Personal Sosial

* + - 1. Kemampuan personal sosial anak dapat dioptimalkan dengan melakukan aktivitas olahraga(1). Panggilan belajar bagaimana memecahkan masalah dan berkomunikasi serta bekerja sebagai tim, yang merupakan keterampilan yang juga mereka perlukan dalam kehidupan sehari-hari, misalnya, di rumah atau di tempat kerja.

Olahraga yang dapat dilakukan oleh orang tua dan panggilan adalah:

1. Berenang
2. Sepak bola
3. Memanjat
4. Bulutangkis
5. Lari
   * + 1. Menciptakan hubungan penuh kasih saying dan rasa aman dengan Panggilan

Ketika orang tua menunjukkan diri mereka bahwa mereka peduli, dapat diandalkan, serta responsif terhadap kebutuhan panggilan, panggilan tumbuh dengan perasaan aman dan nyaman setiap bersama orang tua. Dan anak-anak yang merasa nyaman lebih cenderung menunjukkan kemampuan bersosialisasi yang baik. Anak-anak prasekolah dengan kondisi ini cenderung dapat berbagi, dan dapat ramah terhadap individu yang bahkan tidak mereka sukai(2).

Mengapa keterikatan aman terhubung dengan kompetensi sosial?

Anak-anak cenderung tidak mengalami kecemasan. Mereka cenderung tidak merasa terancam. Jadi panggilan mungkin dapat merasa lebih nyaman bersosialisasi, dan mereka lebih mampu untuk fokus mempelajari keterampilan sosial jika sebelumnya panggilan mendapat kasih saying dari orang tua

* + - 1. Tatap Mata Saya

Banyak anak mengalami kesulitan mempertahankan kontak mata dalam percakapan. ‘Tatap Mata Saya’ adalah permainan dimana anda dan panggilan harus menatap mata satu sama lain, dan jika salah satu mengalihkan pandangan/ berkedip, mereka kalah. Anda dan pangilan dapat menentukan terlebih dahulu hukuman jika kalah seperti bernyanyi atau. ‘Tatap Mata Saya’ dapat membantu panggilan membuat dan menjaga kontak mata dengan cara yang memungkinkan mereka untuk fokus. Jika panggilan masih merasa tidak nyaman, Anda bisa mulai dari yang lebih kecil. Tempatkan stiker di dahi Anda agar mereka bisa melihatnya dan kemudian membangun percakapan.

* + - 1. Kartu Emosi

Yang anda perlukan adalah potongan kardus atau kertas dengan emotikon wajah tersenyum, sedih, marah, tertawa, dan sebagainya. Setelah itu masukkan kartu ke dalam kotak dan panggilan harus memilih salah satu kartu dengan mata tertutup. Panggilan harus dapat memperagakan kartu emosi yang dia dapat. Saat Anda memainkan permainan ini dengan panggilan, Anda sedang mengajarkan keterampilan sosial dengan ekspresi. Meniru ekspresi memungkinkan panggilan untuk memahami apa arti ekspresi tertentu dan mengenalinya ketika orang lain membuatnya dalam percakapan nyata. Ketika anak-anak dengan tantangan sosial belajar membaca ekspresi wajah, mereka menjadi lebih nyaman dalam situasi yang melibatkan mereka.

* + - 1. Cerita Bersambung

Anda dan panggilan dapat membuat satu cerita utuh dengan menggunakan ‘Cerita Bersambung’. Sebagai contoh panggilan dapat memulai dengan “Kancil sedang minum air di danau”, anda harus membuat lanjutan kalimat dari panggilan dan dilanjutkan kembali oleh panggilan atau teman lain.

Dengan cerita improvisasi, Anda menambahkan tantangan lain yang mengharuskan mereka untuk berkolaborasi dan membuat narasi tanpa memikirkannya terlebih dahulu. Anda dapat menggunakan aktivitas ini sebagai permainan multipemain di mana panggilan bergiliran menambahkan cerita dan membangun ide satu sama lain,

1. Opstoel K, Chapelle L, Prins FJ, De Meester A, Haerens L, van Tartwijk J, et al. Personal and social development in physical education and sports: A review study. Eur Phys Educ Rev. 2020;26(4):797–813.

2. Paulus FW, Ohmann S, Popow C. Practitioner Review: School-based interventions in child mental health. J Child Psychol Psychiatry Allied Discip. 2016;57(12):1337–59.