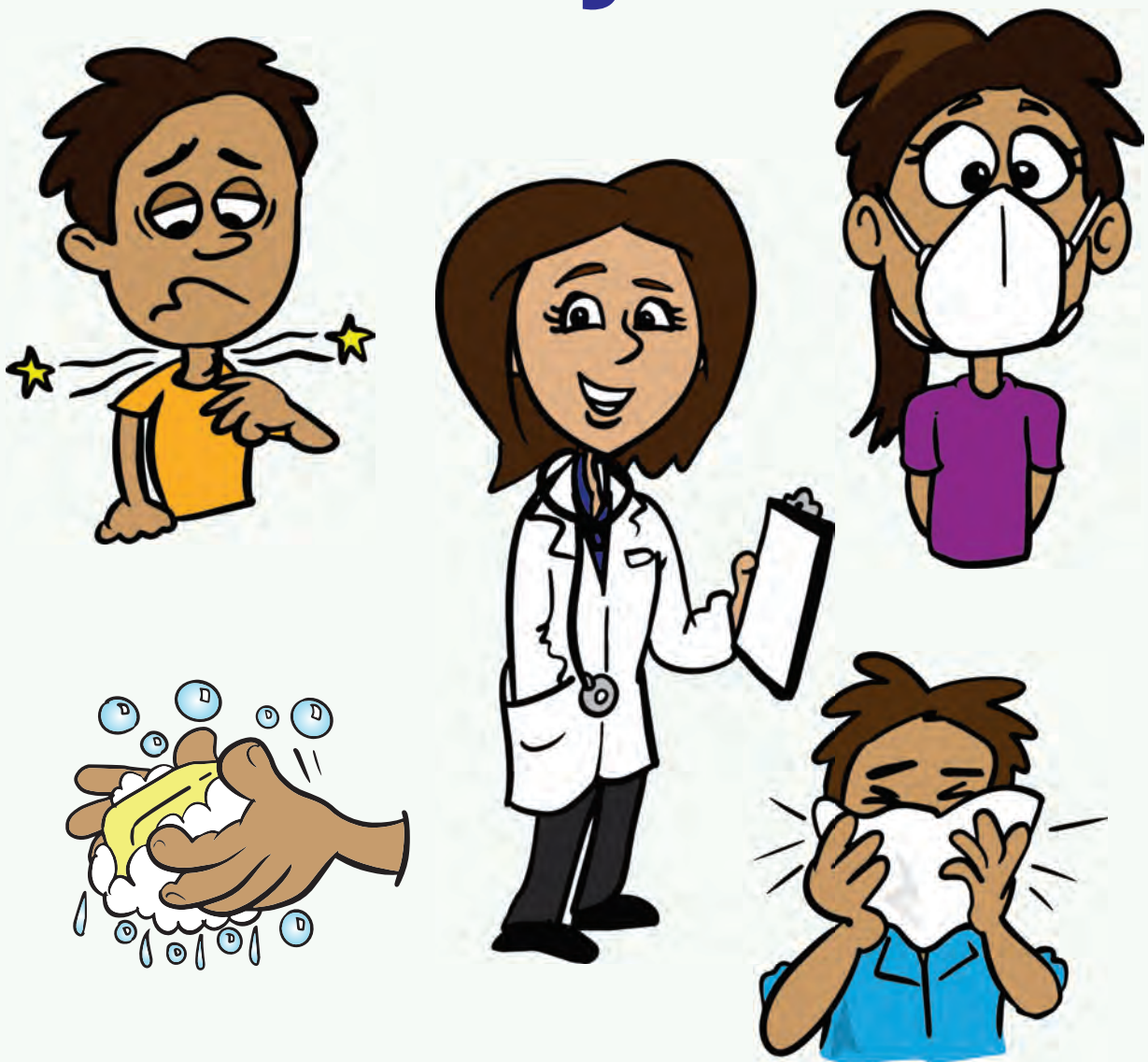


# Mempunyai Perasaan itu Wajar



Nama

Membantu anak mengatasi COVID-19



## Langkah 2

Mari kita bicarakan tentang apa yang sedang dan sudah terjadi selama ini.

Seluruh dunia, termasuk Indonesia, sedang mengalami pandemi yang disebabkan oleh Virus CORONA. Ini adalah pandemi yang terburuk yang pernah melanda dunia.

- Beberapa juta orang di dunia telah terkena virus ini dan dua ratus ribu lebih orang telah meninggal karenanya. 😞
- Di Indonesia sendiri ada lebih dari sepuluh ribu orang yang terkena dan lebih dari delapan ratus orang telah meninggal. 😞
- Pemerintah Indonesia telah menetapkan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dimana orang-orang harus tinggal di rumah. Kantor, sekolah, tempat-tempat wisata, mall-mall ditutup. 😞
- Mereka yang biasa mudik pada waktu liburan Lebaran, kali ini dilarang untuk mudik. 😞
- Banyak orang telah kehilangan pekerjaan karena perusahaan tempat mereka bekerja tidak dapat lagi meneruskan usaha mereka. 😞



## TETAPI!

Dalam situasi yang sulit ini masih ada beberapa berita baik.

- Indonesia masih merupakan tempat yang TERBAIK di dunia ini untuk menjadi tempat tinggal kita karena negara kita adalah negara yang kuat dan saling mengasihi. 😊
- Jumlah mereka yang sembuh jauh lebih banyak daripada yang meninggal. 😊
- Indonesia memiliki tenaga dokter, perawat dan tenaga medis profesional yang baik. 😊
- Pemerintah dan juga banyak kelompok masyarakat telah memberikan bantuan sembako kepada jutaan rakyat yang terdampak. 😊
- Masyarakat Indonesia melalui COVID-19 ini telah belajar bagaimana menjaga kebersihan dalam hidup mereka. 😊



Pemerintah Indonesia, di bawah kepemimpinan presiden Jokowi, sudah dan akan terus bekerja keras menolong mereka yang terdampak dan menghentikan penyebaran virus ini.







# Siapakah Aku?

Namaku adalah:

Umurku:

Aku tinggal di:

Warna kesukaanku adalah: .

Buku kesukaanku adalah:

Program acara TV kesukaanku adalah:

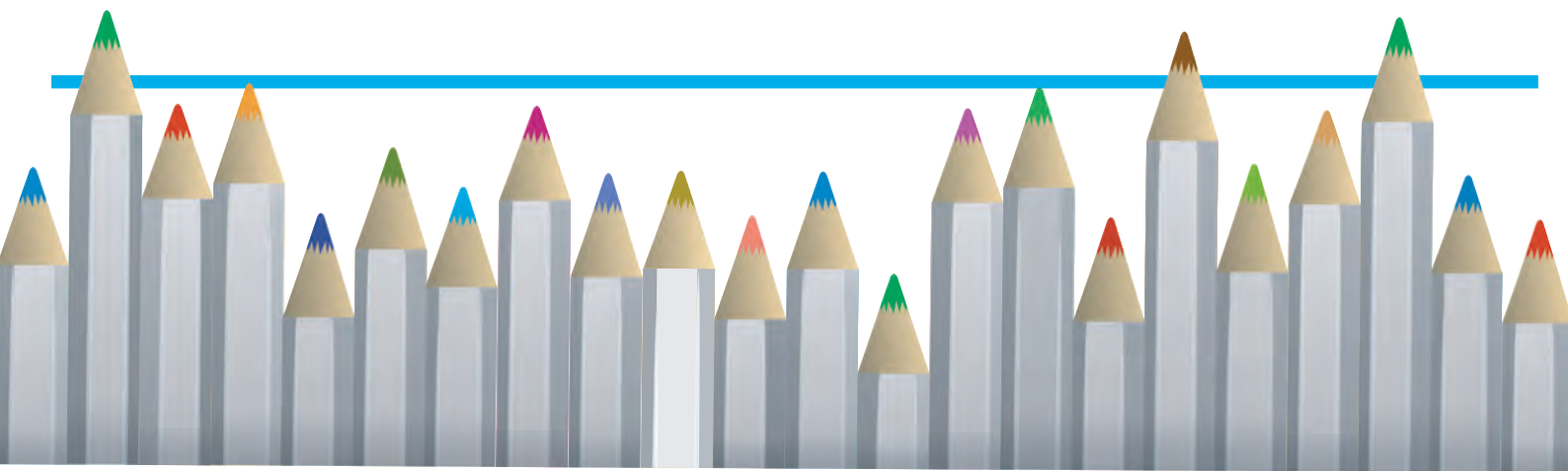
Makanan kesukaanku adalah:

Sahabatku adalah:

Olahraga kesukaanku adalah:

Permainan kesukaanku:

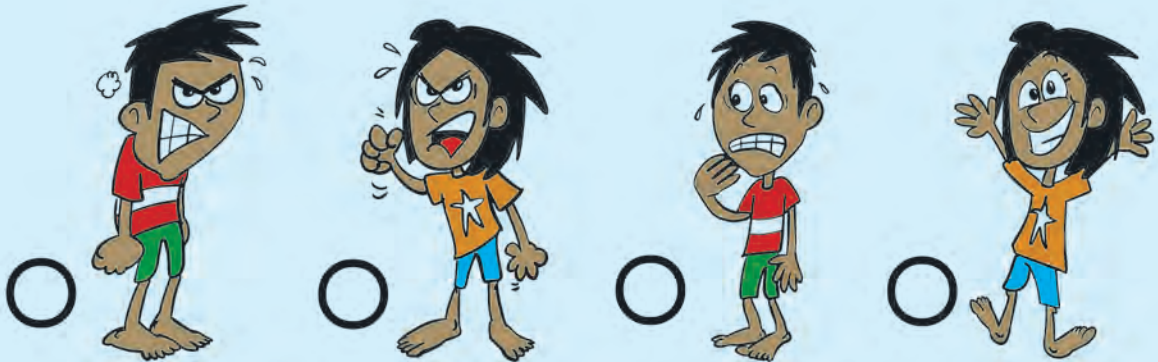
Bagaimana COVID-19 ini sudah mempengaruhi saya?



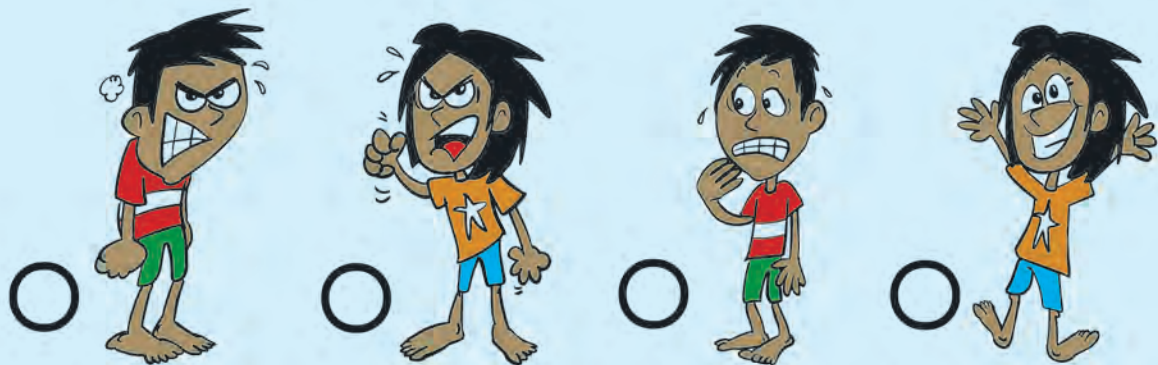
Langkah  
4

# Kehidupanku

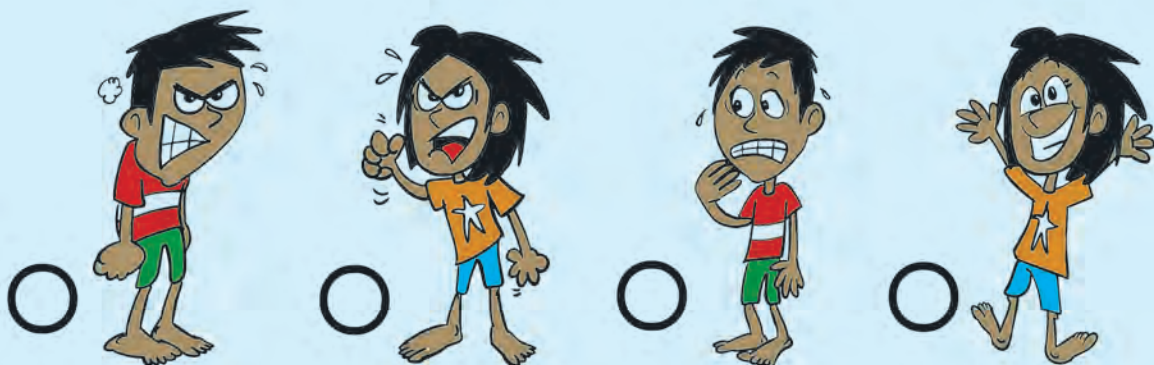
Bagaimanakah kehidupan saya sebelum terjadinya COVID-19?



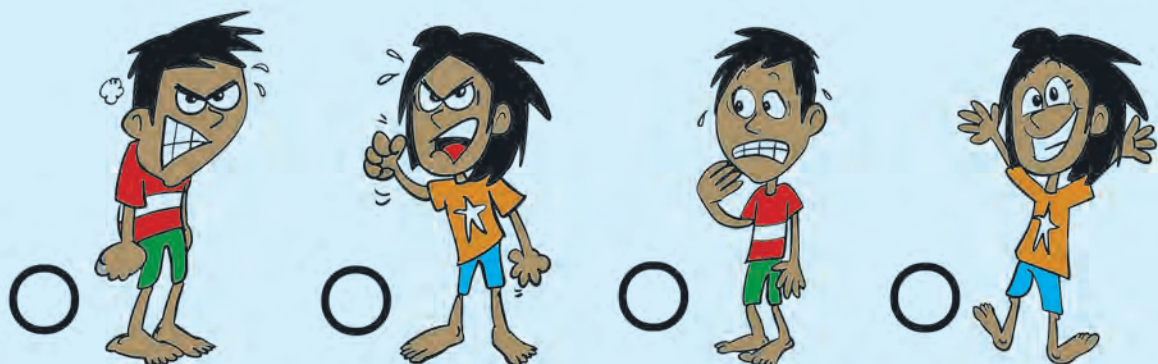
Bagaimanakah kehidupan saya pada waktu terjadinya COVID-19?



Bagaimanakah situasi saya sejak terjadinya COVID-19?



Bagaimanakah pikiran saya mengenai masa depan.







Inilah kehidupanku (Kamu bisa menggambar atau menulisnya)

Sebelum terjadinya COVID-19

Selama terjadinya COVID-19

Sekarang

Langkah  
5

# Apa yang saya harus lakukan kalau saya merasa sedih dan marah?



Ada kalanya setiap orang bisa mempunyai perasaan-perasaan yang tidak mereka senangi seperti marah, takut, kuatir, malu dan sedih.

Mempunyai perasaan-perasaan seperti ini tidak berarti bahwa orang itu adalah orang yang tidak baik. Kadang-kadang bahkan bisa juga anak-anak yang baik mempunyai perasaan yang sebenarnya mereka tidak sukai.

Ada cara-cara yang sehat untuk mengatasi perasaan yang tidak nyaman. Beri tanda centang (v) di bawah ini paling sedikit tiga saran yang mungkin cocok dengan kamu. Kamu juga bisa menambahkan idemu sendiri.

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Bicara dengan seorang teman                       | <input type="checkbox"/> Menendang bola (dengan cara yang aman) |
| <input type="checkbox"/> Minta bantuan                                     | <input type="checkbox"/> Membersihkan kamar saya                |
| <input type="checkbox"/> Bicara dengan seorang dewasa yang bisa dipercayai | <input type="checkbox"/> Bermain skateboard/papan luncur        |
| <input type="checkbox"/> Olah raga   | <input type="checkbox"/> _____                                  |
| <input type="checkbox"/> Bermain dengan seorang teman                      | <input type="checkbox"/> _____                                  |
| <input type="checkbox"/> Menangis  | <input type="checkbox"/> _____                                  |
| <input type="checkbox"/> Menggambar  |   |
| <input type="checkbox"/> Menulis buku harian                               |   |
| <input type="checkbox"/> Berjalan-jalan                                    |   |
| <input type="checkbox"/> Memeluk seseorang                                 |   |
| <input type="checkbox"/> Berdoa  |   |
| <input type="checkbox"/> Mengambil napas dalam-dalam dan hitung sampai 3   |   |
| <input type="checkbox"/> Berjalan-jalan dengan anjing saya                 |   |

Di atas semuanya itu - Jagalah dirimu untuk tetap aman! Jika apa yang kamu lakukan tidak menolongmu, beritahu orang dewasa yang kamu percayai apa yang kamu rasakan. Pelajarilah "Peraturan Tentang Kemarahan" pada halaman berikutnya.



Langkah  
**5**

# Peraturan Tentang Kemarahan



Marah boleh saja **ASAL**

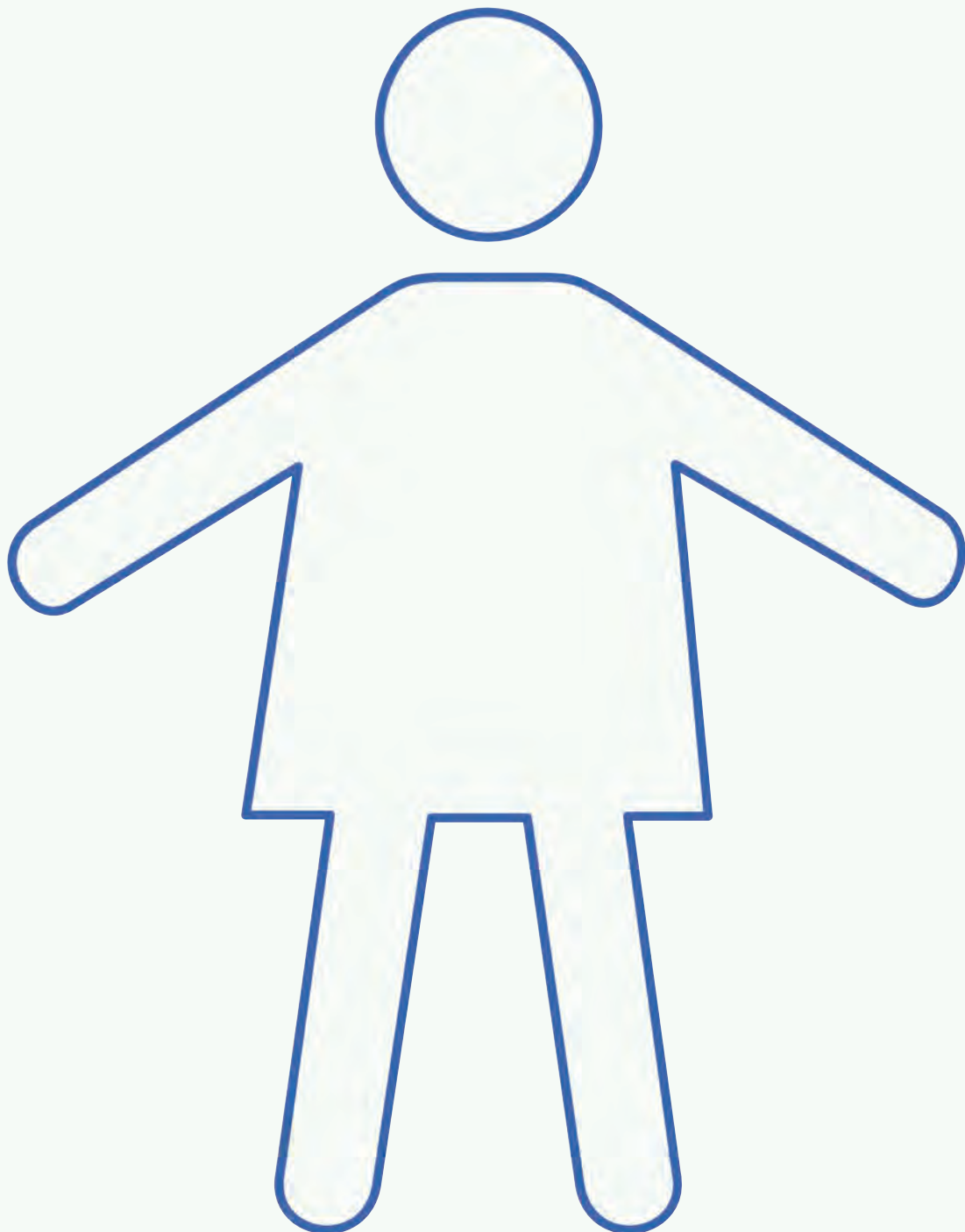
1. Jangan merusak barang
2. Jangan menyakiti dirimu
3. Jangan menyakiti orang lain

Bicarakan mengenai perasaan marahmu kepada orang dewasa yang kamu percayai.



# Dimanakah Yang Sakit?

Kadang-kadang ketika orang merasa cemas atau takut, bisa berakibat kepada bagian-bagian tubuhnya. Misalnya bisa merasa sakit kepala, otot terasa nyeri, jantung berdetak lebih cepat, sakit perut, atau merasa sulit untuk bernafas. Apakah saat ini kamu mempunyai rasa sakit yang tidak seperti biasanya di tubuhmu? Jika ya, tandailah dalam gambar ini bagian tubuh yang mana yang kamu rasakan sakit.







# Apa dampaknya bagimu?

Bagaimana COVID-19 telah mempengaruhimu? Apakah hal ini telah membuatmu merasa cemas, takut, marah? Apakah yang kamu sudah kehilangan? Dalam halaman ini kamu dapat menulis atau menggambar untuk melukiskan semuanya ini.



# Menulis Sepucuk Surat

Apakah yang kamu ingin katakan kepada seseorang yang kamu tahu atau dengar telah terkena COVID-19? Atau kepada seseorang yang telah kehilangan ayah atau ibu atau saudaranya? Mungkin kamu ingin berterima kasih kepada para dokter atau perawat yang sudah meninggal pada waktu bertugas - atau mungkin mau mengatakannya kepada keluarga mereka. Kamu dapat melakukannya dalam bentuk sepucuk surat atau puisi atau gambar.





# Langkah 8

## Tips Untuk Tetap Sehat



Tutup mulut dan hidungmu dengan tissue setiap kali kamu batuk atau bersin.



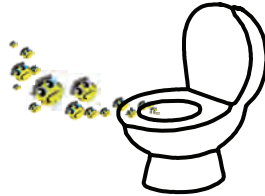
Cuci tanganmu sesering mungkin dengan menggunakan sabun dan air yang mengalir. Cucilah juga bagian belakang telapak tangan, sela-sela jari, kedua ibu jari dan bagian tengah telapak tanganmu selama kurang lebih 20 detik. Hand sanitizer tidaklah cukup bersih. Sabun dan air merupakan cara yang terbaik untuk mencuci tangan.



Jika kamu tidak mempunyai tissue dan kamu ingin bersin atau batuk, bersin atau batuklah ke arah siku dalammu.



Menjauhlah dari seseorang yang mempunyai gejala sakit pilek atau flu.



Jangan membawa telepon genggam atau gadgetmu ke dalam kamar mandi dan setelah kamu menggunakan kamar mandi jangan menyentuhnya sebelum kamu mencuci bersih tanganmu dengan sabun.



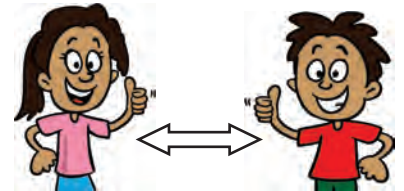
Jika kamu tidak merasa enak badan, maka kamu harus langsung memberitahukan orangtuamu. Khususnya jika kamu pilek atau merasa panas.



Jangan menyentuh mata, hidung atau mulutmu jika kamu selesai menggunakan kamar mandi sampai kamu telah mencuci bersih tanganmu dengan sabun.



Berusahlah tetap sehat untuk melawan COVID -19 dengan tidur yang cukup. Orangtuamu mungkin juga ingin agar kamu minum beberapa vitamin seperti vitamin C atau makan lebih banyak buah atau sayuran yang segar.



Jagalah jarak dari orang di sekitarmu. Dari pada berjabat tangan atau memberi toss dengan temanmu, kamu bisa mengangkat kedua jari jempolmu.



Jangan batuk atau bersin ke arah orang lain.



Buang langsung tissue yang sudah kamu gunakan ke dalam tempat sampah yang tertutup, kemudian cuci tanganmu dengan sabun sebersih-bersihnya.



Jangan menyentuh apapun jika kamu baru saja menggunakan kamar mandi sampai kamu menyuci bersih tanganmu dengan sabun.



# Belajar Dari Seekor Kupu-Kupu



Pada suatu hari ada seekor kepompong. Dia merasa dirinya tidak terlalu penting dan dia sering terluka karena tidak ada orang yang melihat dia. Mereka yang melihat dia berkata bahwa dia tidak menarik untuk dilihat.



Satu ketika, setelah melalui satu hari yang sangat buruk, kepompong ini merasa mau menyerah dan mati saja, karena dia merasa tidak ada masa depan baginya. Keesokan harinya kepompong merasa sangat lelah dan kemudian dia tertidur lama sekali. Waktu kepompong terbangun, dia menemukan ada satu keajaiban atas dirinya. Dia sudah berubah menjadi seekor kupu-kupu yang indah. Dia membentangkan sayapnya untuk pertama kalinya

Orang-orang melihat dia dan kagum. Mereka katakan dia seekor kupu-kupu yang sangat indah sekali. Kita dapat belajar dari kepompong ini bahwa walaupun dalam keadaan yang paling buruk sekalipun, jangan pernah merasa putus harapan untuk apa yang ada bagi



Tidak ada satu orangpun di dunia ini yang persis sama seperti kamu. Kamu mempunyai talenta dan bakat yang unik, dan kamu sangat penting bagi keluarga dan lingkunganmu.

Kamu adalah sebuah harta yang berharga.



Beberapa cara dimana  
saya dapat menolong  
orang lain

1

2

3



# Kepada Para Orang Tua dan Pengasuh

Kebanyakan anak dapat menangani krisis dengan baik, tetapi beberapa tidak sedemikian. Ketika berbicara dengan anak-anak, Anda perlu menggunakan cara-cara serta mengikuti petunjuk-petunjuk yang sederhana sehingga anak dapat mengerti.

Jika anak Anda telah selesai mengerjakan latihan-latihan dalam buku ini, perhatikan dengan seksama jika ada masalah-masalah yang kelihatannya masih belum terselesaikan. Misalnya jika ada indikasi dimana mereka melihat masa depan seperti tidak ada harapan, atau masih ada perasaan cemas atau marah, maka cobalah bicara dengannya sambil memberikan pengertian-pengertian yang dapat dimengerti oleh anak Anda. Jika Anda merasa tidak dapat menolongnya, segeralah hubungi seorang tenaga ahli seperti konselor atau psikolog anak, akan tetapi Anda juga bisa berkonsultasi terlebih dahulu dengan seorang dokter umum.

Perhatian yang khusus perlu diberikan kepada anak-anak yang pernah mengalami trauma sebelumnya seperti trauma yang disebabkan oleh perpecahan dalam keluarga, kecelakaan yang cukup serius, kehilangan anggota keluarga, pelecehan, kekerasan rumah tangga dan sebagainya. Dalam hal ini mereka biasanya mudah menjadi cemas.

Petunjuk-petunjuk berikut ini mungkin dapat menolong Anda.

## **1. Anak-anak butuh untuk bisa berbicara dan mengajukan pertanyaan tentang apa yang sedang atau sudah terjadi.**

Anak-anak cepat sekali menangkap apa yang dirasakan oleh orang tua mengenai hal-hal tertentu. Jangan mengabaikan pertanyaan mereka hanya karena peristiwa itu mungkin terjadi di tempat lain. Ketika anak melihat kejadian tersebut di televisi, maka dapat membuat anak merasa kejadian itu terjadi dekat dengan tempat dimana mereka tinggal atau berada.

Jika mereka bertanya kepada Anda, jawablah dengan sebaik mungkin. Lebih baik menjawab dengan mengatakan Anda tidak tahu daripada menghindari pertanyaan mereka. Pada waktu mereka melihat Anda mencoba menghindari pokok-pokok tertentu, mereka bisa mengira bahwa Anda sedang merasa gelisah atau takut, sehingga mereka dapat menjadi sedemikian juga.

Anak-anak butuh untuk bisa mengajukan pertanyaan dan membicarakan tentang apa yang menguatirkan mereka, meskipun solusi atas masalah tersebut belum ada. Dengan mengatakan kepada anak Anda: "Saya tidak tahu", ini sudah 100 kali lipat lebih baik daripada anak merasa bahwa mereka tidak boleh membicarakan atau mengajukan pertanyaan tentang hal itu.

## **2. Yakinkan anak-anak Anda bahwa mereka dalam keadaan aman.**

Anak-anak butuh diyakinkan bahwa mereka (dan Anda sendiri sebagai pengasuh) berada dalam keadaan aman. Anda bisa melakukan ini dengan mengambil waktu untuk berbicara mengenai apa yang sedang atau sudah terjadi dan mendengarkan pikiran-pikiran serta perasaan-perasaan mereka. Berikan alasan mengapa mereka dalam keadaan aman. Misalnya Anda dapat mengatakan:

- Dengan kita semua tinggal di rumah, kita terlindung dari penularan virus.
- Dengan menjaga kebersihan diri sendiri dan lingkungan, kita bisa terhindar dari penyakit ini.
- Ada cukup persediaan masker dan alat disinfektasi di rumah yang bisa digunakan jika perlu.
- Persediaan makanan cukup bagi kita semua, dan kita juga masih bisa memesan makanan atau barang-barang yang kita perlu melalui online, atau memetik sayur dari kebun.
- Pasar dan supermarket masih tetap terbuka untuk memenuhi kebutuhan kita sehari-hari.
- Kita semua masih bisa bekerja dan belajar di rumah.

## **3. Dengarkan mereka dengan seksama**

Lebih dari segala-galanya, anak-anak perlu tahu bahwa Anda mendengarkan mereka.

Anak bisa tahu lebih banyak daripada apa yang kita kadang-kadang perkirakan. Pertanyaan-pertanyaan dan ketakutan-ketakutan bisa muncul setelah beberapa hari, minggu atau bahkan beberapa bulan kemudian, khususnya setelah menonton berita di televisi. Misalnya mereka mungkin terus berpikir:

- Mengapa orang-orang yang meninggal karena COVID-19 harus dibungkus plastik dan kemudian dikuburkan tanpa ada sanak saudara yang boleh menghadiri.
- Apa yang terjadi dengan anak-anak yang kedua orang tuanya harus dirawat di rumah sakit
- Kapankah ini semua akan berakhir dan hidup bisa kembali normal lagi?
- Masalah mengenai iman, Tuhan, dan ketidakmengertian mereka mengapa hal ini terjadi.
- Apakah pandemi seperti ini akan terjadi lagi?

#### **4. Berikan kepada anak-anak strategi untuk mengatasi:**

Diskusikan dengan anak-anak Anda apa yang mereka harus lakukan jika ada anggota keluarga terkena virus Corona:

- Buatlah latihan dengan anak dimana seolah-olah orang tua harus dirawat di rumah sakit.
- Siapkan apa yang mereka perlu lakukan jika anak sendiri yang harus dirawat di rumah sakit, dimana orang tua dalam situasi seperti sekarang ini tidak diperbolehkan mendampingi mereka.
- Ajarkan mereka untuk memasak makanan yang sederhana atau bagaimana memasak nasi, mie instan dll.
- Berikan beberapa nomor telepon yang penting kepada anak, seperti nomor telepon dari oom, tante dsb. dan simpan di tempat yang mudah ditemukan.

#### **5. Teruslah melakukan hal-hal rutin meskipun berada di rumah.**

Anak-anak akan menemukan rasa aman jika bisa melakukan hal-hal yang rutin.

Belajar di rumah bukan berarti anak-anak mendapat liburan tambahan. Oleh sebab itu rutinitas anak harus tetap dijalankan:

- Bangun tidur setiap pagi pada jam yang sama seperti mereka bersekolah.
- Mandi dan 'berangkat' ke sekolah (ke meja tulis yang sudah ditetapkan) dengan menggunakan baju seragam.
- Istirahat dari belajar sesuai dengan jam istirahat di sekolah.
- Makan siang pada waktunya.
- Setelah selesai belajar, mereka bisa melakukan kegiatan yang biasa mereka lakukan setelah pulang dari sekolah.
- Tidur siang pada waktunya
- Tidur malam sesuai dengan jadwal rutin mereka.

#### **6. Bagi mereka yang terdampak langsung – ciptakalah kenangan-kenangan yang menyenangkan.**

Ini mungkin kedengaran agak aneh, akan tetapi kalau Anda dapat melakukan sesuatu yang menyenangkan dengan anak Anda di tengah-tengah pandemi ini, maka hal itu bisa memberikan ingatan yang baik ketika mereka mengingat kembali kepada peristiwa itu. Biarkan mereka mengetahui bahwa mereka masih bisa bersukaria. Misalnya, bermain satu permainan dengan mereka setelah makan malam, menonton video yang baik bersama, bermain di halaman rumah bersama atau makan makanan yang disukai.

#### **7. Perhatikan gejala-gejala kecemasan**

Pada saat krisis terjadi, sering anak kelihatan sepertinya baik-baik saja, akan tetapi bisa terjadi setelah itu mereka mengalami beberapa gejala-gejala seperti: cemas, takut, panik, marah, sulit tidur, berjalan sambil tidur, Mimpi buruk atau melamun.

Anda bisa melihat gejala-gejala ini melalui

- Napsu makan yang berubah
- Mengingat kembali gambar dari peristiwa-peristiwa traumatis atau terus berada di dalam peristiwa tsb.
- Seorang anak bisa menjadi cepat marah atau kesal, mungkin menarik diri, menjadi segan untuk terbuka atau berbicara.
- Sakit kepala, sakit perut, mimpi buruk, gangguan pencernaan adalah akibat-akibat sampingan yang lazim terjadi dari jenis stres seperti ini.

Gejala-gejala ini bisa mengindikasikan stres emosional, dan reaksi pertama yang Anda dapat lakukan adalah memeluknya sambil memberikan keyakinan. Akan tetapi jika berkelanjutan, carilah pertolongan dari tenaga profesional, atau bisa juga berkonsultasi terlebih dahulu dengan seorang dokter umum..

#### **8. Pantau liputan di televisi dan media lainnya**

Tetap dengarkan terus berita terbaru untuk mendapatkan informasi terkini, tetapi jangan biarkan laporan di televisi mengenai COVID-19 mendominasi suasana di rumah Anda. Biarkan anak-anak Anda menonton beberapa acara atau film kesukaan mereka.

## 9 . Membangun ketangguhan dalam diri anak Anda melalui menolong orang lain.

Buatlah proyek keluarga untuk menolong mereka yang terdampak. Mungkin melalui memberikan sumbangan kepada organisasi-organisasi masyarakat atau pemerintah yang melakukan kegiatan bakti sosial. Buatlah ini sebagai kegiatan satu keluarga. Menolong orang lain dalam waktu krisis seperti ini akan menolong membangun ketangguhan mereka – bahkan jika mereka sendiri sebenarnya juga adalah salah satu korban dari pandemi ini.

## 10. Bagi keluarga-keluarga yang beriman, perlu Anda perhatikan hal-hal berikut ini:

### a. Berdoa dengan anak-anak Anda.

Berdoa bisa memberikan satu jawaban bagi para korban maupun bagi anak-anak Anda. Anak-anak akan merasa dikuatkan pada waktu mereka tahu mereka bisa berdoa.

### b. Pertanyaan tentang Iman: Jika Tuhan itu baik, mengapa hal seperti ini terjadi atas orang-orang yang baik di dunia?

Anak-anak mungkin bertanya-tanya tentang mengapa “Tuhan” membiarkan hal seperti ini terjadi atas orang-orang yang tidak bersalah, khususnya jika Ia mengasihi kita. Menjelaskan kepada anak mengenai mengapa pandemi ini terjadi sangatlah tidak mudah, karena mereka bisa melihat ini adalah hal yang hanya Tuhan saja yang berkuasa untuk menghentikannya.

Bersiaplah untuk berani mengatakan Anda tidak tahu mengapa pandemi ini terjadi. Ada hal-hal yang memang sulit untuk dimengerti.

Bicaralah mengenai apa yang dapat dilakukan untuk menolong mereka yang terdampak. Menolong orang yang mengalami kesulitan adalah salah satu hal yang Tuhan inginkan.

Anda mungkin bisa mengatakan: pandemi ini bukanlah maksud Tuhan untuk menyakiti manusia. Hal ini terjadi karena banyak alasan, tetapi bukan maksud Tuhan untuk menyakiti manusia. Yang Tuhan ingin kita lakukan yaitu sebaik mungkin melindungi diri kita dan orang-orang yang kita kasihan, menolong mereka yang membutuhkan pertolongan.

---

## Mempunyai Perasaan itu Wajar

2018 and 2020 Kidsreach Inc. Sydney, Australia

Australia  
39 Mantle Ave, North Richmond NSW 2754  
Email kidsreach@gmail.com

Indoensia Partner  
Sun Fokus  
Jl. Trunojoyo GG 2C No. 8A, Songgokerto, Kota Batu, Jawa Timur - Indonesia  
Telp. 0341-5025605; fax 0341511931  
Email: sunfokus.indonesia@gmail.com

© 2018 and 2020 David Goodwin  
Written by David Goodwin. Original artwork by Brett Cardwell

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang. Seluruh bagian dari publikasi ini, baik sebagian ataupun keseluruhan, tidak dapat diperbanyak dalam bentuk apapun dan dengan tujuan apapun tanpa adanya persetujuan tertulis dari penulis.

Selama masih ada persediaan, buku ini akan diberikan gratis kepada mereka yang bekerja untuk menolong anak-anak di Lombok dan di Palu. Silahkan hubungi Sdri. Vernny di wa no 08118462258

