

PENGASUHAN DENGAN CINTA







PENGASUHAN DENGAN CINTA

TIM PENULIS

PENGASUHAN DENGAN CINTA

Sebuah modul pelatihan yang merupakan perpaduan antara modul Celebrating Families dari World Vision Global dengan modul pengasuhan positif yang dikembangkan Wahana Visi Indonesia dan diterapkan berdasarkan konteks Indonesia.

Diterbitkan pertama kali dalam bahasa Indonesia oleh:
Wahana Visi Indonesia
Jl. Graha Bintaro Blok GB/GK 2 No.09
Pondok Aren, Tangerang Selatan 15228
Indonesia

Editor:

- Dwi Yatmoko
- Mual Situmeang
- Roganda Solin
- Regina Veronica

Tim Penulis:

- | | |
|--------------------|--------------------------|
| • Anil Dawan | • Roganda Solin |
| • Emmy Lucy | • Nelly Sembiring |
| • Niken Puspita | • Yoel Setiawan |
| • Dwi Yatmoko | • Mual Situmeang |
| • Rully Hutapea | • Bianca Suryani Chandra |
| • Wahyudi Suprpto | • Nurman Siagian |
| • Natalia Nunuhitu | |

Disain dan Penata letak:

Martin Dima

Copyright ©2018 Wahana Visi Indonesia
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang



Cetakan I: Januari 2019

DAFTAR ISI

PENDAHULUAN

| | |
|--|----|
| Pengantar | 6 |
| Sambutan Pimpinan WVI | 7 |
| Pembukaan | |
| <i>Sesi 1</i> : Perkenalan | 8 |
| <i>Sesi 2</i> : Harapan dan Kekhawatiran | 9 |
| <i>Sesi 3</i> : Membangun Kesepakatan dan Aturan Pelatihan | 10 |
| <i>Sesi 4</i> : Pre dan Post Test | 11 |
| <i>Evaluasi Harian</i> | 12 |
| Modul 1. MENGATASI MASA LALU | |
| <i>Sesi 1.1</i> : Harapan dan Mimpi Saya untuk Keluarga | 16 |
| <i>Sesi 1.2</i> : Pengalaman Masa Kecil Saya yang Paling Berkesan | 18 |
| Formulir isian: Refleksi Pengalaman Masa Kanak-kanak | 20 |
| <i>Sesi 1.3</i> : Tanda Keutuhan dan Tanda Kehancuran | 22 |
| <i>Sesi 1.4</i> : Benih Kebajikan | 24 |
| Modul 2. MENGHARGAI MASA SEKARANG | |
| <i>Sesi 2.1</i> : Sukacita dan Rasa Sakit | 30 |
| <i>Sesi 2.2</i> : Ruang Kasih dan Anugerah | 35 |
| <i>Sesi 2.3</i> : Alasan Mengucap Syukur dan Kesempatan Mengampuni | 38 |
| <i>Sesi 2.4</i> : Mengenal Hak-hak Anak dan Perlindungan Anak dalam Pengasuhan Keluarga | 40 |
| Modul 3. MENATAP MASA DEPAN | |
| <i>Sesi 3.1</i> : Menentukan Saat yang Tepat | 46 |
| <i>Sesi 3.2</i> : Para Pembangun yang Bijaksana | 48 |
| <i>Sesi 3.3</i> : Menentukan Langkah Kita | 51 |
| Formulir isian: Gaya Asuh Orang Tua | 54 |
| Tahapan Perkembangan Psikososial Eric Erikson | 56 |
| <i>Sesi 3.4</i> : Membangun Disiplin Positif | 58 |
| <i>Sesi 3.5</i> : Mengelola Stres dan Mengendalikan Kemarahan | 71 |
| <i>Sesi 3.6</i> : Mendengarkan Aktif | 79 |
| Modul 4. MEWUJUDKAN MIMPI | |
| <i>Sesi 4.1</i> : Melukiskan di Telapak Tangan Saya | 84 |
| <i>Sesi 4.2</i> : Membicarakan Tentang Berkat | 86 |
| <i>Rencana Tindak Lanjut</i> | 88 |
| <i>Contoh Jadwal TOF PDC-gereja</i> | 90 |
| MENJADI FASILITATOR YANG BAIK | |
| Menjadi Seorang Fasilitator | 94 |

PENDAHULUAN

PENGANTAR

Pengasuhan dengan Cinta (PDC) adalah sebuah modul pengasuhan untuk meningkatkan kemampuan orang tua dalam pengasuhan anak dengan kasih sayang dan disiplin positif demi terwujudnya kehidupan anak-anak yang utuh sepenuhnya.

Modul **PDC** merupakan perpaduan modul baru Celebrating Families dari World Vision Global dengan sebuah model pengasuhan positif yang pernah di kembangkan Wahana Visi Indonesia dan diterapkan berdasarkan konteks kebutuhan masyarakat Indonesia. Penggabungan ini diharapkan dapat memperkaya pendekatan pengasuhan anak satu dengan yang lainnya. Modul **PDC** bertujuan membangun keluarga agar mengalami restorasi hubungan, memiliki suasana damai, sukacita, dan memperkuat kemampuan orang tua atau pendamping dalam pengasuhan anak melalui pengasuhan yang positif.

Harapan kami modul **PDC** dapat juga menjadi landasan setiap TP (Technical Program) dalam melibatkan keluarga dan orang tua agar pemulihan hubungan di dalam keluarga serta kemampuannya dalam pengasuhan anak terwujud sehingga kebutuhan dasar anak dapat terpenuhi dengan baik.

Untuk mendorong implementasi dan perluasan dampak dari penggunaan modul, maka strategi kemitraan menjadi bagian penting yang perlu dibangun. Membina kemitraan dalam mengimplementasikan modul ini akan mendorong percepatan dan perluasan perubahan perilaku orang tua/ pengasuh terhadap praktek pengasuhan anak di dalam keluarga. Oleh karena itu mengidentifikasi mitra strategis disetiap tingkatan sebaiknya dilakukan sebelum melakukan tahap pendidikan/ sosialisasi kepada keluarga-keluarga.

Pelatihan modul **PDC** tidak berhenti pada sosialisasi yang hanya menambah pengetahuan bagi peserta saja, namun harus juga sampai pada titik membangun kesadaran akan pemulihan keluarga dengan mengandalkan Tuhan, berbagi pengalaman baik, tetapi juga pada akhirnya memiliki ketrampilan pengasuhan anak di dalam keluarga. Dengan demikian proses Pelatihan Fasilitator diharapkan tidak mengurangi jam sesi yang ada karena pemahaman materi, metode dan pengalaman langsung materinya sangatlah diperlukan. Sedangkan materi yang dilatihkan kepada masyarakat dapat dipilah-pilah menjadi 3–4 bagian berdasarkan tahapan materinya. Beberapa referensi bacaan dan suplemen juga ditambahkan di sini untuk memperkaya pemahaman fasilitator dan memperlengkapi keterampilan terhadap beberapa kasus khusus yang dihadapi oleh anak.

Semoga Tuhan, sang Pencipta keluarga selalu memberi kekuatan kepada setiap keluarga atau para pendamping agar berkomitmen bersama melakukan perjalanan mengasuh anak dengan penuh cinta.

Jakarta, 12 Juni 2018

Tim Penyusun



SAMBUTAN

Salam sejahtera rekan-rekan pencinta anak dan keluarga,

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Kuasa atas upaya untuk mengatasi permasalahan anak dari risiko kekerasan yang telah dibangun secara menyeluruh mulai dari lingkungan terdekat yaitu keluarga, masyarakat, hingga menasar pada tataran kebijakan perlindungan anak. Kita juga bersyukur atas terbitnya modul pelatihan **Pengasuhan dengan Cinta (PDC)** ini.

Sebagai yayasan sosial kemanusiaan Kristen yang bekerja untuk membuat perubahan yang berkesinambungan untuk anak dan keluarga yang hidup dalam kemiskinan tanpa membedakan agama, ras, etnis dan jenis kelamin, Wahana Visi Indonesia (WVI) melakukan sejumlah upaya bersama pemerintah dan masyarakat di wilayah dampingan dalam mewujudkan lingkungan yang dapat mendukung proses tumbuh kembang anak secara optimal. Pada saat ini, WVI hadir di 14 Provinsi, 52 Kota/Kabupaten, 136 Kecamatan, 656 desa dan mendampingi 81,776 anak melalui bidang pengembangan masyarakat, advokasi, dan tanggap bencana di sektor kesehatan, pendidikan, perlindungan anak dan ekonomi. Semua upaya tersebut tidak terlepas dari upaya pemberdayaan keluarga sebagai lingkup terdekat dari kehidupan seorang anak.

Pemberdayaan keluarga, melalui pelatihan **PDC**, merupakan pendekatan strategis yang secara langsung berdampak pada perkembangan anak melalui model pengasuhan positif dan pemulihan keluarga yang dipadukan dengan konteks budaya dan kebiasaan lokal masyarakat. Kita patut untuk mengapresiasi upaya kreatif para penggiat perlindungan anak dan sektor terkait lainnya dari berbagai wilayah pelayanan Wahana Visi Indonesia yang telah mengembangkan modul pelatihan khas dengan mengadaptasi modul pengasuhan positif dari modul World Vision International – “celebrating family”.

Kiranya modul pelatihan **PDC** ini dapat memperkaya model pelatihan pengasuhan anak di Indonesia dan dipergunakan dengan optimal, baik secara internal di wilayah pelayanan Wahana Visi Indonesia maupun secara eksternal oleh mitra pemerintah, institusi keagamaan ataupun kelompok lain yang peduli terhadap kesejahteraan anak secara utuh. Kita juga berharap agar modul pelatihan ini juga dapat berkontribusi bagi upaya kampanye “penghentian kekerasan terhadap anak” di tingkat global melalui kapasitas keluarga dan masyarakat yang semakin diperlengkapi, khususnya dalam hal pengasuhan anak. Keluarga, sebagai lingkungan mikro anak, yang terdampak secara positif akan menjadi bagian elemen tangguh dalam sistem perlindungan anak.

Kiranya kita semua senantiasa bersemangat dan giat dalam memperjuangkan kesejahteraan anak melalui pemberdayaan keluarga dan masyarakat yang berkesinambungan. Dengan demikian, visi kita untuk setiap anak hidup utuh sepenuhnya dan doa untuk setiap hati agar memiliki tekad dalam mewujudkannya, dapat kita wujudkan bersama. Tuhan menyertai dan memberkati pelayanan kita semua.

Teriring salam dan doa,
Tangerang Selatan, 5 Desember 2018

Dr. Doseba T. Sinay
CEO & Direktur Nasional
Wahana Visi Indonesia

PEMBUKAAN

SESI 1: PERKENALAN

TUJUAN

1. Peserta saling mengenal di antara peserta.
2. Peserta mengingat kembali pengasuhan orang tua yang disukai semasa kecil.

METODE

Berbagi cerita

WAKTU

20 menit

ALAT BANTU

-

LANGKAH-LANGKAH

1. Minta peserta untuk mencari pasangan orang yang belum dikenalnya.
2. Minta peserta saling berkenalan.
3. Minta untuk berbagi pengalaman hal apa yang paling disukai dari orang tua/pengasuh masing-masing terkait pengasuhan.
4. Masing-masing pasangan menyampaikan perkenalan dalam pleno.

SESI 2: HARAPAN DAN KEKHAWATIRAN

TUJUAN

- Mengetahui harapan dan kekhawatiran peserta sebelum dan sesudah pelatihan.
- Membuat kesepakatan sebagai solusi atas kekuatiran peserta untuk mencapai harapan mereka.

WAKTU

20 Menit

METODE

Pohon Harapan dan Kekhawatiran

ALAT BANTU

Kertas flipchart, metaplan, spidol, selotip

LANGKAH-LANGKAH

1. Fasilitator membuat gambar pohon dan menempelkan gambar tersebut di dinding.
2. Membagikan 2 kertas metaplan yang telah digunting menjadi bentuk batu dan berbentuk buah (mangga, apel, jeruk dll) kepada masing-masing peserta. Bentuk batu melambangkan kekuatiran peserta dan bentuk buah melambangkan harapan peserta selama mengikuti pelatihan.
3. Harapan dan kekhawatiran setiap peserta ditulis pada kertas meta plan dan kemudian ditempelkan pada gambar pohon. Harapan dan kekhawatiran ditempel pada daun pohon.
4. Fasilitator meminta salah satu peserta untuk membacakan harapan dan kekhawatiran yang tertulis.
5. Fasilitator menyampaikan bahwa harapan dan kekuatiran peserta perlu dipahami agar peserta dapat membantu peserta lain untuk saling mendukung agar harapan pribadi dan orang lain dapat terwujud dan kekuatiran bersama dapat diminimalkan.
6. Fasilitator merangkum harapan peserta dan menghubungkan harapan tersebut dengan tujuan pelatihan dan materi-materi yang akan disampaikan dalam pelatihan ini.
7. Fasilitator merangkum kekuatiran dan bersama-sama dengan peserta mencari solusi agar harapan peserta tercapai dan kekhawatiran dapat dikurangi/diatasi dengan membuat kesepakatan bersama.
8. Fasilitator juga menyampaikan bahwa pada akhir pelatihan akan kita akan melihat sejauh mana kekuatiran yang ada sudah teratasi dengan ilustrasi gugurnya daun-daun tersebut.

SESI 3: MEMBANGUN KESEPAKATAN DAN ATURAN PELATIHAN

TUJUAN

Peserta menyepakati aturan pelatihan dan pembagian tugas selama pelatihan berlangsung.

WAKTU

20 menit

METODE

Curah pendapat

ALAT BANTU

Dua (2) buah kertas flipchart bertuliskan “Yang Boleh” dan “Yang Tidak Boleh”.

LANGKAH-LANGKAH

1. Fasilitator menjelaskan tujuan sesi kali ini.
2. Fasilitator telah menyiapkan 2 kertas flipchart yang telah ditempel di depan.
3. Peserta diajak untuk mencurahkan pendapatnya baik untuk “Yang Boleh” dan “Yang Tidak Boleh”.
4. Hasil pendapat-pendapat tersebut dipastikan telah disepakati dan kesepakatan ini akan ditempel di dinding selama kegiatan berlangsung.
5. Sebelum sesi selesai, peserta menyepakati pembagian tugas Ketua Kelas setiap hari yang berfungsi sebagai *time keeper*, *ice breaking* dan berdoa.

SESI 4: PRE DAN POST TEST

TUJUAN

Mengetahui sejauh mana pengetahuan mengenai Pengasuhan Dengan Cinta sebelum dan setelah pelatihan.

WAKTU

15 menit

METODE

Mengisi Lembar Pre dan Post Test

ALAT BANTU

Lembar Pre dan Post Test

LANGKAH-LANGKAH

1. Fasilitator menjelaskan tujuan sesi ini.
2. Fasilitator membagikan Lembar Pre Test (di awal pelatihan) dan Post Test (di akhir pelatihan).
3. Peserta menyerahkan Lembar yang telah diisi kepada fasilitator.

EVALUASI HARIAN

PENGANTAR

Melalui kegiatan evaluasi harian diharapkan fasilitator dan panitia acara mendapat masukan tentang hal-hal yang sudah berjalan baik dan juga masukan dari peserta untuk perbaikan acara di hari berikutnya. Evaluasi dari peserta ini merupakan cermin bagi fasilitator agar dapat melihat kegiatan yang telah dilakukan serta dapat mengetahui situasi perasaan mereka selama mengikuti pelatihan selama 1 hari berjalan. Selain masukan tentang kegiatan, diharapkan juga dapat diketahui pemahaman dari peserta terhadap materi-materi yang telah dibawakan.

WAKTU

60 menit

ALAT BANTU

- Selotip
- Spidol
- Kertas flipchart
- LCD Projector

LANGKAH-LANGKAH

1. Selamat Datang

Sesi ini dimulai dengan sambutan dan pengenalan peserta, membantu mereka untuk belajar sesuatu tentang satu dengan yang lain. Fasilitator meminta setiap peserta untuk memberi tahu namanya dan berbagi beberapa kata yang menggambarkan suatu hal tentang keluarganya.

Misalnya, "Nama saya Enrico. Keluarga saya adalah musik. Kami semua suka menyanyi."

2. Harapan

Pada akhir sesi, peserta akan:

- Menyatakan apa yang mereka harapkan dalam tiga bidang selama lokakarya: isi, metodologi dan pembelajaran dari peserta.

- Mencapai pemahaman tentang kerangka kerja, tujuan dan proses konseptual dari Lokakarya Merayakan bersama Keluarga.

Kegiatan ini untuk mengidentifikasi dan membahas apa yang peserta harapkan dari hadirnya mereka di lokakarya.

Memfasilitasi kegiatan ini dengan proses sebagai berikut:

- Sebelum lokakarya, siapkan tiga kertas flip chart, tuliskan judul di atas setiap kertas flipchart, masing-masing: ISI, METODOLOGI dan REKAN PESERTA.
- Letakkan ketiga kertas flipchart tadi di sekitar ruang sesi dan bagilah peserta menjadi tiga kelompok.
- Berikan masing-masing kelompok sebuah spidol (warna yang berbeda untuk masing-masing kelompok) dan mintalah para anggota kelompok untuk berdiri di sekitar kertas flipchart mereka. Kelompok 1 berdiri di samping kertas bertuliskan ISI; Kelompok 2 berdiri di samping kertas bertuliskan METODOLOGI; dan Kelompok 3 berdiri di samping kertas bertuliskan REKAN PESERTA.
- Menginstruksikan peserta untuk menulis apa yang mereka harapkan dari lokakarya sesuai kategori yang ada di kertas flipchart mereka. Ketika waktu habis, mintalah setiap kelompok pindah ke kertas flip chart berikutnya dan menulis harapan mereka kembali, menggunakan spidol berwarna. Jika beberapa harapan mereka yang sudah sama ada tertulis di kertas flipchart tersebut, mereka harus menempatkan tanda centang di samping kata harapan tersebut untuk penekanan pemilihan. Ketika mereka telah menyelesaikan tiga kertas flip chart, peserta dapat kembali ke tempat duduk mereka.
- Bacalah daftar harapan tadi dengan suara lantang, dan berikan komentar atau klarifikasi, apakah harapan yang

tercantum akan dapat terpenuhi selama lokakarya. Jika setiap peserta memiliki kekhawatiran apabila mereka tidak ingin berbagi di depan kelompok, ajaklah mereka untuk berbagi harapan mereka dengan Anda secara pribadi selama istirahat pagi. Bagikanlah panduan lokakarya kepada mereka (sebagai tambahan dari ‘aturan rumah’) jika mereka belum menyatakan apa harapan mereka sebagai peserta. Bisa saja akan ada panduan tambahan yang diperlukan yang dapat digunakan selama lokakarya.

3. Ikhtisar

Setelah mendengarkan harapan peserta, memberikan gambaran tentang tujuan dari lokakarya. Gunakan slide PowerPoint yang disediakan (contoh slide bawah) untuk menunjukkan kurikulum lokakarya dan berfungsi sebagai alat untuk diskusi. Mengundang peserta untuk berbagi pertanyaan atau permintaan mereka untuk klarifikasi pada akhir setiap slide.

Latar Belakang:

Ketika seorang anak muda di Mali diminta untuk pemahamannya tentang ‘kesejahteraan’, jawabannya bersarang di jantung anggota staf mengajukan pertanyaan. ‘Tolong ajarkan orang tua kita untuk menempatkan kami kembali hati mereka?’ Permintaan ini sederhana namun mendalam, proyek ini mendengarkan anak-anak dari berbagai konteks yang berbeda, dengan tujuan membantu orang tua mereka untuk berhubungan dengan mereka dalam lingkungan yang penuh kasih, peduli yang menyediakan konteks pengasuhan untuk pengembangan spiritual mereka.

Berikan penjelasan singkat dari masing-masing empat modul serta pengenalan singkat sesi yang terkandung dalam masing-masing modul.

CATATAN UNTUK FASILITATOR

Fasilitator mendorong peserta untuk aktif berpartisipasi. Ada banyak isi dalam sesi ini, dan fleksibilitas dalam jadwal yang memungkinkan peserta untuk bertanya dan mendapatkan kejelasan lebih rinci pada latar belakang dan kerangka konseptual.

National Trainers





Modul 1.

MENGATASI MASA LALU

SESI 1.1 HARAPAN DAN MIMPI SAYA UNTUK KELUARGA

PENGANTAR

Sebagai fasilitator:

- Memproyeksikan bingkai foto di layar.
- Bertanya, “Apa yang Anda lihat pada gambar di layar? ‘
- Berikan contoh bagaimana kita mencoba untuk melihat yang terbaik dalam gambar: memakai pakaian yang terbaik, tersenyum, menunjukkan sisi yang terbaik.
- Bertanya, ‘Apakah ada cara-cara lain yang kita coba lihat untuk hal terbaik dalam gambar? Bagaimana dengan keluarga kami?’
- Bagaimana jika ada gambar seperti itu setiap saat dalam hidup kita? Apakah kita akan berikan yang terbaik untuk keluarga kita setiap saat? ‘
- Katakan, “Sekarang kita akan mencerminkan mimpi bersama-sama. Tanyakan pada diri sendiri gambar apa yang menunjukkan Anda dan Anda harapkan / impikan untuk keluarga Anda.’

TUJUAN

Peserta mengidentifikasi harapan dan mimpi untuk keluarga.

METODE

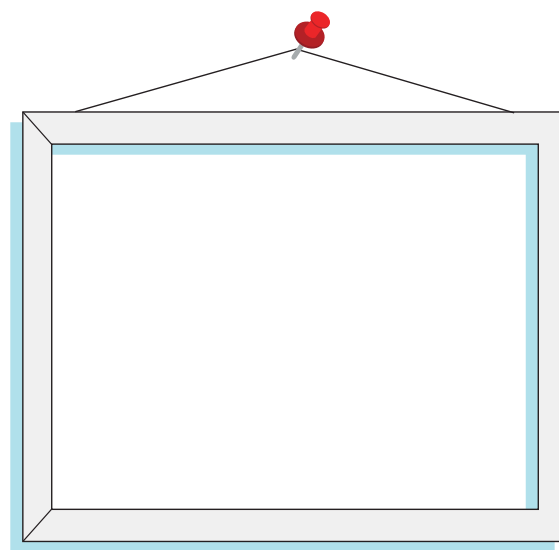
Menggambar dan Diskusi

WAKTU

60 menit

ALAT BANTU

- Kertas bergambar bingkai foto untuk setiap peserta.



- Selotip
- Krayon/spidol
- Alat tulis (pulpen)
- Buku jurnal
- LCD Projector

LANGKAH-LANGKAH

1. Fasilitator menjelaskan nama sesi dan tujuan yang ingin dicapai.
2. Fasilitator menjelaskan kegunaan bingkai foto untuk menyimpan foto yang paling berkesan dan ingin dikenang.
3. Fasilitator membagi peserta dalam beberapa kelompok (setiap kelompok terdiri atas 5 – 7 orang).
4. Fasilitator meminta peserta untuk menggambar dalam bingkai foto. Gambaran tentang harapan dan mimpi untuk keluarga mereka masing-masing (catatan: apabila tidak merasa nyaman dengan menggambar peserta dapat menuliskan cerita pendek, puisi, lagu atau hal lain yang menggambarkan harapan).
5. Fasilitator meminta peserta untuk memberi tema/judul dari gambar mereka.
6. Dalam kelompok, peserta diminta untuk saling mempresentasikan, apa yang telah digambarkan / disampaikan.
7. Saat Anda memikirkan dan menggambar harapan dan mimpi tentang keluarga:
8. Apakah ada hal yang baru?
9. Apakah ide yang terpikirkan oleh Anda?
10. Setelah semua kelompok telah menyelesaikan giliran mereka, peserta kembali ke kelompok besar. Mintalah satu orang wakil dari setiap kelompok untuk membagikan ringkasan dari apa yang telah ditemukan.
11. Ajaklah para peserta untuk meletakkan bingkai gambar mereka di dinding (letakkan gambar itu sebagai pengingat selama lokakarya: gambar ini akan dipakai untuk sesi berikutnya).

REFLEKSI PESERTA

Peserta menuliskan sebuah doa / pernyataan komitmen mengenai harapan dan mimpi keluarga masing-masing dalam buku jurnal pribadi.

SESI 1.2 PENGALAMAN MASA KECIL SAYA YANG PALING BERKESAN

PENGANTAR

Perkenalkan sesi dengan membagikan hal-hal berikut:

- Saat ini penting bagi kita untuk mengambil waktu dalam merenungkan masa lalu kita karena hal tersebut memiliki pengaruh pada saat ini - bagaimana kita membesarkan anak-anak kita, berhubungan dengan anggota keluarga kita, membuat pilihan dan keputusan, dan bahkan pada sikap dan pandangan dalam hidup kita.
- Beberapa dari pengalaman ini mungkin menyenangkan dan membahagiakan, sementara yang lain mungkin menyedihkan dan menyulitkan. Meskipun demikian, pengalaman ini telah membantu membentuk siapa kita dan apa yang kita inginkan dalam hidup.
- Memahami dan menghargai masa lalu kita dapat membuat ruang bagi kita untuk memulai refleksi pada perjalanan keluarga kita sendiri.

TUJUAN

- Peserta merefleksikan kehidupan bersama keluarga saat peserta mengalami pertumbuhan di masa kanak-kanak bersama dengan orang tua, baik hal yang kurang menyenangkan maupun hal menyenangkan yang dapat memberi dampak dalam kehidupan.
- Peserta dapat mengidentifikasi pengalaman pribadi yang dapat memberi dampak pada anak-anak dan anggota keluarga saat ini.

METODE

Menggambar dan Diskusi

WAKTU

90 menit

ALAT BANTU

- Kertas A4
- Selotip kertas
- Krayon/spidol
- Alat tulis (pulpen)
- Buku jurnal
- LCD Projector
- Lembar pertanyaan tentang pengasuhan orang tua

LANGKAH-LANGKAH

1. Fasilitator menjelaskan nama sesi dan tujuan yang ingin dicapai.
2. Fasilitator membagi peserta dalam beberapa kelompok (setiap kelompok terdiri atas 5–7 orang).
3. Dalam kelompok, fasilitator meminta masing-masing peserta untuk:
 - Menggambar pada selembar kertas tentang pengalaman di masa-masa kanak bersama orangtua. (catatan jika peserta tidak nyaman menggambar,

peserta dapat membuat cerita pendek, menuliskan puisi atau lagu yang dikenang, dll).

- Beragih (share) gambar yang telah dibuat.
4. Dalam kelompok besar, fasilitator meminta perwakilan setiap kelompok untuk membagikan apa yang telah disharingkan dalam kelompok.
 5. Fasilitator meminta peserta untuk menempelkan yang telah digambar di dinding tempat kegiatan.
 6. Dalam kelompok kecil, fasilitator meminta peserta untuk berdiskusi dan berefleksi:
 - Bagaimana pengalaman tersebut mempengaruhi hidup Anda?
 - Bagaimana pengalaman tersebut mempengaruhi cara Anda mendidik anak dan berinteraksi dengan keluarga?
 7. Fasilitator menyampaikan kata kunci:
 - Pengalaman ini akan menolong peserta mengambil keputusan yang sehat.
 - Pengalaman ini memberikan peserta kesempatan untuk mengenang pengalaman baik semasa kanak-kanak yang mempengaruhi kehidupannya.
 - Pengalaman ini akan menolong peserta untuk memulihkan dan memberikan pengampunan sehingga memberi dampak agar terjadinya relasi yang positif dalam rumah dan bersama keluarga.
 8. Catatan penting bagi Fasilitator
 - Menekankan kepada peserta untuk saling menghargai dan menjaga hal-hal yang di-sharingkan oleh peserta lainnya.
 - Menyiapkan hati untuk dapat mengendalikan emosi apabila beberapa peserta mengingat dan menceritakan pengalaman yang sedih atau sulit.
 - Tidak menekan peserta untuk menceritakan pengalamannya.

REFLEKSI PESERTA

Peserta menuliskan dalam buku jurnal pribadi, hal-hal berikut:

- Menuliskan sebuah pernyataan atau doa ucapan syukur Anda.
- Menuliskan sebuah pernyataan atau doa agar Anda dapat melupakan pengalaman yang sulit atau sedih.

Setelah peserta selesai menulis buku jurnal, peserta dibagikan dan mengisi lembar pertanyaan tentang pengasuhan orang tua kepada peserta saat mereka masih anak-anak. Pengisian dilakukan selama 10–15 menit. Lembar pertanyaan tersebut diberi nama dan kemudian dikumpulkan kepada Fasilitator.

Quiz

REFLEKSI PENGALAMAN MASA KANAK-KANAK

Petunjuk Pengisian

Dalam skala ini, anda diminta untuk memilih salah satu dari tiga pilihan jawaban, A atau B atau C. Berikan tanda silang pada pilihan jawaban anda.

Skala ini akan memiliki manfaat yang besar, jika anda mengisi dengan tepat. Pilihan yang tepat bukanlah jawaban yang ideal ataupun baik di masyarakat, namun jawaban yang paling sesuai dengan pengalaman masa lalu anda saat masa kanak-kanak. Jawablah pertanyaan yang relevan dengan situasi anda saat masa kanak-kanak.

1. Di dalam keluarga anda
 - a. Orangtua yang menetapkan aturan dan meminta anda mematuhi
 - b. Tidak banyak aturan, anak mendapat banyak kebebasan dan cinta
 - c. Anak ikut terlibat dalam membuat aturan
2. Di dalam keluarga anda
 - a. Anak dilarang ikut campur masalah yang sedang dihadapi orang tua
 - b. Anak bebas, boleh tahu dan boleh tidak
 - c. Anak selalu dilibatkan dalam mendiskusikan-memikirkan masalah yang dihadapi orang tua
3. Di dalam keluarga anda
 - a. Anak harus selalu patuh
 - b. Anak memiliki kebebasan yang besar
 - c. Anak dilibatkan dalam proses pembuatan aturan
4. Jika orangtua mendengar, anda berteman dengan seorang anak yang memiliki kebiasaan negatif, maka orangtua akan:
 - a. Melarang dengan tegas: anda tidak boleh bermain dg teman tersebut
 - b. Mengijinkan anda memutuskan sendiri, supaya belajar
 - c. Mengajak anda berbicara tentang hal itu dan membuat keputusan bersama
5. Jika orangtua mengetahui anda membolos sekolah, orangtua akan:
 - a. Memarahi dan menghukum anda karena sekolah adalah hal yang penting
 - b. Mengingatkan anda agar tidak membolos lagi
 - c. Meluangkan waktu berbicara dengan anda, mencari tahu penyebab perilaku membolos dan mendiskusikan berbagai dampak dari perilaku membolos
6. Jika anda saat usia TK dan memukul teman anda, yang orangtua lakukan:
 - a. Memarahi anda
 - b. Mengabaikannya, itu wajar pada anak-anak
 - c. Berbicara dengan anda, menunjukkan perilaku yang benar dan salah, menganjurkan untuk minta maaf
7. Anda dan teman anda membuat ruangan menjadi berantakan, biasanya orangtua melakukan:
 - a. Berteriak marah dan meminta anda membersihkan
 - b. Meminta anda dan teman anda keluar ruangan, dan orangtua merapikannya
 - c. Mengajak anda untuk merapikannya dan orangtua pun ikut melakukannya
8. Jika anda ketahuan memiliki film porno di Hp / Gambar porno, orangtua melakukan:
 - a. Marah dan menyita HP / Gambar milik anda
 - b. Pura-pura tidak mengetahui
 - c. Mengajak anda untuk membicarakannya
9. Jika anda tidak mau tidur karena masih ingin nonton televisi, orangtua melakukan:
 - a. Mematikan televisi dan menyuruh anda masuk kamar
 - b. Mengijinkan anda menyelesaikan tontonannya
 - c. Mematikan televisi dan mengajak anda berbicara
10. Jika anda tidak mendengarkan permintaan orangtua untuk mengambil jemuran, maka orangtua anda melakukan:
 - a. Berteriak lebih keras, jika perlu menghardik anda

- b. Orangtua sendiri yang akan mengambil jemuran
- c. Mendekati anda, menanyakan mengapa anda tidak merespon, meminta anda mengambil jemuran
11. Semua orang sibuk bekerja membersihkan rumah, tapi dari kejauhan orangtua anda melihat ada satu adik / kakak anda yang hanya menonton televisi, yang orangtua anda lakukan:
- a. Berteriak dengan keras, meminta dia ikut bekerja
- b. Mengabaikannya
- c. Mendekatinya, meminta dia ikut bekerja
12. Saat di pasar, anda menangis keras minta dibelikan mainan, yang orangtua anda lakukan:
- a. Menghardik anda untuk diam
- b. Membelikan mainan yang anda inginkan
- c. Mengatakan tidak pada anda, dan menjelaskan bahwa suatu saat akan dibelikan jika sudah menabung
13. Anda atau adik / kakak anda yang sekolah dasar terbangun tengah malam dan ingin tidur di kamar orangtua, maka orangtua:
- a. Bertanya kepada anak alasan pindah tidur, dan memaksa kembali tidur di kamarnya agar dia mandiri
- b. Membiarkan anda tidur di kamar orangtua
- c. Bertanya kepada anda alasan pindah tidur, dan menemani anda sementara waktu tidur di kamar anda.
14. Bagi orangtua anda, hal yang utama dalam mendidik anak adalah :
- a. Memastikan anak patuh pada aturan, agar menjadi anak sukses
- a. Membuat anak dan semua orang menjadi senang
- b. Mengajar anak alasan pentingnya suatu aturan sehingga anak mampu membuat pilihan yang tepat
15. Jika anda bermain HP / games terus menerus, orangtua anda melakukan:
- a. Menghardik anda untuk berhenti
- b. Membiarkan
- c. Mengajak anda bicara
16. Saat anda remaja ada yang memaksa anda untuk pergi dengan orang-orang yang belum orangtua anda kenal, maka yang orangtua anda lakukan:
- a. Melarang anda dengan tegas, tanpa perlu didiskusikan lagi
- b. Mengizinkan, orangtua percaya anda akan mampu bertindak dengan tepat
- c. Mengajak anda berbicara dan mencari informasi terlebih dahulu
17. Terhadap masa depan anda, orangtua anda melakukan:
- a. Menuntut anda melakukan yang terbaik
- b. Tidak menuntut apa-apa
- c. Membimbing anda agar mengetahui yang paling tepat untuk anda
18. Jika anda akan melanjutkan sekolah ke Universitas, maka orangtua anda melakukan:
- a. Memilihkan jurusan yang tepat bagi anda, karena biasanya pemahaman anak masih terbatas
- b. Tidak campur tangan dan mengizinkan anda memilih sendiri, jika anda senang dengan jurusan yang anak pilih maka kuliah akan lancar
- c. Mengajak anda untuk membicarakan kelebihan dan kekurangan dari berbagai jurusan, dan kemudian mengizinkan anda memilih
19. Saat anda berpacaran dengan orang yang tidak orangtua anda kehendaki, orangtua anda melakukan:
- a. Menegur dan meminta anda untuk putus
- b. Membiarkan, pada akhirnya pacaran remaja akan selesai sendiri
- c. Mengajak anda berbicara untuk membuat keputusan bersama
20. Dalam satu bulan, orangtua anda lebih sering
- a. Menegur dan memberi pengarahan pada anda
- b. Membiarkan anda
- c. Berbicara dan diskusi dengan anda

SESI 1.3 TANDA KEUTUHAN & TANDA KEHANCURAN

PENGANTAR

Perkenalkan sesi dengan menekankan hal-hal berikut:

- Bagian penting yang berkaitan dengan masa lalu kita untuk mengakui bahwa ada saat-saat baik yang untuk dirayakan dan saat-saat sedih dalam keluarga kita.
- Setiap keluarga akan melewati saat-saat itu yaitu ketika merasa diberkati dan utuh, tetapi juga saat-saat ketika merasa sakit terluka dan sedih.
- Kedua pengalaman positif dan negatif ini berkontribusi dalam perjalanan bersama keluarga anda dan akan menjadi kenangan di sepanjang masa.
- Kedua pengalaman positif dan negatif berkontribusi dalam perjalanan bersama keluarga Anda dan pengalaman itu di ambil dari pelajaran hidup yang dialami.
- Ambillah waktu lima menit untuk berpikir tentang makna dari kata-kata berikut. Apa yang kita mengerti dengan kata-kata berikut?
(Tampilkan slide PowerPoint yang sesuai untuk setiap kata)
 - Tanda
 - Kehancuran
 - Keutuhan

TUJUAN

- Peserta menemukan tanda keutuhan dan kehancuran dalam keluarga masing-masing saat mereka anak-anak.
- Peserta dapat mengidentifikasi dan menarik hubungan antara pengalaman sehari-hari dengan contoh kisah dalam Kitab Suci.
- Peserta dapat berefleksi melalui pembelajaran ini.

METODE

Menempel Kertas Metaplan dan Diskusi

WAKTU

90 menit

ALAT BANTU

- Kitab Suci
- Kertas metaplan 2 warna (biru dan kuning)
- Kertas flipchart
- Selotip kertas
- Spidol
- Alat tulis (pulpen)
- Buku jurnal
- LCD Projector

LANGKAH-LANGKAH

Aktivitas 1:

1. Fasilitator membagi peserta ke dalam beberapa kelompok (setiap kelompok terdiri atas 5–7 orang)
2. Dalam kelompok, peserta akan menuliskan pada flipchart:
 - Sebutkan contoh kisah dalam Kitab Suci yang menggambarkan kehancuran dalam keluarga!
 - Sebutkan contoh kisah dalam Kitab Suci yang menggambarkan keutuhan dalam keluarga!
3. Setiap kelompok akan mempresentasikan dalam kelompok yang lebih besar.
4. Fasilitator akan menyampaikan kesimpulan dari setiap kelompok.

Aktivitas 2:

5. Selanjutnya, fasilitator akan meminta peserta untuk menuliskan di metaplan:
 - Biru: Tanda keutuhan dalam keluarga di masa kecil?
 - Kuning: Tanda kehancuran dalam keluarga di masa kecil?

6. Fasilitator mengajak peserta untuk menempelkan:
 - kelompok tanda keutuhan dalam keluarga.
 - kelompok tanda kehancuran dalam keluarga
7. Fasilitator memberi tema umum dari masing-masing kelompok tersebut (mengumpulkan yang sama).
8. Fasilitator menanyakan kepada peserta, apa kaitan yang dapat Anda simpulkan dari kisah keutuhan dan kehancuran dalam keluarga yang terdapat dalam Kitab Suci dengan kisah dalam keluarga Anda sendiri?
9. Fasilitator menanyakan kepada peserta, apa kaitan yang dapat Anda simpulkan dari tanda ini dengan sesi 'Harapan dan mimpi' keluarga.
10. Fasilitator menjelaskan pembelajaran dari sesi ini:
 - Setiap keluarga akan menghadapi tantangan masing-masing. Sangat penting untuk mengenali kondisi pengalaman positif maupun negatif dalam keluarga masing-masing.
 - Setiap keluarga akan mengalami kedua kondisi ini. Keutuhan dan kehancuran.
 - Setiap orang ingin untuk mengurangi kondisi kehancuran dan menambah kondisi keutuhan dalam perjalanan hidup sebuah keluarga.

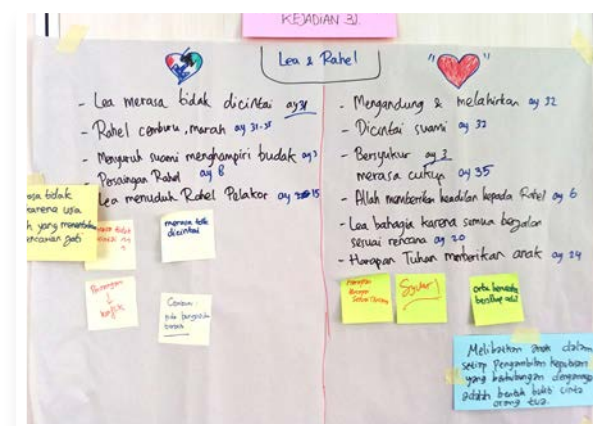
- Pembelajaran ini akan menolong kita untuk melupakan kebiasaan dan tradisi saling menyakiti agar dapat menciptakan lingkungan yang ramah bagi anak.

REFLEKSI PESERTA

Peserta menuliskan dalam buku jurnal pribadi, hal-hal berikut:

- Sebutkan beberapa hal atau pengalaman yang dapat Anda rayakan/syukuri!
- Sebutkan beberapa hal atau pengalaman yang perlu Anda perbaiki!

Lampiran contoh aktivitas:



SESI 1.4 BENIH KEBAIKAN

PENGANTAR

Perkenalkan sesi dengan menekankan hal-hal berikut:

- Apakah hal yang mudah ditemukan dan sulit untuk dilupakan? (kesalahan)
- Apakah hal yang sulit ditemukan dan mudah untuk dilupakan? (perbuatan baik)
- Kadang-kadang sulit bagi kita untuk menemukan benih-benih kebaikan pada anggota keluarga kita yang telah sering menyakiti kita.
- Sulit untuk memaafkan dan melepaskan rasa sakit kita, hal ini yang kemudian menjadi beban pada hubungan antar keluarga kita.
- Salah satu cara kita dapat belajar untuk memaafkan dan melepaskan adalah mencoba untuk menemukan benih kebaikan dalam mereka, terutama pada anggota keluarga kita.
- Menemukan benih kebaikan adalah titik awal untuk mencari dan memperluas pengampunan. Pengampunan membantu keluarga kita untuk menyembuhkan dan memiliki hubungan yang lebih baik.
- Tapi bagaimana kita memulai? Dalam rangka untuk men cari bibit-bibit kebaikan, terutama pada orang yang telah menyakiti kita, kita akan menjelajahi Kitab suci dan menggunakan kisah tentang anak yang hilang.

TUJUAN

- Peserta merefleksikan dan mengidentifikasi prinsip benih-benih kebaikan dari orang lain.
- Peserta memahami bahasa kasih dan pengaruhnya dalam relasi sebuah keluarga.
- Peserta dapat mengidentifikasi cara yang dapat dilakukan mengaplikasikan sesi ini.

METODE

Diskusi dan Refleksi

WAKTU

75 menit

ALAT BANTU

- Kitab suci
- Kertas flipchart
- Selotip kertas
- Spidol
- Alat tulis (pulpen)
- Buku jurnal
- LCD Projector
- Kertas kecil
- Lilin
- Korek api
- Kaleng sedang untuk membakar kertas

LANGKAH-LANGKAH

1. Fasilitator menjelaskan nama sesi dan tujuan yang ingin dicapai.

Aktivitas 1:

2. Fasilitator menjelaskan bahwa kehidupan kita sangat besar dipengaruhi masa kecil kita, baik cita-cita/impian, perjuangan hidup yang keras, kebiasaan, dan wejangan orang tua.
3. Peserta diberikan masing-masing kertas kecil, sambil diajak untuk melihat dan mengenang kembali jika ada tindakan yang telah dilakukan orang tua yang menyakitkan hati kita dan teringat hingga kini. Apabila ada, peserta dipersilahkan untuk menuliskannya pada kertas yang dibagikan. Kertas ini hanya diketahui peserta dan Tuhan.
4. Peserta diberikan waktu merenung sekitar 2–3 menit dan diminta melipat kertas tersebut jika sudah selesai.
5. Peserta diajak mengingat Kristus yang telah rela berkorban mati di kayu salib untuk dosa kita. Ia menanggung kesalahan kita. Ia menanggung kebencian kita. Ia menanggung caci maki kita. Ia mengampuni kita karena

segala kejahatan kita yang ditimpakan padaNya dan tetap mengasihi kita.

6. Peserta diajak untuk mengampuni orang tua/orang yang telah merawat kita dan membuang pengalaman kekerasan yang telah kita alami.
7. Dalam suasana yang hening, Fasilitator mengajak peserta untuk membawa kertas yang dilipat tadi kemudian membakarnya di dalam kaleng yang sudah disiapkan sebagai simbol bahwa kita sudah melupakan pengalaman kekerasan masa lalu dan kita sudah memaafkan.
Sambil proses berjalan, Fasilitator membacakan Mazmur 103:1–5, 8–14 dengan tempo lambat.
8. Fasilitator menutup aktivitas ini dengan mengajak peserta berdoa kepada Tuhan agar Ia sendiri yang memurnikan hati kita.

Aktivitas 2

9. Fasilitator menyampaikan bahwa hal lain yang dapat kita lakukan untuk memperkuat pengampunan adalah dengan menemukan benih kebaikan pada seseorang yang kita anggap telah menyakiti kita.
10. Fasilitator membagi peserta dalam 3 kelompok (Bapak, Anak Sulung, Anak Bungsu) atau sesuai tokoh dalam suatu cerita.
11. Fasilitator mengajak peserta untuk membuka kisah Perumpamaan tentang Anak yang Hilang dalam Lukas 15:11–32 atau kisah lain tentang keluarga lainnya.
12. Fasilitator mengajak masing-masing kelompok untuk mengidentifikasi, mendaftarkan, dan menuliskan pada flip chart 10 kualitas yang baik yang dimiliki oleh karakter Bapak, Anak Sulung, dan Anak Bungsu.
13. Fasilitator meminta masing-masing kelompok untuk mempresentasikan masing-masing karakter ini.

14. Selanjutnya, fasilitator menanyakan kepada peserta:
 - Apa yang terpikir saat mengerjakan tugas ini dalam kelompok?
 - Apa pembelajaran yang didapatkan?
15. Bagaimana cara untuk mengaplikasikan hal ini dalam keluarga?
16. Fasilitator menekankan kembali pentingnya untuk menemukan benih-benih kebaikan dalam diri seseorang karena setiap orang memiliki 'Benih Allah' dalam dirinya karena setiap orang diciptakan serupa dan segambar dengan Allah.
17. Fasilitator menjelaskan bahwa perlu untuk mengenali dan mengoreksi setiap kesalahan, sekalipun kita tidak dapat menghapus memori yang tidak menyenangkan tersebut. Namun kita masih perlu untuk menemukan benih-benih kebaikan dari orang lain untuk dapat memulihkan kita dan keluarga ini menjadi langkah awal dari proses pemulihan kita.

Aktivitas 3

18. Fasilitator menjelaskan kepada peserta mengenai 5 bahasa kasih, mempelajari relasi yang dituliskan oleh Dr. Gary Chapman. Dia menemukan bahwa ada 5 cara yang umum dalam mengekspresikan kasih kita - 'bahasa kasih' kita.
19. Chapman mengatakan bahwa mengetahui bahasa kasih yang dominan dalam hidup Anda, akan dapat menolong Anda dalam berelasi dengan orang lain.
20. Fasilitator menyampaikan 5 bahasa kasih tersebut!
21. Fasilitator menyampaikan kepada peserta.
22. Dengan cara bagaimana Anda mengekspresikan kasih Anda kepada orang lain?
23. Dengan cara bagaimana Anda mengharapkan kasih dari orang lain?
24. Fasilitator menyampaikan bahwa:

25. Seringkali kita berpikir bahwa kita tidak dikasihi / tidak merasakan kasih dari orang lain karena kita orang lain tidak tepat mengekspresikan bahasa kasihnya kepada kita.
26. Mengetahui bahasa kasih dalam keluarga kita akan menolong kita untuk memahami dengan baik keluarga kita dan mengekspresikan secara tepat bahasa kasih untuk dapat dirasakan oleh orang lain.
27. Kita perlu untuk memahami bahasa pribadi kita masing-masing.
28. Fasilitator meminta peserta untuk menemukan bahasa kasih dari masing-masing anggota keluarga.

REFLEKSI PESERTA

Peserta menuliskan dalam buku jurnal pribadi, hal-hal berikut:

- Pikirkan seseorang dalam kehidupan Anda yang Anda tidak sukai! Mengapa kita tidak menyukai orang tersebut?
- Daftarkan lima kualitas yang baik (benih kebaikan) yang dimiliki orang tersebut!
- Menurut Anda hal apa yang membuat orang lain tidak menyukai Anda? Mengapa hal tersebut terjadi?
- Daftarkan lima kualitas kebaikan yang Anda miliki yang membuat orang lain memiliki alasan untuk mengasihi Anda?

| AYAH | ANAK SULUNG | ANAK BUNGSU |
|---------------------|-----------------------|---------------------------|
| Pemaaf | 1. Pekerja Keras | 1. Berani |
| Penyuh kasih sayang | 2. Setia | 2. Bangkit & Pergi |
| Royal | 3. Mencintai Keadilan | 3. Self-Resilience Kuat |
| Penerimaan baik | 4. Rajin | 4. Bertobat |
| Relasi yg utuh | 5. Bertanggung Jawab | 5. Mengaku salah |
| Sabar | 6. Penurut | 6. Mengaku dosa |
| Pengertian | 7. Penatalayan | 7. Mengungkapkan pendapat |
| Bijaksana | 8. Ikhlas | 8. Menyadari keadaan |
| Memberi yg baik | 9. Berani | 9. Pergi & Bekerja |
| Pendengar | 10. Low Profile | 10. Strategi |
| Empati | | 11. Pekerja giat |
| Setia | | 12. Tau haknya |



Zonal JATRA





Modul 2.

MENGHARGAI MASA SEKARANG

SESI 2.1 SUKACITA DAN RASA SAKIT

PENGANTAR

Sesi ini mengajak peserta melanjutkan perjalanan keluarga mereka menuju kebahagiaan penuh (lahir dan batin) dengan melihat kondisi keluarga saat ini. Peserta diminta mengingat kembali pengalaman keluarga yang menyenangkan dan menyakitkan baik sebagai orang tua maupun bagi anak-anak mereka.

Pada tahap keseluruhan Modul 2 ini peserta mengingat pengalaman mereka sebagai orang tua.

TUJUAN

Pada akhir sesi peserta dapat:

- Mengidentifikasi hal yang menyenangkan dan menyakitkan sebagai orang tua dan juga bagi anak-anak mereka.
- Mengenali dan bercermin pada hal-hal yang mempersatukan dan merenggangkan hubungan keluarga dalam pengalaman suka duka orang tua dan anak-anak.
- Memahami tentang kebahagiaan penuh (lahir batin) dari sudut pandang anak-anak

METODE

Curah Pendapat, Ceramah, Diskusi, Permainan Kartu Pernyataan

WAKTU

95 menit

ALAT BANTU

- Pena dan spidol
- Selotip atau perekat
- Kartu indeks
- Flip chart
- Kitab Suci untuk Mazmur 139: 13–18
- Presentasi Power Point

- Salinan 'Ringkasan tanggapan: Sudut Pandang Anak-anak dalam hidup seutuhnya.

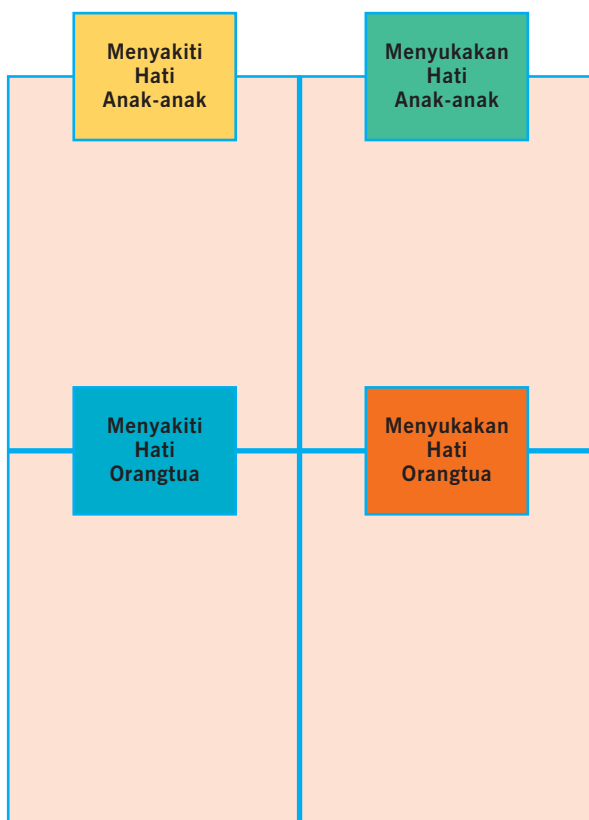
LANGKAH-LANGKAH

1. Fasilitator memberi pengantar Modul 2 bahwa peserta:
 - a. Sebelumnya sudah belajar modul 1 tentang masa lalu (kenangan atau pengalaman positif dan negatif) – yang membentuk /mempengaruhi siapa diri kita dan cara kita memperlakukan keluarga.
 - b. Mensyukuri kebaikan yang kita alami bersama keluarga dan menerima bahkan memaafkan pengalaman menyakitkan / mengecewakan yang pernah terjadi di masa lalu.
2. Fasilitator menjelaskan tujuan modul 2 (Menghargai Masa Sekarang) dengan membaca 3 poin tujuan.
3. Fasilitator menjelaskan hal-hal yang akan dilihat peserta di masa sekarang:
 - a. Hal yang patut disyukuri dalam keluarga saat ini.
 - b. Hal yang perlu diterima terbuka dan tulus segala yang menyakitkan atau mengecewakan dan rela memaafkannya.
 - c. Apa yang menjadi kekuatan dan kelemahan atau yang perlu diperbaiki didalam keluarga.
 - d. Fasilitator mengajak peserta mengikuti kegiatan 1 – MENYENANGKAN & MENYAKITKAN untuk mengetahui penyebab rasa senang dan sakit bagi orang tua dan anak-anak.
 - e. Fasilitator menyiapkan kegiatan menggunakan meta plan 4 warna (Putih, Biru, Hijau, Kuning).
 - f. Fasilitator meminta peserta menuliskan

pernyataan atau kalimat singkat yang mereka rasakan atau alami sesuai dengan instruksi:

- Meta plan KUNING = hal yang dapat menyakiti hati anak-anak/Rasa Sakit
- Meta plan HIJAU = hal yang dapat menyukakan hati anak-anak/Sukacita
- Meta plan BIRU = hal yang dapat menyakiti hati kita sebagai orang tua/Rasa Sakit
- Meta plan ORANYE= hal yang dapat menyukakan hati kita sebagai orang tua/Sukacita

4. Fasilitator mengajak peserta menempelkan metaplan mereka pada flipchart yang sudah disiapkan di dinding seperti contoh di bawah.



Aspek yang terdampak oleh hal yang menyakiti hati

Aspek yang terdampak oleh hal yang menyukakan hati

5. Fasilitator menugaskan peserta secara bergantian untuk membacakan hasil kegiatan metaplan tentang hal menyakiti / menyukakan yang tertempel sesuai dengan warna metaplan.
- Fasilitator meminta peserta menanggapi aspek/unsur apa saja yang terdampak oleh pengalaman yang menyakiti/ menyukakan hati. (mis. aspek relasi dengan Tuhan, pendidikan, kebutuhan fisik – mis. makanan, rumah dlsb, kejiwaan / psikologis mis. kepedulian / cinta, relasi keluarga / tetangga / sesama atau aspek sosial, dsb.)
 - Fasilitator merangkum pengalaman menyenangkan dan menyakitkan bagi anak dan melengkapinya dengan masukan tentang kebahagiaan hidup penuh menurut pandangan / perspektif anak yang dirangkum dari 5 negara dan disampaikan oleh 646 anak dalam menciptakan ruangan bagi mereka.

Pemaparan/Presentasi PP

REFLEKSI PRIBADI

Fasilitator mengajak peserta berefleksi dengan mengisi buku jurnal: Apa yang mereka pelajari tentang masa kini, pengalaman menyukakan hati dan menyakiti hati anak dan sebagai orang tua, hal yang mempererat hubungan dan yang merenggangkan hubungan keluarga.

Ringkasan tanggapan: Sudut pandang Anak-anak dalam hidup seutuhnya
(Pernyataan ini datang dari anak-anak dari Kamboja, Albania, Uganda, Nikaragua dan Filipina.)

| ASPEK | HIDUP BAHAGIA PENIH bila... |
|--|---|
| Kedamaian | <p>Kami tidak memiliki konflik, tidak ada pertempuran, tidak ada kekerasan, tanpa perang, tidak hidup dalam bahaya, hidup selaras</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anak-anak hidup aman dengan anggota keluarga dan masyarakat. • Kami bisa pergi ke mana-mana yang kami inginkan. • Saya tidak memiliki masalah dan kekhawatiran. • Saya tidak khawatir dan takut. • Saya memiliki hati nurani yang bersih. • Hati dan jiwa saya bersih dan penuh kedamaian. |
| Ketersediaan kebutuhan dasar (Makanan, pakaian, tempat tinggal, tempat tidur, jaminan ekonomi) | <ul style="list-style-type: none"> • Akan ada makanan di atas meja untuk hari ini dan besok. • Kita bisa makan bahkan lebih! [Porsi kedua] • Anak-anak tidur baik di bawah kelambu sehingga mereka tidak digigit nyamuk yang bisa terinfeksi oleh malaria. • Tinggal di sebuah rumah yang aman dan nyaman. Tidur di tempat tidur yang nyaman. • Memiliki pakaian yang tidak usang sepanjang waktu. • Saya memiliki kekayaan. • Kondisi hidup kami jauh lebih baik. • Kami punya uang. • Ibu dan ayah memiliki pekerjaan. • Saya memiliki sarana untuk membantu mereka yang membutuhkan. |
| Kesehatan yang baik dan umur panjang | <ul style="list-style-type: none"> • Saya tidak memiliki masalah dengan kaki saya. • Saya memiliki tubuh yang sehat. • Saya memiliki keluarga yang sehat. • Orang-orang memiliki kesehatan yang baik, tidak ada penyakit. • Anak-anak menerima perawatan yang baik. • Kami pulih dari penyakit. • Keluarga kami dilindungi dan aman dari penyakit. • Untuk umur panjang. Untuk memiliki banyak tahun-tahun berkat. Untuk hidup lama sampai bertahun-tahun sampai tidak terbayangkan oleh siapapun. • Aku tumbuh. • Saya bertambah tua / rambutku berwarna abu-abu. • Orang tua tetap hidup untuk menjaga anak-anak mereka sampai mereka tumbuh dewasa. |
| Pendidikan | <ul style="list-style-type: none"> • Ada seseorang yang mengasihi saya dan mendukung saya dalam sekolah saya. • [Kami] menerima buku, mendapatkan nilai bagus, mampu menjawab pertanyaan guru, sekolah kami bersih. • Ketika kami bisa membaca dan menulis dan punya waktu untuk melakukan pekerjaan rumah (tidak bekerja). • Anak-anak tidak diberhentikan karena kurangnya biaya sekolah. • Jika saya menyelesaikan sekolah, maka saya dapat menemukan pekerjaan yang baik dengan gaji yang baik... untuk membantu orang tua saya. |

| ASPEK | HIDUP BAHAGIA PENIH bila... |
|--|---|
| <p>Hubungan yang baik dan penghargaan (Keluarga, teman, masyarakat)</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Orang tua peduli, mencuci pakaian, memberi makan dan melindungi kami. • Keluarga berjalan bersama-sama. • Tidak ada masalah dalam keluarga. • Saya mendengarkan orang tua saya dan mereka mendengarkan saya dan mengasihi saya. • Kami menkasih orang tua kami dan orang tua kami menkasih kami kembali. • Dapat bermain dengan teman sebaya. • Menjalin hubungan baik dengan teman-teman. • Teman-teman membantu di saat-saat sulit. • Saya biasa pergi ke gereja dan sekolah. • Orang-orang menghormati satu sama lain, bekerja sama, memahami dan percaya satu sama lain, berbagi berkat dan hidup selaras. • Kami merayakan Tahun Baru dan dapat bermain petasan. • Saya bermain sepak bola. • Adik saya lahir. |
| <p>Hubungan dengan Tuhan</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Memiliki Yesus sebagai Juruselamat pribadi. • Mengetahui Kristus dan menjaga dia di dalam hati dan kehidupan. • Menyembah Tuhan. Sering berdoa. Menaati Tuhan dan perintah-perintahNya. Pergi ke gereja. Menghindari dosa. Meminta pengampunan dari Tuhan. Belajar memaafkan. Berbagi Injil dengan orang lain. • Tuhan melindungi kami dari kejahatan dan dosa, ketika kami merasa Tuhan mengasihi kami dan selalu dekat dengan kami. |

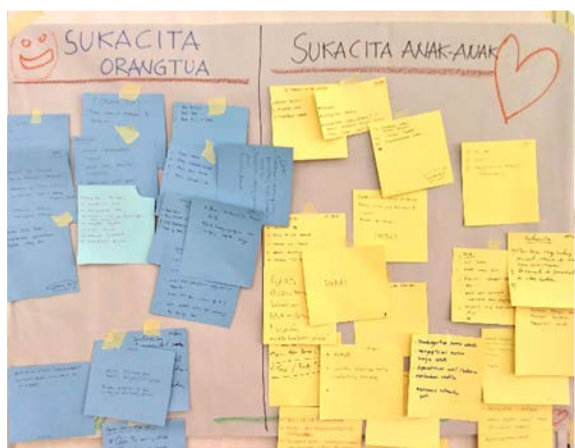
Sumber: 646 anak-anak dari tradisi keimanan yang berbeda-beda, usia 5-21 tahun, dari lima negara.

REFLEKSI PRIBADI

Fasilitator mengajak peserta berefleksi dengan mengisi buku jurnal:

Apa yang mereka pelajari tentang masa kini, pengalaman menyukakan hati dan menyakiti hati anak dan sebagai orang tua, hal yang mempererat hubungan dan yang merenggangkan hubungan keluarga.

Lampiran Contoh Aktivitas



SESI 2.2 RUANG KASIH DAN ANUGERAH

PENGANTAR

Sesi ini membantu peserta mendapat pemahaman yang lebih luas tentang disiplin dalam sudut pandang yang berbeda yaitu:

1. Berdasarkan pengalaman mereka sendiri;
2. Menurut pandangan Alkitab;
3. Hasil penelitian yang mengungkapkan efek negatif yang berbahaya bagi anak sehingga peserta didorong untuk mengenal batasan-batasan praktisnya.

TUJUAN

Pada akhir sesi peserta dapat:

- Bercermin pada pemahaman mereka mengenai disiplin dan pelaksanaannya di rumah.
- Mempelajari pandangan Alkitab tentang disiplin.
- Memahami permasalahan pengasuhan anak.
- Mengenal efek negatif disiplin dengan kekerasan jangka pendek/panjang yang berbahaya pada anak-anak.

METODE

Curah Pendapat, Ceramah, Diskusi, Permainan Kartu Pernyataan

WAKTU

120 menit

ALAT BANTU

- Selebar kertas kosong untuk setiap peserta
- Sebuah kotak kosong untuk mengumpulkan semua kertas
- Tiga kertas flip chart
- Spidol
- Refleksi Alkitab: Amsal 13:24 dan 22:15
- Slide Power Point yang berisi daftar bentuk-bentuk umum dari hukuman dan efek negativenya

LANGKAH-LANGKAH

1. Fasilitator memberi pengantar Modul 2 bahwa peserta:
 - a. Sebelumnya sudah belajar modul 1 tentang masa lalu (kenangan atau pengalaman positif dan negatif) – yang membentuk/mempengaruhi siapa diri kita dan cara kita memperlakukan keluarga.
 - b. Mensyukuri kebaikan yang kita alami bersama keluarga dan menerima bahkan memaafkan pengalaman menyakitkan / mengecewakan yang pernah terjadi di masa lalu.
2. Fasilitator menjelaskan tujuan modul 2 (Mengenal Masa Sekarang) dengan membaca 4 poin tujuan (*bercermin pada pemahaman dan pengalaman disiplin, *disiplin dalam pandangan Alkitab, *efek negatif disiplin dengan kekerasan yang berbahaya, *mengidentifikasi disiplin dan cara mengatur batasannya).

Kegiatan 1

3. Fasilitator mengajak peserta merefleksikan pengalaman atau peristiwa dimana mereka marah besar dan bertindak/berbuat sesuatu dalam kemarahan tersebut.
 - a. Jelaskan terlebih dahulu agar peserta diharap terbuka dan juga menghargai pendapat/ sikap pribadi dengan tidak mengomentari apapun pendapat yang lain.
 - b. Fasilitator meminta peserta mengingat peristiwa yang membuat mereka sangat marah dan apa tindakan atau perbuatan yang dilakukan pada saat itu.
 - c. Fasilitator membagikan kertas kecil untuk dituliskan oleh masing2 peserta pengalaman tersebut secara ringkas.
 - d. Fasilitator menugaskan peserta mengumpulkan kertas dan menempelkan pada flipchart yang disediakan di dinding.

- e. Fasilitator membacakan pengalaman peserta dengan lantang dan flipchart tetap ditampilkan selama sesi.
4. Fasilitator mengajak peserta mengenal lebih dalam lagi tentang pengalaman pengasuhan di dalam keluarga masing-masing.
 - a. Sebutkan pengalaman permasalahan yang dihadapi dalam mengasuh anak/ tantangan atau masalah apa saja yang dihadapi dalam mengasuh anak?
 - b. Apa tindakan/hukuman yang diberikan pada anak?
5. Fasilitator membagi peserta menjadi kelompok yang beranggota 4 orang dan meminta peserta menuliskan jawaban hasil diskusi kelompok ke dalam pada 2 kertas flipchart.
 - flipchart # 1 : kesalahan / kenakalan / ketidakpatuhan yang dilakukan anak.
 - flipchart # 2 : dibagi dalam 2 kolom, kolom 1 - hukuman fisik, kolom 2 – emosional
6. Fasilitator meminta masing-masing kelompok menyampaikan laporan hasil diskusinya kepada kelompok besar.
7. Fasilitator melanjutkan proses diskusi di kelompok yang sama (beranggota 4 orang) dan menanyakan pengalaman peserta saat mereka kanak-kanak terkait kesalahan/ kenakalan/ketidakpatuhan yang dilakukan dan tindakan-hukuman yang diberikan orangtua mereka.
8. Fasilitator menanyakan peserta apakah kenakalan pada masa anak masih dalam kategori wajar? Apakah mereka mendapatkan hukuman tepat, berlebihan atau tidak tepat?
9. Fasilitator menyimpulkan kenakalan pada masa anak masih dalam tahap wajar tetapi mendapat hukuman yang berlebihan.
10. Fasilitator melanjutkan sesi untuk mengenal dampak jangka pendek dan panjang kekerasan/hukuman menurut pengalaman peserta dengan melanjutkan diskusi kelompok.
11. Kemudian fasilitator mengajak peserta untuk berdiskusi melihat dampak negatif dari kekerasan dilihat dari 3 hal: dampak fisik, dampak pola pikir, dan dampak

emosional. Fasilitator menanyakan pendapat peserta, lalu fasilitator menyampaikan dan dilanjutkan dengan dampak kekerasan pada anak secara umum.

12. Fasilitator menanyakan kepada peserta tujuan orangtua menghukum anaknya. Fasilitator menjelaskan tujuan reaksi orangtua terhadap perilaku anak adalah untuk mengubah perilaku anak, bukan untuk melampiaskan emosi negatif / marah
13. Fasilitator menjelaskan dampak hukuman, antara lain anak menjadi tidak percaya diri, tambah nakal, hingga cacat fisik.
14. Fasilitator melanjutkan dengan memaparkan bentuk hukuman yang tidak dianjurkan dan berdampak negatif serta hasil penelitian yang dilakukan oleh Save the Children.
15. Fasilitator mengajak peserta memahami Disiplin dalam pandangan yang lain (Alkitab).
16. Fasilitator mendiskusikan pemahaman peserta tentang kata DISIPLIN dengan melemparkan pertanyaan “apakah yang terlintas dalam pikiran peserta dengan kata DISIPLIN?”. Peserta diberikan kertas untuk menuliskan kata atau ungkapan singkat mengenai kata DISIPLIN dan menempelkannya di flipchart.

Kegiatan 2

17. Fasilitator mengajak peserta untuk mengetahui pemahaman atau definisi disiplin dengan melakukan kegiatan Penggalan Kitab Suci.
18. Fasilitator meminta peserta mencari ayat-ayat Kitab suci yang berkaitan dengan disiplin dan mendalaminya. Bagilah peserta dalam kelompok-kelompok kecil dan biarkanlah mereka menemukan serta menuliskan pada flipchart dan peserta merefleksikan pengalaman pribadi mereka dengan apa yang mereka telah pelajari dalam bacaan kitab suci yang mereka temukan. Ajaklah mereka menjawab pertanyaan reflektif, ‘Apa yang Kitab suci atau Alkitab tunjukkan tentang disiplin dalam konteks rumah kita?’

19. Fasilitator memberi kesempatan pada beberapa kelompok untuk melaporkan hasil refleksi mereka ke kelompok besar.
20. Fasilitator memberikan presentasi Amsal 13:24 dan Amsal 22:15 dan menunjuk peserta membaca ayat tsb.
21. Fasilitator menjelaskan pengertian istilah TONGKAT yang digunakan dalam Amsal tersebut. Dalam kitab suci Ibrani ada tiga kata yang berbeda yang diterjemahkan ke dalam bahasa Inggris sebagai kata 'balok'. Yang kita gunakan dalam ayat-ayat dari Kitab Amsal hanyalah istilah *shebet*.
22. Presentasi PPT menjelaskan TONGKAT. *Shebet* adalah tongkat besar yang dipegang oleh kepala keluarga, sebutan lain yaitu tongkat raja atau gembala. Seorang gembala yang baik hati dan bertanggung jawab menggunakan tongkat ini untuk membimbing dan melindungi domba-dombanya. Versi lain dari *shebet* adalah seperti yang dipegang oleh Uskup di jaman sekarang sebagai simbol dari bimbingan dan otoritas. Raja Daud dalam Mazmur 23 Mengatakan bahwa balok dan tongkat Tuhan (*shebet* memberinya kenyamanan besar).
23. Fasilitator juga menjelaskan kata menghajar (yang menggunakan istilah *discipline*) dan yang mempunyai akar kata *DISCIPLE* (murid). Ini berarti untuk melatih atau mengajar agar menghasilkan karakter atau pola perilaku tertentu. Disiplin dalam kaitannya menjadi 'murid' merupakan gaya hidup, suatu proses yang berkesinambungan dari pembentukan karakter seseorang sepanjang hidupnya. Dimulai sejak awal kehidupannya.
24. Fasilitator mengajak peserta merenungkan sejenak tentang kata MURID dan apa yang terlintas dalam benak mereka mendengar kata tersebut.
25. Fasilitator merangkum tentang pengajaran Yesus dengan menekankan bahwa orang Kristen melihat Yesus sebagai contoh cara untuk menjalani hidup mereka. Semua pertemuan yang ditulis antara Yesus dan anak-anak adalah yang baik, lembut dan menghormati. Kata-kataNya

tentang menyebabkan anak tersandung - dan konsekuensi untuk melakukannya (Mat 18:6) - adalah di antara yang terkuat dalam tulisan Kitab suci. Yesus mengatakan bahwa untuk masuk ke dalam Kerajaan Tuhan kita harus 'menjadi seperti anak' (Mat 18:3), dan bahwa 'barang siapa menyambut seorang anak seperti dalam nama-Ku, ia menyambut Aku' (Mat 18:5).

26. Fasilitator menyimpulkan dan menekankan pada pesan utama disiplin
 - Disiplin adalah gaya hidup. Dimulai awal dan terus berlanjut sepanjang hidup. Ini bukan peristiwa yang terjadi hanya satu kali.
 - Disiplin tidak harus dilakukan berdasarkan tingkat emosi. Hal ini dapat mengakibatkan efek berbahaya pada anak-anak. Motivasi untuk berdisiplin adalah kasih, tidak marah atau balas dendam.
 - Bagaimana kita membantu keluarga, termasuk kita sendiri, untuk mengelola disiplin positif? Berikut ide-ide yang dapat membantu:
 1. Identifikasi faktor yang memicu disiplin keras atau negatif dalam keluarga dan berencana untuk mengubahnya. (Faktor-faktor yang mempengaruhi termasuk stres, frustrasi, orang tua tunggal, model peran yang buruk, dan lain-lain.)
 2. Membuat strategi untuk mengatasi akar penyebab kekerasan di rumah.
 3. Bekerjalah dengan mitra yang baik hati dan baik pikiran untuk mengatasi masalah disiplin negatif di rumah.

REFLEKSI PESERTA

Peserta menulis jurnal harian dengan mencatat hal yang dipelajari tentang disiplin dan mengidentifikasi cara lain atau positif untuk mendisiplinkan.

SESI 2.3 ALASAN MENGUCAP SYUKUR DAN KESEMPATAN UNTUK MENGAMPUNI

PENGANTAR

Sesi ini membantu peserta dapat melihat dan merefleksikan kekuatan mereka sebagai berkat yang disyukuri dan kelemahan atau hal yang perlu ditingkatkan untuk meneruskan perjalanan keluarga.

TUJUAN

Pada akhir sesi peserta dapat:

- Mengidentifikasi hal yang menjadi kekuatan mereka dan juga hal yang perlu ditingkatkan.
- Mengakui bahwa kekuatan mereka merupakan alasan untuk bersyukur.
- Mengakui bahwa hal yang masih perlu ditingkatkan adalah kesempatan untuk mendapatkan kasih karunia dan pengampunan.

METODE

Curah Pendapat, Ceramah, Diskusi, Permainan Kartu Pernyataan.

WAKTU

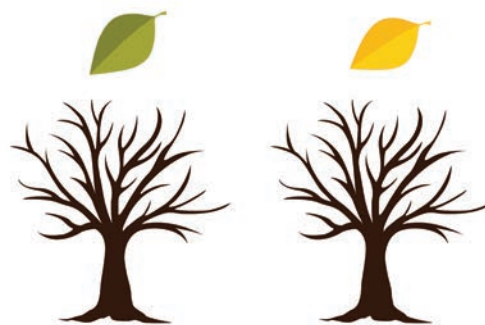
90 menit

ALAT BANTU

- Kertas flipchart
- Spidol atau pena berwarna
- Selotip atau perekat
- Slide PowerPoint
- LCD Projector
- Potongan daun
- Dua gambar atau gambar batang pohon, satu untuk 'bidang kekuatan' dan satu untuk 'area pertumbuhan'
- Buku jurnal peserta
- Dua lembar kertas tulis untuk masing-masing peserta (dua warna yang berbeda)

LANGKAH-LANGKAH

1. Fasilitator memberi pengantar Modul 2 sesi 3 bahwa peserta:
 - a. Sebelumnya sudah belajar sesi 2 tentang permasalahan pengasuhan dan dampak negatif disiplin dengan kekerasan dalam jangka pendek dan panjang.
 - b. Peserta melihat kembali kehidupan keluarganya dan menyadari perjalanannya yang mengalami pasang surut atau tidak selalu mulus – masa keruntuhan dan masa bahagia penuh.
2. Fasilitator mengajak peserta melakukan kegiatan melihat dan mengidentifikasi kekuatan dan kelemahan peserta dalam pengasuhan anak/keluarga.
3. Fasilitator terlebih dahulu sudah menempel 2 batang pohon di depan (lihat contoh gambar di bawah). Peserta diberikan 2 jenis daun kertas (Hijau = hal yang menjadi kekuatan, Kuning = hal yang perlu ditingkatkan/ditumbuhkan).



4. Fasilitator meminta setiap peserta menulis pada daun kertas hijau dan daun kertas kuning (lihat contoh gambar): Sebagai orang tua/pengasuh apa yang menjadi kekuatan dan kelemahan (hal yang perlu ditingkatkan/ ditumbuhkan)?



5. Fasilitator meminta peserta menuliskan hal-hal yang menjadi kekuatan mereka pada daun kertas hijau lalu menempelkannya pada flipchart yang bergambar batang pohon di depan.
6. Fasilitator mengajak peserta untuk mendiskusikan apa yang bisa menjaga/memelihara kekuatan kita. Seringkali kita tidak terpikir bahwa kekuatan ini adalah berkat yang layak disyukuri dan cenderung menuntut dan berharap lebih lagi.
7. Fasilitator mengajak peserta mendiskusikan apa yang bisa dilakukan untuk menjaga dan memelihara kekuatan kita.
8. Fasilitator memberikan kesempatan peserta berdoa dan mensyukuri kekuatan sebagai karunia serta berkat Tuhan dalam kehidupan berkeluarga.
9. Fasilitator menutup sesi dan meminta peserta menuliskan minimal 10 kekuatan/berkat yang dipelajari dalam sesi ini.
10. Fasilitator melanjutkan sesi dengan meminta peserta menuliskan hal yang perlu ditingkatkan atau diperbaiki dalam pengasuhan anak pada daun kertas kuning dan menempelkannya pada batang pohon di depan.
11. Fasilitator memberi kesempatan peserta untuk merefleksikan kelemahan atau hal yang perlu ditingkatkan dan meminta peserta mendiskusikan apa yang bisa dilakukan untuk mengubah kelemahan menjadi kekuatan dalam pengasuhan anak/keluarga.
12. Fasilitator mengajak peserta melihat kesempatan untuk pulih dari kelemahan dengan cara mengampuni diri atau orang lain sebagai jalan penyembuhan dan pemulihan diri agar kita bisa melanjutkan perjalanan keluarga menuju kebahagiaan penuh.
13. Fasilitator memberikan dua (2) kertas surat cinta dengan menuliskan surat #1 bahwa peserta telah mengampuni orang yang mungkin telah menyiksa/memukul/menyakitinya di masa lalu. Lalu surat #2 peserta memohon maaf atau ampun kepada orang yang mungkin disiksa/dipukul/disakitinya.
14. Fasilitator memberikan waktu untuk berdoa mengampuni dan memberi pengampunan kepada mereka yang tersakiti atau disakiti.

15. Fasilitator melanjutkan sesi dan meminta umpan balik peserta mengenai hal yang dipelajari dari refleksi mereka dan melanjutkan pembahasan akhir dengan membuat tindakan nyata untuk menyelesaikan konflik di keluarga sebagai tindak lanjut sesi ini.
16. Fasilitator membuat kelompok diskusi membahas “Bagaimana mengatasi konflik di rumah kita?” dan mendaftarkan solusi dari hasil diskusi pada flipchart.
17. Fasilitator mengingatkan peserta untuk menuliskan hasil diskusi ini sebagai cara yang bisa diterapkan di rumah pada saat menghadapi konflik.
18. Fasilitator menutup sesi dengan mengingatkan pesan kunci tentang banyaknya kekuatan kita yang modal melanjutkan perjalanan kita dan juga hal yang perlu ditingkatkan agar bisa menjadi kekuatan melalui pengampunan serta mengetahui cara mengatasi konflik di rumah kita.

REFLEKSI PESERTA

Peserta menulis jurnal harian dengan mencatat berkat-berkat yang perlu disyukuri dan bagaimana belajar mengampuni sebagai bagian dalam menangani konflik.



SESI 2.4 MENGENAL HAK-HAK ANAK DAN PERLINDUNGAN ANAK DALAM PENGASUHAN KELUARGA

PENGANTAR

Perkenalkan sesi ini dengan menekankan beberapa poin penting:

- Negara Indonesia dalam rangka untuk mendukung kesejahteraan anak memiliki peraturan perundang-undangan/kebijakan untuk memastikan anak-anak menjadi prioritas dalam pembangunan.
- Keluarga memiliki peran pertama untuk memastikan anak-anak mendapat pengasuhan yang baik dan menikmati hak-haknya sebagai anak dan negara/pemerintah memiliki kewajiban untuk memungkinkan orangtua/keluarga untuk memberikan pengasuhan tanpa kekerasan.
- Dengan mengenal hak-hak anak, orangtua/pengasuh tahu apa yang harus diberikan kepada anak-anak untuk anak dapat berkembang dan bertumbuh secara optimal.
- Anak dilindungi secara hukum oleh negara dan orangtua berhak diberikan kapasitas oleh negara untuk mampu memberikan pengasuhan dan perlindungan kepada anak.
- Seluruh peserta yang mendapat pengetahuan mengenai hak-hak anak dan peran berbagai pihak termasuk orangtua dan pemerintah menjadikan ini sebagai modal untuk masuk dalam menentukan perubahan pola asuh terhadap anaknya (hal ini menjadi jembatan untuk masuk dalam penentuan tujuan masa depan)

TUJUAN

Peserta memahami definisi 'anak', mengenal hak-hak anak (secara khusus pengasuhan keluarga dan perlindungan)

METODE

Permainan Setuju dan Tidak Setuju

WAKTU

90 menit

ALAT BANTU

- Slide Power Point “Definisi Anak dan Hak-hak Anak”
- Potongan-potongan kertas yang berisi kebutuhan dasar/ hak-hak anak
- Definisi
- Kertas flip chart
- Spidol
- Lakban kertas
- LCD

LANGKAH-LANGKAH

1. Fasilitator menjelaskan tujuan sesi.
2. Fasilitator menjelaskan cara permainan setuju dan tidak setuju.
3. Fasilitator menampilkan beberapa contoh anak dengan berbagai usia dan situasi yang ada.
4. Kemudian peserta akan diminta pendapat apakah setuju atau tidak setuju bahwa contoh tersebut disebut anak.
5. Bagi peserta yang setuju berbaris di sebelah kanan. Bagi peserta yang tidak setuju berbaris di sebelah kiri.
6. Kemudian peserta yang sudah menentukan pilihannya diminta memberikan alasannya mengapa setuju kepada kelompok yang setuju. Kelompok peserta yang tidak setuju juga diminta memberikan alasan.
7. Dalam sesi ini fasilitator hanya sebagai pemimpin diskusi. Fasilitator tidak langsung memberikan jawaban yang benar.
8. Setelah semua contoh diberikan, peserta diajak kembali ke tempat duduk semula.
9. Fasilitator menjelaskan pengertian anak berdasarkan KHA dan UUPA.
10. Fasilitator memberikan kesempatan kepada peserta jika ada yang ingin bertanya.
11. Fasilitator menampilkan kembali contoh anak dengan berbagai usia dan situasi yang ada dan bersama peserta menekankan kembali bahwa definisi anak terdapat pada usia anak.

12. Fasilitator menjelaskan bahwa anak memiliki kebutuhan dasar yang sama untuk seluruh anak didunia dan ini diatur oleh negara yakni hak-hak anak yang tertuang di dalam Kovensi Hak Anak dan UU Perlindungan Anak.
13. Fasilitator memberikan penjelasan mengenai pembagian hak-hak anak ke dalam pengelompokan yakni: kluster hak sipil dan kebebasan, Lingkungan keluarga dan pengasuhan alternatif, kluster kesehatan dan kesejahteraan dasar, kluster pendidikan, waktu luang dan kegiatan budaya, dan perlindungan khusus.
14. Fasilitator membagi peserta ke dalam 3 kelompok untuk mengenal lebih jauh apa saja hak-hak anak yang masuk dalam setiap kluster. Fasilitator menyediakan potongan-potongan kertas yang berisi hak-hak anak dan meminta peserta untuk memilih dan mengambil potongan-potongan kertas tersebut dan mengkategorikan kedalam pengelompokan ke 5 kluster hak anak. Potongan-potongan kertas tersebut ditempel dikertas flipchart. Setelah selesai, fasilitator meminta peserta untuk mengidentifikasi siapa saja pihak-pihak yang memiliki kewajiban dan tanggung jawab dalam memenuhi setiap hak. Mintalah peserta untuk memikirkan mulai dari pemerintah, lembaga-lembaga hingga orangtua / keluarga.
15. Setelah peserta mengidentifikasi mintalah masing-masing kelompok mempresentasikan hasil kerja kelompoknya dan kelompok lainnya bisa memberikan input / masukan terhadap kelompok yang selesai mempresentasikan hasil kerjanya.
16. Fasilitator memaparkan slide hak-hak anak berdasarkan pembagian kluster hak anak dan menegaskan.
17. Fasilitator menjelaskan 4 prinsip hak anak yang harus diperhatikan dan diterapkan ketika mengimplementasikan hak-hak anak.
18. Setelah itu fasilitator melanjutkan pemaparan melalui slide mengenai pihak-pihak siapa saja yang memiliki kewajiban dan tanggungjawab untuk melindungi dan memenuhi hak-hak anak
19. Kemudian fasilitator menekankan bahwa orangtua memiliki peranan yang sangat penting karena orangtua adalah pihak yang paling dekat didalam lingkaran anak sebagai orang pertama yang secara langsung memiliki peranan dalam memberikan perlindungan anak melalui pengasuhan. Peran negara/pemerintah yang memungkinkan sistem dan orangtua untuk dapat memberikan pengasuhan yang tepat dan melindungi anak. Selain orangtua ada masyarakat dan dunia usaha yang juga memiliki peran untuk melindungi anak.
20. Fasilitator melanjutkan pemaparan mengenai tanggung jawab anak. Anak sebagai pemegang hak juga memiliki tanggung jawab sebagai anak. Poin penting yang perlu disampaikan oleh fasilitator adalah kegagalan anak untuk melakukan tanggung jawabnya tidak menjadi faktor anak untuk mendapatkan hak-haknya yang seharusnya didapat namun perlu ditinjau lagi bagaimana peran orangtua dalam memberikan pengasuhan yang tepat dan baik.
21. Selanjutnya fasilitator menyampaikan beberapa pasal untuk pemberatan sanksi bagi pelaku kekerasan terhadap anak bagi pelaku termasuk orangtua yang tertuang dalam UU No 23 tahun 2002 tentang Perlindungan Anak dan perubahannya di UU no 35 tahun 2014 dan Perpu no 1 tahun 2016 tentang perubahan UU NO 23 tahun 2002 tentang PA.
22. Fasilitator menutup dengan beberapa poin kunci yang terdapat di bagian pengantar.

ZONAL NTT









Modul 3.

MENATAP MASA DEPAN

SESI 3.1 MENENTUKAN SAAT YANG TEPAT

PENGANTAR

Sesi ini mengajak para peserta untuk melihat perjalanan keluarga mereka dan mengidentifikasi momen-momen penting yang telah membentuk, mempengaruhi, dan menginspirasi keluarga mereka dari waktu ke waktu. Peserta merenungkan momen-momen dan hal-hal apa saja yang menyatukan mereka sebagai sebuah keluarga. Refleksi Kitab Suci akan memandu para peserta untuk melihat kedaulatan, kehadiran dan kesetiaan Tuhan. Mereka akan dapat melihat bahwa mereka akan tidak berhasil melewati dan menghadapi masa-masa yang sulit tanpa kesetiaan Tuhan.

Tidak ada yang tahu masa depan, tetapi pelajaran dari masa lalu dan realitas saat ini dapat membantu setiap keluarga memetakan masa depan mereka.

TUJUAN

Pada akhir sesi peserta akan mendapatkan:

- Prinsip-prinsip yang tercermin dan terefleksi dari Yosua 4:1-7.
- Momen atau tonggak penting yang teridentifikasi dalam perjalanan mereka sebagai sebuah keluarga.
- Hal apa yang dilakukan mereka melalui masa-masa yang sulit.
- Solusi untuk memulai tradisi refleksi dalam keluargamereka dan melihat ke depan.

METODE

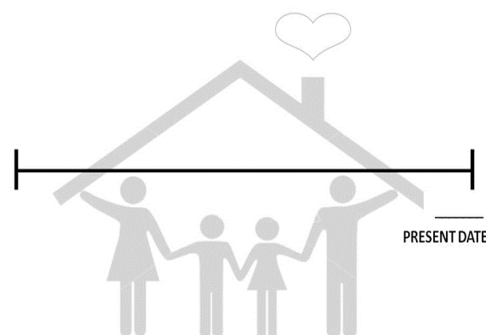
Presentasi, Refleksi dan Diskusi

WAKTU

60 menit

ALAT BANTU

- Kitab Suci
- Gambar tentang urutan waktu keluarga untuk setiap peserta
- Selotip
- Krayon/spidol
- Alat tulis (pensil)
- Kertas flipchart
- Buku Jurnal
- LCD Projector



My Family Milestones/Defining Moments

LANGKAH-LANGKAH

Kegiatan 1: Refleksi Yosua 4: 1-7

1. Pimpinlah para peserta melalui refleksi Kitab suci tentang Batu Peringatan.
2. Mulailah refleksi Kitab Suci dengan mengajak peserta membacakan Kitab Yosua 4: 1-7
3. Berikan penjelasan latar belakang bacaan tersebut melalui cerita, menggunakan gambar dalam presentasi Power Point.
4. Beberapa poin di bawah ini bisa dijadikan panduan untuk menyampaikan cerita:
 - Pada zaman dahulu, Tuhan berjanji untuk memberkati seluruh dunia melalui keluarga Abraham dan Sarah.

(Tampilkan gambar Abraham dan Sarah yang ada dalam presentasi Power Point.)

- Perjalanan menuju Tanah Perjanjian itu tidak mudah. Kita membutuhkan keluarga untuk berjalan bersama dalam situasi tersebut - seperti tahun-tahun panjang dalam perbudakan dan mengembara dipadang gurun - yang menantang iman mereka.

(Tampilkan gambar tangan terbelenggu dan gurun yang ada dalam presentasi Power Point).

- Perjalanan tersebut memungkinkan mereka untuk menyaksikan dan mengalami kekuasaan Tuhan selama berkali-kali bahwa Tuhan menyertai mereka. (Tampilkan gambar Musa yang sedang membelah Laut Merah yang ada dalam presentasi Power Point).
 - Cerita di Yosua 4: 1–7 terjadi setelah 40 tahun mengembara di padang gurun. Sebuah generasi baru akhirnya siap untuk mengklaim Tanah Perjanjian, tapi laut besar menghalangi jalan mereka. Sekali lagi Tuhan melakukan mukjizat yang akhirnya mengirim orang-orang ke tanah tersebut.
 - Tuhan membelah air di laut dan memungkinkan orang untuk menyeberang melewati tanah kering.
 - Generasi baru diteguhkan dengan menyaksikan janji pemenuhan Tuhan. Karena Tuhan telah memenuhi janjinya, maka mereka mendirikan tugu peringatan untuk mengingatkan generasi mendatang akan tiga hal: (1) apa yang Tuhan lakukan (di masa lalu), (2) siapa umat Tuhan (saat ini) dan (3) bagaimana Umat Tuhan hidup (di masa sekarang dan masa depan). (Tampilkan gambar batu-batu ditumpuk yang ada dalam presentasi Power Point)
5. Ajaklah 3–5 peserta untuk berbagi refleksi mereka dengan mengajukan pertanyaan-pertanyaan berikut:
- Apakah pesan dari Batu Peringatan yang ingin disampaikan kepada anak-anak tentang masa lalu?
 - Bagaimana refleksi yang telah kita dapatkan dari bacaan tersebut berbicara kepada Anda dalam kaitannya dengan keluarga Anda?

Kegiatan 2: Urutan Waktu Keluarga Saya

Keluarga kita telah mengalami suatu perjalanan juga. Kita perlu memberitahu anak-anak kita tentang perjalanan ini. Kita akan berlatih menceritakan kisah tentang keluarga kita sendiri hari ini dengan menggunakan urutan waktu.

1. Bagikan setiap peserta sebuah kertas dengan gambar garis urutan waktu. Mintalah peserta untuk menulis tanggal lahir mereka di ujung kiri dari garis. Di ujung kanan mereka tulis dengan tanggal ini.
2. Mintalah peserta untuk berpikir tentang saat-saat paling penting dalam hidup mereka sebagai sebuah keluarga.
3. Minta mereka untuk menempatkan peristiwa atau saat-saat tersebut di kertas garis urutan waktu. Peristiwa-peristiwa yang terjadi mungkin positif atau negatif dari sudut pandang mereka, tetapi mereka harus mengisi dengan peristiwa-peristiwa yang paling signifikan dalam perjalanan hidup mereka.
4. Arahkan para peserta untuk merefleksikan peristiwa-peristiwa di atas dengan bertanya, “Apa yang Anda lakukan sebagai keluarga?” Tulislah daftar jawabannya pada kertas flipchart dan tuliskan juga tema umumnya.
5. Mintalah para peserta untuk menjawab pertanyaan ini juga ‘Bagaimana hal-hal tersebut dapat mempersiapkan keluarga Anda di masa depan?’
6. Tulislah daftar jawaban mereka pada kertas flipchart.
7. Doronglah para peserta untuk memulai tradisi keluarga dengan mencatat peristiwa-peristiwa penting mereka dan ‘membangun kenangan’. Praktik ini dapat membantu anak-anak memperdalam pemahaman dan apresiasi mereka dari perjalanan keluarga mereka dan memberi mereka dasar yang kuat untuk masa depan. Hal ini menciptakan rasa stabilitas dan harapan.
8. Membuat catatan dapat mengingatkan anak-anak juga tentang kesetiaan Tuhan sehingga memungkinkan mereka untuk berharap bahwa kesetiaan Tuhan akan menjadi bagian dari masa depan mereka.

SESI 3.2 PARA PEMBANGUN YANG BIJAKSANA

PENGANTAR

Bacaan Kitab Suci tentang 'Para pembangun yang bijaksana' memberikan kesempatan kepada para peserta untuk merefleksikan Matius 7: 24–27. Kisah perumpamaan tentang orang yang bijaksana, yang mendirikan rumahnya di atas batu karang dan orang bodoh yang membangun rumahnya di atas pasir.

Perihal membangun dalam refleksi Kitab suci, para peserta diajak untuk mengidentifikasi hal-hal yang membentuk fondasi yang kuat (batu) dan hal-hal yang membentuk fondasi yang lemah (pasir) di rumah dan keluarga mereka sendiri. Para peserta kemudian diminta untuk mengidentifikasi satu atau lebih tindakan yang bisa mereka lakukan untuk membuat fondasi rumah mereka yang kuat.

TUJUAN

Pada akhir sesi peserta akan mendapatkan:

- Membagikan refleksi dan wawasan mereka tentang Matius 7: 24–27
- Mengidentifikasi bagian yang lemah (pasir) dan kuat (batu) dari fondasi di rumah mereka
- Menuliskan daftar tindakan praktis yang bisa mereka lakukan untuk membangun atau membangun kembali rumah dan keluarga mereka.

METODE

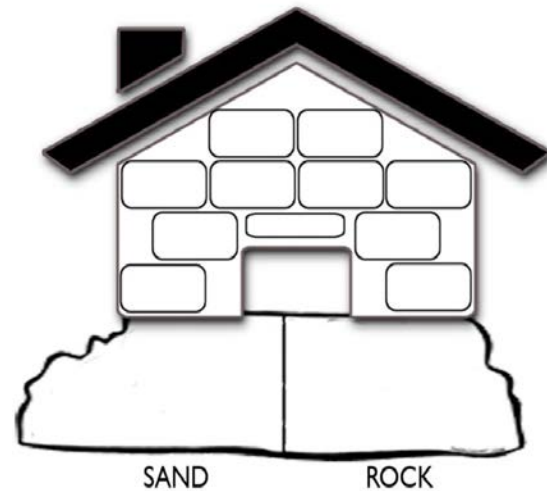
Melihat film, Refleksi dan Diskusi

WAKTU

80 menit

ALAT BANTU

- Rekaman video klip
- Selotip
- Krayon/spidol
- Kertas meta plan untuk setiap peserta
- Gambar rumah besar
- Kertas flipchart
- Buku Jurnal
- LCD Projector



LANGKAH-LANGKAH

1. Perkenalkan sesi ini dengan rekaman video 'Para Pembangun Bijaksana dan Bodoh' (silakan mengunduh dari <http://www.max7.org>)
2. Mintalah seorang sukarelawan untuk membacakan Matius 7: 24–27
3. Menjelaskan latar belakang bacaan alkitab dengan panduan sebagai berikut:
 - Kitab Suci membandingkan dua orang, masing-masing orang sedang membangun rumah. 'Orang bijak'

membangun rumahnya di atas batu, fondasi yang tidak mudah dipindahkan. Angin kehidupan datang, tapi rumah tetap kuat – tahan uji dari tantangan hidup.

- ‘Orang bodoh’ membangun rumahnya di atas pasir landasan yang sangat lemah. Angin kehidupan datang, dan rumah jatuh. Rumah ini tidak mampu menahan kekuatan badai. Orang-orang menyukai bangunan rumah di atas pasir karena pemandangan yang ditawarkan dan kemudahan menggali pasir sebagai fondasi. Namun, ketika badai dan hujan lebat, fondasi nya terisi dengan air. Rumah-rumah tersebut hancur dan hanyut.
- Pikirkan tentang rumah yang Anda tinggali. Jika saya meminta Anda untuk menggambarkan rumah Anda kepada saya, kemungkinan besar Anda akan memberitahu saya lokasinya, warna, desain, seberapa besar itu, seberapa besar ruangnya, jumlah kamar tidur dan seterusnya. Tapi Anda mungkin tidak akan menceritakan tentang fondasinya. Mungkin Anda juga tidak tahu apa-apa tentang fondasi rumah Anda. Namun fondasi rumah dapat menentukan bangunan di atasnya.
- Kisah ini menghubungkan cerita membangun rumah dengan membangun kehidupan. Lambang ‘pasir’ dan ‘batu’ membantu kita memahami perbedaan antara dasar yang ‘kuat’ dan ‘lemah’.

Kegiatan 1: Pasir dan Batu

4. Peserta dibagi menjadi kelompok-kelompok kecil. Mengacu pada refleksi dalam Matius 7: 24–27, mintalah mereka untuk merefleksikan dua pertanyaan tersebut dalam kelompok kecil mereka:
 - Apakah yang membuat rumah Anda memiliki fondasi yang lemah (pasir)?
 - Apakah yang membuat rumah Anda memiliki fondasi yang kuat (batu)?

5. Ketika mereka selesai berbicara, mintalah seorang sukarelawan dari setiap kelompok untuk membuat daftar tanggapan tiap kelompok pada kertas flipchart.
6. Setelah semua kelompok siap, mintalah seorang sukarelawan dari masing-masing kelompok membaca tanggapan tersebut dengan suara keras. Kelompok lain yang mendengarkan tanggapan harus memberikan tanda centang dengan tanggapan di kertas flipchart mereka yang telah dibagikan. Ketika giliran mereka untuk presentasi, mereka hanya perlu membacakan tanggapan yang belum disebutkan oleh kelompok lain.
7. Tuliskan tanggapan yang ada pada sebuah kartu dan letakkan kartu pada gambar ilustrasi sebuah rumah. Hal ini mencerminkan tema-tema umum.
8. Mintalah peserta untuk berdiri di samping gambar ilustrasi rumah dan perhatikan tindakan yang dilakukannya.
9. Mintalah peserta untuk menuliskan kaitannya dengan sesi sebelumnya yaitu ‘Sukacita dan Rasa Sakit’ dan ‘Tanda-tanda keutuhan, tanda-tanda kehancuran.’

Kegiatan 2: Membangun Dinding

10. Berikan setiap peserta kartu persegi panjang. Kartu ini melambangkan ‘dinding’ rumah.
11. Mintalah para peserta untuk menuliskan satu langkah tindakan yang dapat mereka lakukan untuk memperkuat rumah mereka.
12. Ingatkan peserta untuk membuat tindakan praktis, sesuatu yang mereka benar-benar dapat lakukan, bukan hanya pernyataan teori umum. Misalnya, daripada mengatakan ‘Saya akan menghabiskan waktu lebih bersama keluarga saya’, lebih baik mengatakan ‘Setiap hari Jumat saya akan memasak makan malam khusus untuk keluarga saya, sehingga kita bisa berbagi makanan istimewa bersama sebagai sebuah keluarga’.

SESI 3.3 MENENTUKAN LANGKAH KITA

PENGANTAR

Sesi ini memberikan peserta memahami tahapan tumbuh kembang anak terkait dengan prinsip pengasuhan tanpa kekerasan dalam mendukung tumbuh kembang anak yang optimal dan memberi peserta kesempatan berefleksi mengidentifikasi perilaku yang harus dihentikan, dimulai, dan diteruskan dalam pengasuhan anak.

TUJUAN

Pada akhir sesi peserta dapat:

- Mengenal tahapan perkembangan anak.
- Pembelajaran baru berdasarkan tahapan perkembangan anak.
- Mengidentifikasi perilaku pengasuhan anak yang: harus di STOP/hentikan, dimulai, atau diteruskan.

METODE

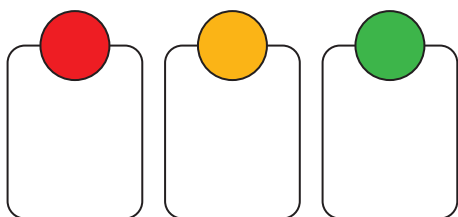
Diskusi kelompok, Galery walk

WAKTU

140 menit

ALAT BANTU

- Tabel tahapan perkembangan anak berdasarkan usia
- Lembar assessment (gaya pengasuhan yang dilakukan peserta masa sekarang) untuk tiap peserta
- Kertas flipchart
- Kertas warna kuning, hijau dan merah untuk tiap kelompok
- Spidol
- Buku Jurnal



LANGKAH-LANGKAH

1. Fasilitator memberi pengantar Modul 3 sesi 3 bahwa:
 - a. Sebelumnya peserta sudah belajar sesi 2 membangun keluarga dengan landasan yang kokoh yang berasal dari kekuatan kita dan juga mengenal landasan yang rapuh beresiko dalam pengasuhan anak.
 - b. Dalam melanjutkan perjalanan kita menuju masa depan peserta perlu memahami tahapan perkembangan anak dalam pengasuhan dan juga mengidentifikasi perilaku pengasuhan yang mana harus segera dihentikan, dimulai dan diteruskan agar dapat bergerak maju.
2. Fasilitator meminta peserta membentuk 3 kelompok berdasarkan kategori usia anak (0–5 tahun, 6–11 tahun, 12- <17 tahun) catatan: harus diupayakan 3 kelompok agar semua usia anak terwakili.
3. Setiap kelompok akan membahas: (1) Tahapan pertumbuhan dan perkembangan masing-masing kelompok usia, (2) Apa yang dilakukan anak pada masing-masing tahap tumbuh kembang/karakteristik anak?, (3) Bagaimana potensi kekerasan yang dilakukan orang tua pada tahap tumbuh kembang ini atau permasalahan yang kerap muncul?
 - a. Minta peserta untuk mempresentasikan hasil diskusinya dengan cara yang kreatif melalui role play, mini drama, dll (berikan kebebasan kepada masing-masing kelompok untuk memilih metode penyampaian)
 - b. Setelah semua kelompok selesai mempresentasikan, fasilitator menguatkan apa yang telah dipresentasikan peserta dengan menambahkan hal-hal yang belum disampaikan dari masing-masing kelompok. Hal ini dapat dilakukan dengan menambahkan pengetahuan ini dengan berbicara dan menulis langsung pada kertas flipchart masing-masing kelompok atau PowerPoint.

- c. Fasilitator membuka kesempatan kepada peserta bila ada peserta yang ingin bertanya atau berbagi cerita terkait tumbuh dan kembang anak.
4. Fasilitator memberikan lembar assessment (gaya pengasuhan yang dilakukan peserta sebagai orangtua di saat ini)
5. Fasilitator menjelaskan 3 jenis/model tentang pengasuhan anak
6. Fasilitator menjelaskan Tahap Perkembangan Anak
7. Fasilitator menyediakan kertas flipchart yang berisi gambar lampu lalu lintas kepada setiap kelompok dan menjelaskan warna-warna yang ada mewakili tindakan atau perilaku yang kita harus berhenti, lanjutkan atau mulai.
8. Fasilitator meminta peserta untuk menjawab pertanyaan ini: “Ketika kita membesarkan anak-anak, tindakan atau perilaku tertentu apa yang harus kita hentikan, teruskan, dan mulai?” Peserta menuliskan jawaban mereka di selembar kertas dan kemudian membagikan hasil pikiran mereka di dalam kelompok kecil mereka.
9. Fasilitator menunjuk perwakilan kelompok untuk menempelkan hasil jawaban mereka kedalam flip chart yang disediakan perkelompok dan memberi kesempatan kelompok untuk menambahkan daftar di kolom warna merah, kuning dan hijau.
10. Fasilitator mengajak peserta melihat hasil kelompok secara bergantian.
11. Fasilitator merangkum kegiatan 3 kelompok yang mendaftarkan perilaku pengasuhan yang harus dihentikan dan yang akan diteruskan sebagai langkah awal yang menentukan dalam pengasuhan anak.
12. Fasilitator mengajak peserta untuk membuat komitmen dalam model pengasuhan sambil mempelajari tahapan perkembangan anak dan apa yang menjadi kebutuhan anak dalam setiap perkembangannya berdasarkan usia.
13. Fasilitator membagikan kartu atau tabel tahapan perkembangan anak kepada

- setiap peserta dan meminta peserta untuk kembali kedalam kelompok sebelumnya (3 kelompok berdasarkan usia anak).
14. Fasilitator memberi kesempatan peserta membaca dan mendiskusikan tahapan perkembangan anak dalam kelompok kecil dan mencatat 5 hal yang mereka pelajari dalam memahami perkembangan anak.
 15. Fasilitator mengajak peserta untuk kembali kedalam pleno besar dan memberi waktu kepada beberapa peserta untuk menyampaikan 5 hal yang mereka pelajari tahapan perkembangan anak dan apa yang mereka akan lakukan dalam pengasuhan anak sesuai dengan tahapan usia anak.
 16. Fasilitator merangkum dan menambahkan penjelasan yang dibutuhkan peserta untuk melengkapi pemahaman mereka tentang tahapan perkembangan anak dan pengasuhan anak sesuai dengan usia anak.
 17. Fasilitator menutup sesi dan memberikan waktu untuk berefleksi dan menuliskan jurnal mereka.

REFLEKSI PESERTA

Peserta menulis jurnal harian dengan mencatat hal yang dipelajari tentang sesi perkembangan anak dan pengasuhan anak untuk diterapkan dalam keluarga mereka.

Lembar Kerja Modul 3 Sesi 3:

GAYA APA YANG ANDA GUNAKAN UNTUK MENDIDIK ANAK-ANAK ANDA?

Silakan baca tiga gaya pengasuhan dan lihat gaya mana yang paling sering Anda gunakan.

1. Otoriter: Batasan tanpa kebebasan

Dapat diibaratkan, pengasuhan anak adalah 'pertempuran terus-menerus'. Pada gaya pengasuhan ini orangtua/guru/pengasuh:

- Merasa lebih tahu apa yang baik dan buruk bagi anak, sehingga anak harus mengikuti apa kata dan kemauan orangtua. Sehingga perkataan orang tua adalah hukum.
- Mempunyai kontrol yang kuat dan kuasa yang tak dapat di ubah.
- Membuat banyak aturan ketat dan sering mengkritik anak.
- Menggunakan banyak perintah, melarang dan mengancam.
- Melihat kesalahan ganjarannya adalah hukuman
- Jarang memberikan perhatian dan pujian
- Sering menuduh perbuatan salah dengan sedikit atau tidak ada bukti, menghukum, memukul dan memarahi.
- Menuntut ketaatan anak yang tidak dapat dipertanyakan

2. Permisif: Kebebasan tanpa Batasan

Dapat diibaratkan, pengasuhan anak seperti ini layaknya "Apapun dilakukan untuk hidup 'tenang'". Pada gaya pengasuhan ini, orangtua/guru/pengasuh:

- Mengikuti apa yang diminta dan dilakukan anaknya.
- Mengabaikan perilaku negatif anak-anak, bahkan mungkin mengabaikan kesalahan serius dan membantu untuk menyembunyikan kesalahan anak-anak. Jarang menghukum
- Memenuhi permintaan anak-anak ketika mereka terus-menerus menangis dan mengeluh.
- Tidak mendorong anak-anak untuk mandiri dan melakukan segalanya untuk mereka.
- Tidak ada kontrol terhadap anak
- Disiplin yang buruk
- Seringkali anak lebih "berkuasa" daripada orangtuanya

3. Demokratis: Kebebasan dengan Batasan

Pola pengasuhan ini merupakan pengasuhan yang positif, berada di tengah-tengah otoriter dan permisif. Dalam gaya pengasuhan ini, orangtua/guru/pengasuh menyayangi anak/siswa saya tapi aku mengerti bahwa anak-anak tidak dapat memiliki atau melakukan sesuatu mereka inginkan begitu saja.

Orang tua dan guru tahu bahwa tugas mereka adalah untuk mendidik anak-anak dan menjelaskan aturan sekolah atau peraturan keluarga serta membantu anak-anak memahami mengapa mereka harus mengikuti aturan-aturan dan melakukan hal-hal yang orang dewasa ingin mereka lakukan. Pada gaya pengasuhan ini, orangtua/guru/pengasuh:

- Membuat aturan dan batasan yang jelas dan sederhana dan membantu anak untuk mengikuti aturan ini.
- Memungkinkan anak-anak untuk memilih dari berbagai pilihan yang terbatas mana yang cocok untuk usia dan tahap perkembangan mereka.
- Mengutamakan menggunakan metode positif seperti memuji dan mendorong anak-anak untuk memiliki perilaku yang baik dan dapat menunjukkan ketidaksetujuan tetapi tidak pernah menghukum.
- Bersedia mendengarkan menerima permintaan dan pertanyaan anak
- Anak-anak berperan dalam pendiskusian masalah dan membuat keputusan mereka sendiri
- Kontrol yang kuat ketika dibutuhkan namun disertai penjelasan
- Menghargai kepentingan anak, pendapat anak, keunikan dan kepribadian anak.
- Terbuka pada kesalahan dengan tanggungjawab pada hak orang lain
- Mempunyai harapan terhadap anak dengan standar yang realistis

Quiz

GAYA ASUH ORANG TUA

Petunjuk Pengisian

Dalam skala ini, anda diminta untuk memilih salah satu dari tiga pilihan jawaban, A atau B atau C. Berikan tanda silang pada pilihan jawaban anda.

Skala ini akan memiliki manfaat yang besar, jika anda mengisi dengan tepat. Pilihan yang tepat bukanlah jawaban yang ideal ataupun baik di masyarakat, namun jawaban yang paling sesuai dengan kondisi atau kebiasaan anda.

1. Di dalam keluarga anda
 - a. Andalah yang menetapkan aturan dan meminta anak mematuhi
 - b. Tidak banyak aturan, anak mendapat banyak kebebasan dan cinta
 - c. Anak ikut terlibat dalam membuat aturan
2. Di dalam keluarga anda
 - a. Anak dilarang ikut campur masalah yg sedang dihadapi orang tua
 - b. Anak bebas, boleh tahu dan boleh tidak
 - c. Anak selalu dilibatkan dalam mendiskusikan-memikirkan masalah yang dihadapi orang tua
3. Di dalam keluarga anda
 - a. Anak harus selalu patuh
 - b. Anak memiliki kebebasan yang besar
 - c. Anak dilibatkan dalam proses pembuatan aturan
4. Jika anda mendengar, anak anda berteman dengan seorang anak yang memiliki kebiasaan negatif, maka anda akan:
 - a. Melarang dengan tegas: anak anda tidak boleh bermain dg teman tersebut
 - b. Mengizinkan anak memutuskan sendiri, supaya belajar
 - c. Mengajak anak berbicara tentang hal itu dan membuat keputusan bersama
5. Jika anda mengetahui anak membolos sekolah, anda akan:
 - a. Memarahi dan menghukumnya karena sekolah adalah hal yang penting
 - b. Mengingatkan anak agar tidak membolos lagi
 - c. Meluangkan waktu berbicara dengan anak, mencari tahu penyebab perilaku membolos dan mendiskusikan berbagai dampak dari perilaku membolos
6. Jika anak anda masih usia TK dan memukul temannya, yang anda lakukan:
 - a. Memarahinya
 - b. Mengabaikannya, itu wajar pada anak anak
 - c. Berbicara dengan anak anda, menunjukkan perilaku yang benar dan salah, menganjurkan untuk minta maaf
7. Anak anda dan temannya telah membuat ruangan menjadi berantakan, biasanya anda akan:
 - a. Berteriak marah dan memintanya membersihkan
 - b. Meminta anak anak keluar ruangan, dan anda merapikannya
 - c. Mengajak anak untuk merapikannya dan anda pun ikut melakukannya
8. Jika anak remaja anda ketahuan memiliki film porno di Hp nya, maka anda akan:
 - a. Marah dan menyita HP Nya
 - b. Pura-pura tidak mengetahui
 - c. Mengajak anak untuk membicarakannya
9. Jika anak anda tidak mau tidur karena masih ingin nonton televisi, kemungkinan anda akan:
 - a. Mematikan tevelisi dan menyuruhnya masuk kamar
 - b. Mengijinkan dia menyelesaikan tontonannya
 - c. Mematikan televisi dan mengajak anak berbicara
10. Jika anak tidak mendengarkan permintaan anda untuk mengambil jemuran, maka anda akan:

- a. Berteriak lebih keras, jika perlu menghardiknya
b. Anda sendiri yang akan mengambil jemuran
c. Mendekati anak, menanyakan mengapa ia tidak merespon, meminta anak mengambil jemuran
11. Semua orang sibuk bekerja membersihkan rumah, tapi dari kejauhan anda melihat ada satu anak anda yang hanya menonton televisi, yang anda lakukan:
a. Berteriak dengan keras, meminta dia ikut bekerja
b. Mengabaikannya
c. Mendekatinya, meminta dia ikut bekerja
12. Saat di pasar, Anak anda menangis keras minta dibelikan mainan
a. Menghardiknya untuk diam
b. Membelikan mainan yang ia inginkan
c. Mengatakan tidak pada anak, dan menjelaskan bahwa suatu saat akan dibelikan jika sudah menabung
13. Anak anda yang sekolah dasar terbangun tengah malam dan ingin tidur di kamar anda:
a. Bertanya kepada anak alasan pindah tidur, dan memaksanya kembali tidur di kamarnya agar dia mandiri
b. Membiarkan dia tidur di kamar anda
c. Bertanya kepada anak alasan pindah tidur, dan menemani anak sementara waktu tidur dikamarnya
14. Bagi anda, hal yang utama dalam mendidik anak adalah :
a. Memastikan anak patuh pada aturan, agar menjadi anak sukses
b. Membuat anak dan semua orang menjadi senang
c. Mengajar anak alasan pentingnya suatu aturan sehingga anak mampu membuat pilihan yang tepat
15. Jika anak bermain HP terus menerus, anda akan:
a. Menghardiknya untuk berhenti
b. Membiarkannya
c. Mengajaknya bicara
16. Jika anak remaja anda memaksa untuk pergi dengan orang-orang yang belum anda kenal, maka anda akan:
a. Melarangnya dengan tegas, tanpa perlu didiskusikan lagi
b. Mengijinkannya, anda percaya anak akan mampu bertindak dengan tepat
c. Mengajaknya berbicara dan mencari informasi terlebih dahulu
17. Terhadap masa depan anak, maka anda
a. Menuntut anak melakukan yang terbaik
b. Tidak menuntut apa apa
c. Membimbing anak agar mengetahui yang paling tepat untuknya
18. Jika anak anda akan melanjutkan sekolah ke Universitas, maka anda akan:
a. Memilihkan jurusan yang tepat baginya, karena biasanya pemahaman anak masih terbatas
b. Tidak campur tangan dan mengijinkan anak memilih sendiri, jika anak senang dengan jurusannya maka kuliahnya akan lancar
c. Mengajak anak untuk membicarakan kelebihan dan kekurangan dari berbagai jurusan, dan kemudian mengijinkan anak memilih
19. Jika Anak remaja anda berpacaran dengan orang yang tidak anda kehendaki, anda akan:
a. Menegur dan memintanya untuk putus
b. Membiarkannya, pada akhirnya pacaran remaja akan selesai sendiri
c. Mengajaknya berbicara untuk membuat keputusan bersama
20. Dalam sebulan terakhir, anda lebih sering
a. Menegur dan memberi pengarahan pada anak
b. Membiarkan anak
c. Berbicara dan diskusi dengan anak

Tahapan Perkembangan

TAHAPAN PERKEMBANGAN PSIKOSOSIAL ERIC ERIKSON

(Sumber <http://psikodemia.com/tahapan-perkembanganpsikososial-eric-erikson/>)

Tahap 1

Trust vs Mistrust (Kepercayaan VS Kecurigaan) untuk Usia 0–2 Tahun

Kepercayaan dasar terbentuk pada masa bayi terhadap ibu (pengasuh) yang ditunjukkan dengan kenyamanan selama dalam pengasuhan, baik ketika tidur, makan, maupun bermain. Kebiasaan itu berlangsung terus dalam kehidupan bayi dan merupakan dasar paling awal bagi berkembangnya suatu perasaan identitas psikososial. Bayi belajar untuk percaya pada orang dewasa di sekitarnya dan menjadi dasar baginya untuk mempercayai dirinya sendiri. Kegagalan mengembangkan rasa percaya menyebabkan bayi mengembangkan kecurigaan dasar. Ia akan merasa takut tidak akan ada kenyamanan dari lingkungannya, sehingga bayi tersebut mengembangkan kecurigaan pada orang lain dan tidak percaya pada dirinya sendiri.

Tahap 2

Otonomi VS Perasaan Malu dan Ragu-ragu untuk Usia 2–3 Tahun

Anak cenderung aktif dalam segala hal. Anak harus didorong untuk mengalami situasi-situasi yang menuntut kemandirian dalam melakukan pilihan. Rasa mampu mengendalikan diri membuat anak memiliki kemauan yang baik dan bangga yang bersifat menetap. Sebaliknya, pembatasan ruang gerak pada anak dapat menyebabkan anak akan mudah menyerah dan kehilangan kontrol diri sehingga menyebabkan perasaan malu dan ragu-ragu dalam bertindak yang juga bersifat menetap.

Tahap 3

Inisiatif VS Kesalahan untuk Usia 3–6 Tahun

Tahap inisiatif yaitu suatu masa untuk memperluas penguasaan dan tanggung jawab dengan berinteraksi dengan lingkungan.

Selama tahap ini anak menampilkan diri lebih maju dan lebih seimbang secara fisik maupun kejiwaan yang memunculkan rasa ingin tahu terhadap segala hal yang dilihatnya. Akan tetapi bila anak-anak pada masa ini mendapatkan pola asuh yang salah, mereka cenderung merasa bersalah dan akhirnya hanya berdiam diri. Keterasingan batin timbul karena suatu perasaan bersalah dan sifat ini menetap hingga dewasa.

Tahap 4

Kerajinan VS inferioritas untuk Usia 6–12 Tahun

Pada Tahapan Perkembangan Psikososial Eric Erikson ini, individu diharapkan mulai menempuh pendidikan formal. Orang tua harus selalu mendorong, guru harus memberi perhatian, teman harus menerima kehadirannya. Bahaya dari tahap ini ialah anak bisa mengembangkan perasaan rendah diri apabila ia tidak berhasil menguasai tugas-tugas yang dipilihnya atau yang diberikan oleh guru dan orangtua. Anak dapat mengembangkan sikap rajin, jika anak tidak dapat meraih sukses karena mereka merasa tidak mampu (inferioritas), anak dapat mengembangkan sikap rendah diri.

Psikososial Tahap 5

Identitas VS Kekacauan Identitas untuk Usia 12–20 Tahun

Individu mulai mencari siapa dirinya, namun sudah siap untuk memasuki suatu peranan yang berarti di tengah masyarakat. Pada tahap ini ego memiliki kapasitas untuk memilih dan mengintegrasikan bakat-bakat dan ketrampilan dalam melakukan identifikasi dengan orang yang sependapat dalam lingkungan sosial, serta menjaga pertahanannya terhadap berbagai ancaman dan kecemasan. Apabila terjadi krisis identitas, membentuk bentuk suatu identitas yang stabil atau sebaliknya akan

kekacauan peranan. Apabila seorang remaja dalam mencari jati dirinya bergaul dengan lingkungan yang baik maka akan tercipta identitas yang baik pula. Namun sebaliknya, jika remaja bergaul dalam lingkungan yang kurang baik maka akan timbul kekacauan identitas pada diri remaja tersebut.

Psikososial Tahap 6 Keintiman VS isolasi untuk Usia 18–30 Tahun

Dalam Tahapan Perkembangan Psikososial Eric Erikson ini, individu memiliki keinginan dan kesiapan untuk menyatukan identitasnya dengan orang lain, dan diistilahkan dengan kata cinta. Agar memiliki arti sosial yang bersifat menetap maka genitalitas membutuhkan seseorang untuk dicintai dan diajak mengadakan hubungan seksual. Apabila hal tersebut tidak dapat dilakukan maka ada kecenderungan mengalami masalah intimasi yaitu isolasi.

Psikososial Tahap 7 Generatifitas VS Stagnasi untuk Usia Pertengahan 20–59 tahun

Tugas yang harus dicapai dalam tahapan ini adalah dapat mengabdikan diri guna mencapai keseimbangan antara sifat melahirkan sesuatu (generatifitas) dengan tidak melakukan apa-apa (stagnasi). Individu menaruh perhatian perhatian terhadap apa yang dihasilkan, keturunan, produk, ide serta pembentukan dan penetapan garis-garis pedoman untuk generasi mendatang. Apabila generativitas lemah atau tidak diungkapkan maka kepribadian akan mundur dan mengalami stagnasi.

Psikososial Tahap 8 untuk Usia Lanjut atau Usia Matang Mulai 60 Tahun

Tahap ini merupakan tahap terakhir, di mana

individu berhasil menyesuaikan diri dengan keberhasilan dan kegagalan dalam hidup. Apabila individu mengalami kegagalan dalam menyesuaikan diri, maka yang terbentuk adalah keputusasaan. Keputusasaan dalam menghadapi perubahan siklus kehidupan. Dalam tahapan ini berkembang pula kebijaksanaan, yaitu nilai yang berkembang dari hasil pertemuan antara integritas dan keputusasaan.

SESI 3.4 MEMBANGUN DISIPLIN POSITIF

3.4.1 ANAK MENYERAP DAN MENIRU PERKATAAN DAN PERBUATAN ORANG TUA / ORANG DEWASA

PENGANTAR

Peserta memahami bahwa didalam keluarga orang tua adalah teladan bagi anak-anaknya.

Berbagai kebiasaan negatif/ yang tidak baik yang dilakukan anak itu adalah dari proses meniru orang tua/pengasuhnya didalam rumah.

TUJUAN

- a. Peserta memahami bahwa anak menyerap dan meniru perkataan dan perbuatan orang tua.
- b. Peserta menyadari ada perilaku negatif anak yang merupakan hasil dari meniru dari orang tua.

METODE

Menonton dan Diskusi Film dan Refleksi

WAKTU

60 Menit

ALAT BANTU

- Film “Children Ses Children Do”
- Speaker aktif
- LCD projector

LANGKAH-LANGKAH

1. Fasilitator menyapa peserta.
2. Fasilitator menjelaskan tujuan sesi.
3. Fasilitator memutar film ‘Children See, Children Do’ dan mendiskusikan pembelajaran apa yang dipetik dari film tersebut.
4. Fasilitator membagikan form “Apa yang ditiru dariku” dan meminta peserta untuk mengisinya.
5. Fasilitator memberi kesempatan kepada peserta untuk menceritakan hal negatif dan hal positif yang ditiru oleh anak.
6. Fasilitator menutup dengan menekankan bahwa sebagian perilaku anak adalah hasil mencontoh dari orang tuanya, sehingga orang tua perlu memberi contoh yang positif.

REFLEKSI

Peserta menulis di jurnal kebiasaan apa yang perlu dihentikan oleh orang tua dan bagaimana menghentikan kebiasaan itu dan Mengisi Form : “Apa yang ditiru dariku?”

SESI 3. 4. 2 KONSEKUENSI LOGIS

PENGANTAR

Fasilitator menekankan kepada peserta melalui sesi ini mengenai perbedaan antara hukuman dan disiplin positif. Hukuman dan disiplin adalah 2 hal yang berbeda. Proses disiplin akan menolong anak-anak mendukung pertumbuhan karakter anak.

TUJUAN

Peserta memahami konsekuensi logis serta dapat membedakan antara hukuman dan konsekuensi logis.

METODE

Presentasi

WAKTU

60 menit

ALAT BANTU

Bahan Presentasi

LANGKAH-LANGKAH

1. Fasilitator menjelaskan tujuan sesi.
2. Fasilitator meminta peserta menjadi dua bagian, Panda dan Tikus (nama dapat diganti dengan nama lain, yang mengindikasikan yang disayangi dan yang dibenci).
3. Fasilitator meminta setiap peserta dari bagian Tikus, mengingat pengalaman masa kecil saat mendapatkan disiplin / hukuman oleh orang tua dan merasa sakit hati/marah karena hukuman yang diberikan.
4. Fasilitator meminta setiap peserta dari bagian Panda, mengingat pengalaman pada masa kecil, saat disiplin/hukuman oleh orang tua namun tidak merasa sakit hati/ marah karena hukuman.

5. Fasilitator memberi kesempatan bagi 2 orang bagian Tikus dan 2 orang bagian Panda untuk menceritakan pengalamannya.
6. Fasilitator menanyakan kepada peserta “ Mengapa ada disiplin dari orang tua yang membuat kita sakit hati, namun juga ada disiplin yang tidak membuat kita sakit hati? Apakah yang membedakan?”
7. Fasilitator menjelaskan perbedaan Hukuman dan Disiplin Positif.
8. Fasilitator merangkul dan menjawab pertanyaan peserta.
9. Fasilitator menutup sesi dan mengucapkan terima kasih .

LAMPIRAN

BAHAN BACAAN: Disiplin Positif dan Hukuman

Tabel 3:
Perbedaan Antara Disiplin Positif dan Negatif (hukuman)

Disiplin positif akan menstimulasi anak dalam berpikir sebab dan akibat secara logis. Melalui disiplin positif anak belajar bahwa segala perilaku memiliki konsekuensi logis/rasional, sebaliknya hukuman membuat anak berpikir tidak logis / irasional.

| DISIPLIN POSITIF | DISIPLIN NEGATIF (HUKUMAN) |
|--|---|
| 1. Fokus pada apa yang anak-anak perlu lakukan / harus lakukan. Menawarkan mereka pilihan yang positif. | 1. Fokus pada apa yang anak-anak tidak diizinkan untuk dilakukan. Melarang mereka melakukan sesuatu tanpa menjelaskan alasannya, mengapa? |
| 2. Teratur, terus menerus, konsisten dan ditentukan proses. Harus berorientasi instruksi. | 2. Hanya terjadi ketika seorang anak tertangkap membuat kesalahan atau memiliki masalah. Ini adalah tindakan yang direncanakan yang bertujuan untuk membuat anak-anak merasa malu atau dipermalukan. |
| 3. Konsekuensi logis yang langsung terkait dengan perilaku negatif anak-anak. | 3. Konsekuensi tidak relevan atau tidak logis dan tidak terkait dengan perilaku negatif anak-anak. |
| 4. Dengarkan anak-anak, berikan contoh agar anak-anak untuk mengikuti. | 4. Tidak pernah atau jarang mendengarkan anak-anak. Menuntut anak taat. |
| 5. Membiasakan anak untuk mengendalikan dirinya. Memungkinkan anak untuk belajar bertanggung jawab untuk dirinya sendiri, menjadi proaktif dan percaya diri. | 5. Anak-anak semakin tergantung pada orang dewasa, dikontrol oleh orang dewasa, dapat mengembangkan ketakutan gagal, kurang mandiri, pasif, tidak percaya diri. |
| 6. Membantu anak untuk berubah dan fokus pada perilaku buruk mereka. | 6. Fokus pada meringankan kemarahan orang dewasa daripada mengoreksi kenakalan anak. Mungkin cara bagi orang dewasa untuk melampiaskan kemarahan mereka atas sesuatu yang lain sama sekali. |
| 7. Positif, hormat terhadap anak-anak. | 7. Negatif, tidak sopan terhadap anak-anak |
| 8. Mendorong kemampuan anak untuk berpikir dan membuat pilihan. | 8. Dewasa berpikir dan membuat keputusan dan memilih untuk anak-anak. |
| 9. Membangun, mengembangkan perilaku yang diinginkan. | 9. Menghukum dan mengkritik anak atas kesalahannya. Hal ini dapat mengakibatkan perilaku negatif lain. |
| 10. Memahami kapasitas, kebutuhan dan tahap perkembangan anak-anak. | 10. Tidak layak untuk tahap perkembangan anak. Tidak memperhitungkan kapasitas dan kebutuhan anak-anak. |
| 11. Tidak ada kekerasan fisik dan emosional. | 11. Kekerasan fisik dan emosional. |
| 12. Anak-anak mengikuti peraturan dan disiplin karena mereka telah terlibat dalam diskusi dan pengambilan keputusan. | 12. Anak-anak mengikuti peraturan dan disiplin karena mereka takut dihukum atau disuap dengan uang atau imbalan. |
| 13. Mengajarkan anak untuk memahami alasan atas aturan dan disiplin sehingga anak menginternalisasikan dan mengikutinya secara sadar | 13. Mengajarkan anak untuk pasif mengikuti aturan mengetahui bahwa melanggar aturan akan menghasilkan hukuman. Tidak ada pemahaman yang benar tentang mengapa satu perilaku diperkenankan dan yang lain tidak. |
| 14. Mempertimbangkan kesalahan dapat menjadi kesempatan pembelajaran untuk perbaikan diri. | 14. Kesalahan dipandang sebagai sesuatu yang tidak dapat diterima – anak dihukum ketika dia membuat kesalahan. Memaksa anak untuk taat karena orang tua atau guru mengatakan demikian, bukan melalui pemahaman situasi yang benar dan salah |
| 15. Fokus pada perilaku anak daripada kepribadian anak. | 15. Mengkritisi kepribadian anak dibandingkan tingkah lakunya. |

SESI 3.4.3 MEMBANGUN ATURAN YANG EFEKTIF

PENGANTAR

Membuat aturan yang efektif dalam keluarga adalah salah satu hal yang dapat mencegah terjadinya kekerasan dalam rumah tangga. Dengan pelibatan seluruh anggota keluarga termasuk anak akan meningkatkan rasa tanggung jawab seluruh anggota keluarga. Satu dengan yang lain terutama orang tua sangat disarankan menjadi teladan dalam mematuhi aturan yang disusun bersama sehingga anak juga dapat belajar dari orang tua.

TUJUAN

Peserta memahami cara membangun aturan yang efektif dalam keluarga/sekolah

METODE

Presentasi

WAKTU

60 menit

ALAT BANTU

Bahan Presentasi

LANGKAH-LANGKAH

1. Fasilitator menjelaskan tujuan sesi.
2. Fasilitator menanyakan tujuan dari aturan pelatihan, kemudian meminta peserta untuk menyebutkan kembali aturan yang telah disepakati dalam pelatihan ini.
3. Fasilitator meminta peserta untuk menyebutkan peraturan yang paling sering dilanggar oleh peserta dan menanyakan “mengapa aturan.....sering dilanggar”. (Jika peraturan pelatihan selalu diikuti oleh peserta, fasilitator menanyakan “Hal apa saja yang membuat kita mengikuti aturan pelatihan dengan tertib?”).
4. Fasilitator menjelaskan alasan suatu aturan dilanggar dari perspektif

penegakan aturan (Contoh : Fasilitator tidak konsisten menegakkan aturan, ada panitia/fasilitator yang memberi contoh negatif-melanggar aturan, dll).

5. Fasilitator membagi peserta dalam 3 kelompok, kelompok anak usia 3–6 tahun, 7–12 tahun dan 13–18 tahun, dan meminta setiap kelompok mendiskusikan aturan yang tepat untuk anak di kelompok usia mereka.
6. Fasilitator memberi kesempatan kepada peserta untuk mempresentasikan hasil diskusi.
7. Fasilitator memberi apresiasi pada hasil presentasi dan menjelaskan prinsip Membangun Aturan yang Efektif (Aturan dibuat bersama anak, aturan ditegakkan dengan konsisten, orang tua harus kompak dan memberikan contoh, pelanggaran harus segera mendapatkan konsekuensi, kepatuhan pada aturan mendapatkan hadiah/pujian, dll).
8. Fasilitator meminta peserta berefleksi, prinsip apa yang belum dilakukan dalam menegakkan aturan di rumah sekolah, dan mengundang 1–2 peserta untuk menceritakan dalam kelompok.
9. Fasilitator membuka kesempatan bertanya dan berbagi.
10. Fasilitator membagikan lembar “Tips Membuat Aturan yang Efektif”.
11. Fasilitator merangkum dan menutup sesi .

REFLEKSI

Fasilitator mengajak peserta untuk menuliskan komitmen apa yang harus mereka lakukan di dalam keluarga.

LAMPIRAN

BAHAN BACAAN:

Tips Membuat Aturan yang Efektif

Aturan dibuat dengan melibatkan semua pihak. Aturan untuk rumah, harus melibatkan anak dan orang tua dalam menyusunnya, demikian juga aturan di kelas seharusnya juga melibatkan guru dan para siswanya. Pelibatan anak/siswa dalam pembuatan aturan membuat mereka merasa dihargai. Sehingga mereka akan berupaya untuk melakukan dan menjaga kesepakatan yang mereka buat sendiri dan jika terjadi pelanggaran merekapun tidak berkeberatan atas konsekuensinya.

Orang tua harus kompak dalam melaksanakan aturan. Ayah dan ibu harus sepatutnya dalam aturan dan pelaksanaannya. Jika ayah dan ibu tidak kompak dalam persepsi terhadap aturan, anak akan mengalami kebingungan dan memiliki alasan untuk melanggar aturan. Misalnya jika ada anak yang menonton televisi pada jam 7 malam karena ia merasa ayahnya pergi ke luar kota, padahal ada aturan tidak boleh menonton televisi setelah jam 6 malam, maka ibu harus memberikan sanksi sesuai kesepakatan.

Orang tua harus memberi teladan. Ayah dan ibu harus memberi contoh pada anak dalam pelaksanaan aturan. Jika sudah ada kesepakatan tidak boleh menonton televisi selepas sore hari, maka meski ada siaran televisi yang menarik bagi ayah/ibu, orang tua tidak boleh menonton televisi juga untuk memberi teladan.

Aturan diterapkan dengan konsisten. Semakin kecil usia anak maka kebutuhan mereka akan keteraturan semakin tinggi. Demikian juga dalam pembentukan perilaku, anak membutuhkan aturan yang jelas dan dilaksanakan dengan konsisten. Misalnya anak harus mengerjakan PR terlebih dahulu sebelum bermain, maka jika anak melanggar maka konsekuensi logis yang sudah disepakati

harus dikenakan. Jika orang tua tidak konsisten dalam penegakan aturan, kadang anak ditegur namun kadang dibiarkan maka aturan tidak memiliki kekuatan dalam membentuk perilaku.

Penegakan aturan harus dilakukan sesegera mungkin, setelah anak melakukan pelanggaran ataupun suatu keberhasilan. Penundaan pelaksanaan disiplin positif akan membuat aturan kurang efektif. Misal telah ada kesepakatan tidak boleh membuang sampah sembarangan, jika anak ketahuan membuang sampah sembarangan, maka tindakan disiplin positif sebaiknya dilakukan saat itu juga.

Hadiah diberikan secara bertahap mulai dari yang paling sederhana hingga yang kompleks. Berikan hadiah secara bertahap, sama seperti prinsip dalam memberikan dosis suatu obat. Obat diberikan dari dosis kecil pada saat anak masih kecil, dan secara bertahap akan ditambah seiring bertambahnya usia. Jika seorang balita terbiasa dengan antibiotik dosis tinggi, maka antibiotik dosis rendah tidak akan berguna baginya. Seperti seorang anak usia SD sudah terbiasa mendapatkan hadiah senilai jutaan, maka hadiah senilai belasan ribu tidak akan memberikan dampak baginya.

SESI 3.4.4 KEKUATAN PUJIAN

PENGANTAR

Setiap pujian yang diberikan oleh orang tua kepada anak akan meningkatkan rasa percaya diri anak. Pujian adalah salah satu bentuk kasih sayang orang tua kepada anak. Anak akan belajar juga untuk menghargai diri mereka dan orang lain termasuk orang tua.

TUJUAN

Peserta memahami cara membentuk perilaku anak dengan menggunakan pujian

METODE

Presentasi

WAKTU

60 menit

ALAT BANTU

Bahan Presentasi

LANGKAH-LANGKAH

1. Fasilitator menjelaskan tujuan sesi.
2. Fasilitator menanyakan kepada peserta "Apa Kebutuhan Psikologis Anak (materi yang telah disampaikan sebelumnya pada sesi Memahami Kebutuhan Anak - modul sebelumnya)
3. Fasilitator menjelaskan ulang kebutuhan psikologis anak. (anak membutuhkan rasa DISAYANGI, yang diekspresikan dengan pujian, senyuman, pelukan, dll.)
4. Fasilitator meminta peserta untuk

memikirkan dan menyebutkan perilaku positif anak kandung/didik mereka (misal:membantu membersihkan rumah, mandi tepat waktu, mengerjakan pekerjaan sekolah).

5. Fasilitator menanyakan kepada peserta apakah mereka sudah memberikan pujian kepada anak saat mereka melakukan perilaku positif yang telah mereka sebutkan sebelumnya.
6. Fasilitator menjelaskan tentang pentingnya memberikan pujian jika anak melakukan perilaku positif. (Pujian akan membuat anak merasa dicintai, sehingga anak akan melakukan perilaku positif berulang, perilaku positif yang berulang ulang pada akhirnya akan menjadi kebiasaan/sifat).
7. Fasilitator membuka kesempatan tanya jawab.
8. Fasilitator meminta peserta berefleksi atas perilaku positif yang sudah dilakukan oleh anak namun orang tua belum memberikan pujian. Fasilitator meminta peserta untuk memilih satu perilaku anak yang akan diberi pujian, setelah mereka pulang ke rumah. (di lembar/buku jurnal)
9. Fasilitator mengundang 1–2 peserta untuk menceritakan apa yang akan dilakukan.
10. Fasilitator merangkul dan menutup sesi.

REFLEKSI

Fasilitator mengajak peserta untuk mengisi buku jurnal dengan komitmen memberikan pujian kepada perilaku positif anak.

SESI 3.4.5 MEMBENTUK PERILAKU POSITIF DENGAN HADIAH

PENGANTAR

Hadiah adalah salah satu apresiasi yang bisa diberikan kepada anak untuk meningkatkan pembentukan perilaku anak.

Apresiasi bisa diberikan dalam bentuk hal-hal yang dibutuhkan atau diinginkan anak oleh anak tidak hanya berupa benda/ barang tetapi juga berupa kegiatan.

TUJUAN

Peserta memahami cara membentuk perilaku anak dengan menggunakan hadiah.

METODE

Presentasi

WAKTU

60 menit

ALAT BANTU

Bahan Presentasi

LANGKAH-LANGKAH

1. Fasilitator menjelaskan tujuan sesi.
2. Fasilitator menanyakan kepada peserta “Pada saat masih kecil, adakah yang pernah mendapatkan hadiah?”
3. Fasilitator meminta 1–2 peserta untuk menceritakan pengalaman pada saat mendapatkan hadiah.
4. Fasilitator menggali perasaan peserta pada saat menerima hadiah.

5. Fasilitator menjelaskan bentuk dan manfaat hadiah sebagai pembentuk perilaku positif anak. (Hadiah adalah sesuatu yang disukai anak, bentuk hadiah dapat berupa hal yang sehari-hari, misalnya diijinkan menonton televisi, diizinkan bermain games selama 30 menit, hingga dibelikan tas ataupun sepeda).
6. Fasilitator membagikan “Form Kesukaan dan Keinginan Anak” dan meminta peserta mengisinya.
7. Fasilitator menjelaskan cara menggunakan hal-hal yang disukai/diinginkan oleh anak sebagai hadiah untuk membentuk perilaku positif.
8. Fasilitator membuka kesempatan tanya jawab.
9. Fasilitator meminta peserta untuk memilih satu perilaku anak yang akan diberi hadiah dan bentuk hadiah yang akan diberikan, setelah mereka pulang ke rumah.
10. Fasilitator mengundang 1–2 peserta untuk menceritakan apa yang akan dilakukan.
11. Fasilitator merangkum dan menutup sesi.

REFLEKSI

Fasilitator mengajak peserta untuk memilih perilaku positif dan hadiah yang akan diberikan kepada anak dan diisi dalam buku/ lembar jurnal.

LAMPIRAN

Lembar Kerja: FORM KESUKAAN DAN KEINGINAN ANAK

Berikan tanda V pada hal-hal yang disukai oleh anak anda pada list di bawah ini.

V jika anak kurang suka

V V jika anak suka

V V V jika anak sangat suka

| KESUKAAN | TANDA | KEINGINAN | TANDA |
|--|-------|------------------------------|-------|
| Menonton film..... (lengkapi judul filmnya) | | Punya tas baru | |
| Bermain sepak bola | | Punya baju baru | |
| Bermain sepeda | | Punya alat tulis baru | |
| Bermain kelereng | | Punya sticker | |
| Bermain boneka | | Punya sepeda | |
| Berenang | | Mainan boneka | |
| Makan bakso | | Mainan mobil | |
| Berjalan-jalan ke kota | | Tamasya | |
| Digendong oleh ayah | | Punya hewan peliharaan | |
| Digendong oleh ibu | | Punya handphone | |
| Dibelai kepalanya | | Punya | |
| Bermain HP | | | |
| Bermain tali | | | |
| Bermain dengan teman | | | |
| Bermain di kebun | | | |
| Bermain di pantai | | | |
| Ikut belanja ke pasar | | | |
| Ikut papa/ mama ke kebun | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Catatan: Jika ada kesukaan atau keinginan yang belum ada pada list di atas, silakan dituliskan pada kolom yang masih kosong.

HADIAH SEBAGAI PEMBENTUK PERILAKU ANAK

Hadiah dapat digunakan untuk membentuk perilaku anak jika diberikan dengan cara dan waktu yang tepat. Hadiah dapat berupa pujian, senyuman, sentuhan hingga memberi sesuatu yang diinginkan oleh anak.

Pada dasarnya semua orang termasuk anak-anak, menyukai jika mendapatkan sesuatu yang mereka inginkan/butuhkan. Pujian dan senyuman adalah ekspresi kasih sayang yang dibutuhkan oleh anak-anak. Jika mereka melakukan sesuatu dan mendapatkan pujian atas perilakunya, maka mereka akan cenderung untuk mengulang perilakunya. Sebaliknya jika suatu perilaku tidak mendapatkan pujian ataupun hadiah, maka secara berangsur suatu perilaku akan menghilang.

Hadiah memiliki kekuatan sebagai penguat perilaku. Orang tua dan guru dapat menggunakannya untuk menciptakan suatu

karakter positif ataupun menghilangkan suatu kebiasaan negatif anak. Jika orang tua ingin anaknya yang usia 7 tahun rajin membersihkan rumah, maka setiap kali anak menyapu rumah maka orang tua segera memujinya. Jika orang tua ingin anaknya yang berusia 9 tahun setiap jam 7–9 malam duduk di kamar dan belajar, maka orang tua segera memujinya saat melihat anak belajar pada jam yang diinginkan. Orang tua juga memberikan 1 stiker untuk setiap hari pada saat anak belajar. Jika anak sudah mendapatkan 10 stiker, maka orang tua akan memberi hadiah dengan membelikan makanan yang disukai anak.

Hadiah dapat digunakan untuk menghilangkan perilaku, meski penggunaan hadiah lebih efektif pada anak-anak usia 3–12, namun juga dapat digunakan pada anak yang lebih dewasa.

SESI 3.4.6 MENGHILANGKAN PERILAKU NEGATIF DENGAN HADIAH

PENGANTAR

Perilaku negatif dapat diubah dengan berdialog kepada anak dan menggunakan hal-hal/kegiatan yang disukai oleh anak.

Jika anak memiliki perilaku negatif kemudian orangtua memberikan konsekuensi untuk tidak mengizinkan/ tidak memberikan hal-hal yang disukai oleh anak dapat menolong anak untuk menghentikan perilaku negatif anak.

TUJUAN

Peserta memahami cara membentuk perilaku anak dengan menggunakan hadiah

METODE

Presentasi

WAKTU

60 menit

ALAT BANTU

Bahan Presentasi

LANGKAH-LANGKAH

1. Fasilitator menjelaskan tujuan sesi.
2. Fasilitator menanyakan kepada peserta "Perilaku negatif apa yang masih dimiliki oleh anak anda?"
3. Fasilitator meminta 1–2 peserta untuk menceritakan perilaku negatif yang ada pada anaknya.
4. Fasilitator menjelaskan ulang sesi sebelumnya : Membentuk perilaku positif

dengan hadiah. (Hadiah misalnya diizinkan menonton televisi, diizinkan bermain games selama 30 menit, hingga dibelikan tas ataupun sepeda dapat digunakan untuk membentuk perilaku positif anak).

5. Fasilitator meminta peserta mengambil lagi "Form Kesukaan Anak" yang telah diisi di sesi sebelumnya dan membacakannya kepada orang yang ada di sampingnya.
6. Fasilitator menjelaskan cara menggunakan hadiah untuk menghilangkan perilaku negatif. (Perilaku negatif anak diubah dengan cara anak dilarang untuk melakukan yang ia sukai atau tidak mendapatkan yang ia inginkan jika ia memunculkan perilaku negatif. Misal ada seorang anak yang memiliki kebiasaan memukul adiknya. Anak itu suka menonton film Upin Ipin. Untuk mengubahnya prilakunya, maka Anak tidak diizinkan menonton Upin Ipin jika memukul adiknya)
7. Fasilitator membuka kesempatan tanya jawab.
8. Fasilitator meminta peserta untuk memilih satu perilaku anak yang akan diubah dan hadiah apa yang akan digunakannya
9. Fasilitator mengundang 1–2 peserta untuk menceritakan apa yang akan dilakukan.
10. Fasilitator merangkul dan menutup sesi.

REFLEKSI

Fasilitator meminta peserta untuk memilih satu perilaku anak yang akan diubah dan hadiah apa yang akan digunakannya dan menuliskannya di buku jurnal.

SESI 3.4.7 TIME OUT

PENGANTAR

Time out adalah sebuah tindakan disiplin yang paling akhir yang dapat diambil oleh orang tua untuk diterapkan k pada anak yang memiliki perilaku negatif yang sifatnya merugikan orang lain dan dilakukan secara terus-menerus. Prinsip dalam melakukan ini adalah ada proses dialog/ komunikasi yang dilakukan ketika 'time out' ini akan dilakukan agar anak juga paham alasan dan tujuan dari time out. Orang tua perlu me perhatikan dan anak tetap dalam pengawasan orang tua saat anak mendapatkan time out. Metode time out juga menolong orang tua untuk mengendalikan emosi dan mencegah orang tua untuk tidak melakukan kekerasan.

TUJUAN

Peserta memahami cara mengendalikan amarah anak

METODE

Presentasi

WAKTU

60 menit

ALAT BANTU

Bahan Presentasi

LANGKAH-LANGKAH

1. Fasilitator menjelaskan tujuan sesi.
2. Fasilitator menanyakan kepada peserta "Apakah pernah memiliki pengalaman anak pada saat masih kecil marah yang sangat hebat? Misalnya anak hingga bergulung di tanah, atau merusak barang-barang?"
3. Fasilitator meminta 1–2 peserta untuk menceritakan pengalaman mereka dalam menghadapi anak yang marah meledak (tantrum) dan tindakan yang dilakukan untuk menenangkan anak.
4. Fasilitator menjelaskan tentang perilaku marah pada anak.
5. Fasilitator membuka kesempatan tanya jawab
6. Fasilitator menjelaskan tentang tujuan dan cara menggunakan Time out untuk mengendalikan kemarahan anak.
7. Fasilitator merangkul dan menutup sesi.

REFLEKSI

Fasilitator mengajak peserta untuk melakukan identifikasi apakah dirumah ada perilaku negatif anak yang sulit dihentikan. Time out dapat dilakukan ketika metode lain tidak berhasil.

BAHAN BACAAN PESERTA: Mengendalikan Kemarahan Anak dengan Time Out

Marah adalah salah satu emosi yang penting, namun ekspresi marah yang tidak tepat akan merugikan diri sendiri. Pada masa kanak-kanak, tangisan dan amarah adalah perilaku yang cukup sering muncul. Pada masa itu anak masih belum matang secara emosional dan intelektual, sehingga membutuhkan pendampingan dan latihan dari orang tuanya.

'Time out' adalah cara mendisiplin yang efektif khususnya mengatasi anak dengan kemarahan yang meledak, namun harus digunakan dengan hati-hati. Tujuan dari Time out adalah untuk mengisolasi seorang anak yang memperlihatkan atau berisiko memperlihatkan perilaku yang tidak diinginkan atau perilaku yang tidak dapat diterima - seperti mengejek atau memukul teman-temannya atau saudaranya, atau menghancurkan mainan. Selama time out, anak harus duduk secara terpisah tanpa bermain, berbicara atau bergabung dalam kegiatan ini dengan anak-anak lainnya. Anak harus bertahan di tempat Time out dilakukan dan jangka waktu tertentu sehingga anak bisa tenang dan berpikir tentang perilakunya tidak pantas sebelum dapat melanjutkan kegiatan.

Adalah penting bahwa time out digunakan sebagai pilihan terakhir, ketika anak berada pada risiko menyakiti anak-anak lain atau diri mereka sendiri. Anak dapat tenang dan mendapatkan kembali kontrol dirinya. Sebaliknya, jika Anda menggunakannya dengan sering dan tidak benar, itu akan memiliki dampak negatif pada anak. Ini dapat membuat anak menjadi dendam dan marah.

Masih ada perdebatan tentang apa yang paling efektif untuk lamanya waktu time out. Banyak pendidik menunjukkan bahwa metode time out yang paling efektif untuk anak usia 3-9 tahun. Lamanya waktu, kemudian, tergantung pada usia anak. Sebuah pedoman yang baik adalah satu menit time out untuk setiap tahun usia, sehingga tiga menit untuk

tiga tahun, delapan menit untuk delapan tahun dan seterusnya. Menit tambahan dapat ditambahkan untuk kesalahan yang parah, selama pesan ini sepenuhnya disampaikan kepada anak.

Beberapa prinsip dasar (untuk menghindari time out menjadi hukuman)

- Ditujukan untuk anak usia 3-9 tahun.
- Orang tua menjelaskan tentang time out dan peraturannya pada saat anak dalam kondisi tenang.
- Jelaskan tujuan time out; menolong anak mengendalikannya.
- Jelaskan perilaku spesifik seperti apa yang akan mendapatkan time out: perilaku emosional yang tak terkendali, misal memukul adik tanpa henti, menangis tanpa kendali dan merusak barang tanpa kendali.
- Lokasi time out: Tempat yang aman dan mudah diawasi orang tua dan membosankan bagi anak, misal sudut ruangan. Jangan ada televisi ataupun mainan.
- Aktivitas yang dilakukan anak selama time out: berdiri duduk di lokasi time out yang telah disepakati, tidak boleh melakukan aktivitas rekreatif. Orang tua ataupun anggota lain tidak boleh mengajak bicara anak yang sedang mendapatkan disiplin pengendalian diri (time out).
- Waktu pelaksanaan time out, satu menit. Time out untuk setiap tahun usia. Namun jika anak sudah dapat mengendalikan dirinya/dapat tenang waktu time out dapat diakhiri dengan cepat.
- Setelah anak tenang orang tua berbicara dengan tenang, lembut namun tegas mengenai perilaku anak yang salah. Jelaskan hal apa yang tidak benar, apa yang benar/seharusnya dilakukan anak. Orang tua perlu membantu anak untuk mengerti secara jelas mengapa ia harus mengalami time out.

SESI 3.5 MENGELOLA STRES DAN MENGENDALIKAN KEMARAHAN

SESI 3.5 1 MENGASUH ANAK BERSAMA, MENGURANGI STRES DAN KEKERASAN DALAM RUMAH TANGGA

PENGANTAR

Kedua orang tua (ayah dan ibu) memiliki peran yang sama penting dalam pengasuhan. Ketelibatn Ayah dan Ibu melalui pembagian peran akan mengurangi stres pada orang tua serta dapat mencegah terjadinya kekerasan pada anak.

TUJUAN

Peserta menyadari pentingnya keterlibatan kedua orang tua dalam pengasuhan akan mengurangi stres dan kekerasan dalam rumah tangga

METODE

Curah Pendapat

WAKTU

30 menit

ALAT BANTU

Kertas Metaplan, Spidol, Selotip

LANGKAH-LANGKAH

1. Fasilitator menyapa peserta.
2. Fasilitator menjelaskan tujuan sesi
3. Minta peserta, membagi diri ke dalam dua kelompok, kelompok laki-laki dan perempuan.
4. Kelompok laki-laki diminta berdiskusi berpasangan, (1) Bilamana ayah mengasuh anak dan apa yang dikerjakan ayah? (2) Apa tantangan dalam mengasuh anak? (3) Bagaimana perasaannya ketika mengasuh anak?
5. Minta peserta laki-laki menuliskan jawaban pertanyaan 1 dengan kertas metaplan warna merah, pertanyaan 2 dengan warna biru dan pertanyaan 3 dengan warna kuning.
6. Bagikan pada kelompok perempuan kertas berwarna merah kuning dan hijau. Kertas merah sebagai tanda tidak setuju, kertas kuning ragu-ragu dan kertas hijau tanda setuju.
7. Peserta laki-laki diminta menempelkan jawaban pada papan yang disediakan.
8. Setelah semua hasil diskusi kelompok laki-laki ditempel di papan, fasilitator membacakan satu persatu jawaban nomor (1) dan meminta pendapat dari peserta kelompok perempuan, apakah setuju, ragu-ragu atau tidak setuju dengan jawaban tersebut dengan mengacungkan kertas warna merah, kuning atau hijau.
9. Untuk pertanyaan nomor 2 dan 3 fasilitator menyampaikan dan menggali pendapat dari peserta.
10. Simpulkan apa yang peserta sampaikan, dan perkuat dengan informasi bahwa:

- Laki-laki/Ayah dapat melakukan pengasuhan anak, misalnya dengan membacakan cerita, bermain bersama, membantu anak balita untuk makan, mendampingi saat anak mengerjakan tugas sekolah.
- Keterlibatan laki-laki/ayah dalam pengasuhan anak sama pentingnya dengan keterlibatan perempuan ibu dalam pengasuhan anak.
- Ibu akan menjadi lebih senang dan bahagia dengan keterlibatan ayah sehingga keluarga akan menjadi lebih bahagia.
- Keterlibatan kedua pasangan (ibu/ayah) dalam pengasuhan akan mengurangi stres pada ibu/ayah, sehingga akan mengurangi kekerasan orang tua pada anak.

11. Fasilitator dapat menyampaikan materi Power Point.
12. Fasilitator memberikan kesempatan kepada peserta untuk bertanya sebelum menutup sesi.

REFLEKSI

Fasilitator mengajak peserta untuk menuliskan komitmen pembagian peran kepada pasangan (suami/istri) yang akan dilakukan sekembali ke rumah.

SESI 3.5.2 MENGELOLA STRES

PENGANTAR

Setiap orang akan mengalami saat-saat stres, dan salah satu keterampilan yang penting untuk dimiliki oleh setiap orang terutama orang tua adalah mengenali gejala stres dan dapat mengelola stres. Pengelolaan stres yang tepat akan menolong setiap orang tua untuk mencegah tindakan kekerasan terhadap anak.

TUJUAN

Untuk mengenali stres, dampak dan pengelolaannya

METODE

Diskusi, mengisi form, berbagi, latihan dan presentasi

WAKTU

90 menit

ALAT BANTU

- Flipchart
- Spidol permanen atau papan kapur
- Handout “Stres dan mengelola stres”

LANGKAH-LANGKAH

1. Fasilitator menyampaikan tujuan sesi.
2. Fasilitator mengajak peserta untuk mengingat kembali masa-masa ketika merasakan tekanan batin /memiliki pikiran yang cukup berat.
3. Fasilitator menjelaskan stres dan dampak stres.

4. Fasilitator meminta peserta membentuk kelompok beranggotakan 3 orang dan meminta mereka bercerita tentang satu pengalaman stres yang pernah mereka alami dan dampak pada tubuh dan emosi mereka.
5. Fasilitator meminta 1–2 orang untuk menceritakan dalam kelompok besar.
6. Fasilitator menjelaskan dampak negatif stres pada orang tua terhadap pengasuhan.
7. Fasilitator membagikan Form Mengenali Gejala Stres, meminta peserta mengisinya.
8. Fasilitator menanyakan kepada peserta strategi efektif yang telah mereka lakukan pada saat mengalami stres yang berlebihan.
9. Fasilitator membagikan Form Mengelola Stres, meminta peserta mengisinya.
10. Fasilitator meminta peserta untuk saling berpasangan dan menceritakan gejala stres yang sering dialami dan cara mengelola yang paling tepat bagi mereka.
11. Fasilitator melatih relaksasi otot.
12. Fasilitator memberikan kesempatan untuk bertanya.
13. Fasilitator membuat kesimpulan dan menutup sesi.

REFLEKSI

Fasilitator mengajak peserta untuk mengisi di buku/lembar jurnal 3 cara yang paling efektif untuk mengelola stres dan mintalah peserta untuk melakukan ini jika gejala stres sudah muncul.

LAMPIRAN

Lembar Kerja: MENGENALI GEJALA STRES

Di bawah ini adalah gejala-gejala stres berlebihan, berikan tanda V pada kolom intensitas jika anda mengalaminya.

V : kadang muncul jika sedang mengalami stres
VV : sering muncul jika sedang mengalami stres
VVV : selalu muncul jika sedang mengalami stres

| GEJALA | INTENSITAS | GEJALA | INTENSITAS |
|--|------------|--------------------------|------------|
| Sulit tidur | | Badan gatal-gatal | |
| Kepala sakit | | Mimpi buruk/ menyeramkan | |
| Sariawan | | Mudah marah | |
| Sakit magh / asam lambung | | Makan berlebihan | |
| Tekanan darah naik | | Tidak selera makan | |
| Siklus menstruasi terganggu | | Diare | |
| Gula darah meningkat (meski makanan normal) | | Rambut rontok | |
| | | | |
| | | | |

Catatan: Anda dapat menambahi gejala yang dialami pada kolom yang masih kosong

Lembar Kerja: CARA MENGELOLA STRES

| NO | AKTIFITAS MENGELOLA STRES | NO | AKTIFITAS MENGELOLA STRES |
|----|--------------------------------------|----|---------------------------|
| 1 | Curhat atau ngobrol dengan seseorang | 7 | Olahraga |
| 2 | Berdoa/berbicara dengan Tuhan | 8 | Menulis |
| 3 | Membaca Kitab Suci/Sholat | 9 | Membaca buku |
| 4 | Meditasi | 10 | Menonton televisi |
| 5 | Berkebun | 11 | Mendengarkan musik |
| 6 | Membersihkan rumah | 12 | Bermain dengan anak |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

Catatan: Anda dapat menambah pada kolom yang masih kosong.

Dari daftar cara mengelola stres di atas, pilihlah 3 cara mengelola yang paling sesuai bagi Anda.

- 1.
- 2.
- 3.

BAHAN LATIHAN: Teknik Relaksasi Progressive Muscle

Pada saat seseorang mengalami stres berlebih, secara alami otot tubuh menegang terus menerus. Dalam kondisi semacam ini, upaya untuk mengendorkan kerap kali gagal. Dengan menggunakan Relaksasi Otot, upaya mengendorkan dilakukan dengan melakukan "kebalikannya", yakni otot yang dalam kondisi tegang dibuat semakin tegang secara bertahap, setelah itu barulah dikendorkan.

PROSEDUR:

"Kita akan melakukan relaksasi Progressive Muscle selama kurang lebih 15 menit. Kita akan mengendorkan bagian bagian tubuh kita yang tegang dan stres, dimulai dari dahi, mata, mulut, bahu, tangan hingga kaki".

- Silahkan duduk yang santai ataupun bisa juga dengan tidur di matras jika memungkinkan.
- Tarik napas dalam-dalam, lalu tahan hitung 1...2...3...4...5...(selama kira-kira 5 detik). Lalu lepaskan..
- Sekarang kerutkan dahimu sebanyak mungkin. Tahan 1...tahan...2...semakin kuat 3...lebih kuat lagi, 4.....5.....Ya.... Lepaskan.. Ulangi lagi..... (ulangi 2 kali, sehingga total 3 kali).
- Tarik nafas...lepaskan perlahan..... rasakan perbedaannya, saat tegang dan rileks.
- Sekarang buka mata anda selebar mungkin. Tahan. Hitung1...2...3...4... tahan...5...Sekarang kendorkan.(ulangi dua kali).
- Tarik nafas...lepaskan perlahan..... rasakan perbedaannya, saat tegang dan rileks.
- Tutup matamu sekuat mungkin, rasakan ketegangan di sekitar kelopak mata.... hitung 1....2.....3...4...5...lepaskan... rilekskan....(ulangi dua kali).
- Tarik nafas...lepaskan perlahan..... rasakan perbedaannya, saat tegang dan rileks

- Sekarang buka mulutmu selebar mungkin. Lebih lebar lagi 1...2...3...4...5...Ok kembali santai (ulangi 2 kali)
- Tarik nafas...lepaskan perlahan..... rasakan perbedaannya, saat tegang dan rileks
- Angkat kedua bahu ke atas, bernapaslah dengan normal, 1....2.....3...4...5.... Sekarang jatuhkan tangan (ulangi dua kali).
- Tarik nafas...lepaskan perlahan..... rasakan perbedaannya, saat tegang dan rileks.
- Sekarang, kepalkan keras-keras tanganmu. Rasakan tegangan yang terjadi. Hitung sampai lima, pada hitungan kelima lepaskan kepalanmu (ulangi dua kali).
- Tarik nafas...lepaskan perlahan..... rasakan perbedaannya, saat tegang dan rileks.
- Sekarang lengkungkan punggungmu ke belakang.
- Tahan. Pastikan tanganmu santai, 1....2.....3...4...5.... Sekarang lepaskan (ulangi dua kali).
- Tarik nafas...lepaskan perlahan..... rasakan perbedaannya, saat tegang dan rileks.
- Bungkukkan punggungmu ke depan. Tahan dan pastikan kamu bernapas dengan normal dan kedua tanganmu tetap santai, 1....2.....3...4...5.... Sekarang kembali santai (ulangi dua kali).
- Tarik nafas...lepaskan perlahan..... rasakan perbedaannya, saat tegang dan rileks.
- Palingkan kepalamu ke kanan dan tegangkan lehermu 1....2.....3...4...5.... Santai, dan kembalikan posisi kepala ke posisi semula (ulangi dua kali).
- Tarik nafas...lepaskan perlahan..... rasakan perbedaannya, saat tegang dan rileks.

- Palingkan kepala ke kiri tegangkan lehermu, 1.... 2.....3...4...5.... Santai sekarang kembalikan posisi kepala ke posisi semula (ulangi dua kali).
- Tarik nafas...lepaskan perlahan..... rasakan perbedaannya, saat tegang dan rileks.
- Sekarang tundukkan kepalamu hingga hampir menyentuh dada. Tahan. Sekarang kembalikan posisi kepala, ulangi lagi dua kali.
- Tarik nafas...lepaskan perlahan..... rasakan perbedaannya, saat tegang dan rileks.
- Sekarang hirup udara dan simpan di dada, sehingga dada mu membesar, tahan 1...2...3....4...5.. (ulangi dua kali).
- Tarik nafas...lepaskan perlahan..... rasakan perbedaannya, saat tegang dan rileks.

- Pertahankan relaksasi ini, angkat kedua tungkaimu 1....2.....3...4...5... Sekarang turunkan.
- Tarik nafas...lepaskan perlahan..... rasakan perbedaannya, saat tegang dan rileks.
- Sekarang lengkungkan jari-jari kaki mengarah ketubuhmu. Lengkungkan sekeras mungkin. 1....2.....3...4...5...
- Tarik nafas...lepaskan perlahan..... rasakan perbedaannya, saat tegang dan rileks.
- Lengkungkan jarimu ke arah sebaliknya. Perhatikan tegangannya 1....2.....3. Sekarang santai kembali.
- Tarik nafas...lepaskan perlahan..... rasakan perbedaannya, saat tegang dan rileks. Santai, sekarang lengkungkan jari-jari kakimu, sekeras mungkin. Ok relaks.

SESI 3.5.3 MENGELOLA MARAH

PENGANTAR

Marah adalah sebuah emosi yang wajar sebagai alarm bagi setiap orang. Perasaan marah biasanya muncul saat seseorang berada dalam situasi yang mengancam rasa aman. Pengelolaan marah pada orang tua yang tepat dan baik tidak akan merugikan diri sendiri dan juga anak. Hal ini akan mencegah orang tua untuk melakukan kekerasan terhadap anak.

TUJUAN

Peserta mampu mengelola emosi marah

METODE

Diskusi, latihan dan presentasi

WAKTU

60 menit

ALAT BANTU

- Flipchart,
- Spidol permanen atau papan, kapur
- Handout “Stres dan Mengelola Stres”

LANGKAH-LANGKAH

1. Fasilitator menyampaikan tujuan sesi,
2. Fasilitator meminta peserta untuk mengingat pengalaman marah pada anak yang paling disesali dan mengundang 1-2 peserta untuk menceritakan pengalamannya
3. Fasilitator meminta peserta berpasangan, seorang menjadi pematung dan seorang menjadi bahan untuk patung.
4. Fasilitator meminta pematung untuk membuat patung seseorang yang sedang marah. Para pematung secara bergantian menjelaskan tentang patung yang mereka buat.
5. Fasilitator menjelaskan tentang emosi marah.
6. Fasilitator membagikan lembar Mengelola Marah dan melatihkannya pada peserta.
7. Fasilitator memberi kesempatan tanya jawab.
8. Fasilitator merangkul dan menutup sesi.

REFLEKSI

Fasilitator mengajak peserta untuk menuliskan dalam lembar buku jurnal komitmen untuk mengelola marah yang tidak merugikan diri sendiri dan anak.

LAMPIRAN

BAHAN BACAAN: Mengelola Marah

Emosi marah akan muncul dalam dua situasi, yakni seseorang mengalami situasi yang mengancam rasa amannya atau mengalami stres berlebihan. Marah adalah salah satu bentuk emosi dasar manusia yang dibutuhkan untuk bertahan hidup. Emosi marah adalah alarm adanya sesuatu yang mengkuatirkan. Dibalik emosi marah tersimpan emosi takut, sehingga semua reaksi marah adalah akibat dari sesuatu yang ditakutkan. Orang tua yang marah karena anaknya pergi tanpa pamit menjadi marah karena takut hal yang buruk terjadi pada anaknya. Orang tua yang marah pada anak yang tidak belajar. Orang tua yang marah pada cara pacaran anak remajanya, menjadi marah karena takut akan dipermalukan.

Munculnya emosi marah adalah hal yang wajar untuk melindungi diri, menjadi alarm adanya sesuatu yang mengkuatirkan dan perlu waspada. Emosi marah menjadi tidak wajar dan berbahaya jika marah diekspresikan secara tidak tepat, misalnya perkataan yang merendahkan anak, menyerang anak secara emosional ataupun fisik. Ekspresi emosi marah yang tidak tepat dapat mengakibatkan anak mengalami luka batin maupun luka

fisik hingga permasalahan psikologis di masa mendatang, misalnya anak menjadi tidak percaya diri ataupun menjadi pemarah.

Emosi marah perlu dikelola, sehingga tetap berfungsi sebagai emosi alarm yang baik namun tidak merugikan anak maupun diri sendiri.

Bahan Latihan: Cara Mengelola Marah

1. Tarik nafas dalam 10 kali, sambil dihitung dalam hati.
2. Katakan dalam hati “Tenang, tenang, aku dapat tenang, Orang tua hebat selalu tenang”.
3. Jika provokasi terus berlanjut, dan emosi marah semakin kuat maka segera pergi menghindari untuk sementara waktu.
4. Basuh muka dengan air dingin. Jika tidak ada air, doronglah tembok atau pohon sekuat mungkin beberapa kali agar energi dilepaskan.
5. Tarik nafas dalam beberapa kali.
6. Pikirkan mengapa “alarm” marah menyala, hal apa yang dikuatirkan/takutkan.
7. Katakan dalam hati “Orang tua hebat selalu tenang, aku tidak akan terpancing, kemarahan hanya memperkeruh”.

SESI 3.6 MENDENGARKAN AKTIF

SESI 3.6.1 APA ITU MENDENGARKAN AKTIF

PENGANTAR

Kunci memiliki kemampuan mendengar adalah mendengar dengan hati. Memberikan hati bukan hanya telinga. Relasi yang kuat antara orang tua dan anak, salah satunya akan terjalin jika orang tua menyediakan diri untuk mendengar anak. Dengan memiliki keterampilan mendengarkan aktif maka anak akan merasa disayangi dan dihargai oleh orang tuanya. Anak akan belajar melakukan yang sama terhadap orang lain.

TUJUAN

Peserta memahami apa itu mendengarkan aktif dan manfaatnya serta bagaimana melakukannya.

METODE

Diskusi Kelompok, Gambar, Peragaan Mendengarkan Aktif

WAKTU

60 menit

ALAT BANTU

- Gambar: Telinga kiri dan kanan
- Metaplan bertuliskan mengenai mendengarkan aktif

LANGKAH-LANGKAH

1. Minta peserta untuk mencari pasangan orang yang belum dikenalnya.
2. Minta peserta saling bercerita satu sama lain secara bersamaan selama 1 menit.
3. Fasilitator menanyakan apa yang mereka rasakan?
4. Minta peserta saling bercerita secara bergantian selama 1 menit. Tanyakan apa yang mereka rasakan? Serta apa

yang mereka pelajari dari kegiatan tersebut? Fasilitator kemudian merangkum pendapat peserta dan menekankan bahwa ketika ada yang berbicara, kita perlu mendengarkannya.

5. Fasilitator dan rekan fasilitator memperagakan simulasi dan meminta peserta untuk memberi penilaian, peragaan mana yang lebih nyaman bagi peserta.
6. Berbicara sama tinggi atau berbicara dimana salah satu lebih tinggi.
7. Berbicara dan memberi perhatian atau berbicara tanpa memberi perhatian.
8. Berbicara dan menyediakan waktu atau berbicara dengan terburu-buru.
9. Berbicara dan memberi sentuhan wajar atau berbicara dengan kaku.
10. Diskusikan dengan peserta, kalau kita sedang berbicara dengan anak, mana hal-hal yang paling sering kita lakukan?
11. Fasilitator memperlihatkan gambar telinga kiri dan kanan. Tanyakan pada peserta, bagaimana pengalaman peserta selama ini ketika ada anak yang berbicara dengan kita?
12. Fasilitator menyatukan gambar telinga kiri dan telinga kanan. Tanyakan pada peserta, menjadi gambar apa ketika telinga kiri dan kanan disatukan? Apa makna dari penyatuan kedua telinga tersebut yang bila disatukan menjadi gambar hati?
13. Fasilitator merangkum dengan menyampaikan bahwa mendengarkan secara aktif berarti tidak hanya menggunakan telinga namun yang paling penting adalah menyediakan hati (tulus, terbuka dan tidak menghakimi) kita bagi lawan bicara kita, termasuk anak-anak.

REFLEKSI

Fasilitator mengajak peserta untuk mengisi lembar/buku jurnal mengenai komitmen untuk menyediakan diri dan hati untuk mendengarkan anak.

SESI 3.6.2 TANTANGAN DALAM MENDENGARKAN AKTIF

PENGANTAR

Menyediakan waktu untuk mendengarkan anak adalah bagian penting dalam menjalin relasi relasi antara orang tua dan anak. Keterampilan untuk menjadi pendengar yang aktif harus dilatih agar menjadi budaya yang baik dalam keluarga.

Dengan orang tua mau mendengar akan meningkatkan kepercayaan diri anak dan membangun rasa percaya kepada orang tua.

TUJUAN

Peserta dapat memecahkan tantangan dalam mendengarkan secara aktif

METODE

Curah Pendapat

WAKTU

15 menit

ALAT BANTU

Bola

LANGKAH-LANGKAH

1. Minta peserta untuk membuat lingkaran
2. Secara bergantian, dengan melempar bola, peserta menyampaikan bagaimana pengalaman peserta semasa kecil terkait komunikasi dengan orang tua dan apa yang dirasakan peserta atas respon orang tua tersebut? Misalnya ketika anak ingin bercerita kepada orang tua, orang tua tidak menyediakan waktu. Atau ketika anak mengadu karena dimarahi guru, orang tua kemudian menghakimi dll.
3. Fasilitator kemudian merangkum cerita yang disampaikan peserta dengan menyampaikan respon orang tua/pengasuh dan apa yang dirasakan anak

| RESPON ORANG TUA / PENGASUH | APA YANG DIRASAKAN ANAK |
|--|---|
| Orang tua/pengasuh berpaling / memotong pembicaraan anak | <ul style="list-style-type: none"> • Anak merasa tidak dihargai • Anak tidak akan mau bercerita / berbagi pendapat. |
| Orang tua / pengasuh langsung memberikan saran pada awal pembicaraan | <ul style="list-style-type: none"> • Anak merasa bahwa Anda tidak berada dalam posisi anak dan tidak benar-benar memahami. • Anak merasa bahwa Anda telah menempatkan diri Anda dalam posisi yang lebih tinggi dan menjadi penentu. • Saran mungkin salah atau tidak pantas. |
| Orang tua / pengasuh mengabaikan perasaan saya | Membuat anak merasa buruk |
| Orang tua kasihan pada anak | Membuat anak merasa lemah. |
| Orang tua / pengasuh setuju dengan kesalahan anak | Membuat anak merasa lebih kuat, melakukan terus kesalahannya dan tidak mencoba untuk memecahkan masalah. |

4. Fasilitator menanyakan kepada peserta.
5. Apa yang biasanya Anda lakukan ketika Anda merasa sedih, marah atau ketika Anda menghadapi masalah?

6. Bagaimana perasaan Anda ketika orang lain mendengarkan Anda? Bagaimana Anda mengurangi kemarahan Anda, stres dan kekhawatiran?

7. Mirip dengan aktivitas sebelumnya. Minta peserta untuk duduk membuat lingkaran. Satu orang akan berbagi ceritanya sendiri. Setelah itu, lempar bola lembut untuk siapapun dalam kelompok. Penangkap bola akan menjadi pendengar dan memberikan atau refleksi dari ceritanya serta apa yang dirasakan pembicara (langkah 1). Ulangi beberapa kali sampai semua orang mengerti dan telah mempraktekkan keterampilan ini.

Contoh 1 : Orang yang bercerita berkata: "Aku merasa marah ketika ayahku pulang terlambat dan bau alkohol".

Langkah 1 – Merefleksi apa yang dirasakan "Anda merasa khawatir ketika ayahmu minum alkohol dan pulang terlambat, sehingga Anda marah?"

Langkah 2 – Validasi

"Banyak orang di situasi Anda juga memiliki perasaan yang sama".

Langkah 3 – Memberi dukungan

"Kamu sangat perhatian dan baik dalam merawat orangtua Anda"

Langkah 4 - Membantu pembicara untuk memecahkan masalah mereka

"Apa yang dapat Anda lakukan untuk membantu ayahmu? Apakah Anda pernah mencoba untuk membantu dia sebelumnya? "

1. Minta beberapa orang untuk berbagi pengalaman mereka saat mendukung anak dalam situasi sulit.
2. Fasilitator menyimpulkan empat langkah darimendengarkan aktif untuk mendukung anak-anak dalam kesulitan.
3. Fasilitator mengakhiri sesi ini dengan pekerjaan rumah: Mendengarkan anak-anak atau murid Anda dengan cara yang positif. Sebelum memulai sesi berikutnya, dalam pleno.

REFLEKSI

Fasilitator mengajak peserta untuk menuliskan hasil refleksi dari sesi ini dilembar/buku jurnal dan menuliskan komitmen hal apa yang akan dilakukan untuk memperbaiki pola yang selama ini terjadi dirumah saat anak berbicara kepada orang tua.

LAMPIRAN

Mendengarkan positif untuk mendukung anak-anak yang sedang dalam masalah/kesulitan (referensi)

Langkah 1: Berikan tanggapan (ulangi) cerita serta apa yang dirasakan pembicara. Sebagai contoh, pembicara mengatakan: "Saya merasa sangat takut ketika dokter gigi bor gigi saya" Tanggapan: "Anda takut ketika Anda gigimu ditambal? "

Langkah 2: Menerima perasaan, membuat pendengar merasa bahwa perasaan yang mereka alami dan dapat diterima. Untuk melanjutkan contoh sebelumnya, banyak orang juga memiliki rasa takut itu.

Langkah 3: Setelah menerima apa yang dirasakan, sekarang saatnya untuk memberi dorongan/dukungan. Pendengar harus mengangkat poin yang baik pembicara dan memberinya dorongan/dukungan untuk menghadapi ketakutannya. Contoh: Anda sangat berani"

Langkah 4: Setelah mendengarkan secara aktif membuat orang merasa bahwa apa yang mereka rasakan diterima dan bahwa banyak orang lain berada dalam situasi yang sama, memiliki perasaan yang sama, membiarkan mereka tenang kemudian mendorong/ mendukung mereka untuk mencoba dan menemukan solusi untuk masalah mereka untuk digunakan di masa depan. Sebagai contoh 2: "Lain waktu, apa yang akan Anda lakukan atau katakan kepada diri Anda sendiri?"

ZONAL SULMAL





Modul 4.

MEWUJUDKAN MIMPI

SESI 4.1 MELUKISKAN DI TELAPAK TANGAN SAYA

PENGANTAR

- Untuk merealisasikan impian-impian kita bagi keluarga kita berarti menciptakan hubungan yang penuh cinta di dalam keluarga. Membina hubungan di dalam keluarga dapat menjadi sebuah tantangan, akan tetapi setiap keluarga memerlukan keteguhan hati yang kuat, bagaikan sebuah perjanjian kudus, yang akan menopang hubungan tersebut dalam suka dan duka perjalanan tersebut.
- Kitab Suci menggambarkan hubungan atau ikatan ini.
- Yesaya 49 : 15–16 menggambarkan cinta dan komitmen Pencipta kita untuk ciptaanNya. Untuk menunjukan cinta dan komitmen ini, ayat tersebut mengilustrasikan seorang ibu dan anak – sebuah ikatan yang sudah kuat – dan menyatakan bahwa ada cinta yang lebih kuat dan kekal.
- Ayat tersebut juga menggambarkan bagaimana mengukir nama kita pada telapak tangan Tuhan – sebuah simbol kekekalan. Kita menginginkan komitmen dan kekekalan yang serupa bagi keluarga kita.

TUJUAN

Pada akhir sesi peserta akan:

- Merefleksikan Yesaya 49 : 15–16 untuk menemukan jenis hubungan yang perlu dikembangkan atau dituju oleh keluarga
- Menulis pesan-pesan tentang cinta dan komitmen kepada anak-anak mereka.

METODE

Refleksi dan Diskusi

WAKTU

60 menit

ALAT BANTU

- Alat tulis
- Kertas flipchart
- Buku Jurnal
- LCD Projector

LANGKAH-LANGKAH

Kegiatan 1: Mencari dalam Kitab Suci

1. Mengacu kepada refleksi pada Yesaya 49: 15–16. Ajak para peserta untuk membagikan tanggapan-tanggapan mereka terkait pertanyaan berikut ini: “Apa artinya ketika Tuhan menyatakan bahwa nama kita telah diukir pada telapak tanganNya?”
2. Tuliskan tanggapan-tanggapan tersebut pada sebuah kertas flipchart dan undang para peserta untuk mendiskusikan tanggapan-tanggapan tersebut.

Kegiatan 2: Membangun ikatan

3. Bagikan selembur kertas berwarna dan sebuah pulpen atau pensil kepada peserta. Minta para peserta untuk menelusuri salah satu tangan pada kertas tersebut.

4. Ajak para peserta untuk menuliskan sebuah pesan cinta untuk anak-anak mereka atau sebuah doa untuk mereka pada telapak tangan tersebut.
5. Undang beberapa relawan peserta untuk membagikan pesan-pesan mereka kepada kelompok.
6. Berikan dukungan/himbauan kepada para peserta untuk memberikan “tangan” tersebut kepada anak-anak mereka ketika sampai di rumah.
7. Akhiri sesi dengan mengajak para peserta untuk meletakkan gambar mereka berdekatan dengan hati masing-masing atau dengan mengangkat tangan mereka sebagai doa dari komitmen mereka. Fasilitator juga dapat mengajak para peserta untuk berdoa sesuai dengan kepercayaan mereka masing-masing jika kondisi memungkinkan.

REFLEKSI PESERTA

Peserta menuliskan refleksi dalam buku jurnal pribadi: Hubungan seperti apa yang dapat kita bina dengan anak-anak kita untuk mengekspresikan hubungan permanen dan saling mengasihi di antara kita?

SESI 4.2 MEMBICARAKAN TENTANG BERKAT

PENGANTAR

Perkenalkan sesi ini dengan memberikan penjelasan di bawah ini:

- Membicarakan berkat-berkat dengan anggota-anggota keluarga kita merupakan tindakan yang sangat kuat yang dapat membantu kita untuk menepati janji-janji yang telah kita buat. Membicarakan berkat-berkat memberikan kita kekuatan dan harapan yang lebih untuk percaya bahwa - dengan berkat-berkat Tuhan - kita dapat memiliki kepenuhan hidup bersama dengan keluarga kita.
- Selama tiga hari, kita telah berbagi satu sama lain terkait dengan bagaimana keluarga kita telah mengalami masa-masa paling sulitnya. Kita telah belajar untuk mencari benih-benih kebaikan yang ada pada setiap orang. Kita juga telah menyadari bahwa kita memiliki alasan-alasan untuk menyampaikan rasa syukur dan kesempatan untuk memberikan kasih dan mengampuni orang lain.
- Kita telah merefleksikan bersama dan menyadari bahwa kita harus melaksanakan tugas kita dalam keluarga agar keluarga kita menjadi keluarga yang berhasil. Kita telah berjanji untuk melakukan hal tersebut.
- Hari ini, kita akan membicarakan berkat-berkat kepada keluarga kita.
- Mazmur 128:1–6 menceritakan tentang berkat Tuhan atas rumah tangga yang menjaga kebenaran hidupnya di hadapan Tuhan. Dalam bacaan ini digambarkan seorang suami yang hidup benar di hadapan Tuhan dan memenuhi

tanggungjawabnya sebagai kepala keluarga. Ia memiliki istri dan keturunan yang membahagiakan keluarganya. Istrinya akan menjadi seorang wanita yang menyenangkan hati suami dan anak-anaknya, sehingga suasana rumah damai dan nyaman. Demikian pula dengan anak-anaknya, kelak akan menjadi pewaris keluarga yang berguna.

TUJUAN

Pada akhir sesi peserta akan:

- Refleksi bersama untuk Kitab Mazmur 128:1–6 dan mendiskusikan maknanya.
- Membangun keluarga yang taat dan takut pada Tuhan.
- Mengidentifikasi cara-cara untuk mengaplikasikan pembelajaran mereka sebagai keluarga yang diberkati dan saling memberi berkat dalam keluarga.

METODE

Refleksi dan Diskusi

WAKTU

60 menit

ALAT BANTU

- Alat tulis
- Kertas flipchart
- Buku Jurnal
- LCD Projector

▶ LANGKAH-LANGKAH

1. Fasilitator mengajak peserta melakukan kegiatan di bawah ini:

Kegiatan 1: Mencari dalam Kitab Suci

2. Mengacu kepada refleksi pada Mazmur 128:1–6. Ajak para peserta untuk membagikan tanggapan-tanggapan mereka terkait pertanyaan berikut ini:
 - Apakah berkat-berkat yang diterima oleh keluarga yang takut pada Allah?
 - Bagaimanakah relasi yang terjadi di antara keluarga? (lihat ayat 3)
3. Tuliskan tanggapan-tanggapan tersebut pada sebuah kertas flipchart dan undang para peserta untuk mendiskusikan tanggapan-tanggapan tersebut.
4. Fasilitator mengajak peserta melanjutkan kegiatan 2:

Kegiatan 2: Membangun Keluarga yang takut pada Tuhan

5. Bagikan selembar kertas berwarna dan sebuah pulpen atau pensil kepada peserta.
6. Ajak para peserta untuk menuliskan sebuah komitmen untuk membangun keluarga yang takut pada Tuhan dan relasi antar keluarga yang saling mendoakan.
7. Undang beberapa relawan peserta untuk berbagi.
8. Akhiri sesi dengan mengajak para peserta untuk saling mendoakan.

REFLEKSI PESERTA

Peserta menuliskan refleksi dalam buku jurnal pribadi: Sebuah doa khusus yang diberikan bagi pasangan dan bagi anak-anak

RENCANA TINDAK LANJUT (RTL)

PENGANTAR

Perencanaan lanjutan dari pelatihan ini merupakan komitmen dan tahapan penting yang dipersiapkan untuk meneruskan upaya peningkatan kapasitas hingga keningkat masyarakat (orang tua) sebagai target strategis dari program pengasuhan dengan cinta.

TUJUAN

Peserta dapat mempersiapkan langkah pelaksanaan pelatihan PDC sesuai jadwal, target, dan sumber daya yang disepakati.

METODE

Diskusi pleno dan melengkapi tabel RTL

WAKTU

60 menit

ALAT BANTU

- Kertas flipchart dan LCD projector
- Selotip
- Spidol
- Alat tulis (pulpen)

LANGKAH-LANGKAH

1. Fasilitator menjelaskan tujuan sesi RTL.
2. Fasilitator menjelaskan tabel RTL.
3. Fasilitator menunjuk peserta untuk memimpin diskusi kelompok membahas RTL dan memilih juru tulis untuk mencatat kesepakatan kelompok pada tabel RTL.
4. Fasilitator mereview kelengkapan RTL secara bersama.

CONTOH JADWAL TOF PDC-GEREJA

Jadwal ToF Pengasuhan dengan Cinta (4 hari)

| WAKTU | HARI I | HARI II | HARI III | HARI IV |
|-------------|---|--|--|--|
| 08.00-08.30 | <ul style="list-style-type: none"> Doa Pembukaan Sambutan | Renungan pagi | Renungan pagi | <p>Simulasi menjadi Fasilitator (bag II)</p> <p>Doa di masing-masing kelompok</p> |
| 08.30-09.00 | Pembukaan <ul style="list-style-type: none"> Perkenalan, Harapan Kesepakatan | Sukacita dan Rasa Sakit (90') | Menentukan saat yang tepat (60') | |
| 09.00-09.30 | <ul style="list-style-type: none"> Penjelasan singkat Materi Pre Test | | | |
| 09.30-10.15 | Harapan & Mimpi saya untuk keluarga | | Para pembangun yang bijaksana | |
| 10.15-10.30 | Snack | | | |
| 10.30-11.00 | Pengalaman Masa Kecil yang paling berkesan (90') (Skala Gaya Asuh Orangtua) | Ruang untuk Cinta & Anugrah | Para pembangun yang bijaksana (80') lanjutan | Mendengarkan Secara Aktif (60') lanjutan |
| 11.00-11.30 | | | Menentukan Langkah Kita | Melukiskan di Telapak Tangan Kita (30') |
| 11.30-12.00 | | | | |
| 12.00-13.00 | Makan Siang | | | |
| 13.00-13.30 | Tanda Keutuhan dan Kehancuran (90') | Ruang untuk Cinta & Anugrah (120') Lanjutan | Menentukan Langkah Kita (120') lanjutan | Membicarakan Tentang Berkat (45') Post Test |
| 13.30-14.00 | | Alasan untuk Mengucap Syukur dan kesempatan untuk mengampuni (90') | Positif disiplin | RKTL (60') |
| 14.00-14.30 | | | | |
| 14.30-15.00 | Benih Kebaikan | | | |
| 15.00-15.30 | Snack | | | |
| 15.30-16.00 | Benih Kebaikan lanjutan (60') | Memahami (Hak anak & Perlindungan anak) (90') | Positif disiplin (90') lanjutan | |
| 16.00-16.30 | Menjadi Fasilitator (60') | | Mengelola Stress, Mengendalikan Amarah (60') | |
| 16.30-17.00 | | | | |
| 17.00-17.30 | Evaluasi hari I | Evaluasi hari 2 | Evaluasi hari 3 | |
| 17.30-19.00 | Istirahat dan Makan malam | | | |
| 19.00-21.00 | Persiapan Simulasi (120') | Simulasi menjadi Fasilitator (bag 1) (120') | Persiapan Simulasi (120') | |

- Renungan pagi dapat dipimpin oleh Pendeta/Pastur setempat
- Kegiatan Simulasi peserta dibagi beberapa kelompok menjadi sebanyak jumlah Fasilitator

Jadwal ToF Pengasuhan dengan Cinta (5 hari)

| WAKTU | HARI I | HARI II | HARI III | HARI IV | HARI V |
|-------------|--|--|---|---|--|
| 08.00-08.30 | <ul style="list-style-type: none"> Doa Pembukaan Sambutan | Renungan pagi | Renungan pagi | Renungan pagi | |
| 08.30-09.00 | Pembukaan <ul style="list-style-type: none"> Perkenalan, Harapan Kesepakatan Penjelasan singkat Materi Pre Test | Sukacita dan Rasa Sakit (90') | Menentukan saat yang tepat (60') | Mengelola Stress, Mengendalikan Amarah (60') | Simulasi menjadi Fasilitator (Doa di dalam kelompok masing-masing) |
| 09.00-09.30 | | | | | |
| 09.30-10.15 | Harapan & Mimpi saya untuk keluarga | | Para pembangun yang bijaksana | Mendengarkan Secara Aktif | |
| 10.15-10.30 | Snack | | | | |
| 10.30-11.00 | Pengalaman Masa Kecil yang paling berkesan (90') (Skala Gaya Asuh Orangtua) | Ruang untuk Cinta & Anugrah | Para pembangun yang bijaksana (80') <i>lanjutan</i> | Mendengarkan Secara Aktif (90') <i>lanjutan</i> | Simulasi menjadi Fasilitator (240') |
| 11.00-11.30 | | | Menentukan Langkah Kita | Melukiskan di Telapak Tangan Kita (30') | |
| 11.30-12.00 | | | | | |
| 12.00-13.00 | Makan Siang | | | | |
| 13.00-13.30 | Tanda Keutuhan dan Kehancuran (90') | Ruang untuk Cinta & Anugrah (120') Lanjutan | Menentukan Langkah Kita (120') <i>lanjutan</i> | Membicarakan Tentang Berkat (60') | RTL (60') |
| 13.30-14.00 | | | | | |
| 14.00-14.30 | Benih Kebaikan | Alasan untuk Mengucap Syukur dan kesempatan untuk mengampuni (90') | Positif disiplin | Menjadi Fasilitator (60') Pembagian tugas Simulasi | Post Test |
| 14.30-15.00 | | | | | Doa Penutup |
| 15.00-15.30 | Snack | | | | |
| 15.30-16.00 | Benih Kebaikan lanjutan (90') | Memahami (Hak anak & Perlindungan anak) (90') | Positif disiplin (90') lanjutan | Persiapan Simulasi menjadi Fasilitator | |
| 16.00-16.30 | | | Mengelola Stress, Mengendalikan Amarah (60') | | |
| 16.30-17.00 | | | | | |
| 17.00-17.30 | Evaluasi hari I | Evaluasi hari II | Evaluasi hari III | Evaluasi hari IV | |
| 17.30-19.00 | Istirahat dan Makan malam | | | | |

- Renungan pagi dapat dipimpin oleh Pendeta / Pastur setempat
- Kegiatan Simulasi peserta dibagi 2 kelompok besar

ZONAL KALBAR





MENJADI SEORANG FASILITATOR

PENGANTAR

Perkenalkan sesi dengan menekankan hal-hal berikut:

- Fasilitator yang baik menggunakan seluruh bagian tubuhnya dengan baik ketika memfasilitasi yaitu (mata, telinga, mulut, pikiran, hati/perasaan dan sikap).
- Fasilitator adalah seseorang yang membuat kerja kelompok menjadi lebih mudah karena memiliki kemampuan untuk menstrukturkan dan memandu partisipasi anggota-anggota kelompok.

TUJUAN

- Peserta memiliki pengetahuan untuk menjadi seorang fasilitator yang baik.
- Peserta memiliki keterampilan untuk memfasilitasi.

METODE

Diskusi, role play

WAKTU

210 menit

ALAT BANTU

- Kertas metaplan
- Kertas flipchart
- Selotip kertas
- Spidol
- Buku Jurnal
- LCD Projector

LANGKAH-LANGKAH

A. Menjadi Seorang Fasilitator (30 menit)

1. Fasilitator membagi peserta ke dalam kelompok dan mendiskusikan pertanyaan: Siapakah yang disebut fasilitator? Apa saja keahlian yang diperlukan untuk menjadi fasilitator yang baik? Masing-masing peserta dalam kelompok menuliskan pendapatnya di kertas flipchart dan kemudian mendiskusikan di kelas besar. Setiap kelompok mempresentasi hasil diskusinya.
2. Fasilitator mengapresiasi hasil kerja masing-masing kelompok dan menekankan kembali poin-poin penting di kelas besar.
3. Setelah itu, fasilitator mengajak peserta untuk diskusi mengenai apa yang bisa dilakukan dan tidak bisa dilakukan oleh seorang fasilitator saat memfasilitasi. Fasilitator menyiapkan dua kertas flipchart, 1 kertas flipchart untuk 'DOs' dan 1 untuk 'DON'Ts'. Peserta diminta untuk menuliskan dibagian 2 kertas flipchart secara bergantian dengan sukarela. Setelah peserta menuliskan pendapat mereka, fasilitator menambahkan jika ada yang masih perlu ditambahkan (lihat slide ppt).
4. Fasilitator menyampaikan beberapa pertanyaan yang digunakan untuk melihat apakah kita sudah menjadi seorang fasilitator yang baik. Pertanyaan-pertanyaan ini dapat digunakan juga saat melakukan proses review ketika praktik memfasilitasi (lihat slide ppt).
5. Fasilitator menyampaikan penekanan bahwa untuk menjadi seorang fasilitator PDC harus memahami 4 tahapan berserta tujuan dari masing-masing tahapan.
6. Fasilitator menyampaikan bahwa sepanjang ToT ini akan ada praktik/ simulasi untuk menjadi fasilitator. Hal ini dilakukan untuk melatih setiap peserta menjadi fasilitator, dan agar semua peserta menggunakan kesempatan ini untuk meningkatkan keterampilan.

7. Peserta dibagi ke dalam ke dalam kelompok untuk menjadi tim fasilitator yang terdiri dari fasilitator, co-fasilitator dan notulen. Setiap hari akan ada kelompok yang akan melakukan simulasi. Seluruh peserta akan dibagi kedalam 2 kelas jika memungkinkan, maka setiap hari akan ada 2 kelas kelompok yang dapat melakukan simulasi. Tiap kelompok fasilitator akan memilih secara bebas satu sesi untuk dibawakan, dan kelompok yang lain akan menjadi peserta, begitu seterusnya sampai seluruh sesi dipraktikkan di dalam kelas.

B. SIMULASI MENJADI FASILITATOR

Waktu:

180 menit atau 2x90 menit (d disesuaikan dengan waktu yang diperlukan untuk sesi)

1. Sebagai persiapan, setiap peserta sudah menyiapkan alat dan bahan yang diperlukan sesuai dengan modul. Setiap peserta sudah mendapat bahan modul dari fasilitator untuk dijadikan pegangan. Fasilitator akan mendampingi peserta untuk membawakan sesinya di hari sebelumnya.
2. Pada saat sesi simulasi akan dimulai maka setiap peserta memahami bahwa mereka yang tidak melakukan presentasi akan memberikan umpan balik dengan pertanyaan (Apa yang sudah berjalan baik dan Apa yang masih harus diperbaiki jika mereka membawakan sesi tersebut), setiap masukan dan hal yang baik sebaiknya dicatat dalam buku catatan masing-masing peserta.
3. Setiap peserta akan memfasilitasi kelas sesuai dengan judul sesi yang dipilihnya selama 15 menit di dalam kelompok.
4. Setiap sesi selesai, fasilitator memberikan kesempatan kepada beberapa peserta untuk memberi umpan balik sekitar 5 menit.
5. Fasilitator melakukan proses review dengan menggunakan lembar umpan balik dan menyampaikan kepada catatannya dikelas untuk menjadi pembelajaran bersama untuk kelompok lain setelah proses simulasi selesai.
6. Fasilitator memastikan bahwa semua sesi harus disimulasikan agar seluruh peserta ToT mendapat pembelajaran bersama dari proses simulasi.

REFLEKSI PESERTA

Peserta menuliskan dalam buku jurnal pribadi, hal-hal berikut:

- Sebutkan beberapa kekuatan yang sudah anda miliki sebagai seorang fasilitator dan bersyukurlah atas kekuatan itu.
- Sebutkan beberapa hal atau keterampilan yang masih harus anda pelajari untuk menjadi fasilitator yang baik.

LAMPIRAN

Form umpan balik untuk menilai fasilitator saat simulasi

| PERTANYAAN | CATATAN PENILAIAN |
|--|-------------------|
| 1. Bagaimana cara saya membuat peserta merasa santai dan diterima? | |
| 2. Bagaimana cara saya menyesuaikan informasi yang saya bawa sehingga relevan/sesuai dengan peserta? | |
| 3. Bagaimana cara saya mengajak individu yang pendiam / pemalu untuk berpartisipasi? | |
| 4. Bagaimana cara saya menghadapi perbedaan pendapat? | |
| 5. Bagaimana cara saya menangani peserta yang mendominasi diskusi kelompok? | |
| 6. Bagaimana cara saya menanggapi pertanyaan dari diskusi? Apakah saya bisa menjawabnya? | |
| 7. Bagaimana saya memulai diskusi? Apa hal baik yang terjadi? | |
| 8. Sudahkah saya menggunakan pertanyaan terbuka (proses) untuk menggali lebih dalam | |
| 9. Bagaimana saya menangani masalah sensitif (jika ada)? | |
| 10. Apakah saya membawa diskusi ke kesimpulan yang memuaskan? Bagaimana saya bisa melakukan ini dengan lebih baik? | |
| 11. Bagaimana saya memastikan gagasan-gagasan kelompok dicatat untuk digunakan dalam diskusi di masa depan, perencanaan kelompok atau untuk berbagi dengan orang lain? | |

CATATAN

Jika waktu pelatihan TOF dilakukan ideal selama 5 hari maka simulasi dapat diadakan di hari kelima dengan persiapan dilakukan di hari sebelumnya. Simulasi dibagi menjadi 2 kelas besar. Namun jika memang sangat tidak dimungkinkan sehingga pelatihan hanya dilakukan 4 hari maka sebaiknya pelatihan dilakukan sampai jam 21.00 setiap harinya. Hari I dan III di malam hari dilakukan untuk persiapan simulasi, sedangkan sesi simulasi dilakukan di malam hari II dan pagi hari di hari IV. Karena waktu yang sempit maka sebaiknya dibagi minimal 4 kelas besar tergantung dari jumlah fasilitator yang ada. Alternatif kedua sebaiknya tidak dipilih karena disamping melelahkan juga perlu banyak kelas yang banyak agar setiap peserta dapat praktik.



