



MODUL KETAHANAN KELUARGA

EDISI
UNTUK
KELUARGA

Daftar Isi

Daftar Isi.....	i
Kata Sambutan.....	iii
Panduan untuk Fasilitator	v
Ringkasan Aktivitas per Sesi	vii
Sesi Keluarga 1 : Kebaikan Diri Keluarga Kita	1
Tujuan.....	2
Ringkasan Sesi Keluarga 1 :	
1. Permainan Pembuka : Makanan Kesukaan Keluarga Kami	5
2. Aktivitas 1 : Anak-anak Berbagi Kualitas Diri	7
3. Aktivitas 2 : Kualitas Diri dan Keluarga Kita.....	8
4. Aktivitas 3 : Membuat Pohon Keluarga Kita	10
5. Penutupan	14
Sesi Keluarga 2 : Mempelajari Satu sama Lain.....	16
Tujuan.....	17
Ringkasan Sesi Keluarga 2 :	
1. Permainan Pembuka : Berbagi dalam Keluarga	19
2. Aktivitas 1 : Memahami Stres Masing-Masing	21
3. Aktivitas 2 : Bingo Pelepas Stres	26
4. Aktivitas 3 : Diskusi Keluarga	29
5. Penutupan	32
Sesi Keluarga 3 : Berpikir tentang Nilai-Nilai Keluarga dan Komunikasi.....	34

Tujuan	35
--------------	----

Ringkasan Sesi Keluarga 3 :

1. Permainan Pembuka : Balon di Udara	38
2. Aktivitas 1 : Nilai-nilai Keluarga Kami	40
3. Aktivitas 2 : Membangun Komunikasi Keluarga	45
4. Aktivitas 3 : Diskusi Keluarga.....	53
5. Penutupan.....	55

**Sesi Keluarga 4 : Memahami Tekanan Teman
Sebaya dan Hubungan Keluarga 58**

Tujuan	59
--------------	----

Ringkasan Sesi Keluarga 4 :

1. Permainan Pembuka : Seberapa Baik Kita Mengenal Satu Sama Lain?	62
2. Aktivitas 1 : Praktik bersama Orangtua untuk Menghadapi Tekanan Teman Sebaya	64
3. Aktivitas 2 : Permainan Meraih Impian.....	67
4. Aktivitas 3 : Diskusi Waktu Bersama Keluarga	78
5. Penutupan.....	82

Kata Sambutan

Assalamualaikum Wr Wb

Salam Sejahtera Bagi Kita Semua

Puji syukur kami panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan rahmat-Nya “Modul Intervensi Ketahanan Keluarga edisi untuk Keluarga” dapat diselesaikan tepat pada waktunya. Modul intervensi ini di adaptasi dari modul “*Family United*” milik UNODC, yang kemudian disesuaikan dengan kearifan local budaya Indonesia.

“Modul Intervensi Ketahanan Keluarga edisi untuk Keluarga” ini merupakan panduan bagi fasilitator untuk dapat memberikan pemahaman tentang kualitas positif, pentingnya nilai komunikasi serta memahami satu sama lain kebaikan dalam keluarga. Oleh karena itu, ungkapan terima kasih yang tak terhingga ditujukan kepada semua pihak di semua lokus dan tim pengkaji modul maupun pihak lainnya yang telah mengambil bagian dalam penyusunan modul.

Akhirnya, semoga modul dapat bermanfaat bagi peningkatan kualitas dan kuantitas dalam pelaksanaan Pencegahan Narkoba.

Jakarta, Desember 2019

Kepala Badan Narkotika Nasional




Drs. Heru Winarko, SH


Panduan untuk Fasilitator

Pendahuluan

(Perkenalan tentang deskripsi modul)

Panduan untuk Fasilitator

	Lampu Pengingat Hal-hal yang dapat menjadi rujukan jawaban yang diminta atau diharapkan muncul dari peserta.
	<i>Flipchart</i> Hal-hal yang perlu dituliskan dalam flipchart
	Catatan Catatan penting yang perlu diperhatikan ketika Aktivitas berlangsung

 Skenario Bermain Peran	Skenario Bermain Peran Berisi skenario yang dimainkan dalam Aktivitas bermain peran oleh fasilitator dan/atau peserta
Permainan: ...	Permainan Deskripsi tentang jalannya aktivitas permainan

Ringkasan Aktivitas per Sesi

Sesi	Aktivitas	Durasi	Alat dan Bahan
Sesi Keluarga 1: Kualitas positif keluarga kita	1. Permainan pembuka: Makanan Kesukaan Keluarga Kami	5 menit	<ul style="list-style-type: none"> Dua atau tiga botol kecil kosong atau spidol besar untuk diputar di lantai
	2. Aktivitas 1: Anak-anak Berbagi Kualitas Diri	5 menit	<ul style="list-style-type: none"> Kartu kualitas diri yang dipilih anak pada sesi anak
	3. Aktivitas 2: Kualitas Diri dan Kekuatan Keluarga Kita	10 menit	<ul style="list-style-type: none"> Flipchart hasil daftar kualitas diri dari sesi anak Spidol berwarna hitam/biru/merah Flipchart (kertas kosong)
	4. Aktivitas 3: Membuat	30 menit	<ul style="list-style-type: none"> Karton besar

Sesi	Aktivitas	Durasi	Alat dan Bahan
	pohon keluarga Kita		<p>untuk menggambar pohon keluarga sejumlah keluarga yang hadir</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gambar pohon keluarga dalam berbagai jenis keluarga • Potongan-potongan karton berbentuk daun • Spidol • Lem • Crayon/pensil warna • Daftar kualitas diri dari aktivitas sebelumnya
	5. Penutupan	10 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Spanduk slogan Anak

Sesi	Aktivitas	Durasi	Alat dan Bahan
			<ul style="list-style-type: none"> • Spanduk slogan Orangtua • Spanduk slogan Keluarga • Pohon keluarga yang telah dibuat oleh keluarga
Sesi Keluarga 2: Mempelajari satu sama lain	1. Permainan pembuka : Berbagi dalam keluarga	8 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Permen/Kertas warna/crayon • Poster Berbagi dalam Keluarga
	2. Aktivitas 1: Memahami stres masing-masing	25 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Fasilitator sesi anak harus membawa flipchart berisi daftar stress anak yang mungkin terjadi di rumah atau

Sesi	Aktivitas	Durasi	Alat dan Bahan
			<p>sekolah dari anak-anak Sesi 1</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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

Sesi	Aktivitas	Durasi	Alat dan Bahan
			gambar termometer berukuran besar di lantai di tempat sesi keluarga dilaksanakan.
	3. Aktivitas 2: Bingo pelepas stres	12 menit	<ul style="list-style-type: none"> Kartu bingo sebanyak jumlah orangtua dan anak Pulpen sebanyak jumlah orangtua dan anak
	4. Aktivitas 3: Diskusi keluarga	10 menit	<ul style="list-style-type: none"> Lembar stress orangtua Lembar stress anak
	5. Penutupan	5 menit	<ul style="list-style-type: none"> Spanduk slogan Anak

Sesi	Aktivitas	Durasi	Alat dan Bahan
			<ul style="list-style-type: none"> • Spanduk slogan Orangtua • Spanduk slogan Keluarga
Sesi Keluarga 3: Berpikir tentang nilai-nilai keluarga dan komunikasi	1. Permainan pembuka: Balon di udara	5 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Balon @ 6 buah per kelompok
	2. Aktivitas 1: Nilai-nilai keluarga kami	25 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Contoh piring kertas bergambar kan nilai keluarga dalam bentuk gambar dan tulisan • Piring kertas berukuran besar untuk seluruh keluarga • Pensil, krayon atau spidol
	3. Aktivitas 2: Membangu	15 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Kartu Permainan

Sesi	Aktivitas	Durasi	Alat dan Bahan
	n komunikasi keluarga		Mendengarkan
	4. Aktivitas 3: Diskusi Keluarga	10 menit	<ul style="list-style-type: none"> Kartu pertanyaan untuk orangtua Kartu pertanyaan untuk anak
	5. Penutupan	5 menit	<ul style="list-style-type: none"> Spanduk slogan Anak Spanduk slogan Orangtua Spanduk slogan Keluarga
Sesi Keluarga 4: Memahami tekanan teman sebaya dan hubungan keluarga	1. Permainan pembuka: Seberapa baik kita mengenal satu sama lain?	15 menit	<ul style="list-style-type: none"> Pertanyaan tentang orangtua Pertanyaan tentang anak
	2. Aktivitas 1: Praktik Bersama orangtua untuk	15 menit	<ul style="list-style-type: none"> 7 papan langkah cara mengatasi tekanan

Sesi	Aktivitas	Durasi	Alat dan Bahan
	menghadapi tekanan teman sebaya		teman sebaya
	3. Aktivitas 2: Permainan Meraih Impian	20 menit	<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

Sesi	Aktivitas	Durasi	Alat dan Bahan
			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 Waktu bersama Keluarga	5 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Flipchart (kertas kosong) • Spidol papan tulis berwarna Hitam/biru

Sesi	Aktivitas	Durasi	Alat dan Bahan
	5. Penutupan	5 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Spanduk slogan Anak • Spanduk slogan Orangtua • Spanduk slogan Keluarga

Sesi Keluarga 1

Kualitas Positif Keluarga Kita

TUJUAN

- Membantu para orangtua dan anak-anak merasa nyaman dalam sesi keluarga.
- Mendukung para orangtua dan anak-anak untuk berbagi tentang kualitas diri
- Mendukung orangtua dan anak memikirkan kualitas diri dan kekuatan mereka
- Membuat pohon keluarga yang memperlihatkan kualitas diri setiap anggota keluarga

Durasi Sesi: 60 menit

RINGKASAN SESI KELUARGA 1

Aktivitas	Durasi	Alat dan Bahan
1. Permainan pembuka: Makanan Kesukaan Keluarga Kami	5 menit	Dua atau tiga botol kecil kosong atau spidol besar untuk diputar di lantai
2. Aktivitas 1: Anak-anak Berbagi Kualitas Diri	5 menit	Kartu kualitas diri yang dipilih anak pada sesi anak
3. Aktivitas 2: Kualitas Diri dan Kekuatan Keluarga Kita	10 menit	<ul style="list-style-type: none">• Flipchart hasil daftar kualitas diri dari sesi anak• Spidol berwarna hitam/biru

Aktivitas	Durasi	Alat dan Bahan
		<ul style="list-style-type: none"> • Flipchart (kertas kosong)
4. Aktivitas 3: Membuat pohon keluarga Kita	30 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Karton besar untuk menggambar pohon keluarga sejumlah keluarga yang hadir • Gambar pohon keluarga dalam berbagai jenis keluarga • Potongan-potongan karton/kertas berbentuk daun • Spidol • Lem • Crayon/pensil warna • Daftar kualitas keluarga dari aktivitas sebelumnya
5. Penutupan	10 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Spanduk slogan Anak • Spanduk slogan Orangtua • Spanduk slogan Keluarga • Pohon keluarga yang telah dibuat oleh keluarga

1. Permainan Pembuka

Makanan Kesukaan Keluarga Kami



(5 menit)

Tujuan

Membantu para orangtua dan anak untuk saling mengenal dan merasa nyaman di dalam sesi ini

Alat dan Bahan

Dua atau tiga botol kecil kosong atau spidol besar untuk diputar di lantai

1) Fasilitator mengucapkan selamat datang

2) Fasilitator memulai permainan pembuka

- a. Pada permainan pembuka, kita akan saling mengenal satu sama lain melalui makanan kesukaan kita
- b. peserta diminta untuk membentuk 2 kelompok, masing-masing kelompok beranggotakan 5 keluarga
- c. Fasilitator akan memberi contoh dengan memutar botol pertama kali. Orang yang tertunjuk ujung botol akan mengatakan salah satu makanan kesukaannya. Dan setelah dia menyebutkan makanan kesukaannya, dia akan memutar botol berikutnya.
- d. Pastikan setiap orang mendapat giliran untuk memutar botol dan mengarah pada semua anggota kelompok untuk mendapatkan gilirannya.
- e. Jika kelompok Anda telah selesai sementara kelompok lain masih bermain, putar lagi botolnya

dan mainkan dengan meminta setiap orang mengatakan liburan atau kegiatan kesukaannya.

3) Setelah permainan pembuka selesai, setiap orangtua dan anak duduk berdekatan untuk kegiatan berikutnya



1. Saat semua keluarga memainkan permainan perlihatkan kepada mereka bagaimana “membantu” botol agar berputar dan menunjuk ke orang tertentu, sehingga dapat dipastikan semua orang mendapat giliran.
2. Fasilitator berkeliling ke semua kelompok, untuk melihat ada tidaknya kelompok yang sudah selesai atau yang masih bermain.

2. Aktivitas 1

Anak-anak Berbagi Kualitas Diri



(5 menit)

Tujuan

Mengembangkan komunikasi positif antara para orang-tua dan anak

Alat dan Bahan

- Kartu kualitas diri yang dipilih anak pada sesi anak

1) Fasilitator membuka aktivitas:

- a. Fasilitator menjelaskan pada sesi terakhir di kelas anak, mereka telah memutuskan kualitas diri apa saja yang akan di kembangkan untuk dapat menjadi orang dewasa yang baik. Misalnya: berani, setia, adil, bersahabat, pengertian, dll.
- b. Anak akan bercerita tentang kualitas diri yang telah mereka pilih dan cara mengembangkannya kepada orangtua
- c. Pada saat anak bercerita, tugas orangtua adalah mendengar, memberi respon minimal dan respon perasaan, pujian dan sentuhan fisik



1. Fasilitator perlu memastikan bahwa setiap anak telah menceritakan alasan mereka memilih kualitas diri tersebut
2. Pastikan setiap orang tua mendukung kualitas yang dipilih dan diungkapkan oleh anak-anaknya.

3. Aktivitas 2

Kualitas Diri dan Keluarga Kita



(10 menit)

Tujuan

Membantu para orangtua dan anak mengidentifikasi kekuatan dan kualitas diri yang dimiliki.

Alat dan Bahan

- Flipchart hasil daftar kualitas diri dari sesi anak
- Spidol berwarna hitam/biru
- Flipchart (kertas kosong)

1) Fasilitator membuka aktivitas:

- a. Kita akan membuat daftar berisi kualitas diri yang dimiliki oleh orang-orang terdekat kita.
- b. Daftar tersebut dimulai dengan 8 kualitas diri yang sudah dibicarakan pada sesi anak.
- c. kita akan bersama-sama menambahkan kualitas diri pada daftar yang sudah ada.



Sebelum aktivitas 2 dimulai, pasang lembaran kertas besar berisi daftar 10 kebaikan diri yang telah dibuat pada sesi Anak-anak:

- | | |
|---------------------|---------------------|
| • ADIL | • BERSAHABAT |
| • DAPAT | • JUJUR |
| • DIANDALKAN | • MEMAHAMI |
| • SUKA | • SETIA |
| • MENOLONG | |
| • BERANI | |

- d. Daftar kualitas diri ini akan kita gunakan untuk membuat pohon keluarga pada aktivitas selanjutnya.



Fasilitator menuliskan kualitas diri dan keluarga yang diungkapkan keluarga




Kemungkinan kekuatan dan kebaikan diri lainnya:

- **ATLETIS**
- **PINTAR BERMAIN GAMES**
- **PEKERJA KERAS**
- **PENDENGAR YANG BAIK**
- **KREATIF**
- **SELERA HUMOR YANG BAIK**
- **PINTAR MEMPERBAIKI BARANG**
- **PINTAR MENEMUKAN BARANG**
- **MUSIKAL**
- **JURU MASAK HEBAT**
- **ENERGIK**
- **PINTAR OLAH RAGA**
- **PEDULI**
- **PENYAYANG**
- **RAPI**

4. Aktivitas 3

Membuat Pohon Keluarga Kita

 (30 menit)

Tujuan

Membantu para keluarga membuat gambar yang dapat mengingatkan mereka akan kekuatan dan kualitas diri keluarga mereka.

Alat dan Bahan

- Karton besar untuk menggambar pohon keluarga sejumlah keluarga yang hadir
- Gambar pohon keluarga dalam berbagai jenis keluarga
- Potongan-potongan karton berbentuk daun
- Spidol
- Lem
- Crayon/pensil warna
- Daftar kualitas diri keluarga dari aktivitas sebelumnya

1) Fasilitator membuka aktivitas:

- a. Kita akan membuat gambar pohon yang berisikan kualitas diri dari setiap anggota keluarga (Fasilitator memperlihatkan gambar keluarga pada umumnya yang terdiri dari ayah, ibu dan anak).
- b. Gambarlah pohon dalam ukuran besar sehingga ada ruang untuk dahan-dahan dan akar yang sesuai dengan keberadaan keluarga masing-masing
- c. Fasilitator membagikan gunting, crayon, lem, dan kertas, serta lembaran potongan daun untuk menuliskan kualitas diri anggota keluarga mereka. Lalu tempelkan daun-daun tersebut pada masing-masing dahan yang mewakili orangtua dan anak

d. Hal-hal yang perlu diperhatikan dalam menggambar pohon adalah:

1. Pada gambar pohon yang akan kita buat, dahan-dahannya menggambarkan para orangtua dan anak-anak yang hadir dalam kelompok dan akarnya adalah kakek nenek (bahkan jika mereka telah tiada). Perlu diingat bahwa dahan dan ranting



Ingatkan keluarga untuk melihat daftar kualitas diri yang telah dibuat untuk membantu kerja mereka

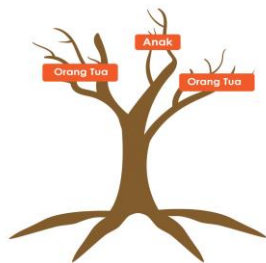
- dapat dibuat untuk semua anggota keluarga, tetapi daun-daun yang ditempel hanya untuk mereka yang hadir.
2. Pohon perlu dibuat sangat besar sehingga bisa menambahkan dahan-dahan lainnya untuk dikerjakan di rumah bersama dengan anggota keluarga yang tidak hadir.
3. Anak dan orangtua akan memberi nama setiap dahan dengan nama orang.
4. Ukuran dahan para orangtua harus lebih besar dari dahan anak-anak untuk memperlihatkan bahwa orangtua-lah pelindung keluarga.
5. Pada bagian akar tuliskan nama kakek dan nenek, dari kedua orangtua
6. Untuk para kakek nenek, kekuatan dan kualitas dirinya tidak ditulis di dalam daun, dan hanya dituliskan di sebelah masing-masing akar

2) Fasilitator menutup aktivitas membuat pohon keluarga:

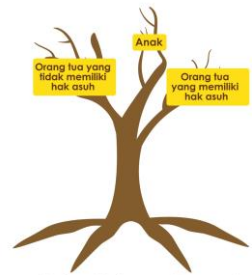
- a. Beberapa keluarga akan membuat pohon dengan bentuk yang berbeda, karena keadaan keluarga mereka yang tidak sama pada umumnya (perlihatkan gambar pohon keluarga yang berbeda-beda)
- b. Setiap keluarga dapat membawa pulang pohon keluarganya dan meminta mereka melanjutkan dengan menyertakan seluruh anggota keluarga di rumah (perlihatkan cara menambahkan dahan pada pohon yang sudah dibuat).
- c. Kami sangat berharap aktivitas ini dilanjutkan di rumah, sehingga semakin banyak kualitas diri yang berhasil untuk diingat pada semua anggota keluarga.
- d. Pohon keluarga ini akan membantu kita untuk mengingat, bahwa setiap anggota keluarga memiliki kualitas diri, bahkan untuk mereka yang sudah tidak bersama kita saat ini.
- e. Jika memungkinkan, tempellah pohon keluarga ini di rumah, hal ini dapat membantu kita untuk mengingat bahwa setiap anggota keluarga memiliki kualitas dirinya masing-masing.



Fasilitator memasang gambar berbagai jenis pohon keluarga



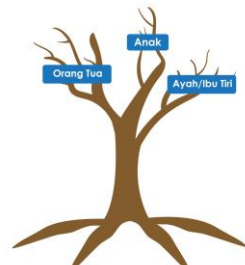
Pohon Keluarga Pada Umumnya



Pohon Keluarga Tunggal



Pohon Keluarga Tunggal



Pohon Keluarga Campuran

5. Penutupan



(10 menit)

Tujuan

Memperkuat hal-hal yang telah dipelajari tentang kualitas dan kekuatan diri.

Alat dan Bahan

- Spanduk slogan Anak
- Spanduk slogan Orangtua
- Spanduk slogan Keluarga
- Pohon keluarga yang telah dibuat oleh keluarga

1) Fasilitator membuka aktivitas:

- a. Meminta semua keluarga untuk membentuk satu lingkaran besar dan menunjukkan Pohon Keluarga mereka. Pastikan anak-anak harus berdiri di samping orangtua mereka.
- b. Meminta peserta menyampaikan kualitas diri anggota keluarga mereka dengan: Anak-anak akan berkata: "Salah satu kekuatan orangtuaku adalah..." (Fasilitator menyesuaikan dengan orangtua yang hadir). Dan Orangtua akan berkata: "Salah satu kekuatan anakku adalah..." (untuk setiap anak yang hadir).
- c. Berikan tepukan tangan untuk memberi penghargaan atas kesediaan keluarga menyampaikan kekuatan dan kualitas diri.

2) Fasilitator menutup kegiatan:

- a. Hari ini di sesi keluarga para orangtua telah belajar untuk mendengarkan anak-anak mereka.
- b. Setelah saling mengenali kualitas diri dan kekuatan keluarga yang telah coba diperlihatkan melalui pohon keluarga, Kami berharap orangtua terus berlatih untuk mendengarkan anak-anak dan mendampingi mereka dalam mengembangkan kualitas diri nya.
- c. Mengajak peserta membaca slogan bersama-sama

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 Keluarga 2

Mempelajari Satu sama Lain

TUJUAN

- Mendorong anggota keluarga untuk memahami stres masing-masing
- Membantu orangtua dan anak-anak untuk memikirkan cara-cara yang baik untuk menangani stres.
- Mendorong keluarga untuk saling berbagi.

Durasi Sesi: 60 menit

RINGKASAN SESI KELUARGA 2

Aktivitas	Durasi	Alat dan Bahan
1. Permainan pembuka : Berbagi dalam keluarga	8 menit	<ul style="list-style-type: none">• Permen/kertas warna/crayon• Poster Berbagi dalam Keluarga
2. Aktivitas 1: Memahami stres masing-masing	25 menit	<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• Sebelum keluarga datang, fasilitator harus sudah menyiapkan

Aktivitas	Durasi	Alat dan Bahan
		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	12 menit	<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	5 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Spanduk slogan Anak • Spanduk slogan Orangtua • Spanduk slogan Keluarga

1. Permainan Pembuka Berbagi dalam Keluarga



(8 menit)

Tujuan

Membantu anggota keluarga untuk saling mengenal satu sama lain dengan lebih baik lagi.

Alat dan Bahan

- Permen/kertas warna/krayon
- Poster Berbagi dalam Keluarga

1) Fasilitator membuka aktivitas:

- Membagikan permen/kertas warna/krayon pada peserta
- Menyebutkan satu warna yang ada dalam poster
- Meminta kepada semua peserta yang memiliki permen/kertas warna/krayon sesuai dengan warna yang disebut untuk mengangkat tangan
- Menunjuk secara acak peserta yang memiliki



Tempelkan penjelasan warna permen berikut:

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

permen/kertas warna/krayon sesuai dengan warna yang disebut untuk menyampaikan apa yang diminta sesuai didalam poster.



1. Jika waktu memungkinkan, permainan terus berlangsung hingga semua peserta mendapat kesempatan untuk berbagi.
2. Upayakan untuk seluruh warna disebutkan oleh fasilitator, sehingga cerita yang disampaikan peserta akan lebih beragam

2. Aktivitas 1

Memahami Stres Masing-Masing



(25 menit)

Tujuan

Membantu orangtua mengetahui masalah-masalah yang harus mereka hadapi dan stres yang ditimbulkannya.

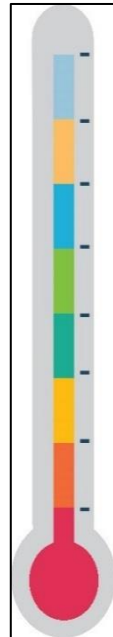
Alat dan Bahan

- Fasilitator sesi anak harus membawa flipchart berisi daftar stress anak yang mungkin terjadi di rumah atau sekolah dari anak-anak Sesi 1.
- 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.

1) Fasilitator membuka aktivitas dan menjelaskan langkah permainan:

- a. Pada sesi anak sudah dibahas tentang hal-hal yang dapat menimbulkan stres pada anak di sekolah atau di rumah.

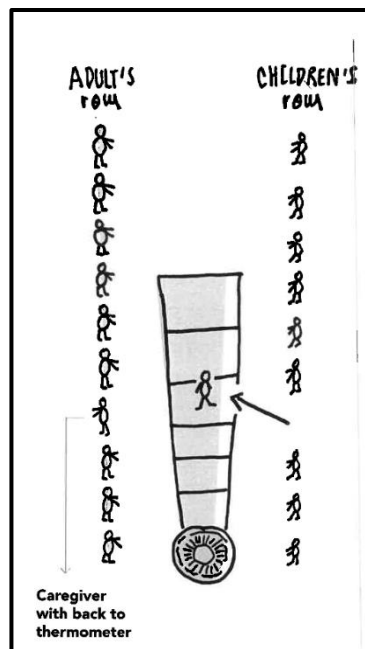
- b. Fasilitator akan menyebutkan salah satu sumber stres pada anak dan meminta anak untuk menentukan ukuran stres mereka dengan menggunakan ukuran pada termometer yang telah tersedia.
- c. Lingkaran merah, menggambarkan tingkat stres yang rendah.
- d. Semakin tinggi ukuran termometer, berarti semakin tinggi tingkat stres anak.
- e. Setiap orangtua akan menebak seberapa tinggi tingkat stres anak dan menyebutkan alasannya.



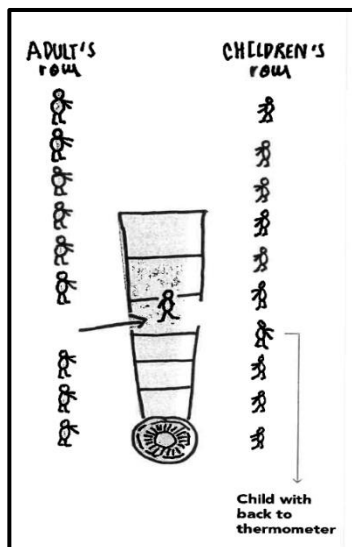
2) Para fasilitator memberikan contoh kepada anak dan orangtua tentang penggunaan termometer:

- a. Salah satu fasilitator berperan sebagai anak dan satu fasilitator lain sebagai orangtua
- b. Fasilitator yang berperan sebagai anak memilih sumber stresnya, sementara fasilitator yang berperan sebagai orangtua membalik badan agar tidak melihat ukuran stress yang dipilih fasilitator pemeran anak saat berjalan di atas termometer
- c. Setelah menentukan tingkat stresnya, fasilitator pemeran anak keluar dari termometer tersebut.
- d. Fasilitator pemeran orangtua menebak tingkat stress fasilitator pemeran anak dengan berjalan diatas termometer dan berhenti pada tingkat yang diduga sesuai dengan pilihan fasilitator pemeran anak

- e. Fasilitator yang memimpin permainan akan bertanya pada fasilitator pemeran orangtua alasan memilih dan menebak tingkat stres dari fasilitator pemeran anak, dan menanyakan kepada fasilitator pemeran anak apakah pilihan dari fasilitator pemeran orangtua benar atau salah, setelah itu tanyakan kepada fasilitator pemeran anak alasan memilih tingkat stres tersebut
- f. Setelah fasilitator selesai memberikan contoh, minta orangtua berdiri di satu sisi termometer dan anak-anak di sisi lainnya.
- g. Masing-masing baris berdiri menghadap termometer (sebagaimana gambar di samping).
- h. Fasilitator menunjuk seorang anak untuk memulai permainan dengan memilih satu situasi yang menyebabkannya stres sesuai dengan daftar stres yang ada.
- i. Minta orangtua yang anaknya maju untuk berbalik badan membelakangi termometer.
- j. Setelah anak menemukan ukuran stres yang dianggap sesuai dengan dirinya, minta anak untuk kembali ke dalam barisan.
- k. Minta orangtua untuk menebak pilihan tingkat stres anaknya.



- l. Jika pilihan orangtua tepat atau mendekati pilihan anak, keluarga yang lain memberi apresiasi dengan bertepuk tangan.
- m. Tanyakan kepada orangtua mengapa ukuran stres tersebut yang dipilih.
- n. Minta anaknya untuk maju dan menunjukkan ukuran stres yang telah dipilih dan menjelaskan alasan memilih pilihan tersebut.
- o. Minta orangtua dan anak berinteraksi secara fisik dengan berpelukan, bersa laman atau tepukan high five (tos) setelah mereka menyelesaikan permainan termometernya.
- p. Seluruh fasilitator bekerjasama menyelesaikan aktivitas ini sehingga semua anak memperoleh kesempatan untuk melakukannya.
- q. Setelah anak-anak selesai melakukan kegiatan mengukur tingkat stres maka sekarang giliran orangtua secara bergantian akan mengukur tingkat stresnya dan meminta anak untuk menebak tingkat stres orangtua.
- r. Orangtua melakukan langkah-langkah sebagaimana yang dilakukan pada anak



3) Fasilitator menutup permainan memahami stress:

- S. Memberikan *debrief* atas aktivitas yang telah dilakukan: Aktivitas yang telah kita mainkan tadi


memperlihatkan bahwa situasi yang mungkin bagi kita ringan, ternyata menghasilkan tingkat stres yang tinggi bagi oranglain, bagi anak atau orangtua kita. Hal ini dikarenakan setiap orang memiliki persepsi dan daya tahan yang berbeda-beda dalam menghadapi kehidupannya, sehingga diharapkan bagi kita semua untuk bisa berempati, mencoba memahami mengapa sesuatu hal yang ringan bisa jadi sangat menekan bagi seseorang.



Dalam aktivitas ini, semua fasilitator diminta untuk berperan aktif dan berbagi peran dengan baik, sehingga permainan dapat terselenggara

3. Aktivitas 2

Bingo Pelepas Stres

 (12 menit)

Tujuan

Membantu anak-anak dan para orangtua memikirkan cara-cara untuk melepas stres

Alat dan Bahan

- Kartu bingo sebanyak jumlah orangtua dan anak
- Pulpen sebanyak jumlah orangtua dan anak

1) Fasilitator membuka aktivitas:

- a. Kita akan melakukan permainan tentang cara-cara melepaskan stres saat kita frustrasi atau kecewa.
- b. Setiap orang akan mendapatkan satu lembar kartu Bingo yang menunjukkan 25 hal yang dapat dilakukan untuk merasa lebih baik saat sedang stress dan sebuah pulpen.
- c. Setelah mendapatkan kartu bingo, pilihlah terlebih dahulu aktivitas yang dirasa membantu dirimu untuk menghilangkan stres, tuliskan namamu pada aktivitas yang kamu pilih.
- d. Tanyakan pada anak atau orangtuamu pilihan aktivitas untuk mengatasi stresnya (bisa satu sampai dua pilihan), dan meminta orangtua atau anaknya menuliskan namanya di kotak aktivitas yang dipilihnya
- e. Setelah peserta memilih aktivitas yang dapat menghilangkan stres pada dirinya, dan bertanya pada anak atau orangtuanya, maka setiap peserta akan memberikan kartu bingo mereka kepada orang lain dan meminta orang tersebut untuk

menuliskan nama di satu atau dua kotak yang menunjukkan hal yang benar-benar dilakukannya untuk mengatasi stres.

- f. Setiap orangtua akan meminta jawaban pilihan stres setidaknya kepada dua anak, dimana salahsatunya adalah anak mereka dan meminta anak-anak tersebut menuliskan namanya pada kotak aktivitas penghilang stres yang mereka pilih.
- g. Setiap anak akan mendapatkan setidaknya dua orangtua untuk mengisi kartu bingo mereka, dimana salahsatunya adalah orangtua mereka.
- h. Saat seseorang mendapatkan lima kotak dipenuhi dengan nama dalam satu baris, secara vertikal, horizontal, atau diagonal, dia berteriak "Bingo"
- i. Peserta yang telah mendapatkan Bingo, akan mengakhiri permainan, namun tetap akan memberikan bantuan jika ada peserta yang bertanya tentang aktivitas pilihan penghilang stres mereka



Permainan dapat dilanjutkan selama tersedia waktu bagi semua orang untuk mendapatkan "Bingo".

Bermain bersama hewan peliharaan	Bermain game	Bermain ke rumah saudara	Bicara dengan teman	Membaca kitab suci
Mengatur nafas	Mendeng arkan 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

4. Aktivitas 3

Diskusi Keluarga



(10 menit)

Tujuan

Mendorong keluarga untuk berbicara bersama tentang stres mereka

Alat dan Bahan

- Lembar stress orangtua
- Lembar stress anak

1) Fasilitator membuka aktivitas

- j. Sangat baik bagi para orangtua dan anak untuk benar-benar belajar mendengarkan.
- k. Kita akan melakukan diskusi singkat antara para orangtua dan anak-anak yang bukan anak mereka.
- l. Fasilitator akan memberikan kartu berisi 3 pertanyaan untuk orangtua yang akan ditanyakan kepada salah seorang anak yang bukan anaknya dan 3 pertanyaan berbeda kepada anak untuk ditanyakan kepada orangtua, yang bukan orangtuanya."

Contoh Lembar Stres Anak	Contoh Lembar Stres Orangtua
(untuk bertanya pada anak)	(untuk bertanya pada orangtua)
1. Sebutkan satu hal yang membuatmu merasa stress terhadap seorang guru? Perasaan apa yang muncul saat kamu mengalami hal tersebut?	1. Apakah ada hal-hal di luar rumah yang dapat menimbulkan stress bagi Bapak/Ibu? Perasaan apa yang muncul saat

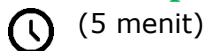
<p>2. Sebutkan satu hal yang membuatmu merasa stress terhadap seorang teman? Perasaan apa yang muncul saat kamu mengalami hal tersebut ?</p> <p>3. Sebutkan satu hal yang membuatmu merasa stress terhadap orangtuamu? Perasaan apa yang muncul saat kamu mengalami hal tersebut ?</p>	<p>Bapak/Ibu mengalami hal tersebut?</p> <p>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 ?</p> <p>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 ?</p>
--	---

- m. Ini adalah aktivitas untuk mendengarkan dan mencoba memahami perasaan.
- n. Para orangtua berbaris dan berhadapan dengan anak yang bukan anak mereka.
- o. Fasilitator menulis pada *flip chart* dan katakan kepada orangtua dan anak:
 1. Ringkaskan
 2. Tebak perasaan
- p. Fasilitator memberikan contoh tentang pelaksanaan aktivitas ini, dengan menjadi orangtua dan fasilitator lain menjadi anak. Fasilitator yang bertanya bertugas untuk meringkas dan menebak perasaan fasilitator yang memberikan jawaban.
- q. Jika peserta terlihat sudah mengerti, lanjutkan aktivitas dengan meminta orangtua untuk memilih 1 pertanyaan dari 3 pertanyaan yang ada dan mencoba meringkas dan menebak perasaan anak setelah anak menjawab pertanyaan tersebut.
- r. Jika ada peserta yang belum mampu meringkas dan menebak perasaan dengan benar, maka fasilitator akan memberikan bantuan untuk melakukannya.
- s. Lakukan aktivitas ini sampai semua peserta mendapatkan gilirannya.



1. Semua peserta menyimak perasaan yang diutarakan oleh peserta yang ditunjuk.
2. Fasilitator membantu untuk meringkas dan menebak apa yang mungkin dirasakan oleh peserta yang ditunjuk.

5. Penutupan



Tujuan

Memperkuat hal-hal yang telah dipelajari keluarga tentang stres masing-masing.

Alat dan Bahan

- Spanduk slogan Orangtua
- Spanduk Slogan Anak
- Spanduk slogan keluarga

1) Fasilitator mempersiapkan kegiatan penutupan:

- a. Minta semua keluarga berkumpul dengan membentuk lingkaran besar dan membawa kartu Bingo mereka. Pastikan anak-anak berdiri di sebelah orangtuanya.
- b. Secara bergantian anak-anak akan menyampaikan cara melepaskan stres yang dipilih orangtuanya dan sebaliknya orangtua menyampaikan cara melepaskan stres yang dipilih anaknya, dengan kalimat berikut:
 - ➔ Cara yang dipilih anakku untuk melepaskan stresnya adalah
 - ➔ Cara yang dipilih orangtuaku untuk melepaskan stresnya adalah.....
- c. Setelah setiap orang mendapatkan gilirannya, fasilitator menyimpulkan keseluruhan kegiatan yang telah dilakukan di sesi kedua dan mengingatkan peserta untuk mengerjakan tugas

yang diberikan baik pada sesi orangtua maupun pada sesi anak dalam waktu 1 minggu ke depan.

- d. Secara bergantian peserta membacakan slogan.

<p>Slogan Anak-anak</p> <p>Kami adalah anak-anak yang kuat yang membangun keterampilan dan kualitas diri sehingga kami akan memiliki masa dengan yang baik.</p>
<p>Slogan Orangtua</p> <p>Kami adalah orangtua yang kuat dan penyayang. Kami membantu anak-anak menjadi anak muda yang peduli dan bertanggung jawab.</p>
<p>Slogan Keluarga</p> <p>Kami adalah keluarga yang kuat, yang saling mendengarkan, bekerja sama dan bergembira bersama.</p>

- e. Fasilitator mengucapkan terima kasih atas kehadiran para keluarga dan mendorong peserta untuk berlatih keterampilan-keterampilan yang telah diperolehnya dari sesi anak dan sesi orangtua
- f. Fasilitator mendorong peserta untuk hadir pada pertemuan berikutnya.

Sesi Keluarga 3

Berpikir tentang Nilai-Nilai Keluarga dan Komunikasi

TUJUAN

- Membantu para orangtua dan anak-anak bergembira bersama dan lebih mengenal satu sama lain
- Membantu keluarga untuk berpikir tentang nilai-nilai yang paling penting bagi mereka
- Membantu anggota-anggota keluarga membangun keterampilan berkomunikasi
- Mendorong keluarga untuk bicara tentang hal-hal yang dapat mereka lakukan guna membangun hubungan keluarga

Durasi Sesi: 60 menit


RINGKASAN SESI KELUARGA 3

Aktivitas	Durasi	Alat dan Bahan
1. Permainan pembuka: Balon di udara	5 menit	Balon @ 6 buah per kelompok
2. Aktivitas 1: Nilai-nilai keluarga kami	25 menit	<ul style="list-style-type: none">• Contoh piring kertas bergambarkan nilai keluarga dalam bentuk gambar dan tulisan• Piring kertas berukuran besar untuk seluruh keluarga• Pensil, krayon atau spidol

Aktivitas	Durasi	Alat dan Bahan
3. Aktivitas 2: Membangun komunikasi keluarga	15 menit	<ul style="list-style-type: none"> Kartu Permainan Mendengarkan
4. Aktivitas 3: Diskusi Keluarga	10 menit	<ul style="list-style-type: none"> Kartu pertanyaan untuk orangtua Kartu pertanyaan untuk anak
5. Penutupan	5 menit	<ul style="list-style-type: none"> Spanduk slogan Anak Spanduk slogan Orangtua Spanduk slogan Keluarga

1. Permainan Pembuka

Balon di Udara

 (5 menit)

Tujuan

Membantu keluarga bergembira bersama saat mereka membangun hubungan dengan keluarga yang lain.

Alat dan Bahan

- Balon @ 6 buah per kelompok

1) Fasilitator membuka aktivitas:

- a. Fasilitator membagi keluarga menjadi 2 kelompok
- b. Minta para orangtua dan anak-anak untuk membentuk lingkaran sambil berpegangan tangan
- c. Jika aturan agama tidak mengizinkan sentuhan antara laki-laki dan perempuan, gunakan tali kecil yang bersimpul diujungnya di tempat-tempat yang tepat dalam lingkaran.
- d. Tujuan permainan ini adalah mempertahankan balon tetap di udara sambil tetap berpegangan tangan.
- e. Kelompok dapat menggunakan siku, kepala, bahu atau tangan yang berpegangan tetapi dilarang untuk menggunakan kaki agar tidak membahayakan peserta yang lain.
- f. Setelah semua kelompok dapat melakukannya dengan baik, saya akan memberi instruksi tentang bagian tubuh yang akan digunakan untuk mempertahankan balon diudara. Misalnya:

gunakan hanya kepala saja, itu artinya orangtua dan anak hanya boleh menggunakan kepala untuk mempertahankan balon.

- g. Untuk menambahkan tingkat kesulitan dalam mempertahankan balon tetap di udara, saya dan fasilitator yang lain akan melemparkan balon tambahan.”



Ingatkan orang-orang untuk tidak menggunakan kaki demi alasan keamanan.

2) Fasilitator mengakhiri permainan pembuka Balon di udara

- a. Setelah permainan selesai, minta setiap keluarga mencari tempat duduk bersama-sama untuk aktivitas berikutnya (orangtua dan anak duduk berdekatan).

2. Aktivitas 1

Nilai-nilai Keluarga Kami



(25 menit)

Tujuan

Mendorong keluarga untuk mengidentifikasi nilai-nilai yang paling penting bagi mereka sebagai keluarga

Alat dan Bahan

- Contoh piring kertas bergambarkan nilai keluarga dalam bentuk gambar dan tulisan
- Piring kertas berukuran besar untuk seluruh keluarga
- Pensil, krayon atau spidol

1) Fasilitator membuka aktivitas

- a. Semua orang memiliki nilai-nilai, begitu juga dengan keluarga.
- b. Nilai-nilai merupakan hal-hal yang diyakini penting dan mempengaruhi cara seseorang ataupun keluarga dalam menjalani kehidupannya.
- c. Jika sesuatu hal dianggap penting, maka kita akan menemukan cara-cara dalam kehidupan sehari-hari untuk menunjukkan nilai-nilai tersebut.
- d. Misalnya, jika nilai-nilai keluarga kita adalah kejujuran, semua anggota keluarga akan berusaha sebaik mungkin untuk mengatakan kebenaran dan tidak mencurangi yang lainnya."

- e. Fasilitator menuliskan nilai-nilai di kertas besar atau papan tulis.



Tuliskan nilai-nilai keluarga



Nilai-nilai dapat mencakup

- 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

2) Fasilitator melanjutkan langkah kegiatan nilai-nilai keluarga kami dengan:

- a. membacakan tindakan-tindakan berikut satu persatu dan tanyakan kepada peserta nilai apa yang mungkin diwakili oleh tindakan tersebut berdasarkan daftar nilai-nilai yang ada di papan tulis atau karton:

- Merawat anak tetangga yang sakit
- Membantu tugas rumah tangga anggota keluarga
- Mendengarkan kesedihan orang lain
- Ibadah sehari-hari
- Memberi kepada orang miskin
- Memakan makanan sehat
- Melakukan olahraga
- Cukup tidur
- Tetap bekerja meski lelah
- Memastikan pekerjaan rumah selesai dikerjakan
- Merawat anggota keluarga yang lanjut usia
- Datang ke program ini bersama-sama
- Berkata jujur



Tidak ada tindakan/sikap yang tepat untuk tiap nilai. Setiap tindakan/sikap dapat memiliki lebih dari satu nilai

Jika tidak ada nilai yang mewakili aktivitas berikut pada karton, fasilitator boleh menambahkannya dengan bertanya terlebih dahulu kepada peserta nilai yang sekiranya lebih sesuai untuk aktivitas tersebut

3) Fasilitator meminta orangtua dan anak untuk berdiskusi:

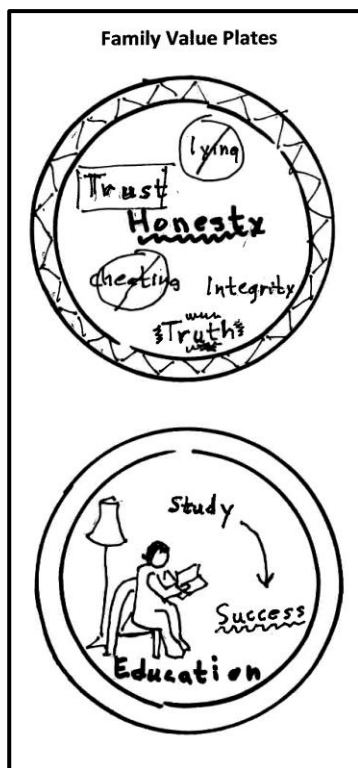
- Orangtua dan anak akan bicara bersama sebagai satu keluarga untuk memikirkan 1 atau 2 nilai yang paling penting bagi keluarga Anda.
- Untuk setiap nilai yang dianggap sebagai nilai keluarga Anda, pikirkan tindakan yang menunjukkan betapa pentingnya nilai tersebut bagi keluarga anda."
- Fasilitator menunggu sekitar 5-6 menit untuk memberi kesempatan setiap keluarga berdiskusi mengenai nilai keluarga mereka dan tindakan yang

mewakili nilai tersebut yang dilakukan oleh keluarga.

- d. Semua fasilitator berkeliling untuk membantu keluarga-keluarga berpikir tentang 1 atau 2 nilai yang paling penting.

4) Fasilitator melanjutkan dengan aktivitas membuat piring nilai keluarga:

- a. Di bagian berikut dari aktivitas ini setiap keluarga akan mendapat kesempatan untuk menggambarkan satu atau dua nilai terpenting yang telah didiskusikan.
- b. Setiap keluarga dapat membuat gambar atau gambar animasi atau menuliskan kata-kata dan membuat desain.
- c. Fasilitator memperlihatkan contoh Piring Nilai Keluarga kepada peserta.
- d. Setiap keluarga dapat memilih satu piring kertas dan spidol atau krayon dan dapat menggambar atau menulis kata-kata untuk menunjukkan nilai-nilai penting keluarga Anda. Dan akan menceritakan Piring Nilai Keluarga pada saat kegiatan penutupan.
- e. Fasilitator mulai membagikan piring dan crayon/spidol untuk setiap keluarga dan meminta



keluarga mulai menggambarkan nilai dan aktivitasnya selama 10 menit ke depan




Perhatikan waktu dengan hati-hati.

Anda hanya memiliki waktu 25 menit untuk aktivitas nilai keluarga ini.

3. Aktivitas 2

Membangun Komunikasi Keluarga

 (15 menit)

Tujuan

Mengajarkan anggota keluarga untuk saling memahami dan mendengarkan satu sama lain

Alat dan Bahan

Kartu Permainan Mendengarkan

1) Fasilitator membuka aktivitas

- a. Satu bagian penting dari program ini adalah membantu anggota-anggota keluarga untuk merasa lebih erat satu sama lain.
- b. Mendengarkan dengan baik adalah salah satu cara agar orang lain tahu bahwa kita peduli.
- c. Penting untuk tidak hanya mendengar kata-kata tetapi juga memahami hal yang mungkin dirasakan orang lain.
- d. Fasilitator menyiapkan papan tulis atau kertas flipchart dengan menuliskan judul “perasaan yang biasa muncul dalam kehidupan sehari-hari”.

- e. Setelah papan tulis atau karton siap, fasilitator membacakan situasi-situasi berikut ini dan tanyakan perasaan yang mungkin dimiliki peserta untuk situasi-situasi tersebut, lalu tulis dalam kertas atau papan tulis daftar “perasaan yang biasa muncul dalam kehidupan sehari-hari”.

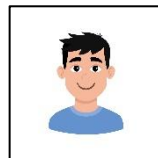


Situasi sehari-hari yang mungkin dapat dirasakan oleh anggota keluarga.

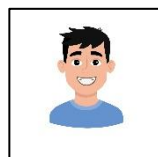
(Katakan saja hal-hal ini. Tidak perlu dituliskan.)

- Kalian terlambat berangkat ke sekolah atau kerja.
- Kalian lupa mengerjakan pekerjaan rumah.
- Kalian mendapatkan nilai baik saat ujian
- Saudara datang dan rumah masih berantakan.
- Bos kalian memberi tugas yang berat.
- Seorang saudara merasa lebih baik setelah sakit.
- Teman terbaikmu mengabaikanmu.
- Seseorang baru saja memberiku tiket ke permainan.
- Kalian tidak bisa mengerjakan pekerjaan rumah.
- Kalian mendapat pujian atas masakan kalian.
- Orangtua berterima kasih karena anak-anaknya mengerjakan tugas tepat waktu.

2) **Fasilitator berpindah ke kegiatan menebak ekspresi emosi.**



- a. Kita telah menebak berbagai emosi yang muncul pada situasi-situasi tertentu
- b. Sekarang, perhatikan wajah-wajah berikut dan tebaklah emosi yang dimilikinya
- c. Fasilitator menerima semua jawaban yang diberikan peserta, lalu jelaskan bahwa tidak ada satu jawabanpun yang salah. Karena, satu ekspresi wajah yang diperlihatkan seseorang dapat mengandung perasaan yang berbeda-beda pada orang yang berbeda



3) **Fasilitator beralih pada kegiatan berikutnya, permainan mendengarkan**

- a. Sekarang kita akan memainkan permainan mendengarkan.
- b. Untuk menjadi pendengar yang sangat baik kita harus melakukan dua hal: Ketahui perasaan pembicara dan pastikan kita tau apa yang pembicara katakan.
- c. Kami para fasilitator akan memperlihatkan bagaimana cara melakukannya.



Skenario Bermain Peran



Untuk Fasilitator: Anda dapat menggunakan contoh Anda sendiri atau yang disebutkan di bawah ini. Tampilkanlah peran se-alami mungkin sehingga ekspresi emosi yang perlu untuk diperlihatkan bisa dikenali oleh peserta

Fasilitator memeragakan Keterampilan Mendengar

1. Pembicara: "Aku buru-buru datang kesini karena takut terlambat"

Pendengar: "Sepertinya kau khawatir akan terlambat"

2. Pembicara: "Kami sudah mendapat hasil ujian dan aku mendapat nilai yang sangat baik.

Pendengar: "kau pasti merasa senang karena hasil ujianmu memuaskan."

- d. Fasilitator mengajak seluruh keluarga melakukan Permainan

Permainan Mendengarkan

Bagian 1

1. Fasilitator meminta anak-anak berdiri pada satu garis menghadap orangtua yang bukan orangtuanya, seperti diagram di bawah (barisan antara anak dan orangtua tidak perlu terlalu jauh sehingga tidak sulit untuk saling mendengar).

Barisan Orangtua	Barisan Anak-anak
X	X
X	X
X	X
X	X
X	X
X	X
X	X
X	X
X	X
X	X
X	X



Jika pasangan anak dan orang dewasa tidak genap, minta beberapa orang dewasa untuk bergantian sehingga semua anak memiliki seorang pendengar.

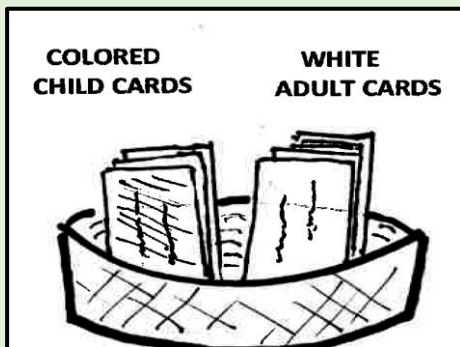
Pastikan untuk MENGHENTIKAN pendengar setelah dia merangkum dan menebak perasaan.

Tawarkan bantuan kepada orangtua dan anak-anak saat mereka menjadi pendengar.

2. Fasilitator memulai dengan anak terlebih dahulu yang menjadi pembicara dan orangtua yang menjadi pendengar, dengan menjelaskan aturan permainannya:
 - a. Kami akan membagikan untuk semua anak sebuah kartu yang berisi pernyataan yang akan diucapkannya kepada orangtua yang berada di seberangnya.
 - b. Setelah anak maju mendekat dan membacakan kalimatnya, orangtua yang berada di seberangnya akan mencoba merangkum hal yang dikatakan anak tersebut dan apa yang mungkin dirasakannya.
 - c. Pendengar (yang kali ini adalah orangtua) hanya mengatakan apa yang dia dengar dan apa yang pembicara (anak) mungkin rasakan.

Bagian 2

1. Fasilitator akan membagikan kartu berwarna untuk anak-anak
2. Setelah kartu diterima oleh semua anak, pastikan mereka membaca dan mengerti bagaimana menyampaikan isi tulisan dari kartu yang diperolehnya
3. Minta anak yang berdiri paling ujung untuk mulai menyampaikan isi kartunya pada orangtua di hadapannya
4. Bantu orangtua untuk merangkum dan menebak perasaan anak jika terlihat mereka mengalami kesulitan untuk melakukannya.
5. Pastikan untuk memuji pendengar saat merangkum dan menebak perasaan.
6. Setelah semua anak membacakan pernyataan mereka, berikan kepada orang dewasa kartu mereka (kartu putih) dan minta mereka untuk bergantian membaca sementara anak-anak merangkum dan menebak perasaan.
7. Lakukan hal yang sama sebagaimana yang dilakukan pada saat anak menjadi pembicara
8. Lakukan hingga semua peserta mendapat kesempatan



Kartu situasi anak berwarna merah

PR ku banyak sekali, aku tidak tahu bagaimana menyelesaikannya
Anak yang aku ceritakan kemarin, mengulangi perilaku buruknya lagi terhadapku hari ini
Temanku mengundangku ke pesta ulangtahunnya
Rasanya tidak adil hanya aku yang diminta membantu, sementara kakak tidak
Guruku mengatakan padaku bahwa hasil ujianku hari ini sangat baik
Aku tidak mengerti PR ku, rasanya sulit sekali
Aku harap sahabatku datang ke pesta ulangtahunku
Sahabatku terlihat aneh hari ini, dia tidak mau berbicara denganku
Diluar panas sekali, aku tidak mau pergi kemanapun
Temanku mengajarku pelajaran sekolah, dan itu membantuku memahaminya
Temanku memperlihatkan laptop terbarunya, terlihat sangat keren
Ada anak baru di kelasku, dia tampak baik sekali

Kartu situasi orangtua berwarna Putih

sudah larut malam, tetapi ayah belum juga sampai di rumah
Saat berkunjung ke rumah kakek kemarin, sepertinya kakek tidak cukup sehat
Walaupun aku bangun kesiangin hari ini, tapi Aku akan menyiapkan sarapan tepat waktu
Aku membantu tetangga baru kita berkenalan dengan tetangga-tetangga kita yang lainnya
Aku dengar akan ada mall baru tidak jauh dari rumah kita
Sepertinya tidak aman untuk berbelanja keperluan rumahtangga setelah maghrib nanti
Aku telah mencari ke semua tempat, akhirnya aku menemukan KTP ku
Uang daftar ulang sekolahmu akan lebih banyak tahun ini
Ternyata sehat itu menyenangkan ya, setelah sakitku kemarin
Nenek mengatakan kepadaku kalau dia melihat lebih baik dengan kacamata barunya
Ternyata, uangku di dompet tidak sebanyak yang aku pikir.
Sahabatku harus dioperasi karena kecelakaan motor yang dialaminya

4. Aktivitas 3

Diskusi Keluarga



(10 menit)

Tujuan

Membantu para orangtua belajar membimbing anak-anak mereka untuk belajar mengikuti perintah mereka

Alat dan Bahan

- Kartu pertanyaan untuk orangtua
- Kartu pertanyaan untuk anak

1) Fasilitator membuka aktivitas

- a. Pada aktivitas terakhir ini, kita akan melakukan diskusi singkat dan menyenangkan antar anggota keluarga.
- b. Masing-masing orangtua dan anak-anak akan mendapatkan daftar pendek pertanyaan untuk ditanyakan satu sama lain, anak-anak akan bertanya kepada orangtuanya dan orangtua akan bertanya kepada anaknya. Pertanyaan-pertanyaan yang mudah dan menyenangkan.
- c. Pertama-tama, anak-anak akan bertanya kepada orangtuanya dan kemudian orangtua akan bertanya kepada anaknya.
- d. Kita akan membagi waktu menjadi dua dan saya akan memberi tahu kapan waktunya untuk bergantian.
- e. Fasilitator meminta orangtua dan anak-anak untuk duduk bersama sebagai keluarga.

- f. Berikan pertanyaan untuk orangtua kepada anak dan pertanyaan untuk anak kepada orangtua.

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?

- g. Perhatikan waktu dan setelah 3-4 menit minta orangtua dan anak-anak untuk bertukar peran.
- h. Setelah orangtua dan anak saling bertanya, minta mereka untuk berpelukan atau melakukan *high five* (tos) atau bergengaman tangan, dll.

5. Penutupan



(5 menit)

Tujuan

Memperkuat apa yang telah keluarga pelajari tentang tekanan teman sebaya dan meraih sasaran.

Alat dan Bahan

- Spanduk Slogan Anak
- Spanduk Slogan Orangtua
- Spanduk slogan keluarga

1) Fasilitator memulai aktivitas:

- a. Meminta semua keluarga untuk membawa Piring Nilai Keluarga mereka dan berkumpul bersama dan membentuk satu lingkaran besar.
- b. Fasilitator meminta orangtua dan anaknya berdiri berdampingan
- c. Kita akan menceritakan kepada seluruh keluarga di ruangan ini piring nilai keluarga yang telah kita buat pada kegiatan sebelumnya
- d. Masing-masing orangtua dan anak akan menunjukkan piring mereka dan menyebutkan nilai-nilai keluarga mereka.
- e. Lakukan hingga semua keluarga mendapat giliran.

2) Fasilitator menutup kegiatan:

- a. Fasilitator menyimpulkan semua kegiatan yang telah dilakukan pada sesi ketiga

- b. Mengingatnkan peserta untuk mengerjakan tugas yang diberikan pada sesi anak dan keluarga untuk satu minggu ke depan.
- c. Membaca slogan secara bergantian dan bersama-sama
- d. Mendorong keluarga untuk datang kembali pada pertemuan yang akan datang

Slogan Anak-anak

Kami adalah anak-anak yang kuat yang membangun keterampilan dan kualitas diri sehingga kami akan memiliki masa depan 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 Keluarga 4

Memahami Tekanan Teman Sebaya dan
Hubungan Keluarga

TUJUAN

- Membantu para orangtua dan anak-anak untuk bergembira bersama dan lebih saling mengenal satu sama lain.
- Membantu para orangtua belajar bagaimana anak-anak mereka mengatasi tekanan teman sebaya
- Menunjukkan kepada anggota keluarga bahwa menggunakan keterampilan yang mereka pelajari akan membantu mereka meraih mimpi
- Mendorong keluarga bicara bersama tentang waktu untuk bersama

Durasi Sesi: 60 menit

RINGKASAN SESI KELUARGA 4

Aktivitas	Durasi	Alat dan Bahan
1. Permainan pembuka: Seberapa baik kita mengenal satu sama lain	15 menit	<ul style="list-style-type: none">• Pertanyaan tentang orangtua• Pertanyaan tentang anak
2. Aktivitas 1: Praktik bersama orangtua untuk menghadapi tekanan teman sebaya	15 menit	<ul style="list-style-type: none">• 7 papan petunjuk langkah-langkah mengatasi tekanan teman sebaya
3. Aktivitas 2: Permainan Meraih Impian	20 menit	<ul style="list-style-type: none">• Pita atau tali untuk menandai area permainan (buatlah area permainan

Aktivitas	Durasi	Alat dan Bahan
		<p>sebanyak jumlah kelompok bermain yang akan dibentuk, maksimal 3 kelompok)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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 Waktu Bersama Keluarga	5 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Flipchart (kertas kosong) • Spidol papan tulis berwarna Hitam/biru
5. Penutupan	5 menit	<ul style="list-style-type: none"> • Spanduk slogan Anak

Aktivitas	Durasi	Alat dan Bahan
		<ul style="list-style-type: none"> • Spanduk slogan Orangtua • Spanduk slogan Keluarga

1. Permainan Pembuka

Seberapa Baik Kita Mengetahui Satu Sama Lainnya?



(15 menit)

Tujuan

Membantu anggota keluarga mengetahui satu sama lainnya dengan lebih baik

Alat dan Bahan

- Pertanyaan tentang orangtua
- Pertanyaan tentang anak

1) Fasilitator membuka aktivitas:

- a. Kita akan memainkan permainan untuk melihat sejauh mana anggota keluarga mengetahui satu sama lainnya.
- b. Fasilitator meminta orangtua dan anak berpisah di dua area berlainan
- c. Fasilitator membagikan lembar pertanyaan untuk anak dan orangtua
- d. Fasilitator meminta orangtua dan anak untuk menjawab 2 pertanyaan yang mereka anggap mudah dari 5 pertanyaan yang tersedia (Tawarkan bantuan sehingga pertanyaan dapat diselesaikan dengan cepat)
- e. Setelah 3 menit, Fasilitator meminta 2 anak dan orangtuanya untuk maju ke depan dan membantu mereka untuk mencari tahu apakah mereka dapat menebak dengan tepat
- f. Tanyakan kepada orangtua yang anaknya telah mendekat kepada mereka pertanyaan yang sama


yang telah dijawab oleh anaknya satu persatu. Dan sebaliknya, tanyakan kepada anak pertanyaan yang sama yang telah dijawab oleh orangtua mereka

- g. Fasilitator meminta seluruh peserta untuk diam dan mendengarkan disaat masing-masing sedang membandingkan jawabannya
- h. Setelah memastikan kesamaan jawaban atas 2 orang anak terhadap orangtua mereka dan sebaliknya, lakukan terus kepada setiap 2 orang anak hal yang sama, hingga seluruh anak dan orangtua mendapat kesempatan untuk mencocokkan jawaban mereka.
- i. Ucapkan selamat untuk anak-anak dan orangtua yang tepat dalam memberikan jawaban

Pertanyaan TENTANG orangtua (untuk diisi oleh anak)
<ul style="list-style-type: none">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)
<ul style="list-style-type: none">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 ?

2. Aktivitas 1

Praktik bersama Orangtua untuk Menghadapi Tekanan Teman Sebaya

 (15 menit)

Tujuan

Memperkuat keterampilan anak dan membantu orangtua memahami prosesnya.

Alat dan Bahan

- 7 papan langkah cara mengatasi tekanan teman sebaya

Sesi Anak 3
1. Bertanya
2. Katakan apa yang mungkin terjadi
3. Sarankan untuk melakukan hal lain
Sesi Anak 4
4. Tetap tenang dan diam
5. Ucapkan nama teman kalian
6. Katakan "Dengarkan aku."
Jika dia tidak mau ikut dengan kalian:
7. Mulai melangkah pergi

1) Sebelum aktivitas ini dimulai, fasilitator telah memberikan 7 papan petunjuk menghadapi teman yang memaksa melakukan hal yang tidak boleh dilakukan terhadap 7 peserta anak.

2) Fasilitator membuka aktivitas

- a. Minggu lalu anak-anak mempraktikkan 3 langkah untuk dikatakan jika seorang teman melakukan tekanan teman sebaya untuk memaksa mereka melakukan hal yang tidak boleh dilakukan.
- b. Minta tiga anak yang memegang 3 papan petunjuk 1, 2 dan 3 untuk membacakan petunjuk-petunjuk itu.
- c. Tetapi terkadang si Teman tidak mau mendengar dan tidak mau ikut dengan yang anak tersebut sarankan.
- d. Jadi minggu ini kita bicara tentang langkah lain untuk dilakukan dan dikatakan untuk menghadapi teman yang memaksa melakukan hal yang tidak boleh dilakukan.
- e. Fasilitator meminta empat anak lain untuk membacakan empat papan petunjuk berikutnya (4,5,6,dan 7).

3) Fasilitator menunjukkan cara melakukan 7 langkah penolakan

- a. Memainkan peran bersama anak untuk menunjukkan pada orangtua bagaimana langkah-langkah penolakan itu dilakukan
- b. Minta anak-anak yang memegang 7 papan petunjuk mengangkat setiap papan petunjuk sesuai permainan peran yang dilakukan fasilitator dan anak.

- c. Setelah fasilitator mencontohkan, minta anak menyebutkan 7 langkah penolakan, lalu minta orangtua menyebutkan 7 langkah penolakan

3. Aktivitas 2

Permainan Meraih Impian



(20 menit)

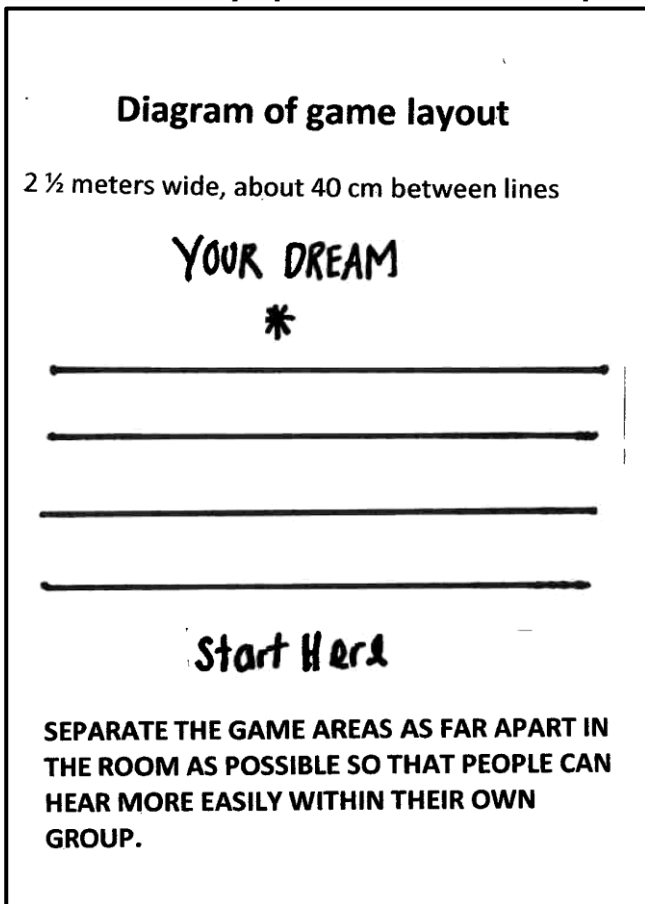
Tujuan

Menunjukkan kepada semua keluarga bahwa mereka dapat meraih mimpi jika mereka menggunakan keterampilan yang telah mereka pelajari dan kualitas yang mereka bangun.

Alat dan Bahan

- 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

1) Fasilitator menyiapkan alat dan bahan permainan



Permainan Meraih Impian

Aturan Permainan

1) Fasilitator membuka aktivitas

- a. Anak-anak telah berbicara dengan para orangtua tentang kualitas diri yang dipilih untuk membantu mereka meraih mimpi.
- b. Orangtua juga memiliki mimpi untuk hal-hal positif yang mereka inginkan bagi anak-anak dan keluarga mereka.
- c. Tujuan permainan ini adalah setiap orangtua dan anaknya berpasangan untuk meraih "Mimpi" di akhir permainan.
- d. Mimpi itu mewakili sasaran yang kita inginkan, baik untuk diri sendiri maupun sebagai bagian dari keluarga.
- e. Permainan ini memperlihatkan bahwa saat anak-anak menggunakan kualitas diri mereka untuk mengikuti peraturan dan saat orangtua menggunakan keterampilan mereka, semua keluarga dapat meraih mimpi mereka.

2) Fasilitator menunjukkan kartu-kartu dan menjelaskan aturan main

Contoh kartu permainan untuk anak-anak (berwarna)

- + Kau menghormati orang tua di keluargamu.
- Kau menolak mengurus adik laki-lakimu.

Contoh kartu permainan untuk orangtua (putih)

- + Kau berusaha memahami anakmu.

- Kau lupa untuk tetap tenang saat kau menetapkan batasan.

- a. Saat permainan akan dimulai, saya akan memberikan kartu putih kepada orangtua dan kartu berwarna kepada anak. Setiap kartu berlambang positif menyatakan bahwa orangtua atau anak telah mengikuti peraturan atau keterampilan, sementara kartu berlambang negatif berarti sebaliknya.
- b. Setiap orang akan membacakan (atau ditolong membacakan) kartunya dengan suara keras.
- c. Sepanjang permainan ini, orangtua dan anaknya akan terus bergandeng tangan
- d. Apabila mendapatkan pernyataan positif maka orangtua atau anak akan bergerak maju. Sebaliknya untuk pernyataan negatif diam ditempat". Itu berarti kadang anggota dari satu keluarga berada di tempat yang berbeda.
- e. Semakin dekat posisi orangtua dan anak, semakin mudah untuk bergandengan tangan Yang artinya, orangtua dan anak diharapkan untuk terus maju bersama dan tidak ada yang tertinggal untuk mencapai impiannya
- f. Setiap Keluarga bergantian mendapatkan dan membacakan kartu dengan suara keras, setelah itu peserta lain akan menyebut dengan suara keras apakah kartu tersebut menunjukkan "Maju atau Diam di Tempat"
- g. Permainan berlanjut hingga salah satu keluarga mendapatkan Impian mereka.

3) Setelah aturan permainan dijelaskan, langkah selanjutnya adalah:

- a. Bentuk kelompok sesuai dengan area bermain yang telah tersedia (maksimal 3 kelompok)
- b. Bagikan satu set amplop kartu kepada fasilitator yang memimpin permainan di setiap kelompok.
- c. Fasilitator memastikan bahwa di langkah pertama, semua orang memperoleh kartu positif, sehingga mereka merasa bergembira karena bergerak maju
- d. Selanjutnya, fasilitator perlu untuk membuat agar ada keluarga tertentu yang merasakan tertinggal oleh anggota keluarganya
- e. Pastikan bahwa semua keluarga secara bertahap bergerak ke depan.
- f. Jika memakan waktu terlalu lama, gunakan lebih banyak kartu positif sehingga semua orang meraih "mimpi" mereka.
- g. Berikan tepukan tangan untuk keluarga yang berhasil meraih mimpi mereka

4) Fasilitator menutup permainan meraih mimpi:

- a. Minta semua duduk bersama sebagai keluarga.
- b. Lalu fasilitator menyampaikan kembali *de brief* dari permainan ini:

Permainan ini memperlihatkan bahwa saat anak-anak menggunakan kualitas diri mereka untuk mengikuti peraturan dan saat orangtua menggunakan keterampilan mereka untuk mengasuh anak-anak, semua keluarga dapat meraih mimpi mereka.



Perbanyak penggunaan kartu positif sehingga keluarga banyak bergerak ke depan. Pastikan untuk membuat keluarga ada yang tertinggal untuk memperlihatkan gambaran akibat tidak menerapkan keterampilan dan mengembangkan kualitas diri

Para fasilitator perlu mengatur pembagian tugas dengan baik agar permainan dapat diselenggarakan tepat waktu

Kartu Permainan Meraih Sasaran Kita

<p>Orangtua (+)</p> <p>Menyempatkan diri untuk mendengarkan cerita anak ketika dia bersedih</p> <p>(maju ke depan)</p>	<p>Orangtua (+)</p> <p>Tetap tenang meskipun merasa kecewa atas perilaku anak</p> <p>(maju ke depan)</p>
<p>Orangtua (+)</p> <p>Mengingatkan anak tentang peraturan yang ada di dalam keluarga</p> <p>(Maju ke depan)</p>	<p>Orangtua (+)</p> <p>Menyadari bahwa dalam waktu-waktu tertentu setiap keluarga memiliki kesulitannya masing-masing</p> <p>(maju ke depan)</p>

<p>Orangtua (-)</p> <p>Keluarga saya tidak memiliki aturan yang spesifik tentang hal yang perlu dilakukan oleh anak (diam di tempat)</p>	<p>Orangtua (-)</p> <p>Terkadang saya tidak memberikan konsekuensi yang konsisten jika anak saya melakukan kesalahan (diam di tempat)</p>
<p>Orangtua (+)</p> <p>Tetap memberikan perhatian yang istimewa kepada semua anak, meskipun dalam waktu yang terbatas (maju ke depan)</p>	<p>Orangtua (+)</p> <p>Jika anak melakukan kesalahan, saya menjelaskan kepada anak peraturan yang ada dan alasan mengapa peraturan tersebut perlu diikuti (maju ke depan)</p>
<p>Orangtua (+)</p> <p>Saya mematikan TV terlebih dahulu sebelum memulai berdiskusi dengan anak, sehingga dia bisa mendengarkan dengan baik (Maju ke depan)</p>	<p>Orangtua (+)</p> <p>Saya yakin anak saya akan melakukan hal yang juga baik, jika saya memperbaiki sikap saya terhadapnya (maju ke depan)</p>
<p>Orangtua (-)</p> <p>Saya lupa bahwa perubahan perilaku yang terjadi pada anak saya bisa jadi disebabkan oleh stress yang dialaminya (diam di tempat)</p>	<p>Orangtua (+)</p> <p>Saya tau saat anak saya tidak ada di rumah (maju ke depan)</p>

<p>Orangtua (-)</p> <p>Saat anak-anak marah atau bersedih, saya terkadang lupa untuk tetap tenang</p> <p>(diam di tempat)</p>	<p>Orangtua (-)</p> <p>Saya lupa mengingatkan anak tentang sesuatu yang perlu dilakukannya</p> <p>(diam di tempat)</p>
<p>Orangtua (-)</p> <p>saya tidak memiliki aturan spesifik tentang hal yang perlu dilakukan oleh anak</p> <p>(diam di tempat)</p>	<p>Orangtua (+)</p> <p>Saya tau dimana anak saya berada saat dia tidak ada di rumah</p> <p>(maju ke depan)</p>
<p>Orangtua (+)</p> <p>Saya menyempatkan untuk meluangkan waktu untuk memberikan perhatian istimewa kepada anak dalam satu minggu</p> <p>(maju ke depan)</p>	<p>Orangtua (+)</p> <p>Jika anak saya melakukan perbuatan yang tidak baik, saya jelaskan kepadanya mengapa sebuah peraturan menjadi sangat penting</p> <p>(maju ke depan)</p>
<p>Orangtua (+)</p> <p>Saya memiliki cara untuk memberitahu anak saya bahwa saya sangat mencintainya</p> <p>(maju ke depan)</p>	<p>Orangtua (+)</p> <p>Saya memberikan instruksi yang jelas ketika meminta anak melakukan sesuatu</p> <p>(maju ke depan)</p>


<p>Anak (+)</p> <p>Saya memberitahu yang sebenarnya kepada orangtua ketika ditanya sedang berada dimana</p> <p>(maju ke depan)</p>	<p>Anak (+)</p> <p>Saya membantu adik mengerjakan PR-nya</p> <p>(maju ke depan)</p>
<p>Anak (+)</p> <p>Saya membela teman ketika ada orang yang mengejeknya</p> <p>(Maju ke depan)</p>	<p>Anak (+)</p> <p>Kamu mengajukan pertanyaan pada temanmu atas ajakannya yang tidak baik terhadapmu</p> <p>(maju ke depan)</p>
<p>Anak (-)</p> <p>Saya berkelahi ketika merasa marah</p> <p>(diam di tempat)</p>	<p>Anak (-)</p> <p>Saya tidak menghormati yang lebih tua di dalam keluarga saya</p> <p>(diam di tempat)</p>
<p>Anak (+)</p> <p>Kamu bersikap baik terhadap teman yang terlihat sendirian</p> <p>(maju ke depan)</p>	<p>Anak (+)</p> <p>Saya tidur tepat waktu sehingga bisa istirahat dengan cukup untuk melanjutkan aktivitas esok hari</p> <p>(maju ke depan)</p>
<p>Anak (+)</p> <p>Saya berbagi dengan kakak atau adik kue yang dibuat oleh ibu</p> <p>(Maju ke depan)</p>	<p>Anak (+)</p> <p>Saya tidak akan mencuri sesuatu yang saya inginkan meskipun saya yakin tidak akan ketahuan</p> <p>(maju ke depan)</p>

<p>Anak (+)</p> <p>Saya mengerjakan pekerjaan rumah yang mejadi tanggungjawab saya, seperti mengepel, menyapu, membereskan kamar, dll</p> <p>(Maju ke depan)</p>	<p>Anak (-)</p> <p>Saya menolak permintaan orangtua untuk mengerjakan pekerjaan rumah</p> <p>(diam di tempat)</p>
<p>Anak (-)</p> <p>Saya meledek teman</p> <p>(diam di tempat)</p>	<p>Anak (-)</p> <p>Saya pergi ke tempat yang akan membahayakan saya</p> <p>(diam di tempat)</p>
<p>Anak (-)</p> <p>Saya berkelahi dengan kakak atau adik saya ketika saya merasa kesal dengan mereka</p> <p>(diam di tempat)</p>	<p>Anak (+)</p> <p>Saya tetap menemani adik saya meskipun ingin pergi ke suatu tempat, saat ayah dan ibu belum ada di rumah</p> <p>(maju ke depan)</p>
<p>Anak (+)</p> <p>Saya tetap menghormati orangtua meskipun ada beberapa saat merasa kesal dengan mereka</p> <p>(maju ke depan)</p>	<p>Anak (+)</p> <p>Saya menyampaikan yang sebenarnya mengenai sudah atau belum saya mengerjakan pekerjaan rumah</p> <p>(maju ke depan)</p>

Anak (-)	Anak (+)
Saya berbohong mengenai suatu tempat yang akan saya tuju bersama teman (diam di tempat)	Saya berlatih untuk tetap hidup sehat agar terhindar dari stress (maju ke depan)

4. Aktivitas 3

Diskusi Waktu Bersama Keluarga

 (5 menit)

Tujuan

Membantu semua keluarga untuk memikirkan cara-cara menghabiskan waktu bersama-sama secara positif.

Alat dan Bahan

- Flipchart (kertas kosong)
- Spidol papan tulis berwarna Hitam/biru

1) Fasilitator membuka aktivitas

- a. Kebanyakan keluarga cukup sibuk dengan pekerjaan, sekolah, tugas rumah, dan tanggung jawab sebagai anggota keluarga atau anggota organisasi tertentu
- b. Seringkali keluarga berkumpul hanya untuk membicarakan jadwal dan tugas.
- c. Namun, keadaan menjadi lebih baik saat keluarga memiliki waktu setiap minggu untuk mereka dapat bersenang-senang bersama.
- d. Kita akan membuat daftar aktivitas, terutama yang tidak terlalu membutuhkan uang, dan dapat dilakukan serta dinikmati keluarga bersama-sama.

- e. Fasilitator meminta orangtua dan anak-anak menyebutkan aktivitas yang mereka suka lakukan bersama dan fasilitator menuliskannya di kertas besar atau papan tulis.



Tulislah hal-hal yang keluarga sukai dilakukan bersama



Tambahkan hal-hal yang masuk akal untuk dilakukan bersama keluarga.



Cara-cara bersenang-senang bersama bagi keluarga

- Mengunjungi anggota keluarga lain
 - Bermain kartu bersama
 - Bermain video game
 - Membicarakan kejadian sehari-hari
 - Melakukan tugas bersama
- (Tuliskan hal lain yang disebutkan keluarga)

2) Fasilitator meminta keluarga untuk berdiskusi:

- a. Setelah daftar aktivitas yang baik selesai dibuat, setiap keluarga akan berbicara tentang satu atau dua hal yang dapat mereka nikmati untuk dilakukan minggu berikutnya.
- b. Jika masih ada waktu, minta semua keluarga untuk berbagi tentang aktivitas yang dapat mereka lakukan untuk menikmati kebersamaan dengan keluarga
- c. Setelah mereka menemukan aktivitas yang akan dinikmati bersama, dorong keluarga untuk mengekspresikan perasaan mereka dengan saling berpelukan, melakukan *tos (high five)* atau sentuhan fisik lainnya.

5. Penutupan



(5 menit)

Tujuan

Memperkuat apa yang telah keluarga pelajari tentang tekanan teman sebaya dan meraih mimpinya

Alat dan Bahan

- Spanduk slogan Anak
- Spanduk slogan Orangtua
- Spanduk slogan Keluarga

1) Fasilitator menutup aktivitas dengan:

- a. Meminta semua keluarga untuk berkumpul dan membentuk satu lingkaran besar
- b. Anak-anak harus berdiri di samping orangtua mereka.
- c. Mengatakan ini kepada semua keluarga:
 1. Kita sudah membicarakan selama 4 minggu, hal-hal yang berkaitan dengan: Kualitas diri dan keluarga, Stres kita sendiri dan orang lain, Nilai-nilai keluarga kita, Tekanan teman sebaya dan persahabatan, saling menghargai, Kita juga banyak bermain dan bergembira bersama.
 2. Semua anak dan orangtua secara bergantian akan mengatakan:

➔ Satu hal yang saya suka atau saya pelajari dari program ini adalah”

2) Minta keluarga membaca slogan.

Slogan Anak-anak

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

3) Fasilitator mengatakan kepada semua keluarga

- a. Dengan mengikuti semua aktivitas pada sesi pelatihan ini Bapak/Ibu dan anak-anak telah membantu kami memahami bagaimana program ini terwujud.
- b. Keluarga lain di negara kita dan di negara lain akan mendapat keuntungan saat program ini tersedia untuk mereka.
- c. Mengucapkan terima kasih kepada semua keluarga yang datang dan mendorong mereka untuk tetap membangun keterampilan dan kualitas diri di rumah.