

Program Keibubapaan Hibrid Naungan Kasih – Panduan Rujukan

EDISI PERTAMA OGOS 2025



unicef
for every child



Bagaimana Menggunakan Panduan Rujukan ini?

Panduan Rujukan ini direka untuk digunakan bersama Manual Fasilitator. Manual memberikan panduan tentang cara memperkenalkan program, arahan khusus untuk menyampaikan setiap sesi, serta tip untuk menyokong ibu bapa sepanjang program. Panduan ini pula disediakan untuk menyokong anda semasa anda menyokong ibu bapa!

Ia mengandungi maklumat dan panduan yang membantu anda belajar dan berkembang sebagai fasilitator, serta maklumat tentang kemahiran teras yang dipelajari oleh ibu bapa melalui NKText.

Anda digalakkan untuk membaca panduan ini sebelum memulakan program, dan merujuk semula kepadanya pada bila-bila masa anda memerlukan sokongan bagi menjayakan peranan anda sebagai fasilitator.

Isi Kandungan

Bagaimana Menggunakan Panduan Rujukan ini?	2
Gambaran Keseluruhan Panduan Rujukan	2
1. T-T-H-B: Terima, Teroka, Hubungkan dan Berlatih	3
2. Domain dan Peringkat Perkembangan Kanak-kanak	6
Gambaran Keseluruhan	6
Domain Perkembangan Kanak-kanak	6
Peringkat Perkembangan Kanak-Kanak	7
Permainan Betul/Salah: Perkembangan Kanak-Kanak	9
3. Tip Sesi Bersemuka	12
Tip untuk Sesi Pengenalan (Onboarding)	12
Berhenti Seketika	12
Pemberi Tenaga (Energisers)	14
4. Masa Bersama Seorang dengan Seorang	15
Apakah Masa Bersama Seorang dengan Seorang?	15
Mengapakah Masa Bersama Seorang dengan Seorang itu penting?	15
Maklumat penting Semasa Masa Bersama Seorang dengan Seorang	16
1. Dengar Anak Anda	16
2. Biarkan Anak Anda Memimpin	16
Kanak-kanak Kurang Upaya	17
Masa Bersama Seorang dengan Seorang untuk ibu bapa/Penjaga mengikut Tahap Perkembangan Anak	19
Ibu Bapa/Penjaga kepada Bayi dan Anak Kecil (0-23 Bulan)	19
Ibu Bapa/Penjaga Kepada Kanak-kanak (2-9 Tahun)	19
Ibu Bapa/Penjaga kepada Remaja (10-18 Tahun)	21
5. Cara Menyokong Ibu Bapa yang Mempunyai Anak Kurang Upaya	22
Gambaran Keseluruhan Menyokong Ibu Bapa yang Mempunyai Anak Kurang Upaya	22
Berkomunikasi dengan Anak Kurang Upaya	22
Melibatkan Seluruh Keluarga Termasuk Anak Kurang Upaya	24
Memberi Sokongan yang Sesuai kepada Kanak-kanak Kurang Upaya	25

Gambaran Keseluruhan Panduan Rujukan

Panduan Rujukan ini disediakan khusus untuk ANDA. Ianya merupakan bacaan wajib yang mengandungi maklumat penting, strategi, dan alat yang kritikal untuk membantu anda mengendalikan program dengan berkesan serta meningkatkan penglibatan ibu bapa sepanjang pelaksanaan Program Keibubapaan Hibrid Naungan Kasih.

Kandungan panduan ini merangkumi:

1. **T-T-H-B: Terima, Teroka, Hubungkan dan Berlatih**: Penerangan terperinci mengenai pendekatan T-T-H-B yang merupakan kaedah mudah cara utama program yang membantu menjadikan perbincangan dan refleksi bersama ibu bapa lebih bermakna.
2. **Domain dan Peringkat Perkembangan Kanak-Kanak**: Pengetahuan penting tentang perkembangan kanak-kanak berumur 2–9 tahun merangkumi lima domain perkembangan, untuk membantu anda memahami dan memberi respon yang lebih baik terhadap kebimbangan dan jangkaan ibu bapa.
3. **Tip Sesi Bersemuka**: Panduan untuk mengendalikan sesi bersemuka, termasuk sesi pengenalan peserta (*onboarding*), aktiviti pemberi tenaga (*energiser*) untuk kekalkan penglibatan, serta penggunaan teknik menenangkan seperti Berhenti Seketika.
4. **Masa Bersama Seorang dengan Seorang (One-on-One Time)**: Panduan untuk menyampaikan dan menyokong Masa Bersama Seorang dengan Seorang bersama anak yang merupakan kemahiran asas yang diperkenalkan semasa onboarding dan diamalkan sepanjang program.
5. **Cara Menyokong Ibu Bapa yang Mempunyai Anak Kurang Upaya**: Strategi praktikal untuk pemudahan (*facilitation*) yang inklusif dan menyokong ibu bapa yang mempunyai anak kurang upaya, termasuk tip komunikasi, penyesuaian aktiviti, serta membina kepercayaan dan penglibatan.

1. T-T-H-B: Terima, Teroka, Hubungkan dan Berlatih

Kaedah Terima, Teroka, Hubungkan dan Berlatih (T-T-H-B) merupakan teknik utama dalam memudah cara Program Naungan Kasih. Ia melibatkan kemahiran mendengar secara aktif, memudah cara secara kolaboratif, membina kesedaran diri, menekankan prinsip asas, dan memberi peluang kepada ibu bapa untuk melatih kemahiran mereka.

Sebagai fasilitator, adalah penting untuk anda sendiri memodelkan pendekatan ini sepanjang pelaksanaan program Naungan Kasih.

T-T-H-B adalah asas penting dalam pendekatan kolaboratif Naungan Kasih. Ia terdiri daripada 4 langkah utama untuk memudah cara perbincangan dengan ibu bapa:

- T = TERIMA
- T = TEROKA
- H = HUBUNGAN
- B = BERLATIH

Kaedah T-T-H-B boleh digunakan pada bila-bila masa dalam sesi — semasa latihan kemahiran mahupun sesi refleksi. Apabila anda memodelkan T-T-H-B secara konsisten, ibu bapa juga akan belajar mengamalkannya bersama anak mereka.

T = TERIMA	<p>Menerima perkongsian ibu bapa menggalakkan mereka untuk terus berkongsi dan membina kepercayaan. Ia menunjukkan anda benar-benar mendengar dan suara mereka dihargai. Ini juga kemahiran penting yang ibu bapa boleh contohi bersama anak mereka.</p> <p>Cara menunjukkan penerimaan:</p> <ul style="list-style-type: none">• Ulang atau rumuskan semula apa yang dikongsi oleh ibu bapa.• Ucapkan terima kasih dan akui perkongsian mereka, terutamanya jika ia sukar untuk dikongsikan.• Gunakan bahasa badan yang positif: angguk kepala, kontak mata, condong ke hadapan, sebut nama mereka. <p>Contoh dalam Latihan Berkumpulan (latihan Masa Bersama Seorang dengan Seorang):</p> <p>Anda: Apa perasaan anda apabila menjadi ibu bapa yang membenarkan “anak” anda memimpin aktiviti dalam latihan ini?</p> <p>Ibu Bapa: Saya rasa tak selesa pada awalnya kerana saya nak arahkan anak saya. Tapi bila saya lihat “anak” saya, saya mula ikut apa yang dia nak buat.</p>
------------	--

	<p>Anda: Saya faham perasaan tak selesa itu, kerana anda terbiasa memimpin aktiviti. Itu perkara biasa. Tapi akhirnya anda dapat beri ruang kepada “anak” untuk memimpin dan ikut cadangan dia. Terima kasih kerana berkongsi.</p>
T= TEROKA	<p>Meneroka membantu kita memahami pengalaman ibu bapa dengan lebih mendalam. Ia menyokong proses menyelesaikan masalah dan bantu ibu bapa melihat kesan tindakan mereka terhadap tingkah laku anak.</p> <p>Cara untuk meneroka:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tanya soalan terbuka: Apa yang berlaku? Bila? Di mana? Siapa terlibat? Apakah perasaannya? • Terokai emosi ibu bapa dan anak (jika sesuai). <p>Contoh soalan TEROKA dari perbincangan Masa Bersama Seorang dengan Seorang:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Apa pengalaman anda bila ikut pemilihan aktiviti oleh anak? • Ada tak perbezaan yang anda perasan semasa interaksi itu? • Apa yang anda rasa? Apa agaknya yang anak anda rasa?
H = HUBUNGAN	<p>Hubungkan pengalaman ibu bapa kepada prinsip keibubapaan atau tema yang dibincangkan, seperti Rumah Sokongan. Ini membantu ibu bapa memahami bagaimana pengalaman mereka berkaitan dengan matlamat keibubapaan yang lebih besar, dan memperkukuh pembelajaran.</p> <p>Cara untuk menghubungkan:</p> <p>Tanya: “Apa yang kita boleh pelajari daripada pengalaman ini?”</p> <p>Kenal pasti tema yang berulang dalam perkongsian kumpulan.</p> <p>Rujuk semula visual (contohnya Rumah Sokongan).</p> <p>Gunakan penegasan: “Itu contoh yang bagus bagaimana nak bina kepercayaan dengan anak.”</p> <p>Contoh perbincangan semasa latihan:</p> <p>Anda: Apa yang kita boleh pelajari daripada pengalaman ini? [Galakkan respon daripada kumpulan.]</p> <p>Rumusan: Bila kita luangkan Masa Bersama Seorang dengan Seorang dan beri anak peluang memimpin, kita bantu mereka bina keyakinan dan harga diri. Mereka juga rasa disayangi bila kita beri</p>

	<p>perhatian sepenuhnya. Ini berkaitan dengan apa yang kita pelajari dalam membina Rumah Sokongan iaitu menguatkan hubungan kita dengan anak.</p>
B = BERLATIH	<p>Kajian menunjukkan bahawa ibu bapa lebih cenderung mengamalkan kemahiran keibubapaan di rumah jika mereka dapat berlatih semasa sesi.</p> <p>Sebagai fasilitator, pastikan ibu bapa berpeluang melatih kemahiran sebanyak mungkin. Sama ada dalam Latihan Berkumpulan atau Latihan Berpasangan.</p> <p>Latihan juga boleh berlaku semasa sesi Refleksi, contohnya apabila ibu bapa berkongsi situasi mencabar. Ini memberi peluang untuk melatih penyelesaian yang boleh dicuba di rumah.</p>



Tip:

Sesetengah peserta mungkin berkongsi dengan sangat panjang semasa perbincangan. Berikut beberapa tip yang boleh digunakan jika seseorang mengambil terlalu banyak masa semasa sesi berkumpul:

- Ucap terima kasih atas perkongsian mereka.
- Ingatkan kumpulan bahawa setiap orang patut diberi peluang untuk bercakap.
- Beritahu ibu bapa bahawa pandangan mereka adalah bernilai.
- Cadangkan untuk sambung perbualan semasa rehat atau selepas sesi.
- Rujuk semula kepada perkara yang mereka kongsi untuk menunjukkan anda mendengar apa yang dikongsi.

2. Domain dan Peringkat Perkembangan Kanak-kanak

Gambaran Keseluruhan

Penting untuk memahami keupayaan dan ciri-ciri kanak-kanak pada pelbagai peringkat umur (2–9 tahun). Ciri-ciri perkembangan kanak-kanak ini mempengaruhi jangkaan, matlamat, dan aktiviti ibu bapa bersama anak-anak mereka. Kadangkala, cabaran yang dihadapi oleh ibu bapa berpunca daripada jangkaan yang tidak selari dengan tahap perkembangan anak.

Domain Perkembangan Kanak-kanak

Terdapat 5 domain utama perkembangan kanak-kanak: fizikal, sosio-emosi, komunikasi dan bahasa, kognitif, dan adaptif. Jadual di bawah memberikan gambaran ringkas tentang setiap bidang ini:

Domain	Definisi
Motor/ Fizikal	<ul style="list-style-type: none">• Kemahiran motor kasar (contohnya: keupayaan berjalan, berlari, melompat, membalik objek).• Kemahiran motor halus (contohnya: memakai pakaian, menulis, menyalin bentuk, mewarna, makan dengan sudu).
Sosio-emosi	<ul style="list-style-type: none">• Kesedaran terhadap emosi diri dan orang lain.• Rasa selamat dan hubungan rapat (<i>attachment</i>) dengan orang lain.• Tingkah laku sosial, interaksi dan membina hubungan.• Pembelajaran melalui permainan.
Komunikasi dan Bahasa	<ul style="list-style-type: none">• Keupayaan memahami dan berkomunikasi secara fizikal dan lisan.• Perkembangan pertuturan kompleks seperti ayat lengkap, membuat perbandingan, dan sebagainya.• Mengenali abjad, menyanyi, bercerita tentang aktiviti harian, membaca (pada peringkat kemudian).
Kognitif	<ul style="list-style-type: none">• Keupayaan intelek dan pemikiran.• Kebolehan menumpukan perhatian, mengingat, merancang ke hadapan.• Mengenal nombor, corak, sebab dan akibat, membuat eksperimen.

Domain	Definisi
Adaptif	<ul style="list-style-type: none"> Keupayaan menyesuaikan diri dengan persekitaran. Kebolehan berdikari dan melakukan sesuatu secara sendiri. Makan sendiri, memakai pakaian, ke tandas, membantu tugas rumah dan sebagainya.

Peringkat Perkembangan Kanak-Kanak

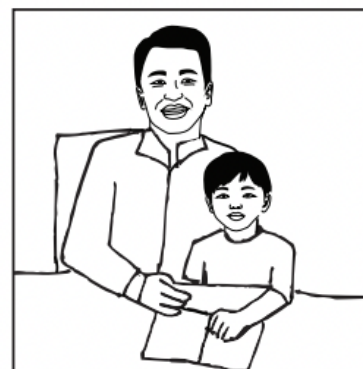
Kanak-kanak Bertatih (toddler) (2-3 tahun)

- Makanan, tidur, kebersihan, keselesaan, dan keselamatan.
- Rangsangan dan perhatian.
- Hubungan erat dengan ibu bapa/ penjaga.
- Sikap ingin tahu yang tinggi, ingin meneroka, dan menjadi lebih berdikari.
- Suka belajar melakukan perkara baharu (contohnya memakai dan menanggalkan pakaian) dan ingin membuat keputusan sendiri.
- Suka dipuji dan mendapatkan persetujuan.
- Menjadi lebih berdikari dan suka meneroka perkara di sekeliling mereka.
- Mula bertutur ayat ringkas dan membina kosa kata.
- Tidak suka mengalah atau menunggu giliran, tetapi mereka boleh diajar untuk berkongsi.
- Meluahkan perasaan secara dramatik, tetapi boleh mula belajar cara mengawal emosi.



Peringkat Awal Kanak-kanak (4-7 tahun)

- Makanan, tidur, kebersihan, keselesaan, dan keselamatan.
- Hubungan erat dengan ibu bapa/ penjaga.
- Rangsangan dan perhatian.
- Belajar melalui tindakan dan bermain.



- Membina hubungan persahabatan dengan kanak-kanak lain. (Bermain adalah penting dan boleh memupuk nilai sosial.)
- Banyak bertanya, mencari jawapan.
- Sukar membezakan antara fantasi dan realiti.
- Meluahkan perasaan secara dramatik.
- Banyak bercakap dan/atau bertanya banyak soalan. Jawapan mungkin ringkas tetapi mestilah jujur. Kanak-kanak mungkin akan bertanya lagi jika jawapan tidak jelas ataupun jika dia inginkan maklumat lanjut.
- Tidak suka mengalah, berkongsi atau menunggu giliran, tetapi mereka boleh diajar untuk mengalah dan menunggu giliran.

Peringkat Pertengahan Kanak-kanak (8-9 tahun)

Peringkat Pertengahan Kanak-kanak termasuk umur antara 8 hingga 12 tahun.

- Makanan, tidur, kebersihan, keselesaan, dan keselamatan.
- Hubungan erat dengan ibu bapa/ penjaga.
- Rangsangan dan perhatian.
- Berminat dengan pembelajaran di sekolah.
- Mula mahukan kebebasan dan kepercayaan.
- Mahu menghabiskan masa dengan kanak-kanak lain.
- Mula menampakkan minat dalam hal-hal keagamaan, kerohanian.
- Kemungkinan akan menjawab balik kepada orang dewasa untuk menunjukkan bahawa mereka “tahu”.
- Mempunyai kesedaran diri yang tinggi dan sensitif. Mungkin sangat aktif (perangai unik kanak-kanak kelihatan dengan jelas pada peringkat ini) tetapi boleh belajar untuk menguruskan kemarahan dengan lebih baik dan bertolak ansur dengan kekecewaan.



Permainan Betul/Salah: Perkembangan Kanak-Kanak

Arahan

Tulis jawapan anda, Betul atau Salah, bagi setiap pernyataan di bawah. Jawapan dan penerangan disediakan di halaman seterusnya.

Bil..	Pernyataan	Betul/Salah
1	Anda akan lebih berkesan sebagai ibu bapa apabila anda yakin dengan keupayaan anda untuk menjaga anak.	
2	Otak anak berkembang dengan lebih pesat apabila mereka sudah memasuki usia sekolah.	
3	Kanak-kanak kecil lebih mudah belajar melalui penerokaan dan bermain berbanding hanya diberitahu apa yang perlu dilakukan.	
4	Anda patut bercakap dengan anak walaupun mereka belum boleh bertutur.	
5	Anak anda perlu dimarahi apabila mereka memasukkan sesuatu ke dalam mulut.	
6	Anak anda menjatuhkan barang hanya untuk menyakitkan hati anda.	
7	Kanak-kanak boleh belajar melalui bermain dengan periuk, cawan dan sudu.	
8	Tanggungjawab sebagai ibu bapa hanya melibatkan pemberian makan kepada anak.	
9	Ramai individu boleh menjalankan peranan sebagai ibu bapa walaupun bukan yang melahirkan anak tersebut.	
10	Lawatan ke klinik tidak penting selepas bayi berumur 6 minggu.	

Jawapan

Bil.	Pernyataan	Betul/Salah
1	Anda akan lebih berkesan sebagai ibu bapa apabila anda yakin dengan keupayaan anda untuk menjaga anak.	Betul
	Menjaga, memberi makan dan melindungi anak adalah satu tanggungjawab sepenuh masa. Apabila ibu bapa lebih yakin terhadap keupayaan mereka, mereka lebih bersedia dan mampu memberi penjagaan yang berkualiti kepada anak.	
2	Otak anak berkembang dengan lebih pesat apabila mereka sudah memasuki usia sekolah.	Salah
	Perkembangan otak berlaku paling aktif dalam 1000 hari pertama kehidupan – dari dalam kandungan hingga usia 2 tahun. Anak-anak memerlukan pemakanan dan kesihatan yang baik, hubungan yang selamat, kasih sayang yang hangat, persekitaran yang selamat, dan peluang pembelajaran yang banyak untuk membantu perkembangan mereka dalam tempoh penting ini. Manfaatnya adalah sepanjang hayat!	
3	Kanak-kanak kecil lebih mudah belajar melalui penerokaan dan bermain berbanding hanya diberitahu apa yang perlu dilakukan.	Betul
	Bukti menunjukkan bahawa kanak-kanak belajar dengan lebih baik apabila mereka melakukannya sendiri terutamanya melalui permainan. Menyediakan peluang untuk anak meneroka dunia sekeliling melalui bermain adalah cara terbaik untuk membantu mereka belajar.	
4	Anda patut bercakap dengan anak walaupun mereka belum boleh bertutur.	Betul
	Kanak-kanak belajar berkomunikasi dengan mendengar dan memerhati orang lain. Mereka belajar dengan lebih baik apabila anda bercakap secara langsung dengan mereka. Anda boleh menggalakkan perkembangan bahasa dan kemahiran komunikasi dengan memberi tindak balas secara lisan dan fizikal terhadap perkataan, tindakan, dan minat anak anda.	
5	Anak anda perlu dimarahi apabila mereka memasukkan sesuatu ke dalam mulut.	Salah
	Kanak-kanak kecil suka memasukkan sesuatu ke dalam mulut kerana mulut adalah bahagian yang sangat sensitif. Pastikan objek-objek yang berada di sekeliling adalah bersih dan selamat. Jika anak cuba memasukkan sesuatu yang tidak selamat ke dalam mulut, ambil objek tersebut dan tunjukkan alternatif yang bersih dan selamat. Kanak-kanak sedang meneroka dan belajar kemahiran baru. Mereka memerlukan persekitaran fizikal yang bersih, selamat, dan terlindung untuk mengelakkan kecederaan dan kemalangan ketika bermain dan belajar.	

6	Anak anda menjatuhkan barang hanya untuk menyakitkan hati anda.	Salah
	Apabila anak anda menjatuhkan barang, mereka sedang belajar! Kadang-kala ia berlaku secara tidak sengaja, namun dalam masa yang sama anak sedang meneroka — apa yang berlaku apabila objek jatuh, berapa lama sebelum ada bunyi, dan bagaimana reaksi orang sekeliling terhadap tindakan mereka.	
7	Kanak-kanak boleh belajar melalui bermain dengan periuk, cawan dan sudu.	Betul
	Kanak-kanak tidak semestinya memerlukan mainan yang dibeli di kedai. Mereka boleh belajar daripada pelbagai barang rumah. Kanak-kanak banyak belajar dengan melakukan sendiri. Contohnya, belajar menggunakan peralatan makan tanpa menumpahkan makanan membantu perkembangan kemahiran fizikal. Mereka juga belajar melalui peniruan. Jika anda mahu anak makan sesuatu makanan, anda mungkin perlu menunjukkan contoh dengan memakannya sendiri terlebih dahulu.	
8	Tanggungjawab sebagai ibu bapa hanya melibatkan pemberian makan kepada anak.	Salah
	Memberi makan sangat penting, tetapi keibubapaan melibatkan lebih daripada itu. Ia merangkumi memberi makan, memerhati anak, memastikan kebersihan anak, memberikan kasih sayang, berkomunikasi, dan memberi tindak balas terhadap keperluan anak. Anak juga perlu dilindungi daripada sebarang bentuk keganasan atau penderaan — sama ada secara langsung terhadap mereka atau yang berlaku di sekeliling mereka.	
9	Ramai individu boleh menjalankan peranan sebagai ibu bapa walaupun bukan yang melahirkan anak tersebut.	Betul
	Walaupun ibu adalah penjaga utama bagi bayi kecil, penjaga utama juga boleh jadi ayah, nenek, atau ahli keluarga yang lain. Dalam sesetengah komuniti, anak dijaga oleh ramai orang — seperti nenek, makcik, pakcik, abang, kakak, atau jiran yang bersama-sama memikul tanggungjawab menjaga anak anda. Apa yang paling penting adalah anak mempunyai hubungan yang rapat dengan sekurang-kurangnya seorang individu yang boleh memberikan kasih sayang dan perhatian sepenuhnya.	
10	Lawatan ke klinik tidak penting selepas bayi berumur 6 minggu.	Salah
	Lawatan ke klinik masih sangat penting walaupun selepas bayi berusia 6 minggu. Anak perlu: menyempurnakan jadual imunisasi, menjalani pemantauan pertumbuhan dan penilaian perkembangan secara berterusan untuk mengesan sebarang cabaran seawal mungkin, dan menerima ubat atau perkhidmatan kesihatan yang diperlukan.	

3. Tip Sesi Bersemuka

Berikut adalah tips dan strategi praktikal untuk membantu anda mewujudkan pengalaman bersemuka yang positif dan menarik untuk ibu bapa.

Tip untuk Sesi Pengenalan (Onboarding)

Apabila anda bersama ibu bapa dalam sesi pengenalan, pertimbangkan amalan-amalan berikut untuk mewujudkan suasana yang menyokong, menghormati, dan menggalakkan penyertaan ibu bapa:

- Pastikan semua bahan dan tempat disediakan lebih awal sebelum sesi bermula.
- Bertegur sapa dengan ibu bapa apabila mereka tiba untuk sesi tersebut.
- Memahami hubungan antara ibu bapa dan anak mereka. Ketahui bahawa setiap hubungan itu adalah berbeza.
- Ingatlah bahawa setiap anak mempunyai tahap perkembangan yang berbeza.
- Hormati perkongsian daripada peserta lain dan peka terhadap perbezaan umur, jantina, nilai dan persekitaran.
- Menggalakkan ibu bapa untuk berkongsi dan memberi maklum balas sesama mereka - serta puji mereka jika mereka melakukannya!
- Ingatkan ibu bapa tentang peraturan kumpulan jika perlu.
- Perhatikan dan berikan sokongan jika ibu bapa kelihatan senyap atau mengalami kesulitan untuk melakukan sesuatu.
- Tunjukkan teladan tingkah laku yang anda ingin lihat dalam kalangan ibu bapa.
- Gunakan pemberi tenaga (energizers) untuk pastikan interaksi secara langsung menjadi lebih menyeronokkan.

Berhenti Seketika

Berhenti Seketika merupakan satu kemahiran utama dalam program Naungan Kasih, yang diperkenalkan kepada ibu bapa melalui NKText dalam Aliran Selamat Datang (*welcome flow*) dan sesi refleksi. Ia adalah latihan pernafasan ringkas yang membantu mengurangkan tekanan dan membawa kesedaran kepada masa yang sedang dialami sekarang.

Anda juga boleh menggunakan latihan ini untuk kekal tenang, terutamanya semasa menghadapi situasi mencabar seperti menjawab soalan sukar atau ketika peserta berkongsi secara emosi. Ia semudah mengambil satu atau dua nafas dengan dalam sambil fokus bagaimana hubungan diri dengan perasaan anda.

Anda harus menunjukkan cara memimpin Berhenti Seketika dengan menggunakan langkah-langkah dan arahan seperti dibawah:

Langkah	Arahan
Langkah 1: Persediaan	<ul style="list-style-type: none"> • Cari posisi duduk yang selesa, kaki diletakkan rata di atas lantai, tangan anda diletakkan di pangkuan anda. <i>[Berhenti Seketika]</i> • Tutup mata anda jika anda berasa lebih selesa begitu. <i>[Berhenti Seketika]</i>
Langkah 2: Menjadi Sedar	<ul style="list-style-type: none"> • Tanya diri anda, "Apakah perasaan yang saya alami pada masa ini?" <i>[Berhenti Seketika]</i> • Perhatikan apa yang sedang anda fikirkan. Perhatikan jika ia adalah pemikiran negatif atau positif. <i>[Berhenti Seketika]</i> • Perhatikan juga emosi yang sedang anda alami. Perhatikan sama ada perasaan anda menyenangkan atau kurang menyenangkan. <i>[Berhenti Seketika]</i> • Perhatikan keadaan badan anda. Perhatikan jika anda mempunyai sebarang ketidakselesaan atau ketegangan. <i>[Berhenti Seketika]</i>
Langkah 3: Mengumpul Perhatian	<ul style="list-style-type: none"> • Berikan tumpuan anda kepada nafas anda. <i>[Berhenti Seketika]</i> • Anda mungkin mahu meletakkan satu tangan di atas perut anda untuk merasa perut anda kembang dan kuncup setiap kali anda bernafas. <i>[Berhenti Seketika]</i> • Tumpukan pada nafas anda semasa anda menarik nafas, bagaimana ia berhenti, dan bagaimana ia dihembus keluar. <i>[Berhenti Seketika]</i> • Jika anda menyedari bahawa fikiran anda mula menerawang, ini perkara biasa. <i>[Berhenti Seketika]</i> • Jika anda menyedari bahawa anda berasa sangat tertekan, anda boleh meyakinkan diri anda dengan berkata "Tidak mengapa. Apa-apa pun, saya okey." <i>[Berhenti Seketika]</i> • Kemudian kembalikan kesedaran anda dengan menumpukan kepada nafas anda. <i>[Berhenti Seketika]</i> • Pastikan anda beri tumpuan kepada nafas anda untuk beberapa saat. <i>[Berhenti Seketika]</i>

Langkah	Arahan
Langkah 4: Meluaskan Kesedaran	<ul style="list-style-type: none"> • Benarkan tumpuan anda meluas ke seluruh badan. <i>[Berhenti Seketika]</i> • Benarkan tumpuan anda kepada bunyi di dalam bilik. <i>[Berhenti Seketika]</i>
Langkah 5: Refleksi	<ul style="list-style-type: none"> • Buat refleksi secara senyap, adakah anda rasa apa-apa perbezaan sebelum dan selepas Berhenti Seketika? • Apabila anda sudah bersedia, buka mata anda semula. <i>[Berhenti Seketika]</i> • Tanya peserta jika mereka mempunyai sebarang soalan tentang aktiviti tersebut selepas memimpin 'Berhenti Seketika'.

Pemberi Tenaga (*Energisers*)

Pemberi Tenaga (*Energisers*) ialah aktiviti pendek dan interaktif yang direka untuk mengekalkan tahap tenaga peserta serta membantu mereka kekal fokus dan berhubung antara satu sama lain sepanjang sesi. Berikut adalah beberapa contoh aktiviti yang boleh anda gunakan.

Beri saya...

- Nota: Nombor = tepuk tangan
- Beri saya 1 = Tepuk
- Beri saya 2 = Tepuk Tepuk
- Beri saya 4 = Tepuk, tepuk tepuk, tepuk (mulakan semula dengan 1)

Lakukan gerakan goyang (menari)

- Keluarkan tangan anda, letakkan tangan anda ke dalam, keluar, ke dalam dan lakukan goyang-goyang
- Letakkan kaki kanan anda keluar, masukkan kaki kanan anda ke dalam, masuk, keluar dan lakukan goyang-goyang
- Letakkan kaki kiri anda keluar, masukkan kaki kiri anda ke dalam, masuk, keluar dan lakukan goyang-goyang

(Teruskan dengan mana-mana bahagian badan pilihan lain.)

Gerakan Shake It Off:

- Goncang tangan kanan, goncang tangan kiri, kanan, kiri dan goncang
- Goncang kaki kanan, goyang kaki kiri, kanan, kiri dan goyangkannya
- Goyang kepala, goyang pinggul, kepala, pinggul dan goyangkan semua
- Teruskan dengan mana-mana bahagian badan lain yang anda suka.

Pergerakan Tarian Bernombor:

- Tetapkan gerakan tarian yang berbeza dengan nombor (cth., 1 = berpusing, 2 = lompat, 3 = berputar).
- Sebutkan nombor, dan peserta melakukan gerakan tarian yang sepadan.

4. Masa Bersama Seorang dengan Seorang

Apakah Masa Bersama Seorang dengan Seorang?

Salah satu kemahiran utama yang diperkenalkan kepada ibu bapa semasa sesi pengenalan (*onboarding*) ialah “Masa Bersama Seorang dengan Seorang” (*One-on-One Time*). Masa Bersama Seorang dengan Seorang bermaksud ibu bapa meluangkan masa berkualiti bersama anak mereka untuk membina rasa selamat dan hubungan yang erat, yang seterusnya akan membawa kepada hubungan ibu bapa-anak yang positif. Berikut adalah beberapa perkara penting yang perlu diberi perhatian:

- **Masa Bersama Seorang dengan Seorang** sangat penting kepada anak, terutamanya apabila ibu bapa membenarkan mereka meneroka dunia melalui aktiviti bermain semasa Masa Bersama Seorang dengan Seorang ini.
- **Masa Bersama Seorang dengan Seorang** ini menunjukkan kepada anak bahawa ibu bapa memberikan perhatian dan berminat dengan apa yang anak sedang lakukan.
- **Masa Bersama Seorang dengan Seorang** BUKAN masa untuk memantau tingkah laku anak bagi memastikan mereka berkelakuan baik. Ini adalah kemahiran penting lain yang akan dipelajari oleh ibu bapa dalam program.

Mengapakah Masa Bersama Seorang dengan Seorang itu penting?

Masa Bersama Seorang dengan Seorang membantu ibu bapa membina hubungan yang mesra dan positif dengan anak mereka. Ramai ibu bapa yang mempunyai anak dengan tingkah laku mencabar sukar menikmati masa bersama, kerana banyak tenaga digunakan untuk menguruskan tingkah laku negatif anak.

Apabila anak bermain dengan senyap atau sibuk dengan diri sendiri, ibu bapa mungkin berasa lega dan memilih untuk tidak mengganggu. Tetapi sebenarnya, inilah masa

terbaik untuk “menghampiri” anak – memberi perhatian kepada apa yang anak sedang lakukan dan meluangkan masa berkualiti bersama.

Masa Bersama Seorang dengan Seorang memberi peluang kepada ibu bapa untuk:

- Mempelajari minat dan kekuatan anak mereka.
- Menunjukkan bahawa anak dihargai dan disayangi, bukan hanya ditegur apabila mereka berkelakuan buruk.
- Meningkatkan keyakinan diri dan rasa penting dalam diri anak.

Melalui bermain, anak mengembangkan kreativiti, kemahiran menyelesaikan masalah, dan kefahaman tentang dunia di sekeliling mereka. Apabila ibu bapa bercakap tentang apa yang anak lakukan semasa bermain, ini juga membantu perkembangan bahasa dan kemahiran pemerhatian.

Maklumat penting Semasa Masa Bersama Seorang dengan Seorang

1. Dengar Anak Anda

Apabila seseorang benar-benar mendengar anda dan memerhatikan apa yang anda lakukan, ia menjadikan anda berasa lebih baik kerana anda berasa dihargai. Fikirkan mereka yang menyayangi diri anda. Anda mengetahuinya kerana mereka menunjukkan minat terhadap anda dan memberitahu bahawa pandangan anda sangat penting bagi mereka.

Perkara yang sama terhadap kanak-kanak. Apabila ibu bapa mendengar dan bercakap dengan anak mereka, mereka perlu berada pada paras mata yang sama dengan anak. Ini sangat penting, terutamanya bagi kanak-kanak yang menggunakan kerusi roda, kerana ia menunjukkan bahawa ibu bapa prihatin dan ingin mendengar anak mereka.

Apabila hubungan antara ibu bapa dan anak berjalan dengan baik, perkara ini berlaku secara semula jadi. Anak-anak akan sedar apabila ibu bapa memberi perhatian dan mereka akan memberi tindak balas yang lebih positif.

2. Biarkan Anak Anda Memimpin

Biarkan Anak Anda Memimpin bermaksud ibu bapa membenarkan anak mereka memilih dan mengetuai aktiviti semasa Masa Satu dengan Satu. Ibu bapa boleh memulakan dengan berkata, **"Ibu/Ayah ada 5 hingga 15 minit untuk Masa Bersama Seorang dengan Seorang dengan kamu. Apa yang kamu mahu buat?"**

Biarkan anak anda memimpin sangat penting kerana:

- **Membina keyakinan dan harga diri:** Bila ibu bapa mengikut idea anak, anak rasa pandangan mereka dihargai.

- **Menggalakkan anak membuat pilihan sendiri:** Anak-anak sering diberi arahan dalam kehidupan harian. Ini memberi mereka peluang untuk membuat pilihan sendiri.
- **Membantu ibu bapa berkembang:** Sesetengah ibu bapa atau penjaga tidak biasa bermain atau meluangkan masa dengan anak. Ini memberi ruang untuk belajar dan menyesuaikan diri.
- **Mendedahkan minat anak:** Dengan membiarkan anak memilih, ibu bapa dapat mengenali minat sebenar anak. Cukup sekadar berkata, "Baiklah, jom kita buat itu!" — dengan had yang sesuai.

Adalah penting untuk mengingatkan ibu bapa bahawa mereka masih mempunyai kawalan penuh terhadap bila Masa Bersama Seorang dengan Seorang bermula dan tamat, serta boleh menetapkan had tentang jenis aktiviti yang dibenarkan. Berikut beberapa perkara penting yang perlu diberi perhatian:

- Ini sangat penting ditekankan dalam budaya yang menitikberatkan peranan dan kuasa ibu bapa.
- Jika ada ibu bapa yang rasa kurang selesa untuk membiarkan anak memimpin, beri keyakinan bahawa mereka masih memegang kuasa untuk memberi ruang kepada anak memimpin dalam suasana yang terkawal.
- Ramai kanak-kanak tidak pernah diberi peluang untuk membuat pilihan sendiri atau memimpin aktiviti. Jadi tidak pelik jika pada awalnya mereka rasa janggal.
- Ibu bapa boleh bantu anak mereka dengan mencadangkan beberapa aktiviti yang selamat dan sesuai dengan usia untuk anak pilih sendiri.

Kanak-kanak Kurang Upaya

Bahagian ini memberi panduan tentang cara untuk membenarkan anak memimpin (Let Your Child Lead) bagi ibu bapa yang mempunyai anak kurang upaya. Sila rujuk [cara menyokong ibu bapa kepada anak kurang upaya](#) untuk mengetahui dengan lebih lanjut.

Penting untuk pastikan aktiviti yang dilakukan adalah sesuatu yang disukai oleh anak dan sesuai mengikut keupayaan mereka. Berikut beberapa tip yang boleh dikongsikan kepada ibu bapa:

- Apabila bercakap dengan anak kurang upaya, ingatlah bahawa mereka tetap seorang kanak-kanak. Gunakan nada suara dan bahasa yang sesuai mengikut umur mereka.
- Jika anak tidak dapat mendengar, pastikan anda tidak bergerak semasa bercakap, termasuk pergerakan kepala. Pastikan anda menghadap anak, dan mereka dapat melihat muka dan mulut anda.

- Bagi anak yang kurang upaya intelektual, gunakan ayat yang pendek dan jelas. Sebut nama mereka semasa bercakap, supaya mereka tahu anda sedang berinteraksi dengan mereka. Tunjukkan anda memahami mereka, contohnya jika anak menunjukkan minat kepada sesuatu objek, anda boleh turut menunjuk ke arah objek itu dan sebut namanya.
- Kanak-kanak kurang upaya yang tidak biasa ditanya pendapat atau didengar mungkin perlukan masa untuk bina keyakinan. Ibu bapa juga mungkin perlukan lebih kesabaran dalam sesi Masa Bersama Seorang dengan Seorang bersama anak mereka.

Amalan berikut boleh bantu anak kurang upaya rasa lebih diterima, yakin dan disayangi:

- Sentiasa tanya bagaimana anak mahu anda bantu – anggap anak sebagai orang paling pakar tentang dirinya sendiri.
- Hormati pilihan anak – jika mereka tidak mahu dibantu, jangan paksa.
- Biar anak ambil risiko yang sama seperti kanak-kanak lain agar mereka belajar berdikari. Terlalu melindungi mereka akan menyekat peluang untuk belajar menjaga keselamatan diri sendiri.
- Hanya bantu bila perlu. Sokongan berlebihan boleh melemahkan keyakinan mereka dan dianggap memalukan.
- Bersedia untuk ubah suai pendekatan supaya sesuai dengan keperluan anak.
- Fokus kepada kekuatan anak, bukan kelemahannya – contohnya, anak yang menggunakan kerusi roda mungkin ada kekuatan fizikal pada tangan; anak yang tidak dapat mendengar mungkin mahir melukis.
- Galakkan anak yang berkata, "Saya tak faham" atau minta bantuan. Ucap terima kasih dan bantu mereka fahami.
- Beri masa yang cukup kepada anak untuk memahami dan memberi respon.
- Tunjukkan cara berkomunikasi yang baik supaya anak boleh belajar daripada apa yang mereka lihat dan dengar.

Masa Bersama Seorang dengan Seorang untuk ibu bapa/Penjaga mengikut Tahap Perkembangan Anak

Bagi ibu bapa yang mempunyai anak kurang upaya, rujuk dan pertimbangkan tip dalam bahagian di atas yang telah disediakan khusus untuk keperluan mereka.

Ibu Bapa/Penjaga kepada Bayi dan Anak Kecil (0-23 Bulan)

Ibu bapa mungkin rasa tidak pasti apa yang boleh dilakukan dengan bayi ketika Bersama Seorang dengan Seorang. Ramai bertanya, “Apa yang boleh saya buat dengan bayi yang hanya makan, tidur dan menangis?”

Penting untuk beri keyakinan kepada mereka bahawa masa ini adalah peluang penting untuk membina perapatan (attachment) dan rasa selamat dalam hubungan ibu bapa-anak.

Membina ikatan yang kukuh boleh bermula seawal sebelum bayi dilahirkan. Bayi boleh mendengar, mengenali suara, dan malah melihat cahaya semasa dalam kandungan.

Ibu bapa/Penjaga:

- Ibu bapa/penjaga digalakkan meluangkan masa bermain dengan bayi dan anak kecil mereka. Aktiviti mudah seperti meniru mimik muka atau menyanyi bersama adalah cara yang sangat baik untuk berinteraksi dengan anak.
- Mereka juga boleh belajar bagaimana membantu perkembangan anak melalui penerokaan deria – mendengar, menyentuh, merasa, menghidu dan melihat. Ini adalah cara yang menyeronokkan dan berkesan untuk menyokong perkembangan anak!
- Mereka juga boleh membaca buku kepada anak atau menunjukkan gambar dari buku atau majalah.

Menangani keperluan anak yang masih kecil dan belum boleh berkomunikasi boleh menjadi satu cabaran besar bagi ibu bapa/penjaga. Ramai yang mungkin menyangka anak yang menangis adalah anak yang sukar dikawal. Tetapi sebenarnya, anak itu sedang cuba berkomunikasi! Anak mungkin lapar, perlu tukar lampin, terlalu panas atau sejuk, tidak sihat, atau tidak selesa. Tanggungjawab ibu bapa/penjaga ialah untuk menyelidik dan memahami apa keperluannya.

Ibu bapa/penjaga juga boleh digalakkan untuk Berhenti Seketika sebelum memberi reaksi negatif apabila anak menangis. Ini boleh membantu mereka mengelakkan tindakan yang sangat negatif seperti menggoncang, mencubit atau menengking anak.

Ibu Bapa/Penjaga Kepada Kanak-kanak (2-9 Tahun)

Ibu bapa/penjaga kepada anak kecil digalakkan untuk menggunakan kata-kata untuk Sebut Apa Yang Anda Lihat sebagai tanda mereka benar-benar memberi perhatian kepada anak mereka.

Apa maksud Sebut Apa Yang Anda Lihat?

- Ia bermaksud menerangkan apa yang anak sedang lakukan. Kita bayangkan seolah-olah kita “membalut” anak dengan bahasa – menyokong aktiviti anak sambil membantu perkembangan pemikiran dan kemahiran bahasa mereka.
- Ia juga seperti memberitahu seseorang melalui telefon apa yang sedang berlaku – mereka tidak nampak, jadi kita perlu jelaskan dengan terperinci apa yang berlaku.

Bagaimana nak Sebut Apa Yang Anda Lihat?

Pada awalnya, cukup sekadar menerangkan apa yang berlaku secara terperinci – seperti bilangan, warna, suhu, kelajuan, atau tingkah laku. Contohnya:

- "Kamu sedang bina menara dengan bongkah kuning, dan sekarang kamu letak bongkah merah di atasnya. Sekarang kamu masukkan lima ekor haiwan ke dalam troli, dan pergi berjalan-jalan."
- "Ibu nampak kamu sedang bersungguh buat kerja sekolah. Kamu cuba selesaikan soalan ini dengan tekun. Teruskan usaha kamu!"

Ini mungkin terasa janggal pada mulanya kerana ramai ibu bapa/penjaga tidak biasa bercakap dengan anak semasa bermain. Tapi, dengan latihan, ia akan jadi semakin mudah – seperti kemahiran lain juga!

Tip

Walaupun ramai ibu bapa/penjaga rasa kekok pada awalnya, anak mereka biasanya tidak perasan pun dan memberikan respon yang sangat positif terhadap perhatian ini.

Ramai juga yang pada mulanya lebih banyak bertanya soalan daripada Sebut Apa Yang Anda Lihat. Peranan anda sebagai fasilitator ialah bantu mereka belajar untuk hanya menyebut apa yang mereka nampak anak sedang lakukan – bukan tanya soalan.

Satu lagi kemahiran penting: sebut nama anak semasa bercakap. Contohnya: "Kamu letak bongkah merah di atas bongkah biru, Adam." Ini menunjukkan bahawa ibu bapa benar-benar memberi perhatian dan sokongan kepada anak mereka.

Hanya berikan komen positif. Elakkan komen yang mengkritik.

Ingat, ini adalah permainan anak. Tiada betul atau salah dalam bermain. Apa yang anak pilih untuk main adalah sesuai untuk mereka. Tugas ibu bapa ialah menunjukkan minat dan memberi pujian.

Ibu Bapa/Penjaga kepada Remaja (10-18 Tahun)

Disebabkan oleh pelbagai tuntutan harian seperti kerja dan sekolah, ibu bapa/penjaga serta remaja mungkin sukar untuk meluangkan masa bersama. Tetapi hubungan yang rapat antara ibu bapa dan anak tidak dapat dibina tanpa masa berkualiti secara Seorang dengan Seorang.

Meluangkan masa bersama mewujudkan ruang untuk ibu bapa lebih tersedia untuk anak mereka, dan dapat memainkan peranan sebagai pelindung dalam kehidupan anak. Ini membantu ibu bapa/penjaga lebih terlibat dalam kehidupan anak remaja mereka, termasuk melindungi mereka daripada tingkah laku seksual berisiko.

Biarkan Anak Remaja Anda Memimpin

Semasa Masa Seorang dengan Seorang dengan anak, ibu bapa/penjaga digalakkan memberi ruang kepada anak untuk memimpin. Ini bermakna anak boleh memilih aktiviti atau topik perbualan. Malah, kadangkala masa Seorang dengan Seorang boleh dilakukan dengan duduk bersebelahan sambil membuat aktiviti berbeza, sambil berkongsi pemerhatian sesekali.

Apa yang penting ialah menggalakkan ibu bapa/penjaga untuk benar-benar mendengar dan memberi peluang kepada anak remaja bercakap tentang perkara yang penting bagi mereka.

Luangkan Masa dengan Minat Anak

Satu lagi cara membina hubungan positif ialah dengan menyertai aktiviti yang digemari anak. Contohnya, hadir menyaksikan perlawanan sukan atau melihat mereka menunjukkan gerakan tarian baharu. Perhatian kecil seperti ini boleh membawa kesan yang besar kepada hubungan ibu bapa dan anak.

Perkongsian Tentang Tekanan atau Kebimbangan

Apabila hubungan semakin rapat dan masa Seorang dengan Seorang menjadi rutin, anak mungkin mula berkongsi hal-hal peribadi yang membimbangkan atau memberi tekanan kepada mereka. Perkongsian seperti ini lebih mudah berlaku apabila wujud kepercayaan dan komunikasi terbuka antara ibu bapa dan anak.

Kadangkala, ibu bapa/penjaga mungkin terdorong untuk memberi reaksi negatif. Ingatkan mereka untuk Tarik Nafas dan Berhenti Seketika (Take a Pause). Walaupun hanya beberapa saat sebelum memberi respon. Ini membantu ibu bapa/penjaga memberikan reaksi yang lebih tenang dan membuat anak rasa lebih selamat dan difahami.

5. Cara Menyokong Ibu Bapa yang Mempunyai Anak Kurang Upaya

Berikut adalah maklumat untuk membantu menyokong ibu bapa yang mempunyai anak kurang upaya. Untuk panduan lanjut mengenai cara membiarkan anak memimpin semasa Masa Seorang dengan Seorang, khusus bagi ibu bapa yang mempunyai anak kurang upaya, sila rujuk Lampiran G.

Gambaran Keseluruhan Menyokong Ibu Bapa yang Mempunyai Anak Kurang Upaya

Berkomunikasi dengan Anak Kurang Upaya

Walaupun pertuturan sering dianggap sebagai bentuk komunikasi utama, perkataan bukanlah satu-satunya cara untuk menyampaikan makna. Bahasa tubuh, riak wajah, dan nada suara juga merupakan bentuk komunikasi yang sangat berkesan. Ini penting untuk difahami terutamanya apabila berinteraksi dengan kanak-kanak yang mempunyai pelbagai jenis kurang upaya.

Setiap orang dan tanpa mengira jenis kurang upaya mempunyai keupayaan untuk berkomunikasi dengan cara tertentu. Namun, kanak-kanak kurang upaya sering berdepan dengan halangan besar untuk menyuarakan pandangan dan perasaan mereka. Salah satu halangan utama ialah kurangnya kesungguhan dalam kalangan individu berupaya untuk benar-benar berusaha berkomunikasi dengan mereka. Tetapi halangan ini boleh diatasi.

Beberapa perkara penting yang perlu diambil kira:

- **Sikap:** Ramai yang beranggapan bahawa kanak-kanak kurang upaya yang tidak berkomunikasi seperti kanak-kanak lain adalah tidak bijak atau tidak mendengar kata. Sikap negatif ini menjadi penghalang besar kepada komunikasi yang berkesan.
- **Andaian:** Kanak-kanak yang mempunyai pelbagai kurang upaya sering dianggap langsung tidak boleh berkomunikasi. Namun komunikasi mereka mungkin sangat halus – contohnya pergerakan kecil seperti kelipan mata. Komunikasi yang baik dengan kanak-kanak yang mempunyai kurang upaya teruk memerlukan masa terutama sekali dalam usaha untuk mengenal pasti kaedah komunikasi yang sesuai. Langkah pertama adalah bertanya kepada orang yang rapat dengan kanak-kanak tersebut tentang cara mereka selalu berkomunikasi.
- **Jantina:** Kanak-kanak perempuan yang kurang upaya sering menghadapi kesukaran berganda untuk bersuara. Dalam kebanyakan budaya, mereka dijangka lebih pasif, dan ini menambah lagi cabaran mereka.
- **Persekitaran fizikal:** Susun atur kawasan yang tidak jelas atau mengelirukan boleh menyukarkan kanak-kanak, terutamanya mereka yang mempunyai kurang upaya sensori atau kognitif dalam memahami ruang. Pencahayaan dan suhu juga memainkan peranan penting. Contohnya, tempat yang terlalu sejuk/panas atau terlalu terang/gelap boleh mempengaruhi emosi dan tingkah laku

kanak-kanak. Semua kawasan perlu direka bentuk dan disusun agar boleh diakses oleh kanak-kanak yang mempunyai kurang upaya fizikal.

- **Kurang masa untuk membina hubungan:** Kanak-kanak kurang upaya yang tidak biasa ditanya pendapat atau tidak biasa didengari mungkin memerlukan lebih masa untuk membina keyakinan dan kepercayaan. Ibu bapa perlu memberi masa dan kesabaran kepada diri sendiri dan anak semasa meluangkan Masa Seorang dengan Seorang.
- **Jenis kurang upaya:** Tidak perlu mengetahui secara mendalam semua jenis kurang upaya, tetapi penting untuk memahami sama ada dan bagaimana keupayaan anak untuk bertutur dan menggunakan bahasa tubuh berkesan, serta apakah kaedah komunikasi yang paling sesuai untuk anak tersebut.
- **Menjadi contoh (modelling):** Ibu bapa digalakkan untuk terus menunjukkan tingkah laku yang mereka mahu anak ikuti, termasuk dalam cara berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain. Ini membantu anak belajar melalui pemerhatian dan pengalaman langsung.

Berikut adalah beberapa tip praktikal untuk menyokong ibu bapa dalam berkomunikasi dengan anak mereka yang kurang upaya. Anda boleh mengingatkan ibu bapa bahawa:

- Apabila bercakap dengan anak kurang upaya, mereka sedang berinteraksi dengan seorang kanak-kanak, jadi gunakan nada suara dan bahasa yang sama seperti mereka akan gunakan dengan mana-mana kanak-kanak lain seusia mereka.
 - Jika anak tidak dapat mendengar, penting untuk ibu bapa kekal dalam posisi yang stabil semasa bercakap termasuk kepala. Ingatkan ibu bapa supaya melihat wajah anak ketika bercakap, pastikan anak sedang memandang mereka dan dapat melihat muka serta mulut mereka dengan jelas.
- Dengan anak yang mempunyai kurang upaya intelektual, gunakan ayat yang ringkas dan jelas. Ingatkan ibu bapa untuk menyebut nama anak semasa bercakap supaya anak tahu mereka sedang berkomunikasi.
- Tindak balas terhadap cubaan anak untuk berkomunikasi sangat penting. Ini membantu anak memahami bahawa usaha mereka untuk berkomunikasi itu dihargai dan berkesan. Jika anak menunjuk ke arah sesuatu yang menarik perhatian mereka, ibu bapa boleh turut menunjuk dan menamakan objek tersebut secara jelas untuk menunjukkan bahawa mereka faham dan sedang mendengar.
- Kanak-kanak kurang upaya mungkin memerlukan masa untuk membina keyakinan dan kepercayaan, terutamanya jika mereka tidak biasa ditanya pendapat atau tidak biasa didengari.
- Ia mengambil masa untuk meneroka cara komunikasi terbaik dengan setiap anak. Ingatkan ibu bapa supaya bersabar dengan diri sendiri dan dengan anak semasa meluangkan Masa Seorang dengan Seorang bersama anak mereka.

Melibatkan Seluruh Keluarga Termasuk Anak Kurang Upaya

Ibu bapa/penjaga mungkin menghadapi cabaran daripada pasangan atau ahli keluarga lain apabila ingin memperkenalkan peraturan baharu di rumah atau cuba membentuk rutin harian yang lebih teratur.

Sebagai fasilitator, galakkan ibu bapa untuk melibatkan seluruh ahli keluarga. Semua yang tinggal serumah termasuk ahli keluarga besar seperti datuk/nenek, penjaga, pakcik/makcik dan sepupu. Kesemua yang berada di rumah perlu dilibatkan dalam perbincangan mengenai peraturan rumah tangga.

Sekiranya terdapat ahli keluarga yang kurang upaya, pastikan mereka juga turut serta dalam perbincangan ini. Kanak-kanak dan orang dewasa yang kurang upaya sering berdepan dengan halangan dalam menyampaikan pandangan dan perasaan mereka. Salah satu halangan utama adalah kurangnya komitmen daripada orang yang berupaya untuk benar-benar berkomunikasi dengan mereka. Namun, halangan ini boleh diatasi, dan walaupun proses ini mungkin mengambil masa, ia penting untuk memastikan hak mereka untuk terlibat dan didengari dipenuhi.

Kanak-kanak yang mempunyai masalah pembelajaran seperti kurang upaya kognitif, intelektual atau tingkah laku memerlukan lebih banyak masa untuk belajar dan mungkin sukar untuk berkomunikasi. Ramai kanak-kanak dengan masalah pembelajaran boleh diajar membaca dan menulis, bekerja, serta membina keluarga sendiri. Malah kanak-kanak dengan kurang upaya intelektual yang lebih serius juga boleh disokong untuk turut serta di sekolah dan dalam komuniti. Mereka akan mendapat banyak manfaat daripada penyertaan ini.

Masalah pembelajaran boleh memberi kesan kepada kefahaman, daya ingatan, pemprosesan maklumat dan kemahiran komunikasi. Ini termasuk keadaan seperti disleksia, dispraxia, diskalkulia dan lain-lain yang boleh melibatkan kesukaran dengan huruf, nombor, koordinasi atau pemahaman ruang dan gerakan badan.

Tip untuk Menyokong Ibu Bapa yang Mempunyai Anak dengan Masalah Pembelajaran:

- Gunakan bahasa yang mudah, ringkaskan maklumat, dan pelbagaikan kaedah komunikasi seperti gerak isyarat, gambar, dan visual. Sentiasa hormati kanak-kanak dan gunakan komunikasi yang sesuai dengan umur sebenar serta tahap kognitif mereka.
- Gunakan imej visual – seperti gambar, lukisan, video – untuk menyokong komunikasi, terutamanya apabila berbincang tentang perkara abstrak atau membantu anak menerangkan perasaan mereka.
- Pertimbangkan penggunaan audio, penerangan audio, akses mudah, sari kata, bahasa mudah (plain language) atau perisian sokongan lain yang sesuai.
- Bersedia untuk mengulangi perkara, soalan atau jawapan beberapa kali agar lebih mudah difahami.

- Berikan masa secukupnya kepada anak untuk menyatakan diri dan tidak tergesa-gesa.
- Semak kefahaman mereka – pastikan mereka faham tentang topik atau tugas yang sedang dibincangkan atau dilakukan.
- Masukkan aktiviti pembelajaran secara praktikal ke dalam rutin harian untuk membantu mereka belajar secara lebih berkesan.

Memberi Sokongan yang Sesuai kepada Kanak-kanak Kurang Upaya

Amalan-amalan berikut boleh membantu ibu bapa membuatkan anak-anak kurang upaya berasa lebih diterima, disertakan (*included*) dan yakin semasa Masa Seorang dengan Seorang atau dalam situasi lain:

- Sentiasa tanya kepada anak kurang upaya bagaimana cara terbaik untuk menyokong mereka. Anggap anak sebagai pakar yang paling memahami tentang keperluan mereka sendiri.
- Tanya sama ada dan bagaimana mereka ingin dibantu. Hormati pilihan mereka jika mereka tidak mahu dibantu.
- Beri peluang untuk mengambil risiko yang sama seperti kanak-kanak lain. Ini penting untuk membina keyakinan diri. Melindungi secara berlebihan akan menyekat mereka daripada meneroka, belajar menjaga keselamatan diri dan mengenal potensi diri.
- Hanya bantu apabila benar-benar diperlukan. Bantuan yang berlebihan boleh menyekat mereka daripada belajar berdikari dan membuatkan mereka berasa seolah-olah tidak dipercayai.
- Sentiasa bersedia dan fleksibel untuk menyesuaikan keadaan mengikut keperluan anak.
- Tumpukan perhatian kepada kekuatan dan kebolehan anak, bukan kepada apa yang mereka tidak mampu lakukan. Contohnya, anak yang menggunakan kerusi roda mungkin mempunyai kekuatan pada tangan dan lengan; anak yang pekak mungkin mahir melukis.
- Bina kekuatan anak dengan menggalakkan sikap ingin belajar. Contohnya, puji anak yang berani mengatakan “Saya tak faham,” atau yang meminta bantuan. Ucap terima kasih kerana bertanya sebelum memberi sokongan atau penjelasan.
- Beri masa secukupnya untuk anak memahami dan memberi respon. Jangan tergesa-gesa atau menyampuk ketika mereka cuba menjawab.
- Tunjukkan komunikasi yang baik. Ini akan menjadi contoh kepada anak dalam belajar cara berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain.