



PETUNJUK MEDIA DALAM MODUL KETAHANAN KELUARGA

SESI 1

Sesi 1 Anak

RINGKASAN SESI ANAK 1

Aktivitas	Alat dan Bahan
1. Pembukaan	-
2. Aktivitas untuk Saling Mengenal	Bola kecil yang tidak memantul
3. Permainan Balon di Udara	Balon warna warni yang sudah ditiup (5 buah)
4. Aktivitas 1: Kualitas Diri untuk Meraih Impian	<ul style="list-style-type: none">• <i>Flipchart</i> yang berisi tabel daftar kualitas diri• Kartu bergambar (1 set)• Kartu kualitas diri (3 set)• Amplop putih (sejumlah peserta)
5. Permainan Lomba Estafet	<ul style="list-style-type: none">• Kertas HVS (2 lembar)• Perekat Kertas• Spidol (2 buah)
6. Aktivitas 2: Kualitas Diri Orangtua	<ul style="list-style-type: none">• <i>Flipchart</i> (kertas kosong)• Spidol berwarna hitam/biru (@1 buah)
7. Penutupan	<ul style="list-style-type: none">• Slogan Anak• Pohon Keluarga• Lembar Penugasan “Upaya untuk Mengembangkan Kualitas Diri”

Sesi Anak ke : 1
Aktivitas : Aktivitas 1: Kualitas Diri untuk Meraih Impian
Nama Media : *Flipchart* yang berisi tabel daftar kualitas diri
Deskripsi media : Kertas jenis **HVS** ukuran **A2**

Tabel Daftar Kualitas Diri

Kualitas diri	Definisi yang Mungkin
adil	memperlakukan semua orang sama
bersahabat	mengatakan hal yang menyenangkan kepada semua orang
jujur	mengatakan kebenaran, tidak mengambil sesuatu yang bukan miliknya
dapat diandalkan	melakukan apa yang mereka bilang akan lakukan
setia	terus bersamamu
memahami	berusaha untuk melihat hal-hal dari sudut pandang orang lain
berani	melakukan hal yang benar meskipun takut

Sesi Ke : 1
Aktivitas : Aktivitas 1: Kualitas Diri untuk Meraih Impian
Nama Media : Kartu bergambar (1 set)
Deskripsi media : Kertas jenis **Art Carton** ukuran **A4**



► Suka Menolong <

Aku sudah memotong buah ini dengan ukuran yang sama, supaya tidak ada yang kecewa



Adil

Aku sedang sedih, tapi aku tahu kamu/Tuhan Selalu bersamaku

Bantu aku untuk bisa selalu menjadi orang baik.



Bertaqwa



Ramah



Memahami

Aku takut
untuk melompat
tinggi tapi aku yakin
aku bisa



Berani

Sepertinya kamu jatuh,
Sini aku bantu.



Baik atau Suka Menolong



Jujur

Sesi Anak ke : 1
Aktivitas : Aktivitas 1: Kualitas Diri untuk Meraih Impian
Nama Media : Kartu bergambar (3 set)
Deskripsi media : Kertas jenis **Art Carton** ukuran **A5** dicetak dengan sisi depan dan sisi belakang



► Suka Menolong

1. Bisa diandalkan atau suka menolong

Ini adalah gambar seorang perempuan yang lebih tua yang menggunakan tongkat anak perempuan membantunya dengan menggandeng tangannya dan membawakan belanjannya.

Quote

Anak Perempuan : "Nenek itu sulit untuk berjalan jadi aku bantu bawa belanjannya"



Adil

3. Adil

**Ini adalah gambar seorang Kakak Perempuan yang memberikan potongan buah sama besar keapa 3 orang adik.
Apa yang ditunjukkan gambar ini?**

Quote

"Aku sudah memotong buah ini dengan ukuran yang sama, supaya tidak ada yang kecewa"



Bertaqwa

4. Bertaqwa

Di dalam gambar ada orang-orang sedang berdoa. Menurutmu kebaikan diri pada yang di wakilkan.

Quote

*Islam : Aku sedang sedih,
tapi aku tahu kamu/Tuhan Selalu bersamaku.*

*Kristen : Bantu aku untuk bisa
selalu menjadi orang baik.*



Ramah

5. Ramah

**Disini kita lihat 2 anak sedang
bergembira melihat majalah yang sama**

Quote

Majalah ini bagus. senang bisa menunjukkannya kepadamu.



► Memahami

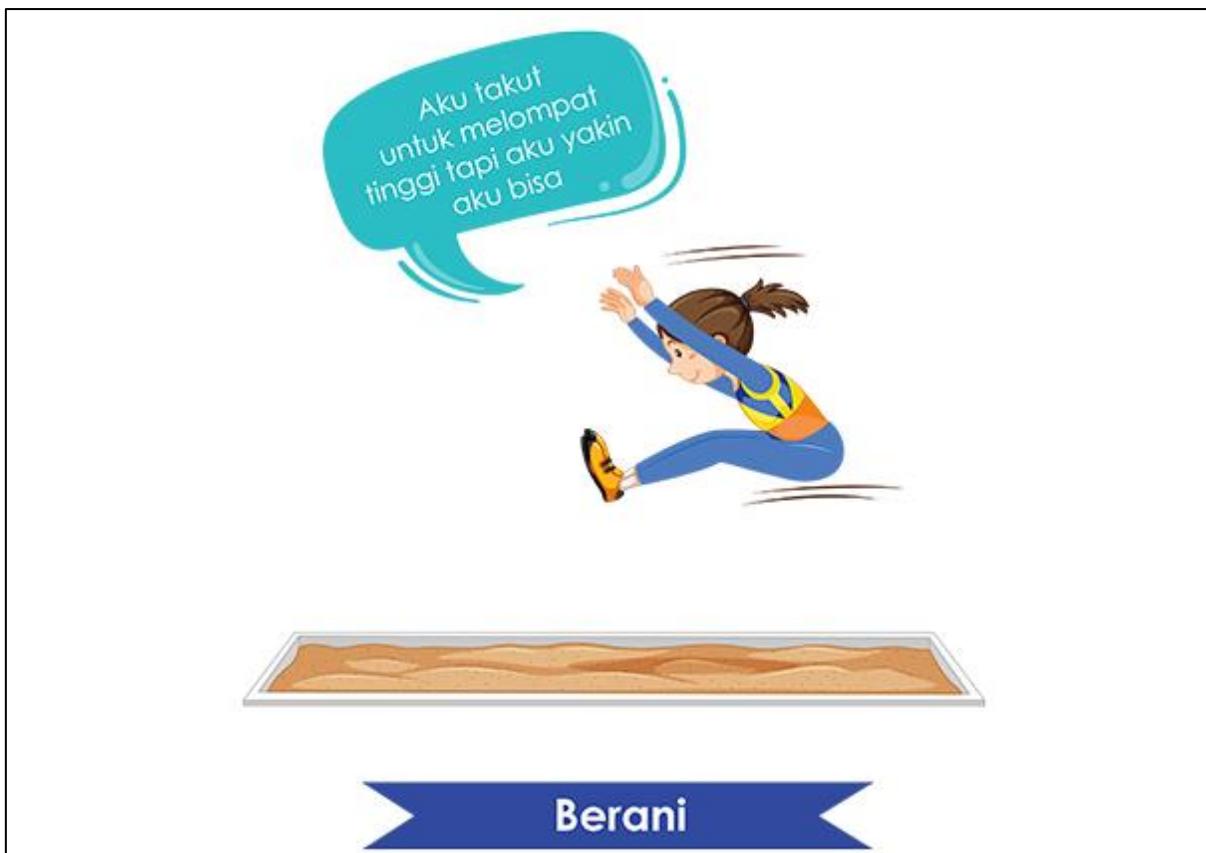
6. Memahami

Di gambar ini seorang anak perempuan sedang kesulitan menyelesaikan PR nya dan kakak perempuannya sedang membantu

Quote

Anak Perempuan : "Aku nggak ngerti PR ini"

Kakak perempuan : "Memang sulit saat kamu belum mengetahuinya"



7. Berani

Seorang anak perempuan sedang melompati jarak yang lebar dan tinggi

Quote

"Aku takut melompat setinggi ini tapi aku yakin aku bisa."



Sepertinya kamu jatuh,
Sini aku bantu.

Baik atau Suka Menolong

8. Baik atau Suka Menolong

**Seorang anak laki-laki sedang
menghampiri seorang anak laki-laki
yang jatuh**

Quote

Anak laki-laki : "Sepertinya kamu jatuh, Sini aku bantu."



Jujur

9. Jujur

Seorang ibu sedang kesal karna seseorang sudah mengambil semua kue. Anak lelakinya merasa bersalah dan mengakui bahwa dia yang mengambil semua kue.

Quote

Ibu : Aku sudah buat untuk semua, tapi kenapa sekarang semua udah abis
Anak laki-laki : Maaf bu, Aku lapar jadi tadi aku makan semua

Sesi Anak ke : 1
Aktivitas : Aktivitas 2: Kualitas Diri Orangtua
Nama Media : Flipchart Tanggung Jawab Orangtua
Deskripsi media : Kertas jenis **HVS** ukuran **A2**

Tanggung Jawab Orangtua	
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	
9	
10	
11	
12	
13	
14	
15	

Sesi Anak ke : 1
Aktivitas : Penutupan
Nama Media : Pohon Keluarga
Deskripsi media : Kertas jenis **HVS** ukuran **A2**



Sesi Anak ke : 1
Aktivitas : Penutupan
Nama Media : Lembar Penugasan "Upaya untuk Mengembangkan Kualitas Diri"
Deskripsi media : Kertas jenis **HVS** ukuran **A2**

Kualitas Diri	Upaya untuk mengembangkan kualitas diri	Hari					
		1	2	3	4	5	6
Kualitas Diri 1							
Kualitas Diri 2							

Sesi Anak ke : 1
Aktivitas : Penutupan
Nama Media : Slogan Anak
Deskripsi media : Kertas jenis **HVS** ukuran **A2**

Slogan Anak

Kami adalah anak-anak yang kuat yang
membangun keterampilan dan kualitas diri,
sehingga kami akan memiliki masa depan yang
baik.

Sesi 1 Orangtua

RINGKASAN AKTIVITAS ORANGTUA

Aktivitas	Alat dan Bahan
1. Pembukaan	-
2. Saling Mengenal	Bola yang tidak memantul
3. Peraturan Dasar	<ul style="list-style-type: none">• Flipchart (kertas kosong)• Spidol berwarna hitam/biru
4. Aktivitas 1: Mengenal Perkembangan Remaja	<ul style="list-style-type: none">• Papan Kalung "Orangtua"• Papan Kalung "Anak"• Flipchart "Karakter Remaja"• Spidol berwarna hitam/biru
5. Aktivitas 2: Mendengarkan dan Memberi Perhatian pada Anak	<ul style="list-style-type: none">• Flipchart materi "menjaga hubungan baik"• Papan Kalung "Orangtua"• Papan Kalung "Anak"
6. Aktivitas 3: Menggunakan Penghargaan	<ul style="list-style-type: none">• Flipchart (kertas kosong)• Spidol berwarna hitam/biru
7. Penutupan	<ul style="list-style-type: none">• Lembar Kerja "Memberi Perhatian"• Slogan orangtua

Sesi Orangtua ke : 1

Aktivitas : Aktivitas 1: Mengenal Perkembangan Remaja

Nama Media : Papan Kalung Nama Orangtua dan Anak

Deskripsi media : Kertas jenis **Art Carton** ukuran **A4**

(Papan Langkah Nama Orangtua)

ORANGTUA

(Papan Langkah Nama Anak)

ANAK

Sesi Orangtua ke : 1

Aktivitas : Aktivitas 1: Mengenal Perkembangan Remaja

Nama Media : Flipchart "Karakter Remaja"

Deskripsi media : Kertas jenis **HVS** ukuran **A2**

Perkembangan fisik

- Kematangan organ reproduksi (laki-laki: perubahan suara, mimpi basah; perempuan: haid, tumbuh payudara)
- Pertumbuhan tinggi dan berat badan
- Perubahan hormon

Perkembangan cara berpikir (kognitif)

- Mampu berpikir logis dan kritis

Perkembangan sosial

- Mulai tertarik pada lawan jenis
- Hubungan pertemanan yang lebih luas

Perkembangan emosi

- Menghadapi kondisi emosi yang naik turun
- Memiliki kemampuan untuk sadar akan emosi dan perasaan orang lain

Sesi Orangtua ke : 1

Aktivitas : Aktivitas 2: Mendengarkan dan Memberi Perhatian pada Anak

Nama Media : Flipchart materi "menjaga hubungan baik"

Deskripsi media : Kertas jenis **HVS** ukuran **A2**

Cara mempertahankan hubungan baik dengan anak adalah dengan meluangkan waktu dan berbicara dengan mereka

Sesi Orangtua ke : 1

Aktivitas : Aktivitas 2: Mendengarkan dan Memberi Perhatian pada Anak

Nama Media : Papan Kalung Nama Orangtua dan Anak

Deskripsi media : Kertas jenis **Art Carton** ukuran **A4**

(Papan Langkah Nama Orangtua)

ORANGTUA

(Papan Langkah Nama Anak)

ANAK

Sesi Orangtua ke : 1

Aktivitas : Aktivitas 2: Mendengarkan dan Memberi Perhatian pada Anak

Nama Media : Flipchart "Menjaga Hubungan Baik"

Deskripsi media : Kertas jenis **HVS** ukuran **A2**

**Cara mempertahankan hubungan baik
dengan anak adalah dengan
meluangkan waktu dan berbicara
dengan mereka.**

Sesi Orangtua ke : 1

Aktivitas : Aktivitas 3: Menggunakan Penghargaan

Nama Media : Flipchart "Contoh Pujian"

Deskripsi media : Kertas jenis **HVS** ukuran **A2**

- 1. Anak pintar, Ibu bangga.**
- 2. Terima kasih ya Nak, sudah cuci piring.**
- 3. Nah gitu dong!**
- 4. Ibu sangat menghargai ketika kamu membawakan piring-piring kotor ke tempat cucian piring.**

Sesi Orangtua ke : 1

Aktivitas : Penutup

Nama Media : Lembar Kerja "Memberi Perhatian"

Deskripsi media : Kertas jenis **HVS** ukuran **A4**

Aktivitas	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
Mendengar anak							
Merespon minimal							
Merespon perasaan							
Memberi kasih sayang fisik							
Memberikan perhatian							
Memberi penghargaan							

Sesi Orangtua ke : 1

Aktivitas : Penutup

Nama Media : Slogan Orangtua

Deskripsi media : Kertas jenis **HVS** ukuran **A2**

Slogan Orangtua

Kami adalah orangtua yang kuat dan penyayang. Kami membantu anak-anak menjadi anak muda yang peduli dan bertanggung jawab.

Sesi 1 Keluarga

RINGKASAN AKTIVITAS KELUARGA

Aktivitas	Alat dan Bahan
1. Permainan pembuka: Makanan Kesukaan Keluarga Kami	Dua atau tiga botol kecil kosong atau spidol besar untuk diputar di lantai
2. Aktivitas 1: Anak-anak Berbagi Kualitas Diri	Kartu Kualitas diri yang dipilih anak pada sesi anak
3. Aktivitas 2: Kualitas Diri dan Kekuatan Keluarga Kita	<ul style="list-style-type: none">• Flipchart hasil daftar Kualitas diri dari sesi anak• Spidol berwarna hitam/biru• Flipchart (kertas kosong)
4. Aktivitas 3: Membuat pohon keluarga Kita	<ul style="list-style-type: none">• Gambar pohon keluarga dalam berbagai jenis keluarga• Karton besar untuk menggambar pohon keluarga sejumlah keluarga yang hadir• Potongan-potongan karton berbentuk daun• Spidol• Lem• Crayon/pensil warna• Daftar kualitas diri keluarga dari aktivitas sebelumnya
5. Penutupan	<ul style="list-style-type: none">• Slogan Anak, Orangtua dan Keluarga• Pohon keluarga yang telah dibuat oleh keluarga

Sesi Keluarga ke : 1

Aktivitas : Aktivitas 2: Kualitas Diri dan keluarga Kita

Nama Media : Kartu Kualitas Diri yang dipilih Anak Pada Sesi Anak

Deskripsi media : Kertas jenis **HVS** ukuran **A2**

Kualitas Diri dari Sesi Anak

- Adil
- Dapat diandalkan
- Penolong
- Berani
- Bersahabat
- Jujur
- Memahami
- Setia

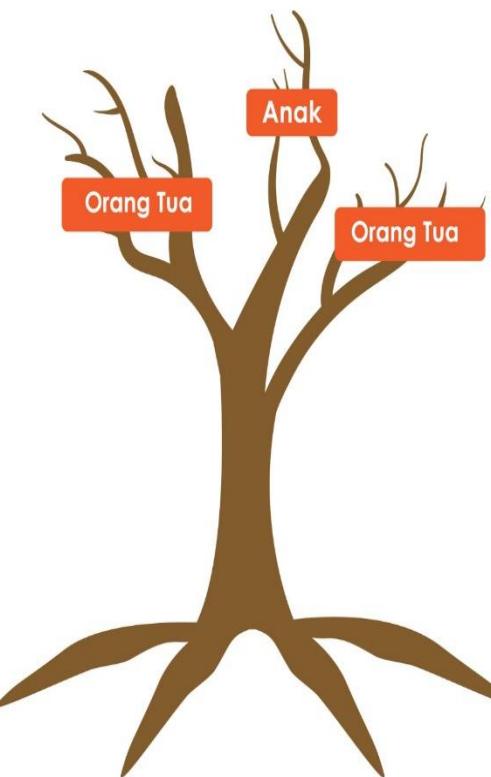
Sesi Keluarga ke : 1

Aktivitas : Aktivitas 3: Membuat Pohon Keluarga Kita

Nama Media : Gambar pohon keluarga dalam berbagai jenis keluarga

Deskripsi media : Kertas jenis **HVS** ukuran **A2**

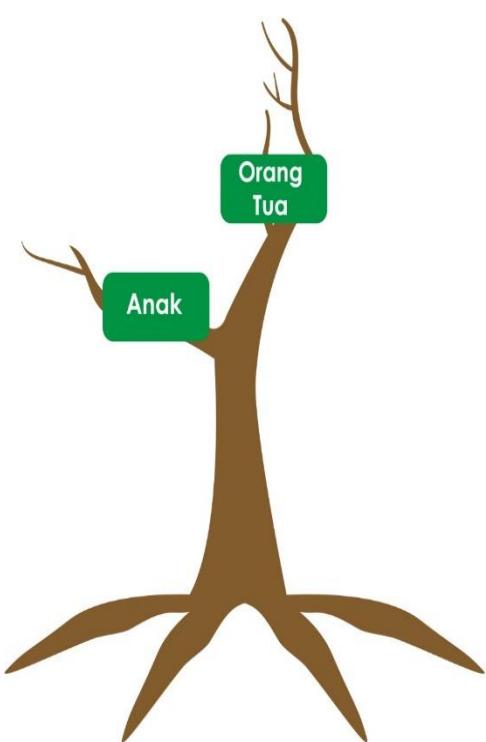




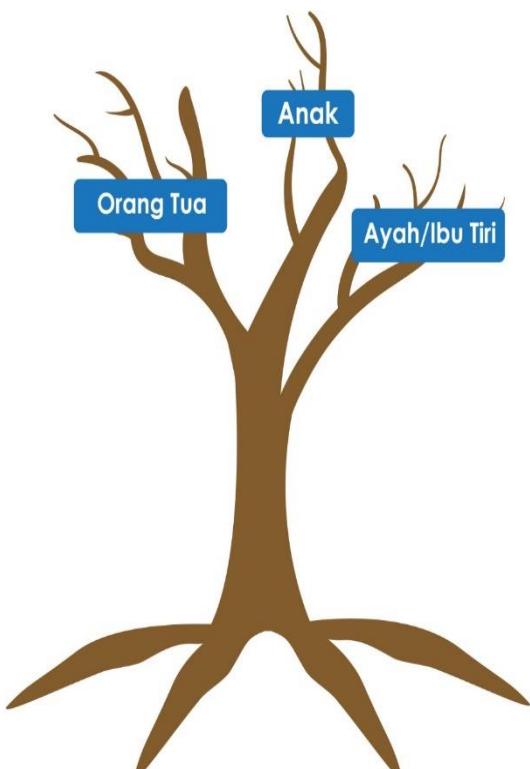
Pohon Keluarga Pada Umumnya



Pohon Keluarga Tunggal



Pohon Keluarga Tunggal



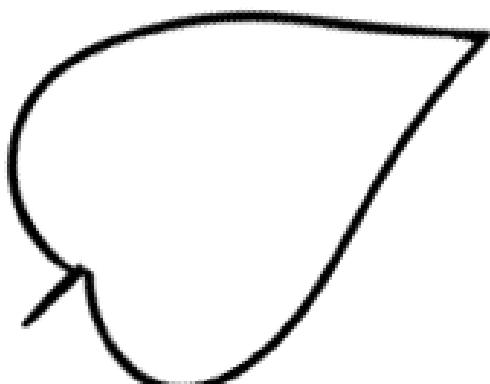
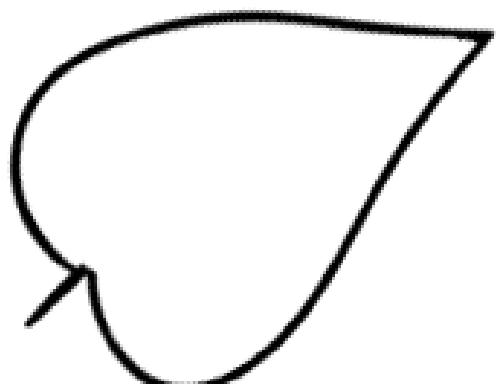
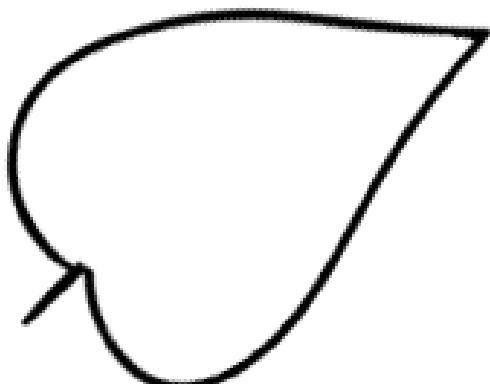
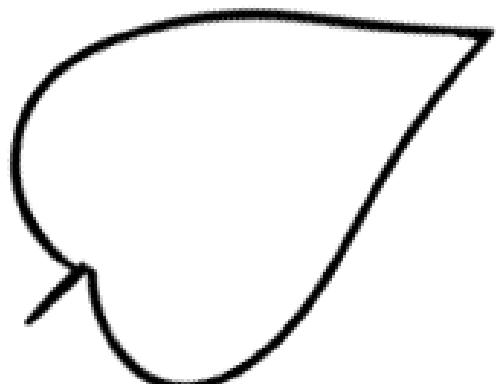
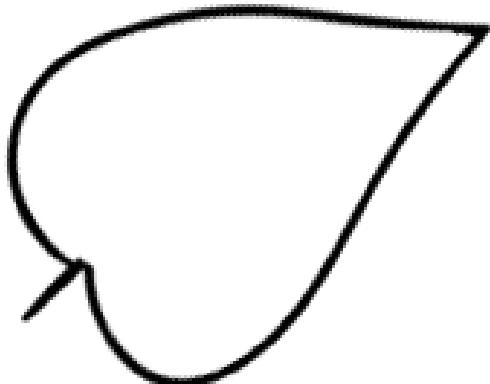
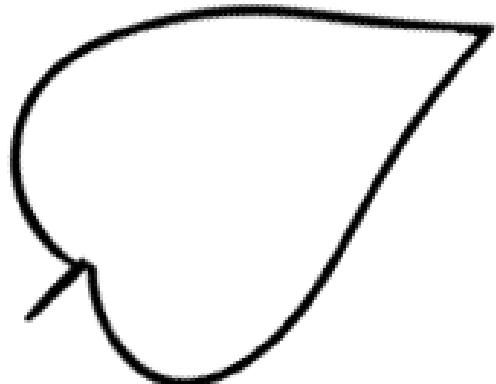
Pohon Keluarga Campuran

Sesi Keluarga ke : 1

Aktivitas : Aktivitas 3: Membuat Pohon Keluarga Kita

Nama Media : Potongan-potongan karton berbentuk

Deskripsi media : Kertas jenis **HVS** ukuran **A2**



Sesi Keluarga ke : 1

Aktivitas : Penutupan

Nama Media : Slogan Anak-Anak, Orangtua dan Keluarga

Deskripsi media : Kertas jenis **HVS** ukuran **A2**

Slogan Anak-anak

Kami adalah anak-anak kuat yang membangun keterampilan dan kualitas diri sehingga kami akan memiliki masa depan yang lebih baik.

Slogan Orangtua

Kami adalah orangtua yang kuat dan penyayang. Kami membantu anak-anak menjadi anak muda yang peduli dan bertanggung jawab.

Slogan Keluarga

Kami adalah keluarga yang kuat, yang saling mendengarkan, bekerja sama dan bergembira bersama.

SESI 2

Sesi 2 Anak

RINGKASAN SESI ANAK 2

Aktivitas	Alat dan Bahan
1. Aktivitas Pembukaan	Pesawat kertas yang bisa diterbangkan
2. Tinjauan Pekerjaan Rumah	<ul style="list-style-type: none">• Flipchart• Spidol berwarna hitam, biru, merah (@ 1 buah)
3. Aktivitas 1: Apa Itu Stres?	<ul style="list-style-type: none">• <i>Flipchart</i> Anak Perempuan “Penyebab Stres”• <i>Flipchart</i> Anak Perempuan “Gejala Stres”• Spidol berwarna hitam, biru, merah (@ 1 buah)
4. Permainan: Ikuti Pemimpin	-
5. Aktivitas 2: Cara Sehat Menangani Stres	<ul style="list-style-type: none">• Flipchart (kertas kosong)• Spidol berwarna hitam, biru, merah (@ 1 buah)• Skenario Bermain Peran “Cara Mengatasi Stres”
6. Aktivitas 3: Memahami Stres Orangtua	<ul style="list-style-type: none">• Kertas A4 (2 lembar)• Pulpen (2bh)
7. Penutupan	

Sesi Anak ke : 2

Aktivitas : Aktivitas 1: Apa itu Stres?

Nama Media : Poster Anak Perempuan "Penyebab Stres"

Deskripsi media : Kertas Jenis **HVS** dengan ukuran **A2**

Penyebab Stres

SEKOLAH



RUMAH

TEMPAT LAIN

Sesi Anak ke : 2

Aktivitas : Aktivitas 1: Apa itu Stres?

Nama Media : Poster Anak Perempuan “Gejala Stres”

Deskripsi media : Kertas Jenis **HVS** dengan ukuran **A2**

Gejala Stres



Sesi Anak ke : 2
Aktivitas : Aktivitas 2: Cara Sehat Menangani Stres
Nama Media : Flipchart cara menghindari stres
Deskripsi media : Kertas Jenis **HVS** dengan ukuran **A2**

Cara Mengatasi Stres

- Lakukan pernapasan pelan dan lembut
- Tinggalkan situasi, jika memungkinkan
- Katakan ke diri sendiri kamu dapat mengatasinya
- Pergi ke tempat pribadi dan menangis atau berteriak
- Berhitung sampai 10
- Berbicara dengan teman
- Berdoa
- Tulis apa yang terjadi/ bagaimana perasaanmu

Sesi Anak ke

: 2

Aktivitas

: Penutupan

Nama Media

: Skenario Bermain Peran "Cara Mengatasi Stres"

Deskripsi media

: Kertas jenis **HVS** ukuran **A4**

Kartu Cara Mengatasi Stres

- **Tarik napas perlahan**

Tarik napas dalam-dalam sambil mengangkat tangan sampai lurus sebatas dada, hembuskan perlahan sambil menurunkan tangan

- **Tinggalkan situasi jika memungkinkan**

Kembali ke kelompok dan ambil beberapa langkah

- **Katakan kepada diri sendiri bahwa kamu dapat menanganinya, dan anggukkan kepala**

Menunjuk ke kepala atau dada

- **Pergi ke tempat pribadi dan mengangis atau berteriak**

Buka mulut lebar-lebar seperti berteriak

- **Hitung sampai 10**

Menunjuk jari satu per satu

- **Berbicara dengan teman**

Hadapkan kedua tangan dan gerakkan seperti sedang "berbicara"

- **Berdoa**

Tutup kedua mata dan tundukkan kepala, telapak tangan menyatu

- **Tarik napas pelan dan lembut**

Tarik napas perlahan saat mengangkat dan menurunkan tangan

Sesi Anak ke : 2

Aktivitas : Penutupan

Nama Media : Lembar Penugasan "Identifikasi Situasi yang Menimbulkan Stres"

Deskripsi media : Kertas jenis **HVS** ukuran **A4**

Situasi yang Menimbulkan Stres		
Di Rumah	Di Sekolah	Di Tempat Lain

Sesi Anak ke : 2
Aktivitas : Penutupan
Nama Media : Slogan Anak
Deskripsi media : Kertas jenis **HVS** ukuran **A2**

Slogan Anak

Kami adalah anak-anak yang kuat yang
membangun keterampilan dan kualitas diri,
sehingga kami akan memiliki masa depan yang
baik.

Sesi 2 Orangtua

RINGKASAN SESI ORANGTUA 2

Aktivitas	Durasi	Alat dan Bahan
1. Selamat datang	5 menit	Flipchart peraturan yang dibuat pada sesi 1
2. Aktivitas 1: Tantangan untuk Orangtua	5 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Flipchart tantangan orangtua • Flipchart (kertas kosong) • Spidol berwarna hitam/biru
3. Aktivitas 2: Mengenali Stres	17 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Flipchart (kertas kosong) • Flipchat stres • Flipchart mengenali stres • Spidol berwarna hitam/biru
4. Aktivitas 3: Strategi Mengatas Stres 1: Latihan Pernapasann	10 menit	-
5. Aktivitas 4: Strategi Mengatasi Stres 2: Mengenali Tubuh	10 menit	-
6. Aktivitas 5: Mengenali Perilaku Anak yang Membuat Stres	10 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Flipchat daftar perilaku positif dan negatif • Spidol berwarna hitam/biru
7. Penutupan	3 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Lembar Kerja "Mari kelola stres" • Slogan orangtua

Sesi Orangtua ke : 2

Aktivitas : Aktivitas 1: Tantangan untuk Orangtua

Nama Media : Flipchart Tantangan Orangtua

Deskripsi media : Kertas Jenis **HVS** dengan ukuran **A2**

Tantangan yang dihadapi orangtua:

- Anggota keluarga sakit/kecelakaan
- Kehilangan pekerjaan/PHK/bangkrut
- Lingkungan yang tidak aman
(kejahatan, narkoba, tawuran)
- Tidak tahu cara mendidik anak
- Masalah dalam keluarga (konflik, kekerasan)
- Tidak memiliki uang untuk membeli makanan dan membayar sekolah
- Kehilangan anggota keluarga
(meninggal, hilang, kabur)

Sesi Orangtua ke : 2

Aktivitas : Aktivitas 2: Mengenali Stres Orangtua

Nama Media : Flipchart Stress

Deskripsi Media : Kertas Jenis **HVS** dengan ukuran **A2**

Stres adalah suatu kondisi ketegangan pada seseorang yang mempengaruhi emosi, proses berpikir dan fisiknya sehingga menyebabkan kecemasan, mudah marah, dan agresivitas.

Sesi Orangtua ke : 2

Aktivitas : Aktivitas 2: Mengenali Stres Orangtua

Nama Media : Flipchart Mengenali Stress

Deskripsi Media : Kertas Jenis **HVS** dengan ukuran **A2**

Sumber stres (lingkungan, kehidupan keluarga, pekerjaan, kondisi sosial ekonomi)	Gejala yang dirasakan			Cara mengatasi
	Fisik	Emosi	Perilaku	
Lingkungan				
Kehidupan keluarga				
Pekerjaan				
Kondisi sosial ekonomi				

Sesi Orangtua ke : 2

Aktivitas : Aktivitas 2: Mengenali Stres Orangtua

Nama Media : Flipchart Mengenali Stress

Deskripsi Media : Kertas Jenis **HVS** dengan ukuran **A2**

Gejala Stres

Fisik

- Sakit kepala
- Sakit perut
- Sakit punggung/pinggang

Perilaku

- Berteriak pada anak walaupun Anda tidak ingin melakukannya
- Banyak menangis
- Menampar anak

Emosi

- Depresi/kesedihan yang mendalam
- Merasa gelisah atau gugup
- Cepat marah
- Mudah ketakutan

Sesi Orangtua ke : 2

Aktivitas : Aktivitas 5: Mengenali Perilaku Anak yang Membuat Stres

Nama Media : Flipchart Daftar Perilaku Positif dan Negatif

Deskripsi media : Kertas **HVS** dengan ukuran **A2**

Perilaku positif	Perilaku negatif
Berbicara dengan sopan	Berbicara kasar atau dengan nada tinggi
Meletakan barang-barang di tempatnya	Meletakan barang sembarangan
Mengerjakan PR tanpa disuruh	Tidak mengerjakan PR
Membersihkan kamar	Membiarakan kamar berantakan
Main dengan saudara	Bertengkar dengan saudara
Pulang tepat waktu sesuai kesepakatan	Pulang seenaknya
Tidur tepat waktu	Tidur larut malam

Sesi Orangtua ke : 2

Aktivitas : Penutupan

Nama Media : Lembar Kerja "Mari kelola stres"

Deskripsi media : Kertas jenis **HVS** ukuran **A4**

Aktivitas	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
Mempraktekan pernafasan							
Mempraktekan mengenali tubuh							
Membantu anak mengenali stres							
Membantu anak mengatasi stres							

Sesi Orangtua ke : 2

Aktivitas : Penutupan

Nama Media : Slogan Orangtua

Deskripsi media : Kertas jenis **HVS** ukuran **A2**

SLOGAN ORANGTUA

Kami adalah orangtua yang kuat dan penyayang. Kami membantu anak-anak menjadi anak muda yang peduli dan bertanggung jawab.

Sesi 2 Keluarga

RINGKASAN SESI KELUARGA 2

Aktivitas	Alat dan Bahan
1. Permainan pembuka	<ul style="list-style-type: none">• Permen/kertas warna/krayon• Poster Berbagi dalam Keluarga
2. Aktivitas 1: Memahami stres masing-masing	<ul style="list-style-type: none">• Fasilitator sesi anak harus membawa flipchart berisi daftar stress anak yang mungkin terjadi di rumah atau sekolah dari anak-anak Sesi• Fasilitator sesi orangtua harus membawa flipchart berisi daftar tantangan orangtua dari Sesi 1.• Sebelum keluarga datang, fasilitator harus sudah menyiapkan termometer besar yang terbuat dari kain yang tercetak dengan gambar termometer berukuran besar di lantai di tempat sesi keluarga dilaksanakan.
3. Aktivitas 2: Bingo pelepas stres	<ul style="list-style-type: none">• Kartu bingo sebanyak jumlah orangtua dan anak• Pulpen sebanyak jumlah orangtua dan anak
4. Aktivitas 3: Diskusi keluarga	<ul style="list-style-type: none">• Lembar stress orangtua• Lembar stress anak
5. Penutupan	<ul style="list-style-type: none">• Spanduk slogan Anak• Spanduk slogan Orangtua• Spanduk slogan Keluarga

Sesi Keluarga ke : 2

Aktivitas : Permainan Pembuka

Nama Media : Flipchart poster bebagi dalam keluarga

Deskripsi media : Kertas Jenis **HVS** dengan ukuran **A2**

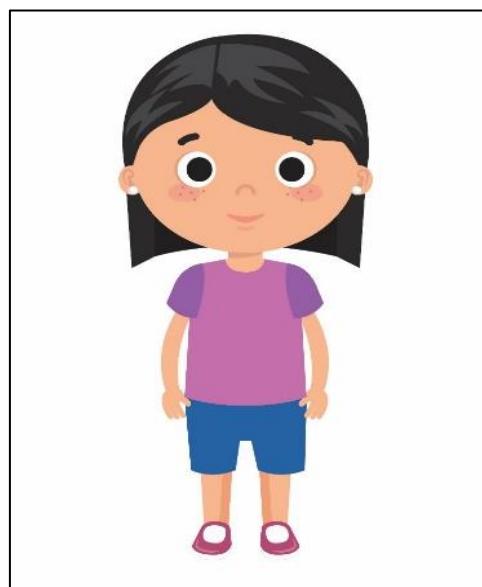
Poster Berbagi dalam Keluarga	
Orange	Sesuatu yang kamu banggakan (dirimu, keluargamu, prestasimu, sahabatmu, dll)
Biru	Sesuatu yang membuatmu merasa stress
Merah	Sesuatu yang membuatmu merasa bahagia
Hijau	Sesuatu yang kamu lakukan untuk melepaskan stres
Kuning	Sahabat terbaikmu (siapa dan mengapa dia terpilih menjadi sahabatmu)
Ungu	Sesuatu yang dilakukan bersama-sama oleh keluargamu untuk meluangkan waktu bergembira bersama

Sesi Keluarga ke : 2

Aktivitas : Aktivitas 1: Memahami Stres Masing-Masing

Nama Media : Flipchart daftar stress anak & Daftar Tantangan
Orangtua

Deskripsi media : Kertas Jenis **HVS** dengan ukuran **A2**



Tantangan yang dihadapi orangtua:

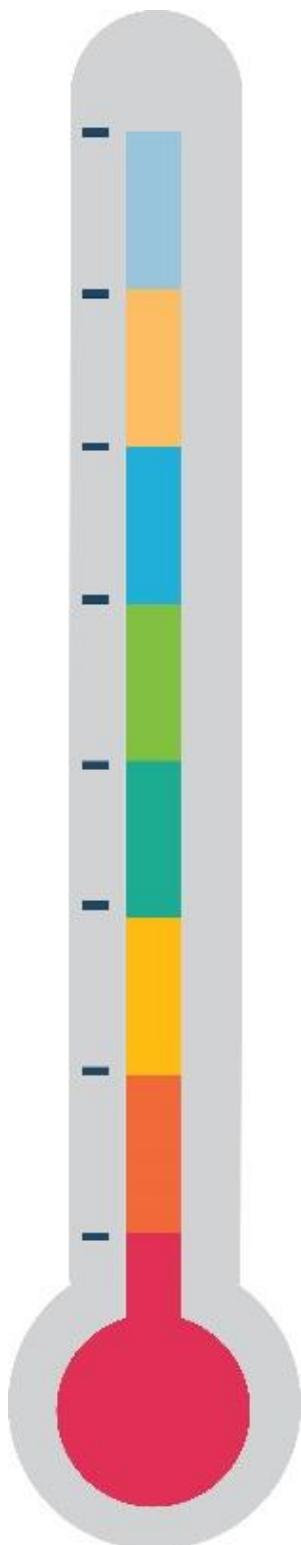
- Anggota keluarga sakit/kecelakaan
- Kehilangan pekerjaan/PHK/bangkrut
- Lingkungan yang tidak aman (kejahatan, narkoba, tawuran)
- Tidak tahu cara mendidik anak
- Masalah dalam keluarga (konflik, kekerasan)
- Tidak memiliki uang untuk membeli makanan dan membayar sekolah
- Kehilangan anggota keluarga (meninggal, hilang, kabur)

Sesi Keluarga ke : 2

Aktivitas : Aktivitas 1: Memahami Stres Masing-masing

Nama Media : Termometer

Deskripsi media : **Spanduk Outdoor** ukuran **5x1 meter**



Sesi Keluarga ke : 2

Aktivitas : Aktivitas 2: Bingo Pelepas Stres

Nama Media : Kartu Bingo

Deskripsi media : Kertas **art carton** ukuran **A5**

Bermain bersama hewan peliharaan	Bermain game	Bermain ke rumah saudara	Bicara dengan teman	Membaca kitab suci
Mengatur nafas	Mendengarkan musik kesukaan	Pergi jalan-jalan	Melakukan hobi	Memasak
Liburan bersama keluarga	Bernyanyi	Menulis status di media sosial	Berdoa	Berolahraga
Tidur siang	Menulis buku harian	Minum teh	Menonton TV	Melukis
Merapikan kamar	Berbagi kebaikan dengan orang lain	Berkeliling daerah sekitar rumah menggunakan sepeda/motor	Nonton film	Berenang

Sesi Keluarga ke : 2

Aktivitas : Aktivitas 3: Diskusi Keluarga

Nama Media : Lembar stres orangtua dan lembar stres anak

Deskripsi media : Kertas **art carton** ukuran **A6**

Contoh Lembar Stres Orangtua

(untuk bertanya pada anak)

1. Sebutkan satu hal yang membuatmu merasa stress terhadap seorang guru? Perasaan apa yang muncul saat kamu mengalami hal tersebut?
2. Sebutkan satu hal yang membuatmu merasa stress terhadap seorang teman? Perasaan apa yang muncul saat kamu mengalami hal tersebut ?
3. Sebutkan satu hal yang membuatmu merasa stress terhadap orangtuamu? Perasaan apa yang muncul saat kamu mengalami hal tersebut ?

Contoh Lembar Stres Anak

(untuk bertanya pada orangtua)

1. Apakah ada hal-hal di luar rumah yang dapat menimbulkan stress bagi Bapak/Ibu? Perasaan apa yang muncul saat Bapak/Ibu mengalami hal tersebut?
2. Sebutkan satu hal yang membuat Bapak/Ibu merasa stress pada saat bersama teman atau keluarga? perasaan apa yang muncul saat Bapak/Ibu mengalami hal tersebut?
3. Sebutkan satu hal yang membuat Bapak/Ibu stres terkait dengan anak-anak di rumah? perasaan apa yang muncul saat Bapak/Ibu menghadapi hal tersebut?

Sesi Keluarga ke : 2

Aktivitas : Penutupan

Nama Media : Slogan anak, orangtua dan keluarga

Deskripsi media : Kertas **HVS** ukuran **A2**

Slogan Anak-anak

Kami adalah anak-anak yang kuat yang membangun keterampilan dan kualitas diri sehingga kami akan memiliki masa dengan yang baik.

Slogan Orangtua

Kami adalah orangtua yang kuat dan penyayang. Kami membantu anak-anak menjadi anak muda yang peduli dan bertanggung jawab.

Slogan Keluarga

Kami adalah keluarga yang kuat, yang saling mendengarkan, bekerja sama dan bergembira bersama.

SESI 3

RINGKASAN SESI ANAK 3

Aktivitas	Alat dan Bahan
1. Pembukaan	-
2. Aktivitas 1: Cara Positif untuk Menyesuaikan Diri	<ul style="list-style-type: none">• Flip chart dengan gambar besar seorang remaja laki-laki• Spidol berwarna hitam, biru, merah (@ 1 buah)
3. Aktivitas 2: Bertanya	<ul style="list-style-type: none">• Flipchart Spidol berwarna hitam, biru, merah (@ 1 buah)• PaPapan Langkah “1 - Bertanya”
4. Aktivitas 3: Katakan Apa yang Mungkin Terjadi	Papan Langkah 2 “Katakan Apa yang Mungkin Terjadi”
5. Aktivitas 4: Sarankan Hal Lain yang Dapat Kalian Lakukan Bersama Teman Kalian	<ul style="list-style-type: none">• Papan Langkah 1 “Bertanya”• Papan Langkah 2 “Katakan Apa yang Mungkin Terjadi”• Papan Langkah 3 “Sarankan Hal Lain yang Dapat Dilakukan”
6. Penutupan	<ul style="list-style-type: none">• Slogan Anak
7. Pembukaan	-

Sesi Anak ke : 3

Aktivitas : Aktivitas 1: Cara Positif untuk Menyesuaikan Diri

Nama Media : Flipchart Anak Laki-laki "Kekhawatiran"

Deskripsi media : Kertas **HVS** ukuran **A2**

Kekhawatiran



Sesi Anak ke : 3

Aktivitas : Aktivitas 1: Cara Positif untuk Menyesuaikan Diri

Nama Media : Flipchart Anak Laki-laki "Hal Positif & Negatif"

Deskripsi media : Kertas **HVS** ukuran **A2**



Sesi Anak ke : 3
Aktivitas : Aktivitas 2: Bertanya
Nama Media : Papan Langkah 1
Deskripsi media : Kertas **HVS** ukuran **A2**

PAPAN LANGKAH 1

“Bertanya”

Sesi Anak ke : 3
Aktivitas : Aktivitas 3: Katakan Apa yang Mungkin Terjadi
Nama Media : Papan Langkah 2
Deskripsi media : Kertas **HVS** ukuran **A2**

PAPAN LANGKAH 2

“Katakan Apa yang Mungkin Terjadi”

Sesi Anak ke : 3
Aktivitas : Aktivitas 4; Sarankan Hal Lain yang Dapat Dilakukan Bersama
Nama Media : Daftar Kalimat Pembuka Tekanan Teman Sebaya
Deskripsi media : Kertas **HVS** ukuran **A2**

DAFTAR KALIMAT PEMBUKA TEKANAN TEMAN SEBAYA

DAFTAR 1	
Situasi	Pergi ke tempat yang tidak boleh dikunjungi.
Kalimat Pembuka	Aku ada ide nih untuk pulang sekolah nanti.
Situasi	Mencelakai seseorang.
Kalimat Pembuka	Pulang nanti ajak anak itu untuk duduk makan siang ya.
Situasi	Melakukan hal yang tidak baik kepada guru.
Kalimat Pembuka	Temui aku di kelas pulang sekolah nanti ya.
Situasi	Membully anak lain.
Kalimat Pembuka	Coba kamu ajak anak itu ke sini.

DAFTAR 2	
Situasi	Mengkonsumsi obat terlarang atau merokok.
Kalimat Pembuka	Pulang sekolah nanti ketemu aku ya di belakang sekolah.
Situasi	Mencuri di toko.

Kalimat Pembuka	Kamu jaga kasir tetap sibuk ya.
Situasi	Merusak barang-barang.
Kalimat Pembuka	Aku punya cat semprot, yuk kita bersenang-senang.
Situasi	Berbuat curang saat ujian.
Kalimat Pembuka	Ujian nanti kamu duduk di depanku ya.

Sesi Anak ke : 3
 Aktivitas : Katakan Apa yang Mungkin Terjadi
 Nama Media : Situasi Tekanan Teman sebaya dan apa yang Mungkin Terjadi
 Deskripsi media : Kertas **HVS** ukuran **A2**

SITUASI TEKANAN TEMAN SEBAYA DAN APA YANG MUNGKIN TERJADI

DAFTAR 1

Situasi	Pergi ke tempat yang tidak boleh dikunjungi.
Kalimat Pembuka	Kita bisa dimarahi orangtua.
Situasi	Mencelakai seseorang.
Kalimat Pembuka	Waduh, sekolah nanti tahu.
Situasi	Melakukan hal yang tidak baik kepada guru.
Kalimat Pembuka	Kita bisa dihukum guru.
Situasi	Membully anak lain.
Kalimat Pembuka	Kita akan berususan dengan pihak sekolah.

DAFTAR 2

Situasi	Mengkonsumsi obat terlarang atau merokok.
Kalimat Pembuka	Nanti orangtuaku marah.
Situasi	Mencuri di toko.
Kalimat Pembuka	Kita bisa berurusan dengan polisi.
Situasi	Merusak barang-barang.
Kalimat Pembuka	Nanti kita bisa ditangkap polisi
Situasi	Berbuat curang saat ujian.
Kalimat Pembuka	Kalau ketahuan guru, kita bisa dihukum.

Sesi Anak ke : 3
Aktivitas : Aktivitas 4: Sarankan Hal Lain yang Dapat Kalian Lakukan Bersama
Nama Media : Papan Langkah 3
Deskripsi media : Kertas HVS ukuran A2

PAPAN LANGKAH 3

“Sarankan Hal Lain yang Dapat Dilakukan Bersama Teman”

Sesi Anak ke : 3
Aktivitas : Penutupan
Nama Media : Slogan Anak
Deskripsi media : Kertas jenis **HVS** ukuran **A2**

Slogan Anak

Kami adalah anak-anak yang kuat yang
membangun keterampilan dan kualitas diri,
sehingga kami akan memiliki masa depan yang
baik.

Sesi 3 Orangtua

RINGKASAN SESI ORANGTUA 3

Aktivitas	Durasi	Alat dan Bahan
1. Selamat datang	5 menit	Flipchart peraturan yang dibuat pada sesi 1
2. Aktivitas 1: Merespons Perilaku Negatif	8 menit	<ul style="list-style-type: none">• Flipchart peraturan• Flipchart perilaku positif dan negatif yang dibuat pada sesi 2• Flipchart perilaku yang dapat diabaikan dan tidak dapat diabaikan• Spidol berwarna hitam/biru
3. Aktivitas 2: Memberikan Perintah yang Efektif	12 menit	<ul style="list-style-type: none">• Flipchart “meminimalisir gangguan”• Flipchart (kertas kosong)• Spidol berwarna hitam/biru
4. Aktivitas 3: Membantu Anak Mengubah Perilaku	18 menit	<ul style="list-style-type: none">• Flipchart bagan mengubah perilaku• Flipchart (kertas kosong)• Spidol berwarna hitam/biru• Papan Kalung “Anak”• Papan Kalung “Orangtua”
5. Aktivitas 4: Mengubah Perilaku dengan kesepakatan tertulis	13 menit	Tabel kesepakatan
6. Penutupan	4 menit	<ul style="list-style-type: none">• Slogan orangtua• Lembar Kerja “Kontrak untuk Mengubah Perilaku”

Sesi Orangtua ke : 3

Aktivitas : Aktivitas 1: Merespons Perilaku Negatif

Nama Media : Flipchart Perilaku yang diabaikan dan tidak dapat diabaikan

Deskripsi media : Kertas **HVS** ukuran **A2**

Dapat diabaikan	Tidak dapat diabaikan
Crewet	Memukul, menampar atau mencubit
Mengeluh	Melempar atau memecahkan barang-barang
Merengek	Bersikap kejam pada hewan atau orang lain
Perdebatan ringan	Tidak menuruti perintah
Bertanya hal yang sama berulang-ulang	Mengancam anak lain
Mengerutu	Merasa takut atau malu
Melakukan hal-hal untuk menarik perhatian Anda	Lupa mengerjakan tugas rumah tangga atau pekerjaan rumah

Sesi Orangtua ke : 3

Aktivitas : Aktivitas 2: Memberikan Perintah yang Efektif

Nama Media : Flipchart Meminimalisir ngangguan

Deskripsi media : Kertas **HVS** ukuran **A2**

Cara mendapatkan perhatian anak ketika orangtua ingin memberi perintah

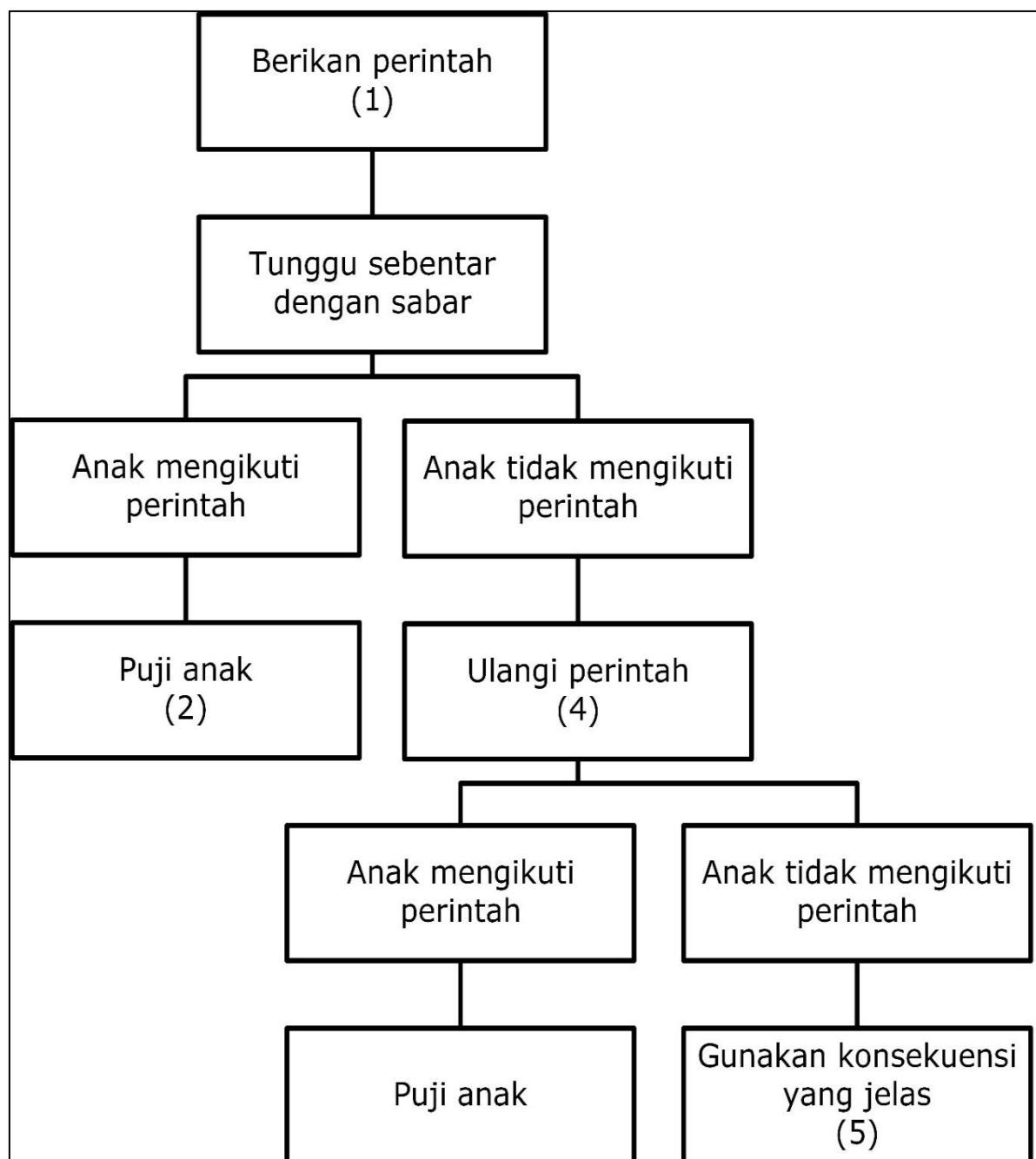
1. Minimalkan gangguan/pengalihan - matikan TV.
2. Panggil nama anak itu
3. Buat kontak mata
4. Sentuh secara perlahan pada pundak/belakang

Sesi Orangtua ke : 3

Aktivitas : Aktivitas 3: Membantu Anak Mengubah Perilaku

Nama Media : Flipchart bagan pengubah perilaku

Deskripsi media : Kertas **HVS** ukuran **A2**



Sesi Orangtua ke : 3

Aktivitas : Aktivitas 3: Membantu Anak Mengubah Perilaku

Nama Media : Papan Kalung Nama Orangtua dan Anak

Deskripsi media : Kertas jenis **Art Carton** ukuran **A4**

(Papan Langkah Nama Orangtua)

ORANGTUA

(Papan Langkah Nama Anak)

ANAK

Sesi Orangtua ke : 3

Aktivitas : Aktivitas 4: Mengubah perilaku dengan kesepakatan tertulis

Nama Media : Tabel Kesepakatan

Deskripsi media : Kertas jenis **HVS** ukuran **A2**

CONTOH KESEPAKATAN DENGAN TABEL

Perilaku yang diubah:

belajar (mengerjakan PR/tugas, mengulang pelajaran, hafalan) selama 1 jam setiap hari dalam 2 minggu.

Hadiah:

makan di restoran atau warung cepat saji di akhir pekan

Konsekuensi:

waktu menonton youtube di akhir pekan hanya 2 jam

	17.00-18.00	19.00-20.00	20.00-21.00
Senin		*	
Selasa			*
Rabu		*	
Kamis			*
Jumat		*	
Minggu			*

Sesi Orangtua ke : 3

Aktivitas : Penutupan

Nama Media : Lembar Kerja "Kontrak untuk Mengubah Perilaku"

Deskripsi media : Kertas jenis **HVS** ukuran **A4**

Aktivitas	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
Memberi perintah efektif a. Meminimalisir gangguan b. Memberikan informasi yang jelas c. Menggunakan nada tenang d. Menggunakan kata tolong e. Memberi pujian							
Menggunakan kesepakatan tertulis							

Sesi Orangtua ke : 3

Aktivitas : Penutupan

Nama Media : Slogan Orangtua

Deskripsi media : Kertas jenis **HVS** ukuran **A2**

SLOGAN ORANGTUA

Kami adalah orangtua yang kuat dan penyayang. Kami membantu anak-anak menjadi anak muda yang peduli dan bertanggung jawab.

Sesi 3 Keluarga

RINGKASAN SESI KELUARGA 3

Aktivitas	Alat dan Bahan
1. Permainan pembuka: Balon di udara	Balon @ 6 buah per kelompok
2. Aktivitas 1: Nilai-nilai keluarga kami	<ul style="list-style-type: none">Contoh piring kertas bergambarkan nilai keluarga dalam bentuk gambar dan tulisanPiring kertas berukuran besar untuk seluruh keluargaPensil, krayon atau spidol
3. Aktivitas 2: Membangun komunikasi keluarga	<ul style="list-style-type: none">Kartu Permainan Mendengarkan
4. Aktivitas 3: Diskusi Keluarga	<ul style="list-style-type: none">Kartu pertanyaan untuk orangtuaKartu pertanyaan untuk anak
5. Penutupan	<ul style="list-style-type: none">Spanduk slogan AnakSpanduk slogan OrangtuaSpanduk slogan Keluarga

Sesi Keluarga ke : 3

Aktivitas : Aktivitas 1: Nilai-nilai Keluarga Kami

Nama Media : Nilai-nilai keluarga

Deskripsi media : Keras **HVS** ukuran **A2**

Nilai-Nilai Keluarga

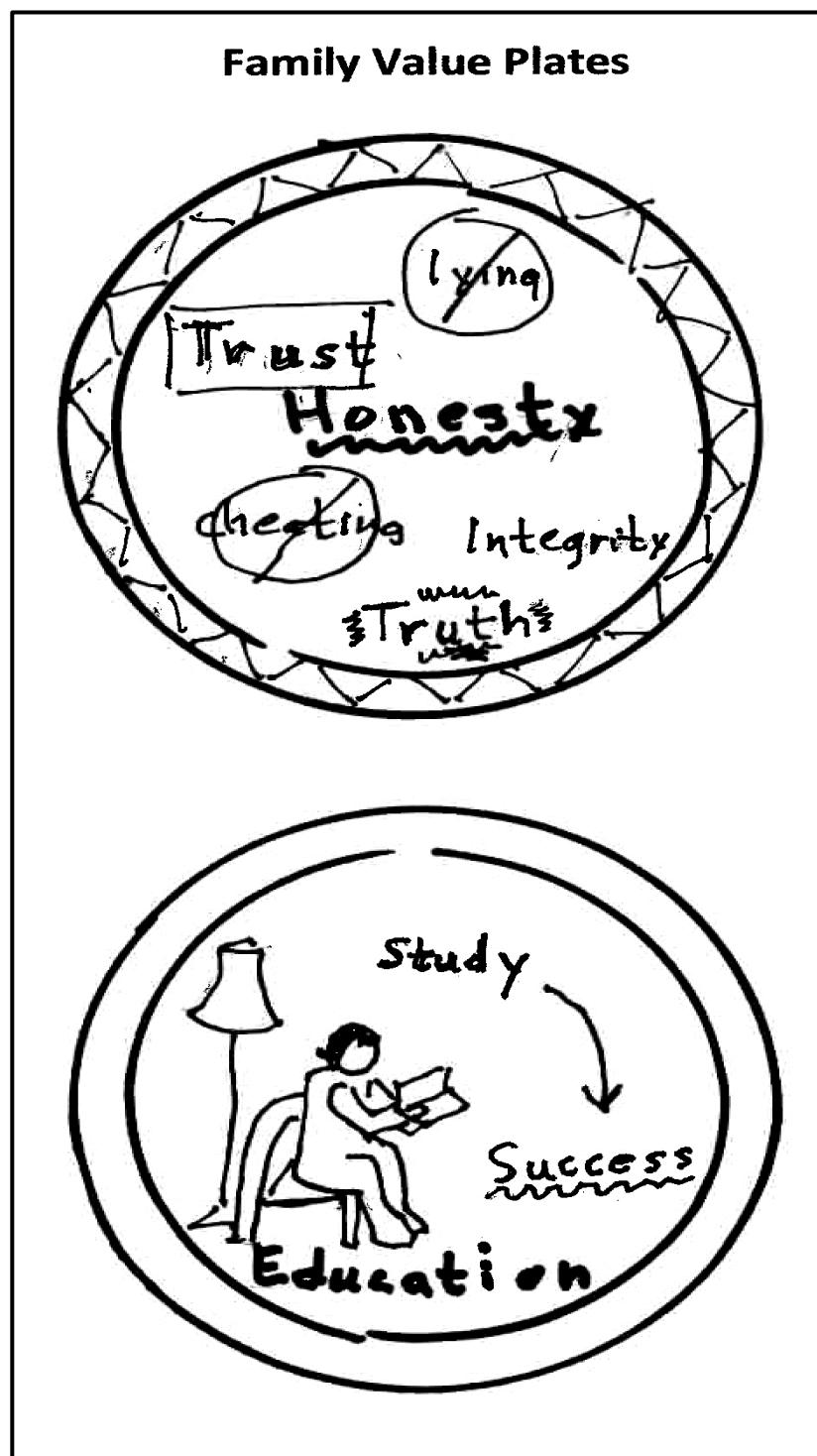
- Jujur
- Peduli Dengan Sesama
- Nilai Dari Pendidikan
- Keyakinan/Iman
- Kerja Keras
- Menjadi Kuat Dan Sehat
- Bersikap Baik Kepada Orang Lain
- Bersikap Setia
- Menghabiskan Waktu Bersama Sebagai Keluarga
- Bertanggungjawab

Sesi Keluarga ke : 3

Aktivitas : Aktivitas 1: Nilai-nilai Keluarga Kami

Nama Media : Contoh piring keluarga

Deskripsi media : Keras **HVS** ukuran A2

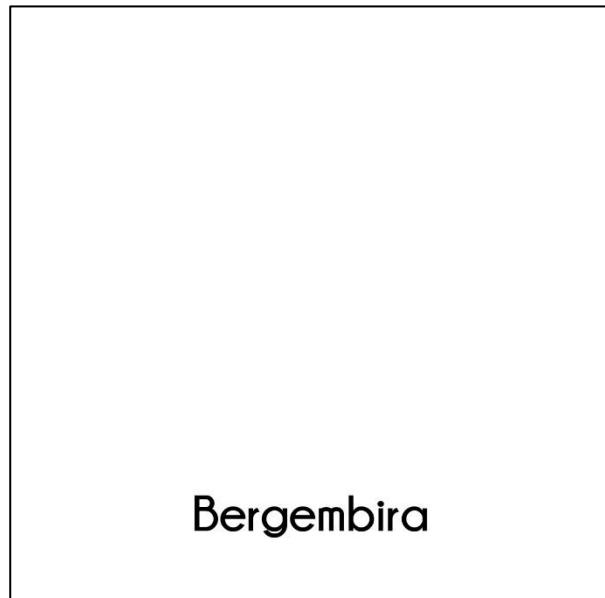
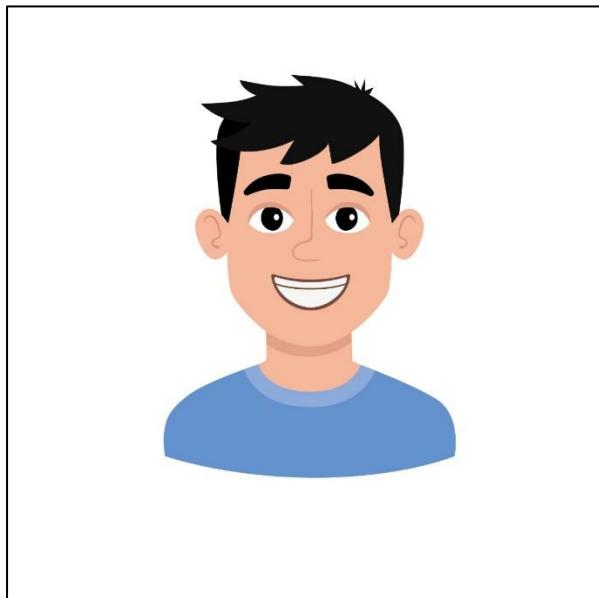
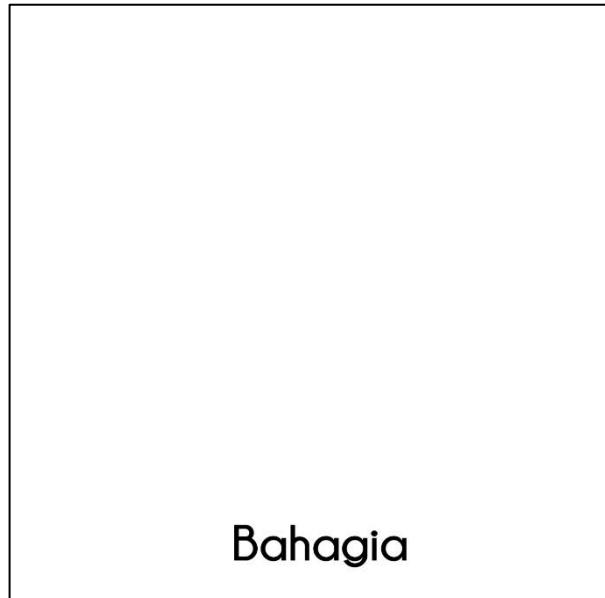
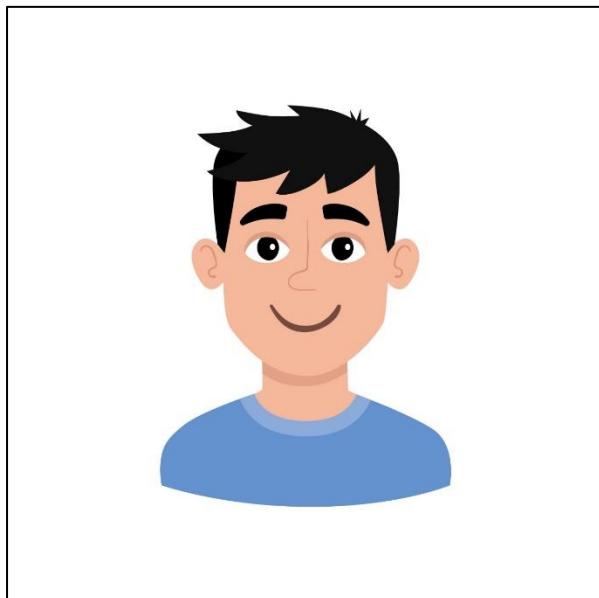


Sesi Keluarga ke : 3

Aktivitas : Aktivitas 2: Membangun Komunikasi Keluarga

Nama Media : Kartu Permainan Mendengar

Deskripsi media : Kertas **art carton** ukuran **A4 depan belakang**





Frustrasi



Khawatir atau Cemas



Kecewa



Malu atau Gugup



Marah



Sangat Sedih
atau kecewa



Kesepian



Puas



Terkejut

Sesi Keluarga ke : 3

Aktivitas : Aktivitas 2: Membangun Komunikasi Keluarga

Nama Media : Kartu Pertanyaan Anak

Deskripsi media : Kertas **Art Carton** ukuran **A6** bolak-balik merah (6x)

<p>PR ku banyak sekali, aku tidak tahu bagaimana menyelesaikannya</p>	<p>Aku harap sahabatku datang ke pesta ulangtahunku</p>
<p>Anak yang aku ceritakan kemarin, mengulangi perilaku buruknya lagi terhadapku hari ini</p>	<p>Sahabatku terlihat aneh hari ini, dia tidak mau berbicara denganku</p>
<p>Temanku mengundangku ke pesta ulangtahunnya</p>	<p>Diluar panas sekali, aku tidak mau pergi kemanapun</p>

<p>Rasanya tidak adil hanya aku yang diminta membantu, sementara kakak tidak</p>	<p>Temanku mengajariku pelajaran sekolah, dan itu membantuku memahaminya</p>
<p>Guruku mengatakan padaku bahwa hasil ujianku hari ini sangat baik</p>	<p>Temanku memperlihatkan laptop terbarunya, terlihat sangat keren</p>
<p>Aku tidak mengerti PR ku, rasanya sulit sekali</p>	<p>Ada anak baru di kelasku, dia tampak baik sekali</p>

Sesi Keluarga ke : 3

Aktivitas : Aktivitas 2: Membangun Komunikasi Keluarga

Nama Media : Kartu Pertanyaan Orangtua

Deskripsi media : Kertas **Art Carton** ukuran **A6** bolak-balik Putih (6x)

<p>Sudah larut malam, tetapi ayah belum juga sampai di rumah</p>	<p>Aku telah mencari ke semua tempat, akhirnya aku menemukan KTP ku</p>
<p>Saat berkunjung ke rumah kakek kemarin, sepertinya kakek tidak cukup sehat</p>	<p>Uang daftar ulang sekolahmu akan lebih banyak tahun ini</p>
<p>Walaupun aku bangun kesiangan hari ini, tapi Aku akan menyiapkan sarapan tepat waktu</p>	<p>Ternyata sehat itu menyenangkan ya, setelah sakitku kemarin</p>

<p>Aku membantu tetangga baru kita berkenalan dengan tetangga-tetangga kita yang lainnya</p>	<p>Nenek mengatakan kepadaku kalau dia melihat lebih baik dengan kacamata barunya</p>
<p>Aku dengar akan ada mall baru tidak jauh dari rumah kita</p>	<p>Ternyata, uangku di dompet tidak sebanyak yang aku pikir.</p>
<p>Sepertinya tidak aman untuk berbelanja keperluan rumahtangga setelah maghrib nanti</p>	<p>Sahabatku harus dioperasi karena kecelakaan motor yang dialaminya</p>

Sesi Keluarga ke : 3

Aktivitas : Aktivitas 3: Diskusi Keluarga

Nama Media : Kartu Pertanyaan Orangtua dan anak

Deskripsi media : Kertas **HVS** ukuran **A2**

Kartu Pertanyaan untuk Orangtua dan Anak

Pertanyaan untuk Orangtua :

1. Apa yang Ayah/Ibu lakukan untuk bersenang-senang saat seusiaku?
2. Saat ayah/ibu masih muda dulu, seperti apakah sahabatmu?
3. Hal apa yang menurut ayah/ibu paling sulit saat seusiaku?

Pertanyaan untuk Anak :

1. Kegiatan apa yang paling kamu suka untuk kamu lakukan di sekolah?
2. Saat-saat seperti apakah yang kamu sukai ketika kamu berada di rumah
3. Hal apa yang menurutmu paling sulit ketika kamu di sekolah ataupun di rumah?

Sesi Keluarga ke : 3

Aktivitas : Penutupan

Nama Media : Slogan orangtua, anak dan keluarga

Deskripsi media : Kertas **HVS** ukuran **A2**

Slogan Anak-anak

Kami adalah anak-anak yang kuat yang membangun keterampilan dan Kualitas diri sehingga kami akan memiliki masa dengan yang baik.

Slogan Orangtua

Kami adalah orangtua yang kuat dan penyayang. Kami membantu anak-anak menjadi anak muda yang peduli dan bertanggung jawab.

Slogan Keluarga

Kami adalah keluarga yang kuat, yang saling mendengarkan, bekerja sama dan bergembira bersama.

SESI 4

Sesi 4 Anak

RINGKASAN SESI ANAK 4

Aktivitas	Alat dan Bahan
1. Sambutan, dan Reviu Pekerjaan Rumah	-
2. Aktivitas 1: Tekanan Teman Sebaya II	<ul style="list-style-type: none">• Papan Langkah 1 "Bertanya"• Papan Langkah 2 "Katakan Apa yang Mungkin Terjadi"• Papan Langkah 3 "Sarankan Hal Lain yang Dapat Dilakukan"• Papan Langkah 4 "Tetap tenang dan santai"• Papan Langkah 5 "Katakan nama temanmu"• Papan Langkah 6 "Katakan 'Dengarkan aku'• Papan Langkah 7 "Tinggalkan temanmu"
3. Permainan: Perahu Melintasi Lautan	<ul style="list-style-type: none">• Lakban, Gunting
4. Aktivitas 2: Apa Itu Teman Baik	<ul style="list-style-type: none">• 20 tutup botol beragam (warna, ukuran, bahan)• <i>Double tape</i>• Stiker karakteristik teman baik dan teman tidak baik
5. Penutupan	Slogan anak

- Sesi Anak ke : 4
- Aktivitas : Aktivitas 1: Tekanan Teman Sebaya II
- Nama Media : • Papan Langkah 1 “Bertanya”
 - Papan Langkah 2 “Katakan Apa yang Mungkin Terjadi”
 - Papan Langkah 3 “Sarankan Hal Lain yang Dapat Dilakukan”
 - Papan Langkah 4 “Tetap tenang dan santai”
 - Papan Langkah 5 “Katakan nama temanmu”
 - Papan Langkah 6 “Dengarkan aku”
 - Papan Langkah 7 “Tinggalkan temanmu”

Deskripsi media : Kertas jenis **Art Carton** ukuran **A4**

PAPAN LANGKAH 1

“Bertanya”

PAPAN LANGKAH 2

“Katakan Apa yang Mungkin Terjadi”

PAPAN LANGKAH 3

“Sarankan Hal Lain yang Dapat Dilakukan Bersama Teman”

PAPAN LANGKAH 3

“Sarankan Hal Lain yang Dapat Dilakukan Bersama Teman”

PAPAN LANGKAH 4

“Tetap Tenang dan Santai”

PAPAN LANGKAH 5

“Katakan Nama Temanmu”

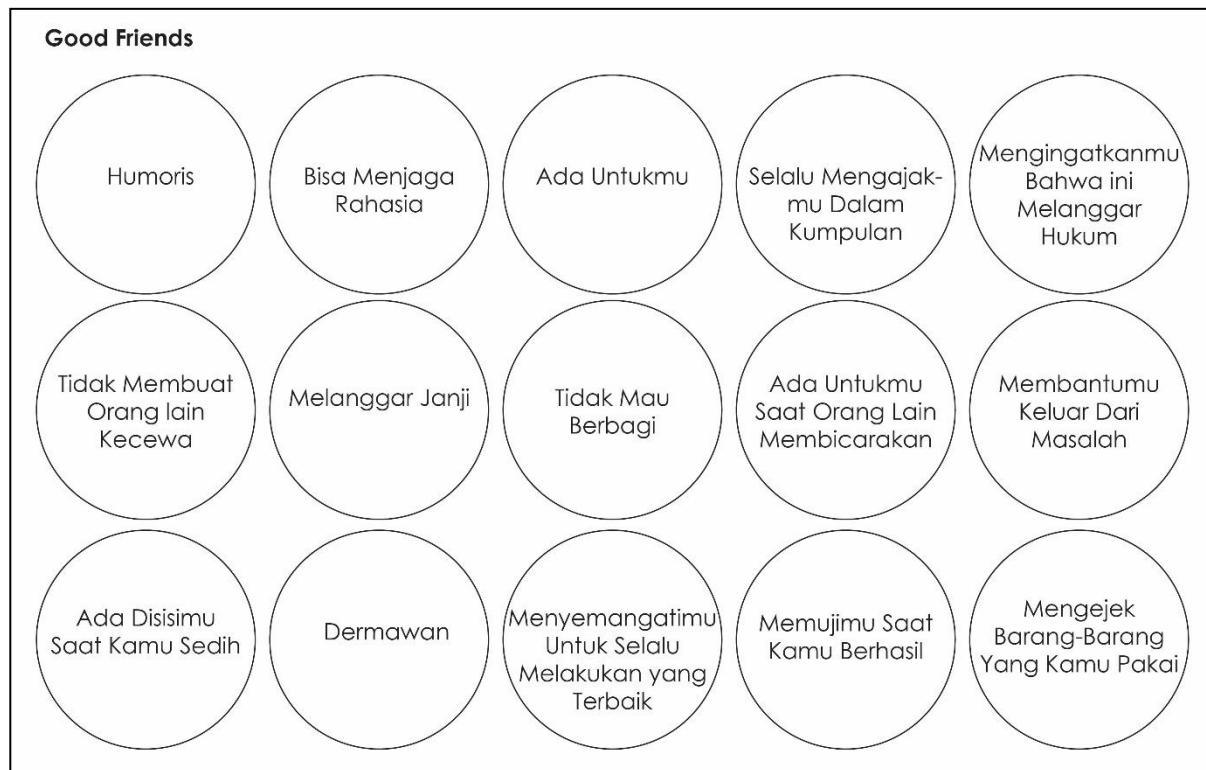
PAPAN LANGKAH 6

“Dengarkan Aku”

PAPAN LANGKAH 7

“Tinggalkan Temanmu”

Sesi Anak ke	: 4
Aktivitas	: Aktivitas 2: Apa itu Teman Baik?
Nama Media	: Stiker karakteristik teman baik dan teman tidak baik
Deskripsi media	: Stiker ukuran A4



Sesi Anak ke : 4
Aktivitas : Penutupan
Nama Media : Slogan Anak
Deskripsi media : Kertas jenis **HVS** ukuran **A2**

Slogan Anak

Kami adalah anak-anak yang kuat yang
membangun keterampilan dan kualitas diri,
sehingga kami akan memiliki masa depan yang
baik.

Sesi 4 Orangtua

RINGKASAN AKTIVITAS ORANGTUA

Aktivitas	Durasi	Alat dan Bahan
1. Selamat datang	5 menit	Flipchart peraturan yang dibuat pada sesi 1
2. Aktivitas 1: Mengenali perilaku agresif	10 menit	<ul style="list-style-type: none">• Flipchart definisi perilaku agresif• Flipchart perilaku agresif• Spidol berwarna hitam/biru
3. Aktivitas 2: Mengurangi Perilaku Agresif	15 menit	<ul style="list-style-type: none">• Flipchart (kertas kosong)• Spidol berwarna hitam/biru
4. Aktivitas 4: Mendorong Aktivitas Bersama Anak	9 menit	<ul style="list-style-type: none">• Kertas sejumlah orangtua• Pulpen sejumlah orangtua
5. Aktivitas 5: Melihat ke Masa Depan	12 menit	-
6. Penutup	5 menit	Slogan orangtua

Sesi Orangtua ke	: 4
Aktivitas	: Aktivitas 1: Mengenali Perilaku Agresif
Nama Media	: Flipchart Definisi Perilaku Agresif
Deskripsi media	: Kertas jenis HVS ukuran A2

Perilaku agresif adalah suatu tindakan yang ditujukan untuk menyerang dan menyakiti orang lain baik kata-kata maupun perilaku

Sesi Orangtua ke : 4
Aktivitas : Mengenali Prilaku Agresif
Nama Media : Flipchart Prilaku Agresif
Deskripsi media : Kertas jenis **HVS** ukuran **A2**

Perilaku	Kata-kata
Memukul, mencubit, menendang	Mengolok-lok, mencaci

Sesi Orangtua ke : 4

Aktivitas : Penutup

Nama Media : Slogan Orangtua

Deskripsi media : Kertas jenis **HVS** ukuran **A2**

SLOGAN ORANGTUA

Kami adalah orangtua yang kuat dan penyayang. Kami membantu anak-anak menjadi anak muda yang peduli dan bertanggung jawab.

Sesi 4 Keluarga

RINGKASAN AKTIVITAS KELUARGA

Aktivitas	Alat dan Bahan
1. Permainan pembuka: Seberapa baik kita kenal satu sama lain	<ul style="list-style-type: none">• Pertanyaan tentang orangtua• Pertanyaan tentang anak
2. Aktivitas 1: Praktik tekanan teman sebaya bersama orangtua	<ul style="list-style-type: none">• 7 Papan Langkah petunjuk langkah-langkah mengatasi tekanan teman sebaya
3. Aktivitas 2: Permainan Meraih Sasaran Kita	<ul style="list-style-type: none">• Pita atau tali untuk menandai area permainan (buatlah area permainan sebanyak jumlah kelompok bermain yang akan dibentuk, maksimal 3 kelompok)• Amplop yang diisi oleh kartu biru dan putih, kartu keterampilan orangtua (biru) dan kartu kualitas anak (putih). Kartu-kartu ini harus digunting di awal waktu. (jumlah amplop kartu disesuaikan, maksimal 3 set amplop). Dalam satu set amplop terdiri dari 20 kartu positif dan 10 kartu negatif
4. Aktivitas 3: Diskusi di waktu keluarga	<ul style="list-style-type: none">• Flipchart (kertas kosong)• Spidol Papan Langkah tulis berwarna Hitam/biru
5. Penutupan	<ul style="list-style-type: none">• Spanduk slogan Anak• Spanduk slogan Orangtua• Spanduk slogan Keluarga

Sesi Keluarga ke: 4

Aktivitas : Permainan Pembuka: Seberapa Baik Kita Mengenal Satu Sama Lain?

Nama Media : Pertanyaan tentang orangtua & Pertanyaan tentang anak

Deskripsi media : Kertas jenis **HVS** ukuran A5

Pertanyaan TENTANG orangtua (untuk diisi oleh anak)

1. Apa warna kesukaan orangtuamu ?
2. Apakah pekerjaan rumah tangga yang paling tidak disukai oleh orangtuamu ?
3. Apa yang dilakukan orangtuamu untuk bersantai ?
4. Tempat apakah yang paling disukai oleh orangtuamu?
5. Siapakah teman dekat orangtuamu ?

Pertanyaan TENTANG Anak (untuk diisi oleh Orangtua)

1. Siapakah teman dekat anak ?
2. Pelajaran apa yang paling sulit bagi anak ketika di sekolah ?
3. Apa makanan kesukaan anak ?
4. Apa yang dilakukan anakmu untuk bersantai ?
5. Apa pekerjaan rumah tangga yang paling tidak disukai oleh anak ?

Sesi Keluarga ke : 4

Aktivitas : Aktivitas 2: Permainan Meraih Sasaran Kita

Nama Media : Kartu Permainan

Deskripsi media : Kertas jenis **Art Carton** ukuran A7

Anak (+)

Saya memberitahu yang sebenarnya kepada orangtua ketika ditanya sedang berada dimana

(maju ke depan)

Anak (+)

Saya membantu adik mengerjakan PR-nya

(maju ke depan)

Anak (+)

Saya membela teman ketika ada orang yang mengejeknya

(maju ke depan)

Anak (+)

Kamu mengajukan pertanyaan pada temanmu atas ajakannya yang tidak baik terhadapmu

(maju ke depan)

Anak (-)

Saya berkelahi ketika merasa marah

(diam di tempat)

Anak (-)

Saya tidak menghormati yang lebih tua di dalam keluarga saya

(diam di tempat)

Anak (+)

Kamu bersikap baik terhadap teman yang terlihat sendirian

(maju ke depan)

Anak (+)

Saya tidur tepat waktu sehingga bisa istirahat dengan cukup untuk melanjutkan aktivitas esok hari

(maju ke depan)

Anak (+)

Saya berbagi dengan kakak atau adik kue yang dibuat oleh ibu

(maju ke depan)

Anak (+)

Saya tidak akan mencuri sesuatu yang saya inginkan meskipun saya yakin tidak akan ketahuan

(maju ke depan)

Anak (+)

Saya mengerjakan pekerjaan rumah yang menjadi tanggungjawab saya, seperti mengepel, menyapu, membereskan kamar, dll

(maju ke depan)

Anak (-)

Saya menolak permintaan orangtua untuk mengerjakan pekerjaan rumah

(diam di tempat)

Anak (-)

Saya meledek teman

(diam di tempat)

Anak (-)

Saya pergi ke tempat yang akan membahayakan saya

(diam di tempat)

Anak (-)

Saya berkelahi dengan kakak atau adik saya ketika saya merasa kesal dengan mereka

(diam di tempat)

Anak (+)

Saya tetap menemani adik saya meskipun ingin pergi ke suatu tempat, saat ayah dan ibu belum ada di rumah

(maju ke depan)

Anak (+)

Saya tetap menghormati orangtua meskipun ada beberapa saat merasa kesal dengan mereka

(maju ke depan)

Anak (+)

Saya menyampaikan yang sebenarnya mengenai sudah atau belum saya mengerjakan pekerjaan rumah

(maju ke depan)

Anak (-)

Saya berbohong mengenai suatu tempat yang akan saya tuju bersama teman.

(diam di tempat)

Anak (+)

Saya berlatih untuk tetap hidup sehat agar terhindar dari stress

(maju ke depan)

Orangtua (+)

Menyempatkan diri untuk mendengarkan cerita anak ketika dia bersedih

(maju ke depan)

Orangtua (+)

Tetap tenang meskipun merasa kecawa atas perilaku anak

(maju ke depan)

Orangtua (+)

Mengingatkan anak tentang peraturan yang ada di dalam keluarga

(Maju ke depan)

Orangtua (+)

Menyadari bahwa dalam waktu-waktu tertentu setiap keluarga memiliki kesulitannya masing-masing

(maju ke depan)

Orangtua (-)

Keluarga saya tidak memiliki aturan yang spesifik tentang hal yang perlu dilakukan oleh anak

(diam di tempat)

Orangtua (-)

Terkadang saya tidak memberikan konsekuensi yang konsisten jika anak saya melakukan kesalahan

(diam di tempat)

Orangtua (+)

Tetap memberikan perhatian yang istimewa kepada semua anak, meskipun dalam waktu yang terbatas

(maju ke depan)

Orangtua (+)

Jika anak melakukan kesalahan, saya menjelaskan kepada anak peraturan yang ada dan alasan mengapa peraturan tersebut perlu dikuti

(maju ke depan)

Orangtua (+)

Saya mematikan TV terlebih dahulu sebelum memulai berdiskusi dengan anak, sehingga dia bisa mendengarkan dengan baik

(Maju ke depan)

Orangtua (+)

Saya yakin anak saya akan melakukan hal yang juga baik, jika saya memperbaiki sikap saya terhadapnya

(maju ke depan)

Orangtua (-)

Saya lupa bahwa perubahan perilaku yang terjadi pada anak saya bisa jadi disebabkan oleh stress yang dialaminya

(diam di tempat)

Orangtua (+)

Saya tau saat anak saya tidak ada di rumah

(maju ke depan)

Orangtua (-)

Saat anak-anak marah atau bersedih,
saya terkadang lupa untuk tetap tenang

(diam di tempat)

Orangtua (-)

Saya lupa mengingatkan anak tentang
sesuatu yang perlu dilakukannya

(diam di tempat)

Orangtua (-)

Saya tidak memiliki aturan spesifik
tentang hal yang perlu dilakukan oleh
anak

(diam di tempat)

Orangtua (+)

Saya tau dimana anak saya berada saat
dia tidak ada di rumah

(maju ke depan)

Orangtua (+)

Saya menyempatkan untuk meluangkan waktu untuk memberikan perhatian istimewa kepada anak dalam satu minggu

(maju ke depan)

Orangtua (+)

Jika anak saya melakukan perbuatan yang tidak baik, saya jelaskan kepadanya mengapa sebuah peraturan menjadi sangat penting

(maju ke depan)

Orangtua (+)

Saya memiliki cara untuk memberitahu anak saya bahwa saya sangat mencintainya

(maju ke depan)

Orangtua (+)

Saya memberikan instruksi yang jelas ketika meminta anak melakukan sesuatu

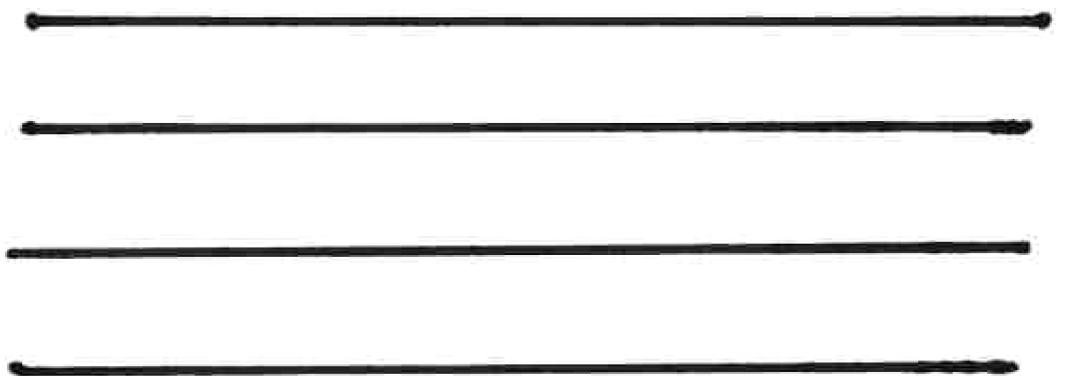
(maju ke depan)

Sesi Keluarga ke	: 4
Aktivitas	: Aktivitas 2: Permainan Meraih Mimpi
Nama Media	: Pita atau tali untuk menandai area permainan
Deskripsi media	: Kertas jenis HVS ukuran A2

Diagram of game layout

2 ½ meters wide, about 40 cm between lines

YOUR DREAM



Start Here

**SEPARATE THE GAME AREAS AS FAR APART IN
THE ROOM AS POSSIBLE SO THAT PEOPLE CAN
HEAR MORE EASILY WITHIN THEIR OWN
GROUP.**

Sesi Keluarga ke : 4

Aktivitas : Aktivitas 3: Diskusi di waktu keluarga

Nama Media : Flipchart (Kertas Kosong)

Deskripsi media : Kertas jenis **HVS** ukuran A4



Impian Keluarga

Sesi Keluarga ke : 4

Aktivitas : Penutup

Nama Media : Slogan orangtua, anak dan keluarga

Deskripsi media : Kertas **HVS** ukuran **A2**

Slogan Anak-anak

Kami adalah anak-anak yang kuat yang membangun keterampilan dan Kualitas diri sehingga kami akan memiliki masa dengan yang baik.

Slogan Orangtua

Kami adalah orangtua yang kuat dan penyayang. Kami membantu anak-anak menjadi anak muda yang peduli dan bertanggung jawab.

Slogan Keluarga

Kami adalah keluarga yang kuat, yang saling mendengarkan, bekerja sama dan bergembira bersama.

