

# PARENTING HACKS: Optimalkan Home Learning Untuk Si Kecil



# TANTANGAN DISTANCE & HOME LEARNING

Dari sisi orang tua:

Si kecil sulit  
mendengarkan  
instruksi



Kesulitan  
menyeimbangkan  
pekerjaan &  
pendampingan anak

Cemas menanti  
situasi kembali  
seperti sedia kala

Bosan dan  
jenuh

Sulit mengontrol  
emosi saat  
menghadapi si kecil

Dari sisi si kecil:

Bosan dan  
jenuh



Kurang  
aktifitas fisik

Masih masa  
penyesuaian dengan  
kebiasaan baru

Kangen bertemu  
teman dan guru

# SISI MENARIK DARI HOME LEARNING

Kesempatan mengenal si kecil dengan lebih baik:

Memahami kelebihan & kekurangan si kecil

Menemukan hal menantang & mempermudah anak dalam arena belajar

Saat tepat untuk melatih daya juang & tahan mental si kecil:

Membangun inisiatif & rasa tanggungjawab si kecil

Membantu anak menyelesaikan tantangan yang dihadapi

Membangun kreatifitas si kecil

# CARA-CARA YANG DAPAT MAMA & PAPA LAKUKAN UNTUK LEBIH TANGGUH MENTAL MENJALANI HOME LEARNING



Sebelum melatih resiliensi si kecil, Mama & Papa perlu menanamkan resiliensi terhadap diri sendiri lebih dahulu



Mengatur ekspektasi terhadap diri & si kecil



Manajemen waktu, lokasi, & prioritas kegiatan



Tetap menjalani rutinitas harian



Manajemen emosi diri sendiri & si kecil



Menjaga life style (nutrisi, olahraga, waktu tidur)

Rentang waktu konsentrasi: Usia x (1-3 menit) untuk hal yang disukai.

Contoh 2 tahun = 2-6 menit anak tahan berkonsentrasi pada 1 tugas tertentu yang diminatinya.

Kebutuhan beraktivitas fisik & bergerak minimal 3-4 jam per harinya

## BEBERAPA HAL YANG PERLU DIKETAHUI DARI SI KECIL YANG MASIH BERUSIA DINI (< 8 TAHUN)

Masa penyesuaian dapat membuat si kecil mengalami tantangan di area emosi, tidur, makan, dan terkadang mengalami penurunan kemampuan



Rumah merupakan tempat yang nyaman bagi si kecil, sehingga seringkali ia nampak tidak termotivasi belajar di rumah.

# PRINSIP BELAJAR SI KECIL:



Ada gap antara potensi dan kemampuan asli si kecil yang perlu dijembatani orang tua



Si kecil adalah sosok berdaya yang mampu belajar dan menyelesaikan masalah dengan minim bantuan orang dewasa



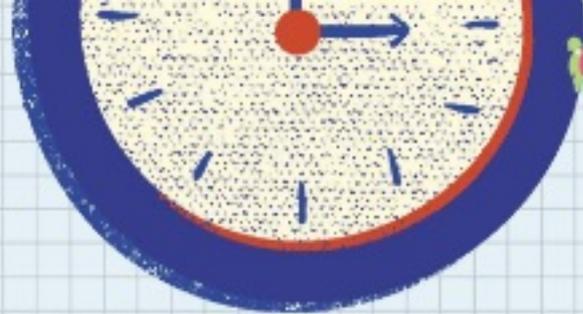
Orangtua perlu bertindak sebagai observer & supporter untuk membantu si kecil menyelesaikan tantangan



Syaraf-syaraf otak akan menyala & tersambung optimal apabila aktivitas dirasa menyenangkan oleh si kecil



Butuh repetisi dan berkegiatan langsung (off screen & purposeful exposure) agar si kecil dapat memahami pembelajaran yang diberikan



# Beberapa Hacks yang Bisa Dilakukan Selama Home Learning

# HACKS #1:

## Cara Memberi Instruksi yang Dapat Dipahami & Dilakukan Si Kecil

Do's	Dont's
Pastikan anak memerhatikan kita (melihat mata anak atau bisa dimulai dengan bernyanyi untuk menarik atensi si kecil)	Memberikan instruksi sambil melakukan hal lain & tidak fokus kepada si kecil
Sampaikan dengan jelas & spesifik hal yang kita ingin si kecil kerjakan	Instruksi tidak jelas (contoh: memberikan terlalu banyak intro)
Berikan instruksi satu persatu	Memberikan banyak instruksi berbarengan
Beri kalimat perintah dengan menghargai perasaan anak	Memberikan instruksi lewat kalimat pertanyaan
Latih anak mendengarkan instruksi lewat kegiatan menyenangkan seperti bermain atau bernyanyi	Memberikan instruksi saat kita mengalami emosi negatif (marah atau sedih berlebihan)

### Nota!

Mama & Papa perlu bersabar dengan memberikan instruksi yang jelas serta meningkatkan tantangan perlahan-lahan agar melatih daya tahan mental si kecil dalam menyelesaikan tugas yang diminta.

## HACKS #2: Membantu Si Kecil Fokus Terhadap Suatu Tugas



Hindari distraksi di ruangan tempat si kecil belajar (contoh: gadget menyala atau ruang yang terlalu sempit)



Pastikan pemberian pembelajaran bukan pada saat si kecil lapar atau mengantuk



Berikan kegiatan satu per satu

Berikan waktu istirahat dengan melakukan kegiatan dengan banyak pergerakan fisik, contoh: loncat-loncat, menari, dll.



Latih rentang fokus dengan kegiatan yang membutuhkan si kecil perlahan meningkatkan daya tahan konsentrasinya. Contoh: Membaca buku, menuang air dengan spons, mewarnai, bermain bricks atau blocks, dll.



Berikan waktu bagi si kecil untuk melatih kegigihannya dalam menyelesaikan tugas sendiri

## HACKS #3: Memanfaatkan Gadget dengan Positif



Sesuai rekomendasi waktu  
(usia 2-5 tahun tidak lebih  
dari 1 jam/hari)



Tetapkan gadget free area (contoh tidak  
di kamar tidur dan ruang makan)



Co-viewing & copleying  
bersama orangtua



Lengkapi dengan purposeful exposure  
untuk memberikan kesempatan si kecil  
merepetisi pemebelajaran,  
mengeksplorasi, & mencoba hal baru  
secara langsung

### Note!

Pemaksimalan pemanfaatan  
gadget sangat bergantung pada  
kegihan Mama dan Papa dalam  
berinteraksi bersama si kecil  
selama screen time berlangsung

## Membantu Si Kecil Beradaptasi & Menyesuaikan Diri dengan Perubahan

Tetap menjalankan rutinitas sehari-hari

Sediakan min 15 menit/hari untuk untuk bermain (child led free play) agar meredakan keresahannya

### Cara Melakukan Child Led Free Play:



#### Watch Mindfully

Eyes only on your kids, it's the most basic form of acceptance, sometimes silent is gold



#### Refleksi Verbal

"Mama lihat kakak lempar bola, bolanya dilempar ke atas"



#### Refleksi Non-Verbal

Meniru apa yang dilakukan oleh anak



#### Kasih Sayang & Apresiasi

Usap anak dengan lembut, "Mama lihat kakak berusaha menyusun balok dengan keras"

#### Note!

Mama dan Papa perlu juga melakukan penyesuaian diri terlebih dahulu dengan menjaga rutinitas, aktivitas, dan self-care agar memudahkan si kecil mampu perlahan beradaptasi dengan situasi sekarang.

# Hacks #5: Cara Membantu Si Kecil Mengelola Emosinya

## Note!

Melatih mengelola emosi ini dapat membantu si kecil untuk perlahan menumbuhkan ketangguhan mentalnya dengan membiasakan diri merasakan serta mengeluarkan emosi besar dengan batasan yang sesuai dan tidak berlebihan

## 5 Langkah Pelatihan Emosi

Step 4: Komunikasikan bahwa kita mengerti perasaan anak

Step 2: Cari celah untuk kesempatan memberikan koneksi & pembelajaran ke anak

Step 5: Atur batasan & ajarkan anak cara sehat menyelesaikan emosinya

Step 3: Bantu anak menyebut emosinya

Step 1: Sadari & kenali emosi anak

Atur emosi Mama & Papa dulu sebelum membantuk si kecil ke step berikutnya



## HACKS #6: Cara Melatih Resiliensi (Ketangguhan Mental) Anak



Tahan diri untuk tidak terburu-buru membantu si kecil dengan memberikannya ruang dan waktu **menyelesaikan sendiri** hal yang dikerjakannya



Meningkatkan perlahan-lahan tingkat kesulitan suatu aktivitas agar memotivasi si kecil untuk maju



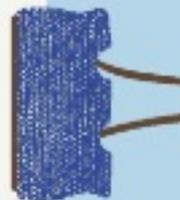
Ketika si kecil menemui kesulitan, **tunjukkan bahwa kita mengerti kesulitannya** dan setelah tenang diskusikan bersama cara-cara si untuk si kecil dapat menghadapi tantangannya



Biasakan si kecil **menggunakan resources atau benda-benda yang sudah tersedia di rumah** (tanpa perlu membeli barang baru) untuk bermain atau membuat sesuatu



Berikan **pujian spesifik** terhadap usaha si kecil untuk menghadapi tantangannya sendiri



# Terbukti Klinis Bantu Perkuat Daya Tahan Tubuh



[nutriclub.co.id/nutrilon-royal](https://nutriclub.co.id/nutrilon-royal)

0821 20000 100 @Nutriclub\_ID



Homeschooling might rise a  
few eyebrows, and that's  
okay

Tristan Devitt

