-19 adalah saat yang mudah menimbulkan stress. Saat ini jutaan orang memiliki ketakutan yang sama dengan mereka.
3. Fasilitator menyampaikan, bahwa orangtua perlu menjaga diri dengan baik, termasuk perasaan, agar orangtua bisa mendukung anak. Orangtua perlu menemukan seseorang yang dapat menjadi tempat orangtua untuk dapat menceritakan apa yang sedang dirasakan. Orangtua bisa menghindari media sosial jika itu akan menambah rasa cemas.
4. Ada juga situasi ketika anak membuat orangtua pusing, sehingga seringkali orangtua marah dan berkata "jangan lakukan itu!".
5. Fasilitator menyampaikan, jika orangtua memberi arahan yang positif dan memuji atas apa yang anak lakukan dengan benar, anak-anak jauh lebih mungkin untuk melakukan apa yang orangtua minta. Orangtua bisa menggunakan kata-kata positif ketika mengatakan kepada anak tentang apa yang harus dilakukan.
6. Fasilitator minta orangtua membandingkan kedua kalimat berikut: "tolong Bapak ya untuk merapikan pakaian kamu" dan "jangan membuat kekacauan!!" Dari kedua kalimat ini, mana yang

lebih enak didengar? Fasilitator bisa meminta orangtua membuat contoh kalimat dalam Bahasa lokal.

7. Fasilitator menyampaikan, orangtua dapat memberikan pujian kepada anak jika mereka melakukan sesuatu dengan baik. Anak mungkin tidak menunjukkan langsung bahwa mereka senang dipuji, tapi orangtua akan melihat bahwa anak akan melakukan sesuatu yang baik lagi. Ini akan membuktikan kepada anak bahwa orangtua memperhatikan dan peduli.
8. Fasilitator menyampaikan, ketika orangtua berteriak kepada anak, ini akan menjadikan orangtua dan anak lebih stress dan marah. Orangtua dapat memanggil nama anak dan berbicara dengan tenang.
9. Fasilitator menyampaikan, bahwa sebenarnya sangat sulit untuk seorang anak untuk tetap diam di dalam sepanjang hari, tapi anak dapat tetap tenang selama 15 menit.
10. Fasilitator menyampaikan, orangtua yang memiliki anak berusia remaja, anak remaja perlu dibantu untuk tetap berkomunikasi dengan teman-temannya. Bantu anak remaja untuk tetap terhubung melalui media sosial atau cara lain, namun tetap dengan jarak yang aman. Hal ini juga bisa dilakukan bersama-sama.
11. Fasilitator menyampaikan, orangtua perlu bersikap terbuka dan mendengarkan apa yang dikatakan oleh anak. Biasanya anak akan mencari dukungan dan penghiburan dari orangtua, orangtua harus mendengarkan anak saat dia menyampaikan yang sedang dirasakan. Orangtua harus menghargai perasaan anak dan berikan rasa nyaman kepada anak.
12. Fasilitator menyampaikan, bahwa kita semua memerlukan rehat sejenak. Ketika anak sedang tidur, orangtua bisa melakukan sesuatu yang menyenangkan atau orangtua dapat menenangkan diri.
13. Fasilitator menyampaikan, orangtua dapat membuat daftar beberapa aktivitas menyehatkan yang ingin dilakukan. Orangtua pantas untuk mendapatkan waktu rehat sejenak.
14. Fasilitator menyampaikan, metode relaksasi untuk hening sejenak dan bisa langsung mempraktikkan bersama:

Langkah 1: Persiapan

- Pilih posisi duduk yang saling nyaman, ratakan telapak kaki Anda dengan lantai, letakan tangan di pangkuan anda.
- Tutup mata jika anda merasa nyaman.

Langkah 2: Pikiran, Perasaan dan Tubuh

- Tanyakan pada diri Anda, “Apa yang sedang saya pikirkan?”
- Perhatikan yang Anda pikirkan. Rasakan apakah sesuatu yang positif atau negatif.
- Perhatikan emosi yang Anda rasakan. Rasakan apakah Anda merasa gembira atau sebaliknya.
- Perhatikan apa yang dirasa oleh tubuh Anda. Rasakan bagian yang terasa sakit atau tegang.

Langkah 3: Fokuskan Pernafasan Anda

- Dengarkan nafas Anda, pada saat menarik dan mengeluarkannya.
- Anda dapat meletakkan tangan pada perut Anda untuk merasakan perut Anda mengembang dan mengempis setiap bernafas.
- Anda dapat mengatakan dalam hati “Tidak masalah, apapun yang terjadi saya baik-baik saja”.
- Lalu dengarkan nafas anda sejenak.

Langkah 4: Kembali

- Perhatikan apa yang dirasakan oleh seluruh tubuh Anda.
- Dengarkan suara yang ada di sekitar ruangan.

Langkah 5: Refleksi

- Pikirkan, apakah Anda merasa berbeda dengan sebelumnya?
- Setelah Anda siap, buka mata Anda.

15. Fasilitator menanyakan apakah ada pertanyaan dari orangtua. Jika tidak ada fasilitator bisa menutup sesi.

Bab 3 Peran Orang Tua Menjaga Keselamatan dan Kesehatan

Informasi Dasar tentang Covid-19

I. DESKRIPSI SINGKAT

WHO telah menyatakan Corona Virus Disease 2019 (COVID-19) sebagai sebuah pandemi. Penyebaran COVID-19 di Indonesia saat ini sudah semakin meluas lintas wilayah dan lintas negara yang diiringi dengan peningkatan jumlah kasus dan/atau jumlah kematian. Penanggulangan pandemi COVID-19 ini membutuhkan peran serta dari semua pihak baik Pemerintah Pusat, Pemerintah daerah, pihak swasta dan seluruh elemen masyarakat di wilayah Negara Kesatuan Republik Indonesia. Masyarakat perlu memahami hal-hal terkait COVID-19 dan melakukan upaya pencegahan untuk meminimalisir risiko penularan COVID-19.

II. TUJUAN PEMBELAJARAN

Setelah mengikuti materi ini, peserta mampu menjelaskan informasi dasar COVID-19

III. POKOK BAHASAN

1. Pengertian COVID-19
2. Gejala terinfeksi COVID-19
3. Cara penularan COVID-19
4. Cara pencegahan COVID-19
5. Alur pemeriksaan COVID-19

IV. WAKTU

Waktu penyajian: 90 menit

V. METODE

- Ceramah tanya jawab (CTJ)
- Permainan

VI. MEDIA DAN ALAT BANTU

1. Materi presentasi pengertian COVID-19
2. Materi presentasi gejala COVID-19
3. Materi presentasi cara penularan COVID-19
4. Materi presentasi cara pencegahan COVID-19
5. Materi presentasi alur pemeriksaan COVID-19
6. Alat penayangan materi presentasi
7. Modul pelatihan

VII. LANGKAH-LANGKAH PEMBELAJARAN

Langkah-langkah kegiatan pembelajaran sebagai berikut:

Langkah I:

Pengkondisian

Langkah kegiatan:

1. Fasilitator menyapa peserta dengan ramah dan hangat. Apabila belum pernah menyampaikan materi di kelas, mulailah dengan pengenalan diri.
2. Fasilitator menyampaikan tujuan dan pokok bahasan pembelajaran tentang informasi dasar COVID-19.

Langkah 2:

Membahas pokok bahasan 1: Pengertian COVID-19

Langkah kegiatan:

1. Fasilitator memberikan kuis kepada peserta: COVID-19 itu nama penyakit atau nama virus?
Kuis dapat dilakukan dengan beberapa cara, misalnya:
 - Minta peserta memberi tanda reaksi jempol bila mereka menjawab penyakit dan memberi tanda reaksi tepuk tangan bila mereka menjawab virus.
 - Membuat kuis dengan mentimeter.com
 - Membuat kuis dengan google form
2. Fasilitator menerima semua jawaban dari peserta
3. Fasilitator mengajak peserta untuk diskusi
4. Fasilitator menampilkan materi presentasi pengertian COVID-19
5. Fasilitator memberi kesempatan kepada peserta untuk bertanya dan mendiskusikan bersama peserta

Langkah 3:

Membahas pokok bahasan 3: Gejala terinfeksi COVID-19

Langkah kegiatan:

1. Fasilitator bertanya kepada peserta apa yang diketahui tentang gejala terinfeksi COVID-19
2. Fasilitator menerima semua jawaban dari peserta
3. Fasilitator bertanya kepada peserta gejala anak terinfeksi COVID-19
4. Fasilitator menerima semua jawaban dari peserta
5. Fasilitator mengajak peserta untuk diskusi. Fasilitator menyampaikan bahwa tanda dan gejala COVID-19 pada anak sulit dibedakan dari penyakit saluran pernapasan akibat penyebab lainnya.
6. Fasilitator menampilkan materi presentasi gejala terinfeksi COVID-19
7. Fasilitator menayangkan materi presentasi kasus COVID-19 pada anak yang terjadi di negara Tiongkok, Korea Selatan, Itali, dan Indonesia. Fasilitator menanyakan pendapat peserta mengenai data tersebut.
8. Fasilitator menerima semua jawaban dari peserta
9. Fasilitator memberi kesempatan kepada peserta untuk bertanya dan mendiskusikan bersama peserta

Langkah 4:

Membahas pokok bahasan 3: Cara penularan COVID-19

Langkah kegiatan:

1. Fasilitator memberikan permainan kepada peserta. Fasilitator minta peserta memperhatikan gambar tentang suasana di suatu daerah. Fasilitator minta peserta menemukan ada berapa jumlah virus corona di dalam gambar tersebut. Fasilitator juga minta peserta mengidentifikasi perilaku apa yang menyebabkan penularan di dalam gambar tersebut.
2. Fasilitator minta peserta menambahkan apa saja cara penularan COVID-19 yang mereka ketahui.
3. Fasilitator menerima semua jawaban dari peserta
4. Fasilitator mengajak peserta untuk diskusi
5. Fasilitator memberikan permainan kepada peserta. Fasilitator minta peserta memperhatikan gambar tentang suasana di suatu rumah. Fasilitator minta peserta menemukan ada berapa jumlah virus corona di dalam gambar tersebut. Fasilitator juga minta peserta mengidentifikasi perilaku apa yang menyebabkan penularan di dalam gambar tersebut.
6. Fasilitator minta peserta menambahkan apa saja cara penularan COVID-19 yang mereka ketahui.
7. Fasilitator menerima semua jawaban dari peserta
8. Fasilitator mengajak peserta untuk diskusi
4. Fasilitator menampilkan materi presentasi cara penularan COVID-19
6. Fasilitator memberi kesempatan kepada peserta untuk bertanya dan mendiskusikan bersama peserta

Langkah 5:

Membahas pokok bahasan 4: Cara pencegahan COVID-19

Langkah kegiatan:

1. Fasilitator minta peserta melihat kembali gambar tentang suasana di suatu daerah dan minta peserta mengidentifikasi perilaku apa saja yang dapat mencegah penularan COVID-19 yang ada di gambar tersebut.
2. Fasilitator menerima semua jawaban dari peserta
3. Fasilitator minta peserta menambahkan apa saja cara pencegahan COVID-19 yang mereka ketahui.
4. Fasilitator menerima semua jawaban dari peserta
5. Fasilitator minta peserta melihat kembali gambar tentang suasana di suatu rumah dan minta peserta mengidentifikasi perilaku apa saja yang dapat mencegah penularan COVID-19 yang ada di gambar tersebut.
6. Fasilitator menerima semua jawaban dari peserta
7. Fasilitator minta peserta menambahkan apa saja cara pencegahan COVID-19 yang mereka ketahui.
8. Fasilitator menerima semua jawaban dari peserta
9. Fasilitator mengajak peserta untuk diskusi
10. Fasilitator menampilkan materi presentasi cara pencegahan COVID-19
11. Fasilitator memberi kesempatan kepada peserta untuk bertanya dan mendiskusikan bersama peserta

Langkah 6:

Membahas pokok bahasan 5: Alur pemeriksaan COVID-19

Langkah kegiatan:

1. Fasilitator bertanya kepada peserta apa yang diketahui tentang cara pemeriksaan COVID-19
2. Fasilitator menerima semua jawaban dari peserta
3. Fasilitator mengajak peserta untuk diskusi
4. Fasilitator menampilkan materi presentasi cara pemeriksaan COVID-19.
Fasilitator menyampaikan bahwa bila anak termasuk remaja mengalami tanda-tanda klinis terinfeksi COVID-19 dan juga kejadian gawat darurat lain misalnya kecelakaan, orang tua perlu berkonsultasi dengan tenaga kesehatan dan mengikuti petunjuk dari tenaga kesehatan.
5. Fasilitator menampilkan materi presentasi cara pemeriksaan COVID-19. Fasilitator menyampaikan bahwa jika terjangkit penyakit ini, pastikan untuk mengobati gejalanya. Jika batuk, demam, dan mengalami kesulitan bernapas, segera minta pertolongan medis dengan menghubungi fasilitas kesehatan terlebih dahulu. Kebanyakan pasien berhasil sembuh, berkat perawatan suportif.
6. Fasilitator memberi kesempatan kepada peserta untuk bertanya dan mendiskusikan bersama peserta

Langkah 7:

Penutup

1. Fasilitator memandu peserta untuk membuat rangkuman dari materi yang sudah dibahas
2. Fasilitator melakukan evaluasi pemahaman peserta, misalnya dengan mengajukan pertanyaan seputar materi kepada peserta
3. Fasilitator menutup materi dengan mengucapkan terima kasih dan salam

VIII. URAIAN MATERI

A. Pokok bahasan 1: Pengertian COVID-19

Coronavirus Disease-2019 (Covid-19) adalah penyakit yang disebabkan oleh Coronavirus jenis baru.

Coronavirus jenis baru adalah nama virus, sedangkan Covid-19 adalah nama penyakit.

Virus tersebut diberi nama coronavirus karena di permukaannya ada seperti “paku-paku” yang mirip dengan korona (mahkota). Ada 4 sub-kelompok utama coronavirus, yang dikenal sebagai alpha, beta, gamma, and delta. Coronavirus manusia pertama kali diidentifikasi pada pertengahan tahun 1960-an. Ada tujuh coronavirus yang dapat menginfeksi manusia, yaitu:

1. 229E (alpha coronavirus)
2. NL63 (alpha coronavirus)

3. OC43 (beta coronavirus)
4. HKU1 (beta coronavirus)
5. MERS-CoV (beta coronavirus yang menyebabkan Middle East Respiratory Syndrome, atau MERS)
6. SARS-CoV (beta coronavirus yang menyebabkan severe acute respiratory syndrome, atau SARS)
7. [SARS-CoV-2 \(novel coronavirus yang menyebabkan coronavirus disease 2019, or COVID-19\)](#)

Orang di dunia biasanya terinfeksi coronavirus 229E, NL63, OC43, and HKU1.

Kadang-kadang, coronavirus yang menginfeksi binatang dapat berkembang dan membuat orang sakit serta menjadi coronavirus manusia yang baru. Contohnya seperti yang akhir ini terjadi, yaitu 2019-nCoV, SARS-CoV, and MERS-CoV.

Urutan kejadian secara garis besar:

- Pada tanggal 31 Desember 2019 Badan Kesehatan Dunia/World Health Organization (WHO) yang menyebutkan adanya kasus kluster pneumonia dengan etiologi yang tidak jelas di Kota Wuhan, Provinsi Hubei, China. Kasus ini terus berkembang hingga adanya laporan kematian dan terjadi importasi di luar China.
- Pada tanggal 30 Januari 2020, WHO menetapkan COVID-19 sebagai Public Health Emergency of International Concern (PHEIC)/Kedaruratan Kesehatan Masyarakat Yang Meresahkan Dunia (KKMMD).
- Pada tanggal 4 Februari 2020, Pemerintah Indonesia melalui KEPUTUSAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR HK.01.07/MENKES/104/2020 menetapkan Infeksi Novel Coronavirus (Infeksi 2019-nCoV) sebagai penyakit yang dapat menimbulkan wabah.
- Pada tanggal 12 Februari 2020, WHO resmi menetapkan penyakit novel coronavirus pada manusia ini dengan sebutan Coronavirus Disease (COVID-19).
- Pada tanggal 2 Maret 2020 Indonesia telah melaporkan 2 kasus konfirmasi COVID-19.
- Pada tanggal 11 Maret 2020, WHO sudah menetapkan COVID-19 sebagai pandemi.

B. Pokok Bahasan 3: Gejala terinfeksi COVID-19

Pada umumnya, gejala mulai muncul sekitar lima hingga enam hari setelah terjadi pajanan, tetapi waktu kemunculan gejala ini dapat berkisar dari 1-14 hari.

Gejala klinis orang terinfeksi COVID-19 adalah:

- Demam sama dengan atau lebih dari 38°C
- Batuk, pilek
- Letih, lesu
- Sakit tenggorokan
- Gangguan (sesak) pernapasan

Tanda dan gejala COVID-19 pada anak sulit dibedakan dari penyakit saluran pernapasan akibat penyebab lainnya. Gejala dapat berupa batuk pilek seperti penyakit *common cold* atau selesma, dengan atau tanpa demam, yang umumnya bersifat ringan dan akan sembuh sendiri. Penyakit saluran pernapasan menjadi berbahaya apabila menyerang paru-paru, yaitu menjadi radang paru atau yang disebut pneumonia. Gejala pneumonia adalah demam, batuk, dan kesulitan bernapas yang ditandai dengan napas cepat dan sesak napas. Data angka kejadian COVID-19 pada balita belum memadai, namun dari Jurnal Penyakit Dalam Indonesia, vol.7, 2020 disebutkan kasus COVID-19 pada usia 0-9 tahun di Tiongkok sebesar 0,9%, Korea Selatan sebesar 1%, dan Italia sebesar 0,6%.

Di Indonesia, berdasarkan data www.covid19.go.id per 23 Juli 2020, terdapat 93.657 orang terkonfirmasi diantaranya 2,3% usia balita dan 5,6% anak usia 6-17 tahun, dari 36.917 orang dalam perawatan terdapat 2,4% balita dan 5,9% anak usia 6-17 tahun dirawat/diisolasi, dari 52.164 orang dinyatakan sembuh terdapat 2,4% usia balita dan 6,3% anak usia 6-17 tahun, dan dari 4.576 orang meninggal terdapat 1% usia balita dan 0,7% anak usia 6-17 tahun meninggal. Biasanya gejala pada anak

ringan sehingga memiliki kemungkinan sebagai *carrier* (pembawa), namun data COVID-19 diatas menunjukkan persentase meninggal cukup tinggi, untuk itu sangat penting mencegah penularan pada kelompok usia balita, selain mencegah risiko kematian pada bayi dan anak balita juga mencegah risiko penularan kepada pengasuh atau orang disekitarnya.

C. Pokok Bahasan 2: Cara penularan COVID-19

Cara penularan COVID-19 adalah:

1. Penularan melalui kontak dan *droplet* (percikan/tetes cairan)

- Droplets atau percikan/tetes cairan yang berasal dari batuk, bersin, bicara, bernyanyi. Penularan *droplet* saluran napas dapat terjadi ketika seseorang melakukan kontak erat (berada dalam jarak 1 meter) dengan orang terinfeksi yang mengalami gejala-gejala pernapasan (seperti batuk atau bersin) atau yang sedang berbicara atau menyanyi; dalam keadaan-keadaan ini, *droplet* saluran napas yang mengandung virus dapat mencapai mulut, hidung, mata orang yang rentan dan dapat menimbulkan infeksi.
- Kontak pribadi seperti menyentuh dan berjabat tangan
- Kontak tidak langsung: menyentuh benda atau permukaan dengan virus di atasnya, kemudian menyentuh mulut, hidung, atau mata sebelum mencuci tangan

2. Penularan melalui udara

Penularan virus melalui udara di tempat perawatan kesehatan di mana prosedur-prosedur medis tertentu, yang disebut prosedur yang menghasilkan aerosol, menghasilkan *droplet* yang sangat halus yang disebut aerosol. Beberapa laporan kejadian luar biasa terkait tempat dalam ruang yang padat mengindikasikan kemungkinan transmisi aerosol, yang disertai transmisi *droplet*, misalnya selama latihan paduan suara, di restoran, atau di kelas kebugaran. Saat ini World Health Organization (WHO)/Organisasi Kesehatan Dunia bersama dengan kalangan ilmuwan, terus meneliti apakah virus corona jenis baru juga dapat menyebar melalui aerosol, di mana prosedur yang menghasilkan aerosol tidak dilakukan terutama di tempat dalam ruangan dengan ventilasi yang buruk

Apakah COVID-19 dapat menular dari orang yang tidak menunjukkan gejala? COVID-19 terutama menyebar melalui percikan saluran pernapasan yang dikeluarkan oleh seseorang yang batuk atau memiliki gejala lain seperti demam atau rasa lelah. Banyak orang yang terinfeksi COVID-19 hanya mengalami gejala ringan terutama pada tahap-tahap awal. Karena itu, COVID-19 dapat menular dari orang yang hanya bergejala ringan, seperti batuk ringan, tetapi merasa sehat.

Beberapa laporan menunjukkan bahwa orang tanpa gejala dapat menularkan virus ini namun belum diketahui seberapa sering penularan dengan cara tersebut terjadi. WHO terus mengkaji perkembangan penelitian tentang cara penyebaran COVID-19 dan akan menyampaikan temuan-temuan terbaru

D. Pokok Bahasan 4: Cara pencegahan COVID-19

COVID-19 adalah dengan melakukan upaya pencegahan. Untuk memudahkan mengingatnya, lima upaya pencegahan tersebut disebut dengan **PANCA Aksi Plus Lawan COVID-19** yang perlu dilakukan dalam masa adaptasi kebiasaan baru (*new normal*), yaitu

1. Pakai masker kain 3 lapis ketika berada di tempat umum

Pemakaian masker kain 3 lapis wajib dilakukan ketika orang berada di tempat umum atau bertemu dengan orang lain. Tujuan pemakaian masker kain 3 lapis adalah:

- untuk mencegah penularan Covid-19 dari orang ke orang. Prinsipnya adalah: “Maskerku melindungi, maskermu melindungi.”
- untuk memperlambat penyebaran virus karena kelangkaan masker bedah/masker medis

Bagi anak umur >2 tahun, memakai masker saat memerlukan ke luar rumah untuk mencegah penularan melalui batuk dan bersin.

Anak umur <2 tahun tidak dianjurkan menggunakan masker, berhati-hati memilih alat pelindung diri yang tidak menimbulkan risiko tercekik/tersedak/kesulitan napas.

Cara memakai, melepas, dan mencuci masker kain sebagai berikut:

Cara Memakai, Melepas, dan Mencuci Masker Kain

Bagaimana cara **memakai** masker kain?



1. Sebelum memakai masker yang sudah dicuci bersih dan kering, cuci tangan pakai sabun dan air mengalir atau memakai *handsanitizer* berbasis alkohol.



2. Selipkan tali masker pada kedua telinga atau ikatkan di belakang kepala. Pastikan masker menutup hidung, mulut, dan dagu.



3. Saat memakai masker, jangan sentuh bagian depan masker.



....ganti yang baru

4. Jika masker kain menjadi kotor, lembab, basah, rusak atau sudah dipakai selama maksimal 4 jam, segera ganti dengan masker kain yang bersih dan kering.

Bagaimana cara **melepaskan** masker kain?

1.

Lepaskan tali masker dari telinga atau dari belakang kepala. Jangan menyentuh mata, hidung, dan mulut.



2.

Setelah melepas masker, segera cuci tangan pakai sabun dan air mengalir atau menggunakan *handsanitizer* berbasis alkohol.



Cara Memakai, Melepas, dan Mencuci Masker Kain

Bagaimana cara **mencuci** masker kain?*



1
Siapkan air, bila mungkin air panas dengan suhu 60-65 C



2
Tambahkan deterjen dan rendam masker beberapa saat sesuai petunjuk pada label kemasan deterjen



3
Kucek masker hingga kotoran luruh



4
Bilas di bawah air mengalir hingga busa hilang



5
Keringkan di bawah sinar matahari atau menggunakan pengering panas



6
Setrika dengan suhu panas agar bakteri dan virus mati



7
Masker siap digunakan!

*Sumber: Infografik Cara Mencuci Masker Kain, Direktorat Promkes & PM, Kementerian Kesehatan RI, 24 April 2020

Referensi:

How do I ensure clothes and bed linen don't spread novel coronavirus? (WHO Infographic, 2020)

Strategies for Optimizing the Supply of Facemasks (CDC, last reviewed April 17, 2020)

Use of Cloth Face Coverings to Help Slow the Spread of COVID-19 (CDC, last reviewed April 4, 2020)

Surat Edaran Dirjen Kesmas Kementerian Kesehatan RI No HK.02.02/1/385/2020 Tentang Penggunaan Masker dan Penyediaan Sarana Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) Untuk Mencegah Penularan Coronavirus Disease 19 (COVID-19)

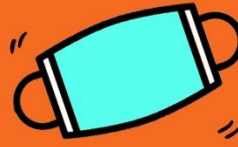
2/2

Masker bedah/medis digunakan oleh orang yang sakit/ada gejala COVID-19, dan orang yang merawat pasien COVID-19.

Bagaimana Cara Memakai dan Membuang Masker Bekas Pakai?

(Untuk orang yang sakit COVID-19 dan orang yang merawat pasien COVID-19)

Jika anda memutuskan untuk menggunakan masker bedah, penting untuk menggunakannya dan melepaskannya secara benar. Kalau tidak, bukannya melindungi, masker malah bisa menjadi sumber infeksi karena kuman yang berada di masker.

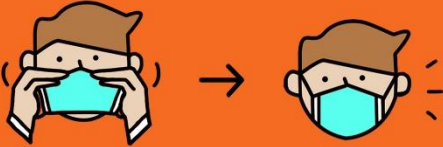


1.



Sebelum menggunakan masker, bersihkan tangan dengan sabun dan air atau *handsanitizer* berbasis alkohol.

Untuk memakainya secara benar, kita letakkan bagian yang terdapat garis kawat di batang hidung.



Selipkan karet masker pada kedua telinga atau ikatkan di belakang kepala. Pastikan masker menutup hidung, mulut, dan dagu.

2.



Saat menggunakan masker, jangan sentuh bagian depan masker.

3.

Untuk melepaskan masker, lepaskan karet masker dari telinga atau lepaskan tali dari belakang kepala. Jangan sentuh bagian depan masker karena mungkin saja sudah terkontaminasi.

Lepaskan masker dan masukkan ke dalam tempat sampah tertutup.



4.

Bersihkan tangan dengan sabun dan air atau *handsanitizer* berbasis alkohol setelah membuang masker.



Perilaku hidup bersih juga harus dilakukan jika kita tidak sengaja menyentuh bagian depan masker ketika kita memakainya.

5.



Jika masker menjadi basah atau lembab, ganti dengan masker yang baru.

6.

Jangan pernah memakai ulang masker sekali pakai dan meletakkannya sesegera mungkin ke dalam tempat sampah tertutup setiap selesai menggunakannya.



Untuk informasi lebih lanjut tentang penggunaan masker dan Coronavirus baru, cek laman Organisasi Kesehatan Dunia (World Health Organization/WHO) di [who.int](https://www.who.int)

Masker bedah/medis yang sudah digunakan oleh orang yang sakit/ada gejala COVID-19 termasuk dalam sampah infeksius.

Mengelola Sampah Infeksius di Rumah Tangga Selama COVID-19

Apa itu sampah infeksius?

Sampah infeksius adalah sampah yang dihasilkan oleh orang-orang yang terpapar dengan COVID-19, sebagai suspek maupun yang melakukan karantina mandiri, dan orang yang sedang sakit.

Sampah ini termasuk jenis limbah B3 (Bahan Berbahaya dan Beracun), dan perlu penanganan khusus.

Mengapa disebut berbahaya?

Karena sampah-sampah ini kemungkinan mengandung kuman-kuman penyakit yang dapat menulari orang lain apabila tercecer dan dibuang sembarangan.

Mengapa perlu pengelolaan khusus?

Untuk mengendalikan, mencegah dan memutus penularan COVID-19 melalui sampah tersebut.

Apa saja contoh limbah infeksius?

Masker, sarung tangan, baju pelindung diri, tutup kepala, tisu bekas, pembalut bekas, popok sekali pakai bekas, kapas, plester, dll yang digunakan oleh suspek atau yang sedang sakit dan dikarantina.

Apa yang harus dilakukan dengan sampah-sampah berbahaya tersebut di Rumah Tangga?

- Pisahkanlah sampah infeksius tersebut dari sampah lainnya
- Kemaslah di wadah tertutup
- Berikanlah tanda khusus di wadahnya, misalnya “B3” atau Sampah infeksius” supaya mudah dikenali oleh petugas pengangkut sampah
- Beritahukan kepada petugas pengangkut sampah supaya ditempatkan di wadah khusus sampah B3.

Apa yang harus dilakukan dengan sampah masker apabila di rumah tangga tidak ada suspek?

- Apabila menggunakan masker sekali pakai, maka masker tersebut haruslah dipotong atau dirobek dulu sebelum dibuang ke tempat sampah supaya tidak disalah gunakan oleh orang lain. Atau membuang masker ke kotak khusus pembuangan masker sekali pakai, jika ada disediakan pemerintah setempat
- Menggunakan masker kain 3 lapis yang bisa dicuci untuk mengurangi sampah

2. Atur jaga jarak antar orang minimal 1 meter.

Droplets atau percikan/tetes air yang berasal dari batuk, bersin, berbicara, dan tertawa dapat mengenai ke orang lain yang berada dalam jarak 1 meter. Oleh karena itu, untuk mencegah terjadinya penularan, setiap orang perlu menjaga jarak dari orang lain minimal 1 meter.

Anak tetap tinggal di rumah, hindari mengajak anak keluar rumah. Jika terpaksa keluar rumah, pakai alat pelindung diri, tetap perhatikan untuk jaga jarak, dan menghindari kerumunan.

3. Niatkan hati dan biasakan olahraga rutin selama 30 menit setiap hari, cukup istirahat, tidak panik, tidak merokok

Olahraga rutin selama 30 menit setiap hari, cukup istirahat, tidak panik, dan tidak merokok dapat membantu meningkatkan sistem kekebalan tubuh

4. Cuci tangan pakai sabun dan air mengalir

Cuci tangan pakai sabun dan air mengalir selama 40-60 detik perlu sering dilakukan. Pembahasan lebih lanjut ada di Materi 4.

5. Asupan gizi seimbang

Asupan/makanan gizi seimbang yang berasal dari makanan lokal yang beragam diperlukan untuk menjaga kesehatan tubuh sehingga membantu tubuh melawan penyakit, termasuk Covid-19. Pembahasan lebih lanjut ada di Materi 2.

Selain PANCA Aksi di atas, untuk orang tua perlu melakukan aksi tambahan (plus) yaitu membersihkan benda-benda yang sering disentuh seperti perabot, gagang pintu, mainan, gawai dan lain-lain dengan disinfektan secara berkala untuk memastikan semuanya bersih dan higienis.

Apakah sepatu dapat menyebarkan COVID-19? Kemungkinan penyebaran dan penularan COVID-19 melalui sepatu sangatlah kecil. Namun, sebagai tindakan pencegahan, sebaiknya sepatu ditaruh di dekat pintu, terutama di rumah-rumah yang terdapat bayi dan anak kecil yang bermain atau merangkak di lantai. Hal ini akan membantu mencegah kontak dengan kotoran atau limbah lainnya yang dapat terbawa di alas sepatu.

Hal yang paling penting untuk diketahui tentang coronavirus pada permukaan benda adalah bahwa coronavirus mudah dibersihkan menggunakan disinfektan rumah tangga biasa yang dapat membunuh virus tersebut. Penelitian telah menunjukkan bahwa virus COVID-19 dapat bertahan hingga 72 jam pada plastik dan stainless steel, kurang dari 4 jam pada tembaga, dan kurang dari 24 jam pada karton.

Cara membasmi COVID-19 dengan disinfektan:

- a. Disinfeksi hanya dilakukan pada benda saja dan tidak pada makhluk hidup
- b. Kenali produk disinfektan yang dijual umum
 - Cek bahan aktif yang tertera di label produk
 - Disinfektan harus mengandung salah satu bahan aktif berikut:
 - o Accelerated hydrogen peroxide (0.5%)
 - o Benzalkonium chloride / quaternary ammonium / alkyl dimethyl benzyl ammonium chloride (0.05%)
 - o Chloroxylonol (0.12%)
 - o Ethyl alcohol atau ethanol (62-71%)
 - o Iodine in iodophor (50 ppm)
 - o Isopropanol atau 2-propanol (50%)
 - o Pine oil (0.23%)
 - o Povidone-iodine (1% iodine)
 - o Sodium hypochlorite (0.05 – 0.5%)
 - o Sodium chlorite (0.23%)
 - o Sodium dichloroisocyanurate (0.1-0.5%)
- c. Yang perlu dibersihkan adalah permukaan benda yang sering disentuh seperti: alat elektronik (telepon/HP, layar sentuh, remote tv, keyboard komputer/laptop), gagang pintu, saklar lampu, toilet, wastafel, sandaran kursi, meja, mainan.
- d. Cara melakukan disinfeksi
 - Pakai sarung tangan
 - Pakai masker
 - Gunakan baju khusus untuk melindungi tubuh saat melakukan penyemprotan
 - Cuci tangan pakai sabun dan air mengalir setelah selesai

Cara membersihkan mainan:

- Libatkan anak membersihkan mainannya dengan cara misalnya meminta menghitung mainan yang telah dibersihkan dalam satu keranjang

- Cara membersihkan mainan dari bahan plastik keras yang digunakan oleh anak balita yang masih sering memasukkan mainan ke dalam mulut:
 - Cuci menggunakan air hangat yang telah dicampur dengan sabun
 - Gunakan sikat bergagang untuk membersihkan menjangkau seluruh bagian mainan
 - Bilas dengan air mengalir
 - Setelah dibilas, rendam selama 10-20 menit dalam larutan yang mengandung disinfektan (alkohol 70% atau disinfektan yang dibuat dari campuran antara 2 sendok makan larutan pemutih ke dalam 1 liter air)
 - Setelah direndam bilas dengan air mengalir dan biarkan kering dengan sendirinya.
 - Hindari menggunakan handuk untuk mengeringkan mainan.
 - Mainan dapat juga dikeringkan menggunakan tissue sekali pakai.
 - Simpan mainan yang telah dibersihkan dalam wadah bersih dan terhindar dari debu dan percikan air
- Mainan yang tidak lagi dimasukkan ke mulut, dibersihkan dengan sabun dan air serta dikeringkan dengan sendirinya.
- Mainan dari bahan kain dicuci menggunakan air panas.

E. Pokok Bahasan 5: Alur pemeriksaan COVID-19

Jika orang telah berkontak erat dengan seseorang yang terinfeksi COVID-19 maka orang tersebut kemungkinan akan terinfeksi.

Kontak erat berarti tinggal atau berada dalam jarak kurang dari 1 meter dari orang yang terinfeksi COVID-19. Jika demikian, sangat disarankan untuk tidak meninggalkan rumah.

Namun, jika orang tinggal di daerah di mana terdapat kasus malaria atau demam berdarah, maka penting untuk tidak mengabaikan gejala demam. Segera cari pertolongan medis. Saat pergi ke fasilitas kesehatan, kenakan masker jika memungkinkan, jaga jarak setidaknya 1 meter dari orang lain, dan jangan menyentuh permukaan dengan tangan. Jika yang sakit adalah anak, bantu anak untuk mematuhi nasihat ini.

Jika orang tidak tinggal di daerah di mana terdapat kasus malaria atau demam berdarah, lakukanlah hal-hal berikut:

- Jika sakit, meskipun gejalanya sangat ringan, harus melakukan isolasi mandiri.
- Meskipun tidak menyadari telah terpajan COVID-19 dan mengalami gejala, lakukan isolasi mandiri dan pantau diri.
- Orang lebih mungkin menginfeksi orang lain pada tahap awal penyakit meskipun orang tersebut mengalami gejala ringan; oleh karena itu isolasi mandiri sangatlah penting.
- Jika tidak memiliki gejala, tetapi telah terpajan orang yang terinfeksi, lakukan karantina mandiri selama 14 hari.

Karantina berarti membatasi kegiatan atau memisahkan orang yang tidak sakit tetapi mungkin terpajan COVID-19. Tujuannya adalah untuk mencegah penyebaran penyakit pada saat orang tersebut baru mulai mengalami gejala.

Isolasi berarti memisahkan orang yang sakit dengan gejala COVID-19 dan mungkin menular guna mencegah penularan.

Menjaga jarak fisik berarti terpisah secara fisik. WHO merekomendasikan untuk menjaga jarak setidaknya 1 meter dari orang lain. Jarak ini merupakan ukuran umum tentang seberapa jauh semua

orang harus saling menjaga jarak walaupun mereka baik-baik saja tanpa diketahui terpajan COVID-19 atau tidak.

Jika orang telah terinfeksi COVID-19 (telah dikonfirmasi dengan tes), lakukan isolasi mandiri selama 14 hari bahkan setelah gejala menghilang sebagai tindakan pencegahan, meskipun belum diketahui secara pasti berapa lama pasien masih dapat menularkan setelah dinyatakan sembuh. Ikuti pedoman nasional tentang isolasi mandiri.

Alur pemeriksaan COVID-19 dapat dilihat pada bagan berikut ini:



Apakah ada vaksin, obat, atau perawatan untuk COVID-19?

Meskipun beberapa pengobatan barat, tradisional, maupun buatan rumahan dapat meringankan dan mengurangi gejala ringan COVID-19, tidak ada obat yang terbukti dapat mencegah atau menyembuhkan COVID-19. WHO tidak merekomendasikan tindakan mengobati diri sendiri dengan obat apa pun, termasuk antibiotik, untuk mencegah atau menyembuhkan COVID-19. Namun, beberapa uji klinis sedang berlangsung atas obat-obatan barat maupun tradisional. WHO sedang mengoordinasikan upaya-upaya pengembangan vaksin dan obat untuk mencegah dan

mengobati COVID-19 dan akan terus memberikan informasi terbaru seiring tersedianya temuan klinis.

Apakah antibiotik efektif dalam mencegah atau mengobati COVID-19?

Tidak. Antibiotik tidak efektif melawan virus; antibiotik hanya efektif melawan infeksi bakteri. COVID-19 disebabkan oleh virus, sehingga antibiotik tidak efektif melawan COVID-19. Antibiotik tidak boleh digunakan sebagai upaya pencegahan atau pengobatan COVID-19. Di rumah sakit, dokter kadang-kadang akan menggunakan antibiotik untuk mencegah atau mengobati infeksi bakteri sekunder yang dapat menjadi komplikasi COVID-19 pada pasien yang sakit serius. Antibiotik hanya boleh digunakan sesuai dengan anjuran dokter untuk mengobati infeksi bakteri.

Penyembuhan dari sakit COVID-19

Orang bisa sembuh dari COVID-19. Meskipun terinfeksi coronavirus baru, tidak berarti orang akan memiliki virus ini seumur hidup.

Jika terjangkit penyakit ini, pastikan untuk mengobati gejalanya. Jika batuk, demam, dan mengalami kesulitan bernapas, segera minta pertolongan medis dengan menghubungi fasilitas kesehatan terlebih dahulu. Kebanyakan pasien berhasil sembuh, berkat perawatan suportif.

Lampiran

1 WAKTU PRIBADI BERSAMA ANAK

TIPS PARENTING SAAT COVID-19

Hi para orang tua! Harus bekerja dari rumah? Sekolah tutup? Cemas tentang uang? Adalah normal untuk merasakan stress dan kewalahan. Akan tetapi, kewajiban anak belajar dari rumah juga merupakan kesempatan untuk membuat hubungan yang lebih baik dengan anak-anak dan remaja kita lho! Kita jadi punya waktu pribadi dengan anak yang bisa membuat anak kita merasa aman, penting, dan terutama dicintai.

Sisihkan Waktu Khusus bersama Anak

Dapat dilakukan selama 20 menit atau lebih – terserah kita. Hal ini dapat dilakukan pada waktu yang sama setiap hari, sehingga anak dan remaja kita dapat menantinkannya.

Ide Aktivitas dengan Bayi/Balita Anda

- Meniru ekspresi wajah dan suara mereka.
- Menyanyikan lagu, membuat musik dengan panci dan sendok.
- Menumpukkan gelas atau balok.
- Menceritakan sebuah cerita, membaca buku, atau membagikan gambar.

Ide Aktivitas dengan Remaja Anda

- Berbicara tentang apa yang mereka sukai : Olahraga, Musik, Artis, Teman-teman
- Memasak makanan kesukaan bersama
- Berolahraga bersama dengan musik kesukaan mereka

Tanyakan kepada Anak Aktivitas yang Ingin Mereka Lakukan

Memberikan kesempatan kepada anak untuk memilih dapat membangun kepercayaan diri mereka. Jika apa yang mereka ingin lakukan tidak sesuai dengan aturan pembatasan fisik, inilah kesempatan untuk memberi pengertian kepada mereka tentang hal ini. (Lihat lembaran berikutnya)

Matikan TV dan telepon.

Ide Aktivitas dengan Anak Anda yang Masih Kecil

- Membaca buku atau melihat gambar
- Membuat gambar dengan menggunakan crayon atau pensil
- Menari diringi musik atau menyanyikan lagu
- Melakukan tugas bersama – jadikan mencuci dan memasak suatu permainan
- Membantu pekerjaan sekolah

Dengarkan mereka. Tatap Mereka. Berikan mereka perhatian penuh dari Anda. Selamat bersenang-senang

Sumber: Parenting during Covid-19 Guide by UNICEF

2 TETAP POSITIF TIPS PARENTING SAAT COVID-19

Hi para orang tua! Kita tahu sulit untuk merasa positif ketika anak membuat kita pusing. Seringkali kita marah dan berkata "berhenti melakukan itu!" Tapi anak-anak jauh lebih mungkin untuk melakukan apa yang kita minta jika kita memberi mereka arahan yang positif dan memuji atas apa yang mereka lakukan dengan benar.

Beritahu mereka perilaku yang ingin anda lihat

Gunakan kata-kata positif ketika mengatakan kepada anak Anda apa yang harus dilakukan, seperti "tolong Ibu ya untuk merapikan pakaian kamu" (daripada "jangan membuat kekacauan")

Puji anak Anda apabila mereka bertingkah laku baik

Coba berikan pujian kepada anak Anda jika mereka melakukan sesuatu dengan baik. Mereka mungkin tidak menunjukkannya, tetapi Anda akan melihat mereka melakukan sesuatu yang baik lagi. Itu juga akan membuktikan kepada mereka bahwa Anda memperhatikan dan peduli.

Semuanya tergantung dari cara kita menyampaikannya

Berteriak kepada anak hanya akan menjadikan Anda dan anak Anda lebih stres dan marah. Dapatkan perhatian anak dengan memanggil nama mereka. Berbicaralah dengan tenang.



Realistis

Apakah anak Anda dapat melakukan sepenuhnya apa yang Anda minta? Adalah sangat sulit untuk seorang anak untuk tetap diam di dalam sepanjang hari. Tapi mereka dapat tetap tenang selama 15 menit ketika Anda sedang dalam sebuah panggilan.



Bantu anak remaja Anda untuk tetap terkoneksi

Anak remaja tentunya butuh untuk tetap berkomunikasi dengan teman-temannya. Bantu anak remaja Anda untuk tetap terhubung melalui media sosial atau cara lain, namun tetap dengan jarak yang aman. Ini sesuatu yang bisa Anda lakukan bersama juga!

3 TERSTRUKTUR TIPS PARENTING SAAT COVID-19

COVID-19 sudah mengubah rutinitas pekerjaan, rutinitas rumah dan rutinitas sekolah kita. Ini akan sangat sulit untuk anak-anak, remaja dan Anda. Membuat rutinitas baru dapat membantu mereka.

Buatlah rutinitas yang fleksibel tetapi tetap konsisten

- Susun jadwal untuk Anda dan anak-anak yang berisi jadwal kegiatan yang terstruktur serta waktu luang. Ini dapat membantu anak-anak merasa lebih aman dan berperilaku lebih baik.
- Anak-anak atau remaja dapat membantu rencana rutin harian – seperti membuat jadwal sekolah. Anak-anak akan lebih mengikutinya jika mereka membantu dalam merencanakannya.
- Lakukan olahraga tiap hari – ini dapat membantu mengatasi stres khususnya bagi anak-anak yang punya segudang energi.



Anda adalah contoh bagi perilaku anak Anda

Jika Anda tetap menjaga jarak aman dan menjaga kebersihan diri Anda, dan memperlakukan orang lain dengan welas kasih khususnya yang sakit dan rentan – anak Anda juga akan belajar dari Anda.

Ajarkan anak Anda tentang menjaga jarak yang aman

- Sesuai peraturan pemerintah, beri pengertian kepada anak mengapa ia harus tetap bersekolah dan bermain di rumah. Anda dapat membawanya sesekali ke area taman dekat rumah yang tidak ramai.
- Ajak anak untuk menulis surat dan menggambar tentang pesan jarak aman. Letakkan di luar rumah anda agar orang dapat melihatnya.
- Anda dapat meyakinkan anak Anda dengan memberitahu bagaimana cara Anda menjaga diri tetap aman.



Jadikan mencuci tangan dan menjaga kesehatan menyenangkan

- Buatlah sebuah lagu 20 detik untuk mencuci tangan. Tambahkan dengan gerakan! Berikan anak Anda poin dan pujian untuk mencuci tangan secara teratur.
- Buatlah sebuah permainan menghitung berapa kali kita menyentuh wajah, dan memberi penghargaan untuk yang paling sedikit menyentuh wajah.

Di penghujung hari, ambil waktu khusus untuk refleksi tentang hari ini. Katakan kepada anak Anda tentang salah satu kegiatan positif dan menyenangkan yang telah mereka lakukan.

Apresiasi diri Anda sendiri untuk setiap usaha baik yang telah Anda lakukan hari ini.

4 TINGKAH LAKU KURANG BAIK

TIPS PARENTING SAAT COVID-19

Anak acap kali bertindak kurang pantas.
Sikap tersebut normal terjadi pada saat anak merasa lelah, lapar, takut atau sedang belajar mandiri.

Mengarahkan

- Deteksi perilaku kurang baik anak sejak dini dan arahkan anak Anda dari perilaku yang kurang baik ke arah perilaku yang baik.
- Hentikan perbuatan yang kurang baik yang dilakukan anak Anda sebelum tindakan tersebut terjadi! Ketika mereka mulai terlihat gelisah, Anda dapat mengalihkan kegelisahan mereka dengan sesuatu yang membuatnya tertarik atau menyenangkan: "Ayo nak, kita main sama - sama."

Tetap Jalankan TIPS 1 - 3

- Waktu pribadi 1-on-1 bersama anak, memberikan pujian ketika anak bertindak baik, dan kegiatan rutin yang dilakukan secara konsisten akan mengurangi perilaku yang kurang baik.
- Berikan tugas yang sederhana dengan tanggung jawab kepada anak dan remaja. Pastikan tugas tersebut adalah sesuatu yang mampu dilakukan oleh mereka. Berikan pujian pada saat mereka menjalankannya.

Gunakan Konsekuensi

Konsekuensi membantu orang tua mendidik anak untuk bertanggung jawab atas tindakannya. Konsekuensi juga mengendalikan dan membentuk kedisiplinan pada anak Anda. Hal ini lebih efektif ketimbang memukul atau berteriak kepada anak.

- Sampaikan instruksi sebelum memberikan konsekuensi dan berikan pilihan kepada anak untuk memilih menjalankan instruksi Anda atau menerima konsekuensi atas pilihan sebaliknya.
- Tetaplah tenang saat memberikan konsekuensi.
- Pastikan Anda juga tidak mengalami kesulitan lain akibat konsekuensi yang Anda berikan. Sebagai contoh, menyita HP remaja selama 1 minggu sulit untuk dilakukan. Menyita hp selama 1 jam lebih realistis.
- Pada saat konsekuensi berakhir, berikan kesempatan kepada anak Anda untuk melakukan tindakan yang benar dan berikan pujian pada saat ia melakukannya.



5

TETAP TENANG DAN KELOLA STRES TIPS PARENTING SAAT COVID-19

Saat ini adalah masa yang mudah menimbulkan stres. Jaga diri Anda baik-baik, termasuk perasaan Anda, agar Anda bisa mendukung anak Anda.

Anda tidak sendirian

Jutaan orang memiliki ketakutan yang sama dengan Anda. Temukan seseorang tempat Anda dapat menceritakan apa yang sedang Anda rasakan. Dengarkan mereka. Hindari media sosial jika membuat Anda merasa cemas.

Istirahat

Terkadang kita semua memerlukan rehat sejenak. Ketika anak sedang tidur, lakukan sesuatu yang menyenangkan atau tenangkan diri Anda. Buat daftar beberapa aktivitas menyehatkan yang ingin anda lakukan. Anda pantas untuk mendapatkan waktu rehat sejenak.

Dengarkan anak Anda

Bersikaplah terbuka dan dengarkan apa yang anak-anak Anda katakan. Anak-anak akan mencari dukungan dan penghiburan dari Anda. Dengarkan anak anda saat ia menyampaikan apa yang sedang ia rasakan. Hargai perasaan anak anda dan berikan rasa nyaman kepadanya.



Hening Sejenak

Relaksasi 1 menit yang dapat Anda lakukan ketika Anda merasa stres atau lelah



Hening sejenak dapat membantu pada saat anak sedang menjengkelkan Anda atau telah melakukan tindakan yang keliru. Hal itu akan memberikan kesempatan kepada Anda untuk lebih tenang. Bahkan menarik nafas dalam-dalam sesaat atau menghubungkan dengan perasaan yang paling dalam dapat membuat perbedaan. Anda juga dapat hening sejenak bersama dengan anak Anda.

Langkah I : Persiapan

- Pilih posisi duduk yang paling nyaman, ratakan telapak kaki Anda dengan lantai, letakkan tangan di pangkuan anda.
- Tutup mata jika anda merasa nyaman.

Langkah II : Pikiran, Perasaan dan Tubuh

- Tanyakan pada diri Anda, "Apa yang sedang saya pikirkan?"
- Perhatikan yang Anda pikirkan. Rasakan apakah sesuatu yang positif atau negatif.
- Perhatikan emosi yang Anda rasakan. Rasakan apakah Anda merasa gembira atau sebaliknya.
- Perhatikan apa yang dirasa oleh tubuh Anda. Rasakan bagian yang terasa sakit atau tegang.

Langkah III : Fokuskan pernafasan anda

- Dengarkan nafas Anda, pada saat menarik dan mengeluarkannya.
- Anda dapat meletakkan tangan pada perut Anda untuk merasakan perut Anda mengembang dan mengempis setiap bernafas.
- Anda dapat mengatakan dalam hati "Tidak masalah, apapun yang terjadi saya baik – baik saja."
- Lalu dengarkan nafas anda sejenak.

Langkah IV : Kembali

- Perhatikan apa yang dirasakan oleh seluruh tubuh Anda.
- Dengarkan suara yang ada di sekitar ruangan.

Langkah V : Refleksi

- Pikirkan, apakah Anda merasa berbeda dengan sebelumnya?
- Setelah Anda siap, buka mata Anda.

6 BERBICARA MENGENAI COVID – 19

TIPS PARENTING SAAT COVID-19

Bersedialah untuk berbicara tentang COVID-19 dengan anak Anda. Diam dan merahasiakannya tidak membuat anak Anda terlindungi. Kejujuran dan keterbukaan akan melindungi anak Anda. Pikirkan sejauh mana mereka akan memahami. Anda yang paling memahami mereka.

Terbuka dan Mendengarkan

Biarkan anak berbicara dengan leluasa. Berikan pertanyaan terbuka dan Anda akan mengetahui seberapa banyak yang telah mereka pahami.

Bersikap Jujur

Selalu jawab pertanyaan mereka dengan sejujur – jujur. Bayangkan usia anak Anda dan seberapa banyak mereka dapat memahami.

Berikan Dukungan

Anak mungkin merasa takut atau bingung. Berikan ruang bagi mereka untuk membagikan perasaannya dan yakinkan anak bahwa Anda selalu ada untuk mereka.

Bukan Masalah Jika Anda Tidak Mengetahui Semua Hal

Tidak menjadi masalah dengan mengatakan "kami tidak tahu, tapi kami akan mencari tahu jawabannya; atau kami tidak tahu, tapi kami pikir ____." Gunakan ketidaktahuan Anda sebagai peluang untuk belajar sesuatu yang baru dengan anak Anda!

Pahlawan Bukan Perundung

Jelaskan bahwa Covid-19 tidak ada kaitannya dengan penampilan seseorang, darimana asal seseorang, atau bahasa yang mereka gunakan. Sampaikan bahwa kita dapat berbelas kasih kepada mereka yang sedang sakit dan kepada mereka yang sedang merawatnya. Carilah kisah mengenai orang-orang yang sedang bekerja untuk menghentikan wabah dan merawat orang sakit.

Gunakan Sumber Informasi Terpercaya

Ada banyak cerita di luar sana, baik yang benar ataupun tidak. Jadi pastikan bahwa Anda mengambil informasi dari sumber yang terpercaya seperti WHO, Gugus Tugas, covid19.go.id



Akhirnyaa...

Pastikan apakah anak Anda baik – baik saja. Ingatkan mereka bahwa Anda menyayangi mereka dan mereka dapat berbicara dengan Anda kapanpun mereka mau. Lalu, lakukan sesuatu yang menyenangkan bersama-sama.



Wahana Visi Indonesia

www.wahanavisi.org



@wahanavisi_id

Referensi

Centers for Diseases Control and Prevention (CDC). Human Coronavirus Types. <https://www.cdc.gov/coronavirus/types.html> (Dikaji terakhir tanggal 15 Februari 2020, diakses tanggal 17 Agustus 2020)

Cluver, L., Lachman, J. M., Sherr, L., Wessels, I., Krug, E., Rakotomalala, S., ... & Butchart, A. (2020). Parenting in a time of COVID-19.

Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit. Kementerian Kesehatan RI. Pedoman Pencegahan dan Pengendalian Coronavirus Disease (COVID-19). Jakarta; 27 Maret 2020

Direktorat Kesehatan Keluarga. Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat, Kementerian Kesehatan RI. Panduan Pelayanan Kesehatan Balita Pada Masa Pandemi COVID-19 Bagi Tenaga Kesehatan. Revisi 1. Jakarta; 2020

Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat. Kementerian Kesehatan RI. Apa yang Harus Dilakukan Masyarakat untuk Cegah Penularan COVID-19?. Jakarta; 2020

Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat, Ditjen Kesehatan Masyarakat. Kementerian Kesehatan Pedoman Pemberdayaan Masyarakat Dalam Pencegahan COVID-19 di RT/RW/Desa. Jakarta; 2020

Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19. Peta sebaran. <https://covid19.go.id/peta-sebaran> (Diakses 23 Juli 2020)

Malino, Tira Maya Maisesa. Makalah kebijakan merdeka belajar. 2020. Tangerang Selatan : Wahana Visi Indonesia

<https://www.lcm.org/building-resilience/>

Wahana Visi Indonesia. Modul Wahana Literasi Aksi Masyarakat. 2019. Tangerang Selatan: Wahana Visi Indonesia

Kementerian Kesehatan RI. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor HK.01.07/MENKES/104/2020 Tentang Penetapan Infeksi Novel Coronavirus (Infeksi 2019-nCoV) Sebagai Penyakit Yang Dapat Menimbulkan Wabah dan Upaya Penanggulangannya. Jakarta: 4 Februari 2020

Kementerian Lingkungan Hidup dan Kehutanan RI. SE MLHK tentang Pengelolaan Limbah Infeksius (Limbah B3) dan Sampah Rumah Tangga dari Penanganan COVID-19. Jakarta: 24 Maret 2020

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Indonesia. Penyesuaian Kebijakan Pembelajaran di Masa Pandemi Covid-19. Jakarta: 7 Agustus 2020

World Health Organization. Transmisi SARS-CoV-2: implikasi terhadap kewaspadaan pencegahan infeksi. Pernyataan Keilmuan. Jenewa: 9 Juli 2020

World Health Organization. Pertanyaan dan jawaban terkait Coronavirus. <https://www.who.int/indonesia/news/novel-coronavirus/qa-for-public> (Diakses 17 Agustus 2020)

World Health Organization. Myth-busters. <https://www.who.int/indonesia/news/novel-coronavirus/mythbusters>. (Diakses 17 Agustus 2020)

WAHANA VISI INDONESIA

Jakarta

Jl. Graha Bintaro GB/GK 2 No.9
Pondok Aren, Tangerang Selatan
Telp. +62 21 2977 0123

Gedung 33

Jl. Wahid Hasyim 33
Jakarta 10340
Telp. +62 21 390 7818

Surabaya

Margorejo Indah 3/C 116
Surabaya 60238
Telp. +62 31 847 1335



Wahana Visi Indonesia

www.wahanavisi.org



@wahanavisi_id