

***Mendampingi
Perkembangan Mental
Anak***



**Nama : Dr. Warih Andan
Puspitosari, M.Sc, SpKJ(K)
Suami : Surono Achmad, SPd
Anak : 4**

**Pendidikan : alumni UGM,
sedang S3 di UGM**

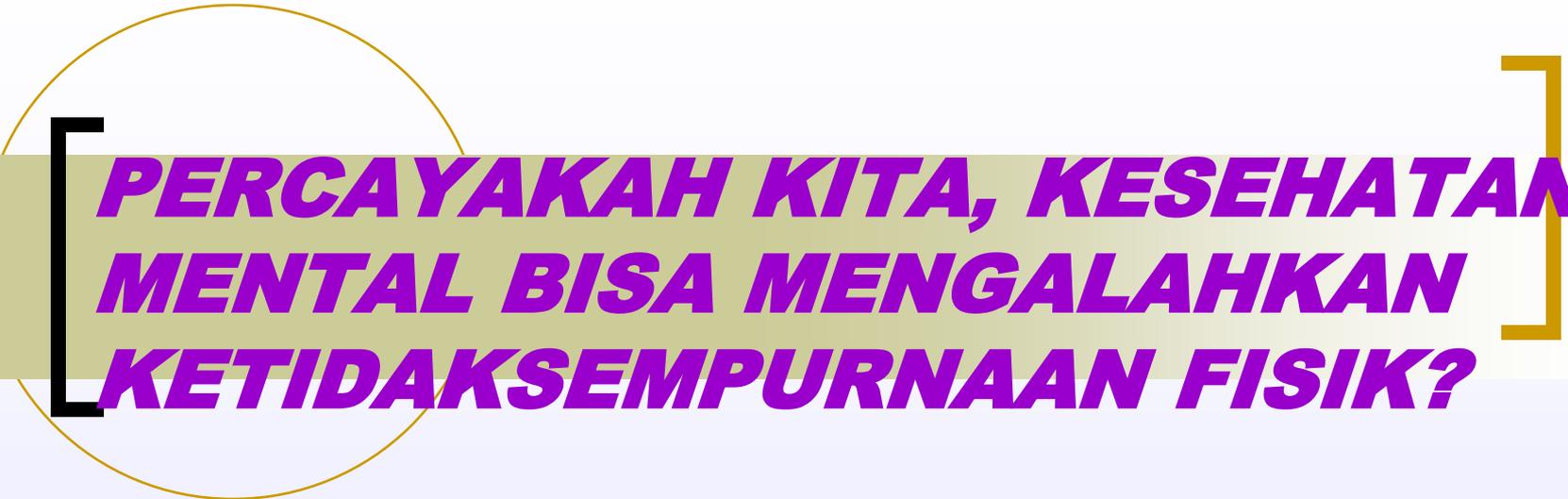
**Pekerjan : Dosen FK UMY
dan Psikiater praktek di AMC
& PKU Gamping**

**Alamat : Kembaran Rt 3
Tamantirto Kasihan Bantul
No Hp : 08190423561
Email :**

warihandan@gmail.com

**facebook : Warih Andan
Puspitosari**





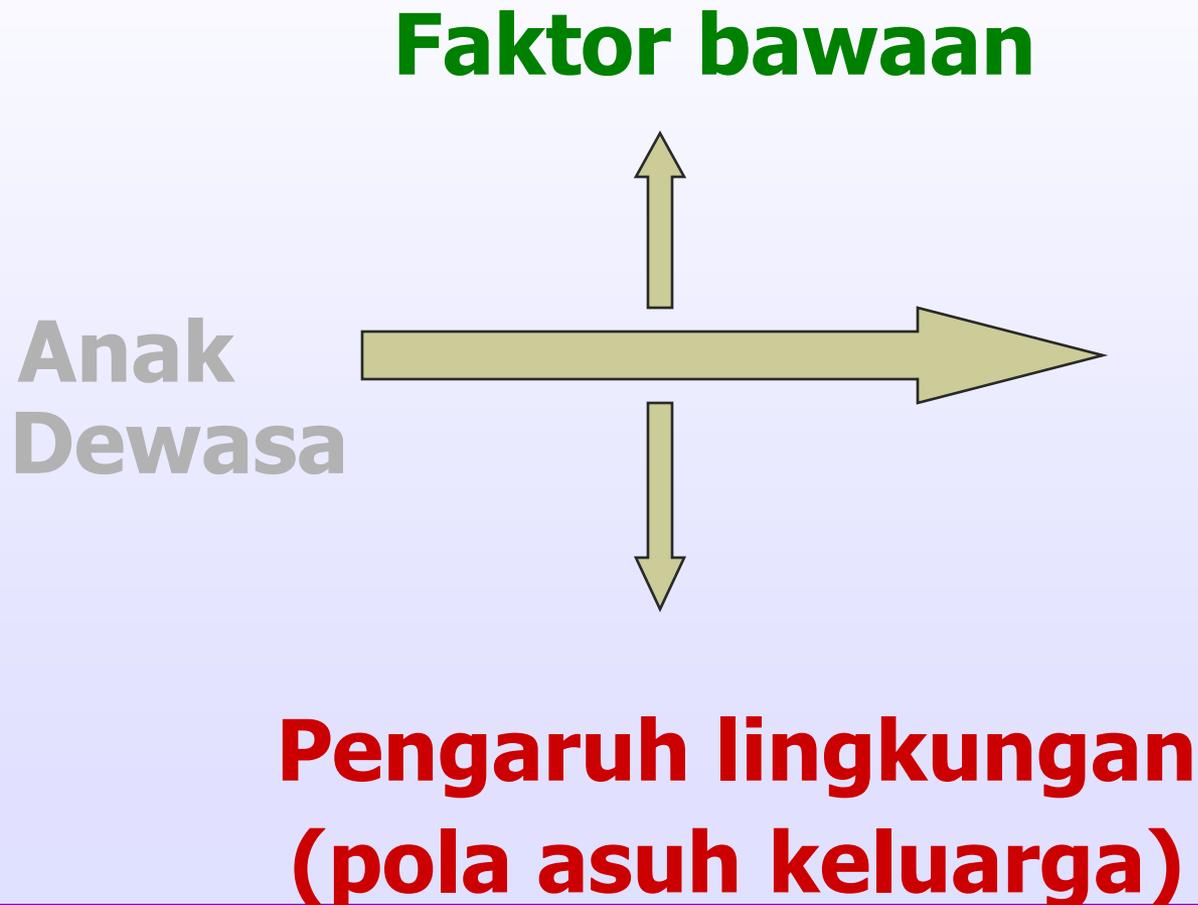
***PERCAYAKAH KITA, KESEHATAN
MENTAL BISA MENGALAHKAN
KETIDAKSEMPURNAAN FISIK?***

Liu Wei - Armless Pianist

PERKEMBANGAN

- Perubahan yang terjadi secara konstan yang berkaitan dengan kualitas (tambah pintar, tambah sabar, tambah cerdas, tambah kreatif)
 - Sedangkan pertumbuhan lebih pada kuantitas (tambah besar, tambah panjang....)
 - Sifat perkembangan
 - Tidak dapat diulang
 - Bersifat permanen
 - Terjadi dalam waktu yang tertentu
- Nikmati setiap tahap perkembangan anak kita

PERKEMBANGAN ANAK



FAKTOR BAWAAN

- ⌘ **Dpt mempercepat, menghambat atau melemahkan pengaruh lingkungan**
- ⌘ **Perlu diperhatikan dlm pengasuhan anak**
- ⌘ **Jangan membandingkan anak yg satu dg yg lain tanpa mempertimbangkan faktor bawaan ini**

FAKTOR LINGKUNGAN

```
graph TD; A[FAKTOR LINGKUNGAN] --- B[LINGKUNGAN KELUARGA PENDIDIK PERTAMA DAN UTAMA]; A --- C[LINGKUNGAN SEKOLAH PENDIDIKAN KEDUA BAGI ANAK]; A --- D[LINGKUNGAN MASYARAKAT SEKITAR JUGA BERPENGARUH];
```

**LINGKUNGAN
KELUARGA
PENDIDIK
PERTAMA DAN
UTAMA**

**LINGKUNGAN
SEKOLAH
PENDIDIKAN
KEDUA BAGI ANAK**

**LINGKUNGAN
MASYARAKAT
SEKITAR JUGA
BERPENGARUH**

FAKTOR LINGKUNGAN

- **Suasana dan cara pendidikan dlm lingk.**
- **Dapat merangsang berkembangnya fs tertentu dr anak**
- **Dapat menghambat atau mengganggu kelangsungan perkemb**
- **Lingkungan keluarga dan sekolah amat penting artinya**

Aspek PERKEMBANGAN

1. Fisik dan motorik
2. Emosi
3. Moral/sikap
4. Kognitif / pemikiran
5. Kepribadian
6. Sosial

Kebutuhan



Asah



Asuh



Asih

Mengoptimalkan Perkembangan

Apa Yang Dibutuhkan Oleh Anak?

■ **Nutrisi (Asuh)**

- Nutrisi adalah zat yang dapat memenuhi kebutuhan fisik bayi untuk dapat berkembang

■ **Perhatian dan Kasih Sayang (Asih)**

- Kasih sayang adalah bentuk interaksi antara orang tua dan anak

■ **Stimulasi (Asah)**

- Stimulasi yaitu serangkaian kegiatan yang bertujuan untuk membantu anak mencapai tingkat perkembangan secara baik
- Stimulasi seharusnya diberikan sedini mungkin untuk mengarahkan perkembangannya, mencegah terjadinya kelambatan perkembangan anak
- Stimulasi tidak selalu membutuhkan waktu khusus, sehingga dapat dikaitkan sekaligus dengan kegiatan lainnya dan dilakukan setiap hari

***Mendampingi Anak Yang
Memiliki Kesehatan Mental
yang Baik***

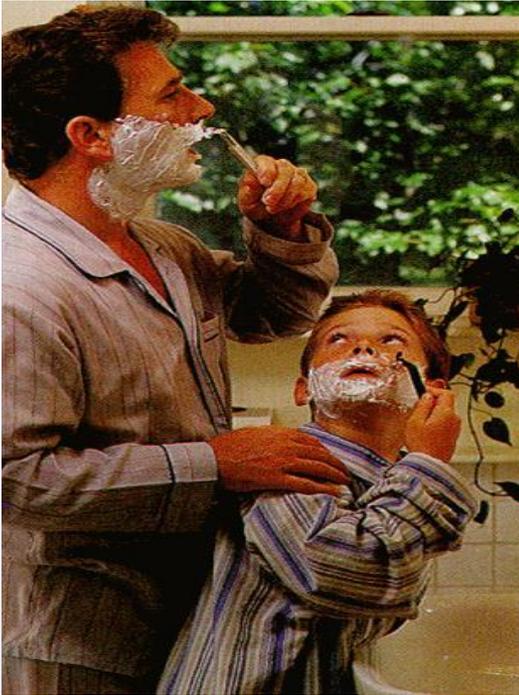


SEHAT MENTAL

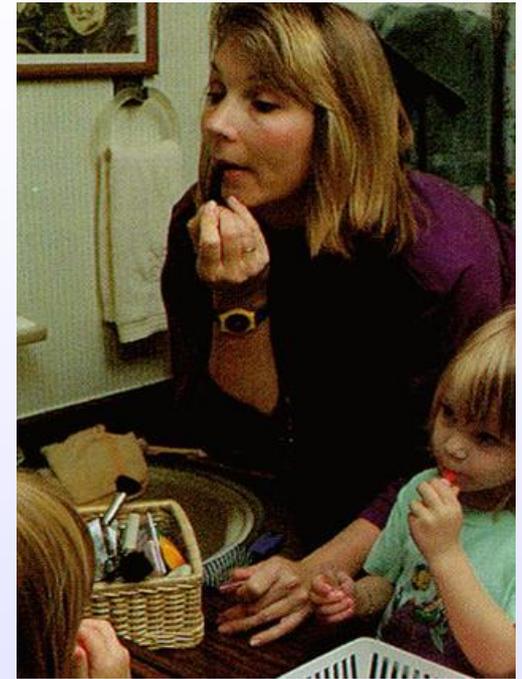
- **Bersikap positif terhadap diri sendiri**
- **Bersikap positif terhadap orang lain**
- **Mampu tumbuh, berkembang dan mencapai aktualisasi diri/berprestasi sesuai kemampuannya**
- **Mampu mengatasi masalah atau perubahan pada dirinya**
- **Bertanggungjawab terhadap keputusan dan tindakan yang diambil**
- **Mempunyai persepsi yang realistik**
- **Menghargai perasaan serta sikap orang lain**
- **Mampu menyesuaikan diri dengan org lain**

ORANG TUA / GURU

- **Orang tua adalah "sekolah" pertama bagi kehidupan anak.**
 - Dari orang tuanya anak mendapatkan semua materi pelajaran kehidupan ini.
- **Orang tua adalah yang paling mengetahui anaknya.**
 - Karena itulah, ia adalah orang yang paling mengerti bagaimana memaksimalkan pengembangan kecerdasannya
- **Anak menghabiskan sebagian besar waktu bersama orang tua.**
 - Karena itu, apa yang didapatkan anak dari orang tuanya akan menentukan bagaimana perkembangan kecerdasannya.
- **Masa anak adalah masa keemasan bagi perkembangan kecerdasan.**
 - Sehingga perlakukan orang tua, sangat menentukan bagaimana tingkat kecerdasannya kelak
- **Orang tua adalah pemegang amanah atas anak dari Tuhan.**
 - Karena itulah, ia menjadi pihak yang paling bertanggung jawab atas anaknya, termasuk dalam masalah pengembangan kecerdasannya.



Anak-anak sering tidak mendengar apa yang diperingatkan orang tua kepada mereka, tapi.... mereka adalah ahli meniru apa yang dilakukan oleh orang tua



Mengoptimalkan Perkembangan

Yang perlu diperhatikan pada saat stimulasi

1. Dilakukan sambil bermain dengan anak dan menikmati kebahagiaan bersama.
2. Dilakukan secara berjenjang dan berkesinambungan, mengikuti tahapan perkembangan anak
3. Dimulai dari tahapan perkembangan yang telah dicapai bayi.
4. Bila diperlukan alat pada waktu melakukan stimulasi, digunakan alat sederhana dan mudah didapat
5. Tanpa memaksa, marah atau menghukumnya apabila ia kurang mampu melakukan stimulasi.
6. Selalu diberikan pujian atas keberhasilannya.
7. Ciptakan suasana yang segar, menyenangkan dan bervariasi untuk menghilangkan kebosanan.
8. Meminta nasehat petugas Puskesmas/dokter apabila ditemukan kesulitan

Tips Untuk Orang Tua

- Menghargai anak sesuai dengan keberadaannya
- Tidak mencela atau mengecam keadaan fisik/psikis anak
- Masukan yang diberikan bukan berupa kritik terhadap pribadi, namun umpan balik bagi perilaku yang dilakukan
- Menyediakan anak dengan berbagai macam fasilitas dan lingkungan untuk bermain
- Secara aktif berkomunikasi dengan anak

Tips Untuk Orang Tua

- Memelihara dan menjaga anak agar dapat memiliki kemampuan dan kesempatan untuk berkembang, dengan cara:
 - Mengajarkan kebiasaan yang baik
 - Memberi contoh/model
 - Menstimulasi semua area perkembangan dengan cara menyediakan lingkungan yang kaya pengalaman

Pengaruh Sikap Ibu pada Anak

1. Sikap yang positif terhadap anak merupakan bagian dari dukungan sosial yang berguna dalam perkembangan **karakter dan temperamen** anak
2. Sikap positif yang dapat mempengaruhi perlakuan ibu terhadap anak yang dapat menyebabkan **kelekatan anak** pada ibunya
3. Sikap yang positif akan mempengaruhi pola asuh ibu yang dapat mendorong **perkembangan anak**

PRINSIP DASAR PENGASUHAN ANAK

1. PENUH KASIH SAYANG

- ❖ **Dirasakan sejak kecil**
- ❖ **Ditunjukkan secara wajar dan nyata**
- ❖ **Tetap (konsisten) dan tulus**
- ❖ **Kasih sayang antara ayah dan ibu sebagai contoh bagi anak**

PRINSIP DASAR PENGASUHAN ANAK

2. Disiplin yg membangun

- ⌘ Tata tertib dlm keluarga merupakan pedoman bagi anak**
- ⌘ Anak dpt mengendalikan diri, bertanggung jawab dan mudah menyesuaikan diri dg lingk**

PRINSIP DASAR PENGASUHAN ANAK

3. Luangkan waktu kebersamaan

- ⌘ Bermain bersama utk dapatkan kesenangan pd anak, hindari sikap mengatur**
- ⌘ Berbincang, slg mendengar dan menanggapi**
- ⌘ Melatih keterampilan sehari-hari**
- ⌘ Melakukan kegiatan bersama secara teratur**

PRINSIP DASAR PENGASUHAN ANAK

4. AJARKAN MEMBEDAKAN YG SALAH DAN BENAR, YG BAIK DAN BURUK.

OT memberi contoh dlm sikap dan perilaku sehari-hari

5. KEMBANGKAN SIKAP SLG HARGAI.

Bl OT salah, perlu minta maaf, tepati janji, tunjukkan kepercayaan pada anak, dorong anak utk menghormati OT



**BERLAKU ADIL DAN
JANGAN PILIH
KASIH**

**SEBELUM
BERTINDAK PERLU
KOMUNIKASI DAN
MENDENGAR
PENDAPAT ANAK**



**SEJAK KECIL ANAK
SUDAH DILATIH
SOPAN SANTUN
DAN NORMA YG
BERLAKU**

**SHG KELAK IA
AKAN MUDAH
BERADAPTASI
DENGAN
LINGKUNGAN
MASYARAKAT**

PRINSIP DASAR PENGASUHAN ANAK

6. PERHATIKAN DAN DENGARKAN PENDAPAT ANAK

Beri kesempatan anak menyatakan perasaan negatif dan berusaha mengerti pendapatnya

7. BANTU MENGATASI MASALAH

Pahami masalah sesuai sdt pandang anak, beri beberapa pendapat dan dorong utk memilih yg sesuai

PRINSIP DASAR PENGASUHAN ANAK

8.LATIH MENGENAL DIRI DAN LINGK

Ajar mengenal diri dan lingk, ajar mengenali emosi dan cara menyalurkannya tanpa menyakiti orang lain

9.KEMBANGKAN KEMANDIRIAN

Rangsang inisiatif dan puji hasil karya yg baik, latih mengurus diri, beri kebebasan mengembangkan diri, bl salah, beri tahu dg cara yg mudah dimengerti, jangan beri label buruk

PRINSIP DASAR PENGASUHAN ANAK

10. MEMAHAMI KETERBATASAN

Setiap anak unik, jangan bandingkan dg anak lain, jangan menuntut melebihi kemampuan

11. TERAPKAN NILAI AGAMA DLM KEHIDUPAN SEHARI-HARI

Terapkan nilai agama sejak dini, OT memberi contoh dan ajak anak utk berlaku yg sama



***SALAH SATUNYA
ADALAH GAYA KOMUNIKASI
ORTU - ANAK***

Gaya Komunikasi Yang Harus Dihindari

- 1. Menyalahkan "Tuh, kan tadi Mama bilang juga apa. Enggak denger, sih!"
- 2. Memerintah "Sudah, diam, jangan nangis!"
- 3. Mengeritik "Katanya jagoan tapi kok nangis."
- 4. Menasehati "Benarkan. Ini akibat kamu enggak mendengarkan mama. Lain kali kalau Mama bilang, nurut ya."

- Melabel/Mencap "Nakal, sih, enggak bisa diam."
- 6. Meremehkan "Coba sini Mama lihat lukanya. Ah, kayak begini aja masa sakit."
- 7. Membandingkan "Adik aja waktu lukanya menganga enggak sampai nangis begitu."
- 8. Membohongi "Ya, sudah, besok pasti sembuh"(padahal umumnya 3 hari baru sembuh)
- 9. Menghibur "Sudahlah, jangan dirasa-rasain. Nonton TV atau baca buku sajalah sana."

- 10. Mengancam "Awas ya, kalau lain kali Mama bilang enggak nurut."
- 11. Menganalisa sambil terus mencecar kesalahan anak."Coba pikir, kenapa sampai terjatuh? Kan kamu enggak dengerin Mama? Kamu dorong-dorongan sama adik?"
- 12. Menyindir "Lain kali main dorong-dorongan lagi saja. Kan enak...!"

SEBUAH PUISI

Dorothy Law Nolte

- Jika anak hidup dengan rasa bangga, dia akan belajar menghargai
- **Jika anak hidup dengan kritikan, dia akan belajar untuk menghukum**
- Jika anak hidup dengan penuh penerimaan, dia akan belajar untuk mencintai
- **Jika anak hidup dengan rasa hina dia akan belajar merasa malu**
- Jika anak hidup dengan penuh kejujuran, dia akan belajar untuk berkata sejujurnya
- **Jika anak hidup dengan kekerasan dia akan belajar untuk bertengkar**
- Jika anak hidup dengan penuh keterbukaan, dia akan belajar keadilan
- **Jika anak hidup dengan rasa iri dia akan belajar untuk merasa iri**
- Jika anak hidup dengan berbagi, dia akan belajar kebaikan hati
- Jika anak hidup dengan toleransi, dia akan belajar kesabaran
- Jika anak hidup dengan perhatian, dia akan belajar menghormati

Terima Kasih



Semoga Bermanfaat