

Lembar Praktik Orang Tua di Rumah

Panduan ini dirancang untuk dapat diaplikasikan di rumah, dan memiliki kegiatan yang akan dicoba oleh orang tua. Orang tua dapat menanyakan kepada fasilitator jika menemui kesulitan, atau jika ingin sekedar berbagi kemajuan perkembangan anak.

1. Praktik di Rumah Jari 1 - Teknik mengelola stress

1. Cobalah salah satu dari cara pengelolaan emosi ini:

- **Teknik Pernapasan 4-4-4:** Tarik napas dalam selama 4 hitungan, tahan selama 4 hitungan, lalu hembuskan selama 4 hitungan. Ulangi beberapa kali untuk menenangkan diri dalam situasi stres.
- **Waktu untuk Diri Sendiri:** Sisihkan waktu setiap hari, bahkan hanya 10-15 menit, untuk melakukan sesuatu yang Anda nikmati, seperti membaca, berjalan kaki, atau menikmati teh hangat tanpa gangguan.
- **Cintai Diri Sendiri:** Jangan memaksakan diri untuk menyelesaikan semua pekerjaan rumah tangga sekaligus. Anda bisa menunda beberapa pekerjaan jika beban Anda terlalu berat.
- **Mendelegasikan Tugas:** Jangan ragu meminta bantuan dari pasangan, keluarga, atau teman. Anda tidak harus melakukan semuanya sendiri—mengizinkan orang lain membantu juga merupakan bentuk kepedulian terhadap diri sendiri.
- **Teknik Relaksasi:** Coba peregangan ringan, yoga, atau mendengarkan musik yang menenangkan untuk meredakan ketegangan fisik dan mental.

- **Journaling:** Luangkan waktu 5 menit untuk menuliskan perasaan dan refleksi. Ini membantu mengurangi emosi dan memberikan perspektif baru terhadap masalah.

2. Centang apa saja kegiatan yang sudah anda coba dari cara mengelola stress di atas Foto dan kirimkan kepada hasilnya kepada fasilitator

3. Anda juga bisa menuliskan metode lain yang biasa Anda gunakan untuk mengelola stres.

✓	Metode Pengelolaan Stres
	Teknik Pernapasan 4-4-4
	Waktu untuk Diri Sendiri
	Cintai Diri Sendiri
	Mendelegasikan Tugas
	Teknik Relaksas
	Journaling
	
	
	
	
	
	

2. Praktik di Rumah Jari 2

meliputi:

1. Observasi pakai PINS
2. Skrining pakai buku Posyandu KIA
3. Carikan keterampilan dalam Pohon Pembelajaran (Sensorik, Motorik Kasar, Motorik Halus dan Kognisi) yg masih terganggu.
4. Buatlah kegiatan di rumah yang bisa mendukung.

1. Aktivitas di rumah untuk Jari 2 :

Observasi pakai PINS

1. Mari kita observasi kekuatan anak kita dengan mengisi awan percakapan yang ada di halaman berikutnya dengan metode PINS
 - **(P)reference** : Preferensi: Apa yang anak suka? (contoh Anak suka menggambar, bermain musik, suka digelitik, semangat di waktu tertentu)
 - **(I)nterest** : Minat: Apa yang menarik perhatian anak? (contoh, Anak tertarik pada binatang, warna-warna cerah, logo-logo, bentuk/pola, mobil, balok)
 - **(N)eeds** : Kebutuhan saat ini: Apa yang anak butuhkan? (contoh, anak belum bisa bicara, berdiri seimbang, memegang pensil)
 - **(S)trategy** : Bagaimana cara membantu anak? (contoh, latihan menyusun balok untuk anak yang suka balok dan membutuhkan latihan motorik halus)

P = Preferensi

N=Needs
(kebutuhan)

I = Interest (Minat)

S = Strategi



2. Aktivitas di Rumah: Skrining mudah untuk anak anda sesuai usia menggunakan Buku KIA

Untuk Anak umur 4-5 tahun

Berikan centang pada kemampuan yang bisa dilakukan anak

No	Penanda Perkembangan anak	Ya	Tidak
1.	Anak bisa berdiri 1 kaki 6 detik		
2.	Anak bisa melompat-lompat 1 kaki		
3.	Anak bisa menari		
4.	Anak bisa menggambar tanda silang		
5.	Anak bisa menggambar lingkaran		
6.	Anak bisa menggambar orang dengan 3 bagian tubuh		
7.	Anak bisa mengancing baju atau pakaian boneka		
8.	Anak bisa menyebutkan nama lengkap tanpa dibantu		
9.	Anak bisa senang menyebutkan kata-kata baru		
10.	Anak bisa senang bertanya tentang sesuatu		
11.	Anak bisa menjawab pertanyaan dengan kata-kata yang benar		
12.	Anak bisa bicara yang mudah dimengerti		
13.	Anak bisa membandingkan/membedakan sesuatu dari ukuran dan bentuknya		
14.	Anak bisa menyebutkan angka, menghitung jari		

Untuk Anak umur 5-6 tahun

Berikan centang pada kemampuan yang bisa dilakukan anak

No	Penanda Perkembangan anak	Ya	Tidak
1.	Anak bisa berjalan lurus?		X
2.	Anak bisa berdiri dengan 1 kaki selama 11 detik?		
3.	Anak bisa menggambar dengan 6 bagian, menggambar orang lengkap?		
4.	Anak bisa menangkap bola kecil dengan kedua tangan?		
5.	Anak bisa menggambar segi empat?		
6.	Anak bisa mengerti arti lawan kata?		
7.	Anak bisa mengerti pembicaraan yang menggunakan 7 kata atau lebih?		
8.	Anak bisa menjawab pertanyaan tentang benda terbuat dari apa dan kegunaannya?		
9.	Anak bisa mengenal angka, bisa menghitung angka 5 -10?		
10.	Anak bisa mengenal warna-warni?		
11.	Anak bisa mengungkapkan simpati?		
12.	Anak bisa mengikuti aturan permainan?		
13.	Anak bisa berpakaian sendiri tanpa dibantu?		

3. Aktivitas di Rumah: Lihat kebutuhan anak Anda

1. Tinjau Hasil Skrining
2. Periksa hasil skrining "Skrining Anak Menggunakan Buku KIA" yang telah dilakukan.
3. Identifikasi Area Perlu Perhatian
4. Catat setiap jawaban "Tidak" yang muncul pada lembar skrining.
5. Cocokkan dengan Pohon Pembelajaran
6. Bandingkan setiap jawaban "Tidak" dengan Pohon Pembelajaran untuk memahami keterampilan yang belum dicapai.
7. Tandai Bagian yang relevan
8. Lingkari bagian pada Pohon Pembelajaran yang sesuai dengan kebutuhan anak dan tahapan perkembangannya.
9. Tentukan Keterampilan Prasyarat
10. Identifikasi keterampilan dasar yang perlu diperkuat sebelum anak dapat mencapai keterampilan yang belum dikuasai.

Contoh:

1. Tandai area yang masih belum berkembang:

Jika pada skrining tabel KIA anak belum tidak bisa berjalan lurus (seperti tabel dibawah)

No	Penanda Perkembangan anak	Ya	Tidak
1.	Anak bisa berjalan lurus?		X

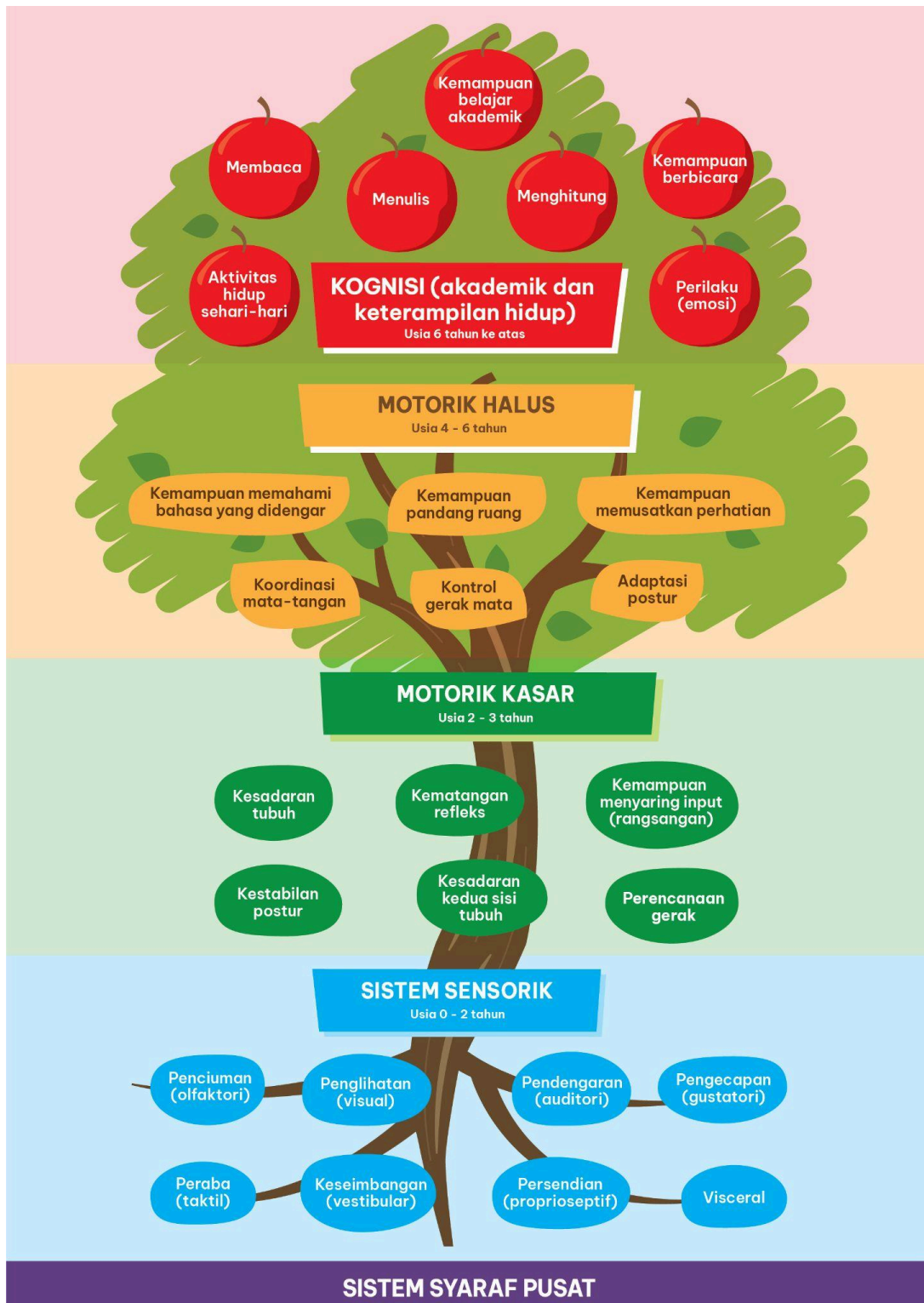
2. Identifikasi Area Perlu Perhatian pada pohon perkembangan (referensi pohon ada di lembar berikutnya)

Sensori

- Vestibular : berperan dalam keseimbangan dan orientasi tubuh saat berjalan.
- Taktil : Membantu anak merasakan permukaan tanah untuk menyesuaikan langkah.

Motorik kasar:

- Kestabilan Postur – Mendukung keseimbangan tubuh saat berjalan.
- Kesadaran Dua Sisi Tubuh – Memungkinkan koordinasi kaki kanan dan kiri secara seimbang.



4. Aktivitas di Rumah: Lihat kebutuhan anak Anda

Centang yang sesuai:

- ☐ Berjalan di Garis Lurus (tali, selotip, trotoar, papan titian, batu bata)
- ☐ Berjalan tanpa alas kaki di Permukaan Berbeda (rumput, pasir, lantai berbatu)
- ☐ Lompat Kodok atau Lompat Satu Kaki
- ☐ Berjalan seperti Binatang (beruang, kepiting)
- ☐ Bersepeda atau Skuter

1. Keterampilan yang belum dikuasai anak berdasarkan skrining: _____
2. Keterampilan dasar yang perlu diperkuat di Pohon Pembelajaran: _____
3. Kegiatan yang bisa dilakukan: _____
4. Pemantauan dan observasi _____

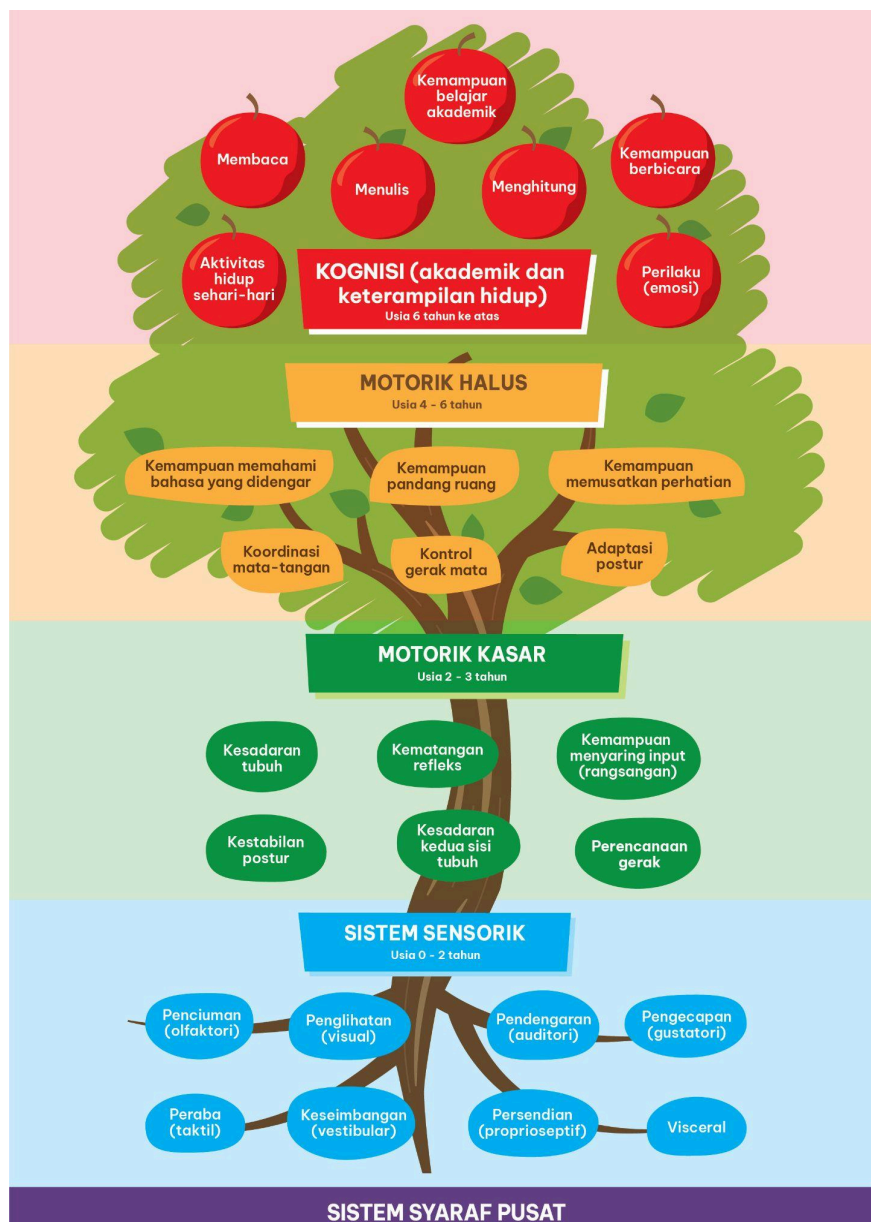
Disclaimer: Informasi dalam panduan ini **tidak menggantikan nasihat profesional** dari dokter, terapis, atau tenaga ahli lainnya. Skrining yang dilakukan merupakan **identifikasi awal** untuk memahami area perkembangan anak yang perlu diperhatikan.

Tujuan dari panduan ini adalah **memberdayakan orang tua** agar lebih memahami perkembangan anak dan memberikan stimulasi yang sesuai di lingkungan sehari-hari.

Untuk mendapatkan manfaat yang optimal, **harus membaca dan menyelesaikan seluruh panduan ini** sebelum menerapkan langkah-langkah yang direkomendasikan. Jika terdapat kekhawatiran lebih lanjut mengenai perkembangan anak, disarankan untuk berkonsultasi dengan tenaga profesional yang berkompeten (lihat Modul Jari 4

3. Praktik di Rumah Jari 3: Praktik Alat Bantu (Assistive Technology - AT) dengan Anak

- Pada halaman berikutnya terdapat tabel berisi daftar kegiatan untuk mempraktikkan alat bantu dan aktivitas yang sudah disesuaikan dengan keterampilan prasyarat berdasarkan Pohon Pembelajaran.
- Silakan mencoba membuat atau mengajak anak untuk bermain sekaligus belajar dan, catat apakah anak menolak sama sekali, mau mencoba tetapi masih membutuhkan banyak bantuan, atau dapat melakukan secara mandiri.



Kegiatan	Keterampilan	Alat Bantu (<i>Assistive technology</i>)	Frekuensi	Monitor		
				0	1	2
1. Tracing huruf tusuk pakai pena bekas 2. Menulis huruf di beras	Kognisi: • Menulis Sensorik: • Taktil • Proprioseptik	1. Pena bekas yang tengahnya dikaretin agar mempermudah memegang untuk tracing 2. Nampan berisi beras	Mulai Minggu ke-3			
1. Menjepit jepitan di panel huruf 2. Menjepit jepitan di panel bentuk 3. Menjepit jepitan di panel warna 4. Beri perintah untuk menjepit benda warna merah, benda warna hijau.	Motorik halus • Koordinasi tangan dan mata • Kemampuan memahami bahasa yang didengar	1. Jepitan baju 2. Panel huruf dari karton 3. Panel huruf atau bentuk dari kardus	Mulai minggu ke-2, Perhatikan : PINS: Preferensi, minat, kebutuhan, kemampuan dan strategi			
1. Lakukan Gerakan lompat kodok 10 x 2. Lakukan jalan bebek 10 (Bisa diluar ruangan seperti jalan atau lapangan, bisa didalam ruangan)		1. Lingkungan/tempat dengan permukaan datar	Setiap hari Senin-Sabtu			
1. Jalan kaki tanpa alas kaki di berbagai permukaan (di taman kota, kompleks rumah, sawah, rumput, batu, tanah basah, lumpur) 2. Naik turun tangga	Sensorik Taktil Sensori vestibular	1. Lingkungan alami dengan variasi permukaan 2. Tangga (rumah, balai kota, atau mall atau Gedung-gedung yang ada tangga)	Setiap hari Senin-Sabtu			

Catatan:

0 = Menolak sama sekali

1 = Mau mencoba, tetapi masih membutuhkan banyak bantuan

2 = Dapat melakukan secara mandiri

4. Praktik di Rumah Jari 4: Surat untuk Anak

Tulislah surat untuk anak Anda untuk menyampaikan cinta, harapan, dan dukungan Anda kepada mereka. Surat ini dapat menjadi kenangan yang mendalam, penguat semangat di masa depan, dan pengingat akan betapa mereka dihargai dan dicintai dan didukung. Melalui surat, Anda juga bisa mengabadikan momen-momen penting, menyampaikan pesan tentang nilai-nilai kehidupan, dan memberikan dorongan bagi mereka untuk percaya pada diri sendiri.

Surat untuk Anandaku Tercinta,

This image shows a single page of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.