

TRAUMA BENCANA

BAGAIMANA MENGATASI
STRES EMOSI KARENA BENCANA BESAR



Brian Gerrard, PhD., Emily Girault, Ph.D., Valerie Appleton, Ed.D.,
Suzanne Giraud, Ed.D., dan Sue Linville Shaffer, Ed.D.

Diterjemahkan oleh Hermawan Aan dan Jessica Gunawan

Dedikasi

Buku panduan ini didedikasikan untuk mengenang Dr. Elizabeth Bigelow, Dr. Larry Palmatier, and Dr. Valerie Appleton yang telah menginspirasi kami melalui keberanian, kasih, dan komitmen mereka membantu orang lain selama masa krisis terjadi.

Buku ini berisi dengan ide-ide, saran-saran dan prosedur yang berkaitan dengan kesehatan. Semua itu tidak dimaksudkan untuk menggantikan untuk berkonsultasi dengan dokter atau penyedia kesehatan jiwa saudara. Para penulis tidak sedang memberikan nasihat atau layanan profesional kepada setiap pembaca buku ini. Para penulis tidak akan bertanggung jawab atas setiap kehilangan atau kerusakan, yang diduga akan ditimbulkan dari informasi atau saran-saran di dalam buku ini. Walaupun para penulis berusaha untuk menyediakan alamat internet yang akurat dan informasi kontak saat penerbitan buku ini, para penulis tidak bertanggung jawab atau adanya kesalahan atau perubahan yang terjadi setelah waktu penerbitan buku ini. Para penulis juga tidak memiliki kendali atau bertanggung untuk klaim pihak ketiga. Para penulis tidak memberikan ijin terhadap penciptaan tulisan-tulisan yang diturunkan dari buku ini atau dari terjemahan ke dalam bahasa lain tanpa persetujuan tertulis dari para penulis.

Sampul foto :

Foto kebakaran hutan oleh Jean Beaufort
Tangan berbentuk lingkaran: Adobe stock picture
Foto gunung berapi oleh Yosh Ginzu
Foto Covid-19 oleh Tedward Quinn
Foto badai oleh FEMA Photo Library
Foto gempa bumi oleh Samer Daboul

ISBN 978-1-952741-27-2

Hak Cipta © 1989, 2001, 2017, 2020

Daftar Isi

Dedikasi	2
Apa kata para Ahli Kesehatan Jiwa tentang Kejut-Bencana	4
PENGANTAR.....	7
PENDAHULUAN	Error! Bookmark not defined.
BAGIAN 1: 10 CARA MENGATASI KEJUT-BENCANA	11
Metode 1: Tarik Nafas yang Dalam	11
Metode 2: Relaksasi Singkat Otot	11
Metode 3: Mengawasi Stresor dan Tingkat Stress saudara	12
Metode 4: Menghentikan Pikiran	14
Metode 5: Melabelkan ulang	15
Metode 6: Bicara positif terhadap diri	15
Metode 7: Gambaran Positif	17
Metode 8: Menantang kepercayaan-kepercayaan irasional	17
Metode 9: Pemulihan Positif/Mengurangi kenegatifan.....	19
Metode 10: Mengembangkan sebuah kesan untuk Menguasai Melalui Tindakan	19
BAGIAN 2: BAGAIMANA MENOLONG ANAK SAUDARA MENGATASI KEJUT BENCANA	22
Bagaimana mengidentifikasi Saat Anak Anda tertekan	22
Respon stress umum dari anak-anak (segala usia)	23
Respon stress dari anak-anak prasekolah(usia 1-5)	24
Respon dari Anak Usia Dini (usia 5-11)	24
Respon dari Pra-dewasa (usia 11-14).....	24
Respon Dewasa (usia 14-18)	24
Bagaimana untuk meyakinkan kembali anak saudara	Error! Bookmark not defined.
Bagaimana mendengarkan supaya anak Anda mau bicara denganmu	29
Bagaimana seni untuk menolong anak Anda mengatasi stress	32
Bagaimana menolong anak saudara untuk relaks: 10 metode	38
Metode 1: Menjadi dengan diri Anda sendiri	38
Metode 2: Menarik napas dalam	38
Metode 3: Relaksasi otot	39
Metode 4: Mengimajinasikan aktivitas kesukaan Anda.....	39
Metode 5: Penghentian Pikiran	40
Metode 6: Menjadi Pelatih Anda	40
Metode 7: Yang "Ya... Tapi" Teknik.....	41
Metode 8: Pencerita saling menguntungkan	42
Metode 9: Mengupahi Keberanian dan ketenangan	42
Metode 10: Buku-buku untuk anak-anak mengatasi ketakutan.....	42
Metode 11: Terlibat dalam kegiatan menyenangkan	43
Metode 12: Pertemuan Keluarga	44
BAGIAN 3: TAMBAHAN BUKU , VIDEO, DAN INTERNET.....	46
Kesimpulan	Error! Bookmark not defined.
Tentang para penulis.....	Error! Bookmark not defined.

Apa Pendapat dari para ahli jiwa tentang
Kejut-Bencana: Bagaimana mengatasi stress emosional menghadapi bencana
besar

“Nilai dari buku singkat ini terletak karena kelengkapannya dan sifatnya yang membumi. Kelengkapan ini meliputi berbagai strategi untuk mengelola stress secara emosi, dan juga fokusnya untuk menolong anak-anak dari berbagai usia dan mengatasi stress emosi. Semua kegiatan yang disarankan sangat praktis dan mudah untuk diterapkan – khususnya ketika Anda berada disana, terguncang dan tegang. Sebuah buku yang Anda inginkan berada di rak buku Anda untuk sebuah serangan yang tak terduga”

Hans Everts, PhD
Emeritus Professor
Faculty of Education
University of Auckland
Auckland, New Zealand

“Ini adalah sebuah buku salah satu buku yang berguna yang saya telah gunakan selama 28 tahun sebagai professor dari terapi keluarga dan 34 tahun sebagai psikoterapis yang memiliki ijin. Buku ini sangat informatif tentang kondisi trauma dan efeknya terhadap klien yang beragam. Yang paling penting, buku ini memiliki manfaat dan teknik-teknik yang efektif untuk meminimalkan perkembangan Penyimpangan Stress Paska Trauma (PSPT) pada anak-anak dan orang dewasa. Kegunaannya telah teruji dengan waktu dan merupakan dasar yang penting bagi pelatihan para praktisi dalam perawatan berbagai jenis trauma.”

Michael J. Carter, LMFT, PhD
Associate Professor
Department of Special Education & Counseling
Charter College of Education
California State University, Los Angeles
Los Angeles, California

" Sebuah sumber yang wajib dimiliki untuk agensi, pekerja manajemen bencana dan korban dari musibah karena alam dan kesalahan manusia. Panduan manual yang padat, yang menyediakan informasi praktis untuk penyembuhan mental dan emosi dalam mengatasi setelah kejadian dan peristiwa yang mengancam jiwa”

Nyna Amin, PhD
Associate Professor: Curriculum Studies

University Distinguished Teacher
 School of Education
 University of KwaZulu-Natal
 South Africa

“Buku yang luar biasa ini telah menyediakan sebuah panduan sederhana dan praktis untuk menangani trauma emosi akibat bencana. Anak-anak adalah golongan usia yang tidak memiliki suara pada saat bencana dan dampaknya mampu bertahan sampai seumur hidup. Saya memberikan selamat kepada para penulis yang telah membuat sebuah perbedaan dengan membagikan keterampilan-keterampilan dan teknik-tekniknya dalam memperlengkapi anak-anak dan pemuda”

Professor Cecilia L.W. Chan, Ph.D., R.S.W., J.P.
 Si Yuan Chair Professor in Health and Social Work
 Chair and Professor:
 Department of Social Work and Social Administration
 The University of Hong Kong, Hong Kong (SAR)

"Trauma Bencana diambil dari campur tangan praktis bagi orang dewasa, anak-anak dan terapis untuk mengarahkan kondisi stress emosional. Buku ini menyediakan banyak alat-alat yang efektif yang mungkin terkait juga dengan cara kerja konseptual terapi-terapi yang ada."

Huda Ayyash-Abdo, PhD
 Associate Professor of Psychology
 Department of Social Sciences
 Lebanese American University
 Beirut Campus, Lebanon

“Buku ini sangat cerdas dalam kejelasan dan kesederhanaannya, dengan prosedur berbasis bukti yang mudah diikuti tentang bagaimana seorang orangtua bisa segera menolong anak-anak mereka menghadapi bencana besar. Meskipun ditujukan secara khusus kepada orang tua, sumber yang lengkap ini juga sangat berguna para kaum professional dalam menyediakan perhatian penuh kasih dan kesembuhan kepada anak-anak yang mengalami stress emosi, khususnya selama bencana. Saya pasti akan terus membicarakannya, dan merekomendasikannya, buku yang tak ternilai kayanya ini kepada para rekan ahli jiwa saya, sahabat dan keluarga”

Teresita A. Jose, Ph.D., R. Psych.
 Psychologist
 Calgary, Alberta

“ Dalam cara yang sederhana dan peka, para penulis buku ini menyediakan para pembaca dengan sebuah peralatan untuk menolong mereka mengatasi saat-saat yang sulit. Mereka memberikan para pembaca sebuah perasaan bahwa mereka tidak sendirian di dalam dunia. Pesan mereka sangat jelas: para penulis percaya kepada Anda! Mereka percaya kekuatan Anda untuk mengatasi setiap bencana baik Anda seorang dewasa, orang tua atau anak kecil. Oleh karena itu, mereka menolong para

pembaca untuk mengidentifikasi respon-respon terhadap trauma bencana dan mendorong setiap orang untuk bertindak supaya mengurangi tingkat stres. Para penulis mengungkapkan kepada kita kepada beragam metode pengurangan tingkat stress dan memberikan kita sebuah kesan penguasaan dan pengendalian hidup kita khususnya dalam masa krisis. Buku ini menyampaikan pesan optimism : kebanyakan orang dewasa dan anak-anak mampu mengatasi ketakutan dan kegelisahan yang disebabkan sebuah bencana. Solusi ada di dalam tangan kita! Saya sangat merekomendasikan buku ini sebagai sebuah buku persiapan pertama bencana.”

Nurit Kaplan Toren, PhD
Associate Professor
Department of Learning, Instruction, and Teacher Education
Faculty of Education
University of Haifa, Haifa, Israel

“Buku ini adalah sumber yang luar biasa untuk setiap konselor atau terapis yang bekerja dengan klien yang mengalami bencana besar. Meskipun para penulis fokus pada bencana seperti kejadian terorisme, gempa bumi, kecelakaan kereta api atau mobil, Saya percaya manual ini bisa digunakan dengan mengurangi rasa takut atau ketakutan karena trauma. Dalam waktu dekat ini di Inggris kami mengalami bencana kebakaran Grenfell, ini menjadi “badut ngeri” kegelisahan media sosial, pelengkap terhadap terorisme di Inggris dan Eropa membuat anak-anak dan pemuda mengetahui tentang laporan berita dan gambar-gambar yang mengerikan. Ini menjadi konsisi yang menyulitkan untuk banyak anak-anak dan orang tua.

Buku ini sangat hebat dan bimbingan praktis dengan nasihat dan strategi-strategi yang diambil dari teori berbasis bukti dan praktik. Saya percaya buku ini akan menolong para orang tua, guru-guru dan konselor untuk mendukung emosi anak-anak dan daya tahan psikologis. Ada strategi pragmatis untuk membantu trauma bencana yang dialami oleh orang dewasa yang menjadi saksi atau yang bertahan hidup dari jangkauan trauma atau bencana yang luas. Saya akan mengedarkan panduan luar biasa dan informative ini kepada 300 sekolah para konselor dan 1200 sukarelawan konselor di seluruh Inggris Raya dan saya percaya itu akan berguna untuk sekolah-sekolah bagi orangtua dan konselor yang berhadapan langsung dengan klien-klien yang mengalami trauma karena bencana.

Stephen Adams Langley, PhD
Senior Clinical Consultant
Place2Be
London, United Kingdom

PENGANTAR

Kami menulis panduan manual ini selama bencana yang kami alami secara langsung : gempa bumi Loma Prieta di wilayah teluk San Fransisko pada tahun 1989. Gempa bumi 6,9 SR terjadi ketika Seri Kejuaraan baseball dunia pada 1989 dan menyebabkan 63 kematian dan 3757 ribu orang luka-luka. Seorang penumpang di dalam sebuah mobil terbunuh ketika Jembatan Bay runtuh. Lebih jauh 42 orang terbunuh ketika bagian atas dari jalan tol Nimitz di Oakland juga runtuh menimpa mobil-mobil di bagian bawah jalan. 40 gedung runtuh di Santa Cruz membunuh 6 orang. Di San Fransisko 74 gedung hancur, kebakaran terjadi di bagian lain dari kota tersebut, dan kerusakan property juga terjadi senilai 13 miliar dolar. Guncangan trauma emosi berlangsung selama berbulan-bulan. Selama berminggu-minggu televise local dan nasional menampilkan tayangan dari kehancuran yang berkelanjutan. Untuk seseorang yang tinggal di California sangat mustahil jika ia tidak terdampak secara mendalam.

5 penulis dari manual ini adalah para professor dan magang program doctoral di Pusat Anak dan Perkembangan Keluarga di Universitas San Fransisco. Di dalam Pusat Anak dan Perkembangan Keluarga didirikan oleh Brian Gerrard dan Emily Girault untuk menyediakan pelayanan sekolah yang berbasis konseling keluarga untuk wilayah komunitas teluk San Fransisco. Kami menemukan bahwa sumber-sumber penanganan psikologis yang telah direkomendasikan kepada yang dewasa, dan anak-anak, merupakan menjadi sesuatu yang lazim: tidur lebih banyak, dengarkan perasaan anak-anakmu, berlatih tarik nafas dalam-dalam untuk bisa relaks. Tetapi, semua rekomendasi ini tidak memberitahukan kepada para pembaca bagaimana “mendengarkan tentang perasaan-perasaan anak” atau “bagaimana “berlatih menarik nafas dengan dalam”. Trauma Bencana berbeda dari sumber-sumber yang lain, yang memberikan instruksi secara eksplisit bagaimana merendahkan stress menggunakan 20 teknik praktis yang berbeda. Sebagian besar dari teknik-teknik ini adalah teknik kognitif-behavioral dan teknik berbasis-bukti sangat dikenal untuk mereduksi stress dan efek-efek dari trauma.

Manual berada di dalam 3 bagian. Bagian 1 menyediakan dewasa dengan 10 teknik-teknik untuk merendahkan stress. Bagian 2 ditulis untuk para orang tua, guru-guru dan semua orang yang bekerja dengan anak-anak dan berisi 14 teknik untuk menolong anak-anak merendahkan tingkat stress mereka. Bagian 3 berisi tambahan buku, video dan sumber-sumber internet. Kami telah merevisi Trauma Bencana di dalam 2001 mengenai peristiwa 9/11 di New York; tahun 2017 Brussels, Paris, Lahore, dan San Bernadino mendapat serangan teroris berikutnya; Pada tahun 2020 selama bencana virus Corona. Melalui kemitraan antara Pusat Perkembangan Anak dan Keluarga dan Simposium Oxford di Sekolah berbasis Konseling Bencana Keluarga dan Sumber daya Tim Krisis, Trauma Bencana sudah didistribusikan secara cuma-cuma kepada komunitas-komunitas yang terpengaruh oleh bencana di seluruh dunia.

Kami telah menggunakan teknik-teknik ini untuk diri kami sendiri selama bencana berlangsung dan kami sekarang menawarkannya kepada Anda, bukan hanya berdasarkan penelitian bahwa teknik-teknik tersebut berguna, tetapi teknik-teknik itu telah membantu kami secara pribadi.

Karena mereka telah berguna bagi kami, bukan berarti itu akan berguna bagi Anda. Tetapi walaupun demikian, teknik-teknik tersebut telah menolong banyak keluarga mengatasi stress. Kami telah mendaftarkan dalam jangkauan yang lebih luas untuk hal-hal yang Anda bisa coba, untuk mencoba mana yang terbaik untuk Anda dan anak-anak Anda. Jika Anda menemukan teknik-teknik yang disarankan dalam buku ini tidak menolong meredakan stress Anda dan anak-anak Anda, silakan berkonsultasi dengan ahli jiwa yang profesional.

PENDAHULUAN

Semua bencana, apakah itu diakibatkan oleh pandemic, serangan teroris, gempa bumi, banjir, badai, angin topan, kebakaran, ledakan, gunung meletus, gelombang tinggi, kecelakaan pesawat atau mobil, kereta api, pembunuhan dll, memiliki satu hal yang sama : Trauma Bencana. Trauma Bencana adalah stress secara emosional yang dialami oleh orang dewasa dan anak-anak selama bencana.

Mereka yang terbunuh atau terluka di dalam sebuah bencana, dan keluarga mereka, adalah korban dari bencana. Sementara penderitaan dari mereka yang secara tidak langsung terdampak oleh a bencana bisa juga sangat besar. Trauma Bencana dapat dilanjutkan untuk memberikan pengaruh kepada orang-orang dewasa yang rapuh dan anak-anak selama tahun-tahun bencana berikutnya. Buku ini dimaksudkan untuk menolong Anda mengurangi stress yang terkait dengan bencana di dalam diri Anda dan anggota keluarga mereka. Ini adalah manual pertolongan pertama dalam mengurangi stress karena bencana.

Semakin banyak bencana terjadi dengan kekuatan kekejaman yang tidak diharapkan dan yang dalam waktu singkat meninggalkan kehancuran dan menimbulkan korban jiwa. Namun, ada beberapa bencana yang bergerak lambat, seperti pandemik global virus corona 2020 yang setiap hari, minggu dan bulan ada statistik dari yang terinfeksi dan yang meninggal dunia. Bencana mengingatkan kita bagaimana tidak berdayanya manusia. Bencana dapat saja terjadi dalam tingkat global (Pandemi Virus Corona 2020), tingkat nasional (contohnya, serangan teroris yang disengaja mempengaruhi seluruh bangsa), dalam tingkat pemerintah atau kota (contohnya, ketika sebuah pesawat jatuh atau gempa bumi mempengaruhi wilayah geografis tertentu), dalam tingkat komunitas (contohnya, ketika tetangga dibunuh) atau dalam tingkat pribadi (contoh, ketika anggota keluarga atau sahabat meninggal dunia). Entah bencana tersebut dalam tingkat nasional atau pribadi, mereka yang terdampak mengalami trauma bencana. Semakin buruk bencananya, semakin banyak orang terdampak oleh trauma bencana.

Beberapa gejala dari Trauma Bencana adalah :

Kegelisahan

Perasaan tegang

Tidak bisa tidur

Mengalami mimpi buruk

Terkejut dengan oleh suara bising atau getaran yang tiba-tiba (Contoh, suara truk yang lewat)

Takut jika ditinggal sendirian

Kecemasan yang berlebihan terhadap anggota keluarga yang lain

Sering lupa

Sering mengalami kecelakaan kecil

Mudah menangis

Perasaan mati rasa

Bicara lebih cepat dari saat kondisi normal

Menghindari wilayah yang sama ketika bencana terjadi

Perasaan khawatir

Perasaan marah atau mudah tersinggung

Memikirkan sesuatu yang buruk akan terjadi

Perasaan tidak berdaya

Perasaan bersalah tentang bertahan hidup

Mengalami ulang kejadian trauma yang dialaminya

Jika Anda atau anggota keluarga mengalami gejala-gejala seperti diatas, harus diketahui bahwa gejala-gejala tersebut adalah gejala-gejala yang wajar terjadi kecuali jika hal-hal tersebut sangat terjadi dalam intensitas yang tinggi atau berlangsung lebih dari beberapa minggu.

Buku ini dimaksudkan untuk menolong Anda dan keluarga untuk mengatasi Trauma Bencana

Bagian 1 menggambarkan 10 metode efektif yang Anda dewasa lainnya dapat gunakan untuk mengurangi stress

Bagian 2 menggambarkan metode mengurangi stress yang Anda dapat gunakan terhadap anak-anak Anda. Walaupun bagian 2 dituliskan khusus untuk orang tua, guru-guru dan orang dewasa yang lain yang bekerja dengan anak-anak juga akan sangat berguna.

Sebagian besar dari pendekatan yang digambarkan dalam manual ini adalah berbasis bukti. Dengan kata lain, hal tersebut berbasis pada penelitian yang luas menunjukkan tingkat efektivitasnya dalam menolong anak-anak dan dewasa.

Jika Anda atau anggota keluarga Anda menderita stress berat, kami merekomendasikan untuk menghubungi ahli jiwa professional (seperti psikolog, konselor, terapis keluarga, psikiater, atau pekerja sosial) dengan segera. Jika metode yang dijelaskan dalam buku ini tidak menurunkan tingkat stress Anda (atau stress anggota keluarga Anda), Anda harus berkonsultasi ke ahli jiwa professional untuk nasihat yang lebih khusus untuk situasi Anda yang unik.

BAGIAN 1 : 10 CARA UNTUK MENANGANI TRAUMA BENCANA

Jika Anda mengalami gejala-gejala Trauma Bencana seperti yang digambarkan dalam bagian pendahuluan, Anda mungkin perlu mencoba beberapa dari 10 metode pengurangan tingkat stress dalam bagian ini. Kami merekomendasikan Anda memilih 2 atau 3 metode yang kira-kira cocok dengan Anda, dan praktikkan metode-metode tersebut beberapa kali dalam sehari. Supaya semua dari metode-metode ini bisa bekerja, Anda harus mempraktikkannya setiap kali Anda mulai merasa stress atau tertekan.

Metode 1: Tarik Nafas yang Dalam

Prosedur ini mengurangi ketegangan di dalam tubuh Anda melalui latihan perlahan, menarik nafas yang dalam. Metode ini Anda dapat gunakan setiap waktu Anda merasakan tegang atau gelisah. Sangat baik jika dilakukan dalam posisi duduk atau berbaring sehingga Anda tidak terganggu. Jika Anda merasa tidak nyaman, berhentilah melakukannya.

Mari kita coba.

Perlahan-lahan tarik nafas yang dalam melalui hidung Anda dalam waktu 1-2 detik.

Sekarang tahan nafas untuk 2 detik: dalam hitungan ke 1 - 2 kemudian hembuskan keluar secara perlahan-lahan melalui hidung Anda selama 2 detik: hitungan ke 1 - 2.

Sekarang ulangi, tarik nafas selama dua detik: hitungan ke 1 - 2, tahan nafas selama dua detik: hitungan ke 1 - 2, hembuskan keluar selama dua detik: hitungan ke 1 - 2.

Sekarang maju ke 3 detik: tarik nafas dalam: 1 - 2 - 3. Tahan: 1 - 2 - 3. Hembuskan: 1 - 2 - 3. Sekarang ulangi: tarik dalam: 1 - 2 - 3. Tahan: 1 - 2 - 3. Hembuskan 1 - 2 - 3. Sekarang teruskan bernafas dalam-dalam dengan selang waktu 3 detik sampai Anda merasa nyaman.

Saat Anda merasa siap, maju ke 4 detik. tarik nafas dalam: 1 - 2 - 3 - 4. Tahan: 1 - 2 - 3 - 4. Hembuskan: 1 - 2 - 3 - 4. Sekarang ulangi: tarik dalam: 1 - 2 - 3 - 4. Tahan: 1 - 2 - 3 - 4. Hembuskan 1 - 2 - 3 - 4. Baik sekali.

Saat Anda merasa siap, cobalah 5 detik.

Anda sekarang seharusnya sudah bernapas pelan-pelan dan dalam-dalam. Jika Anda menginginkannya, Anda dapat meningkatkan selang waktu bernafas Anda sampai 6, 7, 8, 9 atau 10 detik. Ingatlah untuk berhenti kapanpun Anda merasa tidak nyaman. Latihlah pernafasan dalam ini sampai setidaknya 5 menit. Anda dapat menggunakan metode ini kapanpun Anda merasa tegang – saat Anda sendirian ataupun di ruang publik.

Metode 2: Relaksasi otot singkat

Metode reduksi stres ini bekerja dengan cara membuat Anda menegangkan semua kelompok otot mayor Anda secara bersamaan selama 10 detik, lalu istirahatkan secara tiba-tiba. Mulai dengan latihan ini saat Anda duduk sendiri. Jangan latihan jika sedang menyetir.

Cobalah. Apakah Anda duduk dengan nyaman? Oke, begini:

Kepalkan setiap tangan Anda dan remaslah jari Anda bersama dengan tegang... tegang... tegang... Letakkan kepala Anda di bagian luar paha dan dorong sehingga Anda meremas lutut Anda secara bersamaan. Dorong, dorong, dorong.

Remaslah mata Anda yang tertutup rapat dan remaslah bibir Anda secara bersamaan. Biarkan perut masuk ke dalam dan tahan... tahan... tahan...

Sekarang tekan lutut dan tungkai Anda secara bersamaan sekeras-kerasnya. Tahan semua otot Anda sehingga tegang selama 5 detik lagi 1,2,3,4,5.

Sekarang istirahat. Biarkan semua otot Anda sehingga lemas seutuhnya. Biarkan diri Anda menjadi seperti boneka kain. Perhatikan kontras dari bagaimana rasanya di otot Anda. Perhatikan sensasi kehangatan dan kelembutan yang tersebar di tubuh Anda.

Sekarang coba lagi. Kepalkan setiap tangan Anda dan remaslah jari Anda bersama dengan tegang... tegang... tegang...

Letakkan kepala Anda di bagian luar paha dan dorong sehingga Anda meremas lutut Anda secara bersamaan. Dorong, dorong, dorong. Remaslah mata Anda yang tertutup rapat dan remaslah bibir Anda secara bersamaan.

Biarkan perut masuk ke dalam dan tahan... tahan... tahan...

Sekarang tekan tungkai Anda secara bersamaan sekeras-kerasnya. Tahan semua otot Anda sehingga tegang selama 5 detik lagi 1,2,3,4...

Sekarang istirahat. Biarkan semua otot Anda sehingga lemas seutuhnya. Seraya anda melakukannya Tarik nafas dalam dan perlahan, tahan dan buang perlahan. Pikirkan kata TENANG dalam diri Anda. Biarkan diri Anda menjadi seperti boneka kain. Tetap bernafas perlahan dan dalam seraya Anda memperhatikan sensasi kehangatan dan ketenangan menyebar ke seluruh tubuh Anda.

Anda mungkin menemukan bahwa kombinasi metode ini dengan metode 1 (Tarik Nafas yang Dalam) dapat membantu. Anda dapat menggunakan latihan ini untuk beristirahat saat duduk sendiri atau di ruang publik namun tidak jika sedang menyetir.

Metode 3: Memantau Penyebab Stres dan Tingkat Stres Anda

Metode ini melibatkan akurasi dalam identifikasi hal-hal yang menyebabkan Anda stres (disebut

juga 'penyebab stres') dan memantau tingkatan pengalaman stres Anda. Jika Anda tidak tahu bahwa Anda merasa stres, maka Anda tidak akan tahu kapan untuk melatih metode reduksi stres Anda. Jika Anda tidak tahu secara tepat apa yang membuat Anda stres, Anda tidak akan tahu ke mana Anda harus mengarahkan metode reduksi stres Anda.

Mari mulai dengan penyebab stres. Beberapa penyebab stres yang umumnya disebabkan karena bencana antara lain:

Laporan harian mengenai jumlah orang yang sakit atau meninggal.

Tidak merasa aman untuk meninggalkan rumah.

Gambar-gambar gedung yang hancur.

Gambar-gambar rumah sakit dan ambulans serta orang-orang yang sakit atau terluka.

Membaca mengenai bagaimana orang-orang meninggal.

Melihat rumah-rumah kebakaran atau rusak.

Berpikir bahwa tempat Anda tinggal tidak aman.

Tidak mengetahui di mana anggota keluarga yang lain.

Hal-hal ini hanyalah sebagian kecil penyebab stres yang mungkin berdampak pada Anda. Sebuah penyebab stres bisa merupakan apa yang Anda lihat ataupun apa yang Anda baru saja pikirkan. Apapun itu, itu menimbulkan stres pada Anda. Jika Anda menemukan diri Anda merasa tegang atau takut, cobalah mengidentifikasi penyebab stres yang menimbulkan stres pada diri Anda.

Apakah Anda baru saja menonton berita dan melihat sebuah gambar properti yang rusak? Apakah Anda memikirkan tentang korbannya? Sekali Anda tahu sumber dari stres Anda, Anda dapat melakukan aksi spesifik metode pengurangan stres untuk menurunkan stres Anda.

Selanjutnya, kenali seberapa stres Anda. Jika Anda tidak sadar akan perasaan apapun, lihatlah perilaku Anda. Apakah Anda melupakan hal, berlaku lekas marah, bermasalah dengan tidur, tidak bisa duduk diam?

Hal-hal ini merupakan tanda-tanda stres. Cobalah mengembangkan suatu kepekaan akan perasaan Anda; apakah Anda merasa mati rasa, depresi, sedih, takut, tidak berdaya, marah, atau bersalah. Labeli perasaan Anda. Lihatlah jika Anda dapat menghubungkan perasaan spesifik Anda dengan penyebab stres spesifik (misalnya, suatu gambar gedung runtuh). Itu membantu untuk mengerti perasaan Anda ketika Anda mengenali penyebab stres yang menimbulkan perasaan Anda.

Nilai tingkat tegangan Anda dengan skala 1 sampai 10. Buatlah 10 menjadi yang paling tegang yang pernah Anda rasakan, dan 1 yang paling rileks yang Anda pernah rasakan. Berapakah nilai tegangan Anda sekarang? Pantau tingkatan stres Anda dengan menilai tingkat tegangan Anda beberapa kali sehari. Perhatikan waktu saat tingkat tegangan Anda naik dan gunakan beberapa metode pengurangan stres lainnya untuk menurunkannya.

Metode 4: Berhenti berpikir

Ini adalah metode untuk mematikan pemikiran dan gambar yang tidak menyenangkan. Anda dapat menggunakan pendekatan ini jika Anda terus-menerus memiliki suatu pemikiran atau gambar yang tidak menyenangkan. Contohnya jika Anda terus-menerus berpikir tentang suatu tempat dimana seseorang meninggal dan Anda seperti tidak bisa mematikan pemikiran tersebut, maka Anda mungkin menemukan bahwa metode ini membantu.

Cobalah.

Ketika Anda sedang berpikir tentang pemikiran atau gambar yang tidak menyenangkan, cubit lengan Anda secara ringan dan pikirkan kata STOP!

Tarik nafas dalam-dalam, dan seraya Anda membuangnya pelan-pelan, pikirkan kata TENANG dan imajinasikan diri Anda di suatu skenario paling damai yang Anda dapat pikirkan (contohnya, berbaring di pantai, beristirahat di gunung atau danau, atau bersantai di halaman belakang Anda).

Selama setidaknya 20 detik imajinasikan skenario damai Anda dalam sebanyak detail yang Anda bisa.

Konsentrasilah pada mengimajinasikan skenario keindahan mengenai Anda.

Biarlah tubuh Anda mengembangkan sensasi rileks seraya Anda bernafas perlahan dan dalam-dalam. (Lihat Metode 2: Bernafas Dalam.)

Untuk metode ini bekerja, Anda harus menggunakannya *setiap waktu*, ulangi: setiap kali Anda mengalami pemikiran atau gambar yang tidak diinginkan. Metodenya bekerja dengan menginterupsi pemikiran atau tidak menyenangkan dan menggantikannya dengan gambar yang positif.

Kapanpun Anda menemukan diri Anda menggunakan suatu label negatif, cari yang positif. Prinsipnya adalah: Setiap awan memiliki suatu garis perak (peribahasa Inggris untuk 'badai pasti berlalu'). Carilah sampai Anda menemukannya!

Metode 5: Label ulang

Label ulang merupakan metode menggunakan kata-kata atau label positif untuk mendeskripsikan hal yang Anda sudah biasa labeli secara negatif. Daripada mengatakan "Gelas ini setengah kosong" katakan "Gelas ini setengah penuh." Anda melihat yang positif dari setiap situasi dan menekankannya. Ini akan membantu mengurangi stres Anda. Contohnya, jika Anda melihat suatu gedung runtuh, daripada menggunakan label negatif seperti ini:

"Ini parah."

"Banyak yang mati disana."

"Ini mengerikan."

Cari label yang positif:

"Banyak relawan yang berani di sana."

"Yang mati tidak sebanyak ekspektasi jumlah korban yang pertama."

"Pikirkanlah banyak jiwa yang diselamatkan."

"Penyelamatan heroik banyak orang."

Seperti demikian, ketika memikirkan bencana secara keseluruhan, gunakan label positif:

"Bicara secara komparatif terdapat lebih sedikit kematian daripada yang ditakuti."

"Kebanyakan gedung tidak runtuh."

"Kita dapat belajar dari bencana ini untuk _____."

Metode 6: Bicara Sendiri secara Positif

Ini adalah metode berpikir Pernyataan Mengatasi yang Positif pada diri Anda sebelum, selama, dan setelah menghadapi penyebab stres.

Beginilah sara kerjanya. Anggaplah Anda tahu Anda akan melihat sesuatu yang akan benar-benar membuat Anda stres – misalnya, Anda harus menyetir untuk bekerja dan Anda menjadi sangat stres kapanpun Anda melewati suatu jembatan yang Anda fantasikan akan rubuh.

Untuk menggunakan Bicara Sendiri secara Positif, buatlah suatu daftar mengenai hal-hal positif yang Anda dapat pikirkan pada diri Anda sebelum Anda menyetir melewati jembatan tersebut, saat Anda berada di jembatan, dan setelah Anda melewati jembatan.

Contohnya, saat Anda menghampiri jembatan itu Anda dapat berpikir:

"Itulah jembatannya, namun saya dapat mengatasinya."

"Segala sesuatunya akan baik-baik saja."

"Saya dapat mengendalikan stres saya dengan bernafas perlahan dan dalam-dalam."

"Saya telah berhasil mengatasi ini sebelumnya."

Ketika Anda berada di atas jembatan Anda dapat berpikir:

"Saya dapat mengatasinya."

"Saya akan melewatinya dalam beberapa detik."

"Rileks dan bernafas dalam."

"Saya dapat tetap tenang."

"Segala sesuatunya akan baik-baik saja."

Setelah Anda melewati jembatan tersebut, Anda dapat memikirkan:

"Selamat!"

"Saya melakukan pekerjaan luar biasa."

"Saya mengendalikan stres saya."

"Saya bernafas dengan baik."

Anda akan menemukan ini membantu jika Anda mempersiapkan Pernyataan Mengatasi yang Positif lalu berkonsentrasi pada memikirkan mereka terlebih dahulu. Berkonsentrasilah seraya Anda melewati tiga tahap dalam menghadapi penyebab stres: sebelum, saat, dan setelah. Metode ini bekerja dengan menginterupsi alur gambar dan pemikiran negatif yang Anda mungkin miliki saat merhadapan dengan penyebab stres Anda. Anda dapat menggunakan Bicara Sendiri secara Positif dengan penyebab stres apapun yang Anda perlu hadapi secara langsung (misalnya, melewati suatu lokasi di mana seseorang meninggal atau harus memasuki suatu toko sayuran saat ada orang lain di masa pandemi).

Metode 7: Gambar Positif

Gambar positif merujuk pada mengimajinasikan melakukan sesuatu yang sangat menyenangkan. Ini menginterupsi gambar dan pemikiran negatif yang membuat Anda stres. Jika Anda merasa stres secara umum, Anda dapat berharap untuk Berfantasi Memiliki suatu Liburan Kecil. (Jangan coba jika Anda sedang menyedir.)

Cobalah. Imajinasikan Anda sedang berlibur di tempat berlibur favorit Anda. Jika Anda berada di pantai, rasakan hangatnya matahari di kulit Anda, rasakan sensasi kehangatan pasir dibawah handuk pantai Anda, rasakan angin sepoi-sepoi bertiup di sekujur tubuh Anda, dengarkan ombak yang memercik lembut. Cobalah mengalami berada di sana dengan seluruh indera Anda. Teruskan ini sampai kira-kira 5 menit.

Jika Anda harus melewati suatu penyebab stres secara langsung (seperti melewati suatu jembatan atau melewati suatu gedung runtuh), cobalah imajinasikan diri Anda melakukan sesuatu yang menyenangkan yang melibatkan gerakan. Imajinasikan diri Anda berlari kecil; gambarkan diri Anda membawa suatu bola dan mencetak gol; imajinasikan bermain ski di suatu lapangan bersalju dan perhatikan saljunya naik keatas ujung ski Anda seraya Anda berbelok.

Metode ini bekerja dengan memfokuskan imajinasi Anda dalam mengalami ulang beberapa aktivitas menyenangkan secara detil.

Metode 8: Menantang Kepercayaan Tak Masuk Akal

Ini adalah metode mencatat kepercayaan tentang bencana yang Anda pikir tak masuk akal (namun Anda masih percaya) lalu menantangnya dengan menemukan kepercayaan masuk akal yang mengkontradiksi mereka.

Beberapa kepercayaan tak masuk akal umum yang Anda mungkin miliki adalah:

"Anggota keluarga saya akan jatuh sakit dan meninggal."

"Jembatan jalan raya itu akan jatuh di atas saya."

"Bencana berikutnya akan datang besok."

"Rumah saya akan runtuh."

"Saya akan terbunuh."

"Saya tidak dikelilingi oleh apapun kecuali horor."

Ini adalah contoh-contoh kepercayaan tak masuk akal kerana mereka cenderung membesarkan dan memberi penekanan berlebih suatu pandangan negative, dan mengabaikan informasi positif.

Cobalah.

Kenali kepercayaan apapun yang Anda mungkin miliki tentang bencana yang Anda pikir tak masuk akal atau negatif secara berlebihan.

Tuliskan di selembar kertas di bawah judul: Kepercayaan Tak Masuk Akal.

Di sebelah kanannya tulis judul Kepercayaan Masuk Akal.

Di bawah Kepercayaan yang Masuk Akal tuliskan beberapa hal yang lebih positif dan masuk akal mengenai situasi tersebut.

Contohnya,

Daripada: "Anggota keluarga saya akan sakit dan meninggal."

Tulis: "Jika anggota keluarga saya jatuh sakit, mereka mungkin sembuh dan merasa baik-baik saja."

Daripada: "Jembatan ini akan runtuh."

Tulis: "Peluang jembatan apapun untuk runtuh di bawah saya (atau siapaun) sangat kecil, hanya ada satu jembatan yang runtuh di bencana terkait."

Daripada: "Banjir (api, gempa, dll.) besar akan terjadi besok."

Tulis: "Banjir (api, gempa, dll.) besar juga berpeluang sama untuk tidak terjadi besok. Terakhir kali ada terjadi bencana seperti ini 20 tahun lalu."

Daripada: "Saya dikelilingi horor."

Tulis: "Adalah benar bahwa banyak yang telah meninggal dan banyak properti yang telah hancur; adalah benar pula bahwa saya masih hidup dan masih banyak hal dalam hidup yang patut diapresiasi; ini adalah komunitas yang sangat special dan saya bangga tentang bagaimana warganya berani dan saling mencintai dalam menolong satu sama lain."

Inti dari metode ini bukan pada menyembunyikan hal negatif, namun dengan melihat yang benar: bahwa kenyataannya ada hal positif bahkan dalam hal paling tragis sekalipun.

Metode 9: Mengembalikan Positif/Mengurangi Negatif

Ketika kita mengejar ketinggalan dalam menghadapi krisis, adalah mudah untuk lupa melakukan hal-hal menyenangkan yang secara alamiah mengurangi stres kita. Bagi kita ini termasuk: makan pesanan bawa pulang, bermain tenis, berbaring di kursi halaman belakang dengan sinar matahari, menonton tayangan TV favorit, bermain dengan kucing dan anjing kita, mendengarkan musik, menonton sepakbola dan bisbol, serta menikmati kebersamaan dengan keluarga dan teman-teman baik, untuk menyebutkan beberapa.

Anda mungkin menemukan ini membantu untuk mengenali aktivitas yang membuat rileks yang Anda biasa lakukan sebelum bencana dan memaksakan diri Anda untuk melakukannya sekali lagi. Dengan terlibat kembali dalam aktivitas menyenangkan ini Anda akan menginterupsi alur gambar dan pemikiran negative yang disebabkan oleh bencana dan Anda akan mengingatkan diri Anda sendiri bahwa bencana hanyalah sebagian kecil dari hidup.

Sebagai tambahan pada mengembalikan hal positif dalam hidup Anda, Anda mungkin menemukan ini menolong untuk mengurangi yang negatif. Jika Anda merasa stres oleh gambar kerusakan akibat bencana, jangan lihat mereka sekarang. Matikan porsi berita yang menunjukkan kerusakan bencana. Jangan melihat gambar tidak menyenangkan di Internet. Untuk waktu ini, dengarkan music daripada berita. Jangan mengambil gambar dan informasi negatif dari yang Anda dapat tampung. Jika terdapat orang tidak menyenangkan dalam hidup Anda yang Anda dapat hindari sekarang, hindari mereka. Kenali orang dan hal negatif yang membuat Anda depresi dan kurangi kontak Anda dengan mereka di waktu ini.

Metode 10: Mengembangkan Rasa Penguasaan Melalui Aksi

Suatu sumber stres yang penting yang disebabkan oleh bencana adalah rasa ketidakberdayaan yang ditimbulkannya dalam kebanyakan diri kita. Suatu bencana menyerang tanpa peringatan dan kita tidak dapat mengendalikannya. Namun, terdapat beberapa hal yang Anda dapat lakukan untuk mengurangi stres akibat perasaan tidak berdaya. Hal-hal ini merupakan aktivitas yang Anda lakukan untuk mengembangkan rasa penguasaan atau pengendalian terhadap diri Anda sendiri dan lingkungan Anda terkait berhadapan dengan bencana.

Petama-tama, Anda dapat mengembangkan suatu Kit Kesiapan Bencana untuk diri dan keluarga Anda (jika bencana Anda merupakan hal yang menyebabkan mati listrik atau kehabisan pelayanan dasar). Ini mengandung bahan-bahan seperti air, makanan, radio baterai, senter, kit P3K, selimut, dan rencana tertulis yang mendeskripsikan bagaimana sesama anggota keluarga – jika terpisah – akan saling kontak. Anda mungkin mau menyimpan satu di antara kit seperti ini

di rumah Anda dan di mobil Anda juga. Dalam berhadapan dengan pandemi seperti Coronavirus 2020 memiliki pembersih tangan, desinfektan, serta masker bedah yang dapat memproteksi anggota keluarga menjadi kritis. Bersiap dengan cara ini akan mengurangi rasa tidak berdaya. Anda akan tahu bahwa jika bencana lainnya terjadi, Anda memiliki bahan dasar untuk bertahan dan memproteksi diri dan keluarga Anda.

Kedua, Anda dapat merelakan diri untuk membantu mereka yang terdampak oleh bencana terkait. Anda dapat memberi tumpangan pada suatu keluarga yang tidak memiliki tempat tinggal jika Anda memiliki ruangan lebih. Anda dapat mendonorkan darah ke Palang Merah. Anda dapat menyumbang makanan, pakaian atau uang pada suatu lembaga komunitas yang membantu orang yang selamat. Apapun dari aktivitas relawan ini akan memberi Anda rasa penguasaan atas bencana terkait dengan memberi Anda sensasi bahwa Anda mengurangi dampak negatifnya pada orang lain. Dalam ranah yang lebih personal, Anda dapat mengecek keadaan teman dan keluarga besar Anda (dengan surat, email, telepon, atau konferensi video) untuk membuat mereka tahu bahwa Anda ada di sana untuk mendukung mereka.

Ketiga, Anda dapat menjadi ahli bencana dan kelangsungan hidup saat bencana dengan membaca apapun yang Anda bisa baca mengenai bencana. Contohnya, untuk orang yang berhadapan dengan gempa bumi, suatu buku yang kami sukai berjudul [Peace of Mind in Earthquake Country](#). (Kedamaian Pikiran di Negara Gempa Bumi). Mengetahui tentang gempa bumi jika Anda tinggal di negara bagian yang rentan gempa bumi dapat mengurangi rasa tidak berdaya Anda. Contohnya, ketika terjadi gempa bumi haruskah Anda berdiam di gedung atau keluar di tempat terbuka? Di mana tempat paling aman untuk tinggal saat ada tornado? Menemukan jawaban untuk pertanyaan seperti ini akan membantu Anda membengun rasa penguasaan.

Terakhir, kami merekomendasikan Anda untuk menjadi ahli dalam pengurangan stres karena ini akan memberikan Anda rasa penguasaan atas perasaan dan tegangan Anda. Terdapat banyak buku yang baik tentang pengurangan stres seperti:

Blonna, Richard (2011). [Coping with Stress in a Changing World](#). New York, NY: McGraw-Hill Education.

Burns, David (2008). [Feeling Good: The New Mood Therapy](#). New York, NY: Harper.

Chen, David (2016). [Stress Management and Prevention: Applications to Daily Life 3rd Edition](#). New York, NY: Routledge.

Davis, Martha; Eshelman, Elizabeth and McKay, Matthew (2008). [The Relaxation and Stress Reduction Workbook](#). Oakland, CA: New Harbinger Publications.

Frakes, Mary (1999). [Mindwalks: 100 easy ways to relieve stress, stay motivated and nourish your soul](#). Cambridge, Mass: Life Lessons.

Ricks, Jeanne (2014). [*Be More ~ Stress-less! - The Workbook: Realize your best life by retooling your stress.*](#) Nu Day Perspectives.

Kami merekomendasikan Anda untuk mencoba beberapa dari sepuluh metode di atas dan mencobanya lebih dari sekali. Jika Anda menemukan bahwa metode-metode ini tidak mengurangi stres Anda dan Anda mengalami tingkat stres yang sangat tinggi, kami sangat merekomendasikan bahwa Anda mencari konseling dari seorang profesional kesehatan mental yang memenuhi syarat.

BAGIAN 2: BAGAIMANA MENOLONG ANAK SAUDARA MENGATASI KEJUT BENCANA

Bagaimana Mengidentifikasi jika Anak Anda Stres

Apa itu Stres? Itu adalah reaksi dari tubuh dan pikiran pada pengalaman-pengalaman meresahkan tertentu. Banyak rasa dan reaksi stres terjadi secara umum pada orang dari segala usia. Respon stres anak pada kejadian bencana dapat terlihat jelas maupun tidak kentara. Perhatian khusus diperlukan untuk mengenali dan memenuhi kebutuhan anak-anak.

Reaksi paling umum anak-anak pada suatu bencana adalah rasa takut dan cemas. Seorang anak takut akan terjadinya kembali suatu bencana. Ketakutan lainnya adalah bahwa anak tersebut ataupun keluarganya mungkin menderita cedera berulang kali. Ketakutan lainnya adalah bahwa anak tersebut mungkin takut terpisah dari keluarganya dan ditinggalkan sendirian. Pada saat seperti ini adalah penting bagi keluarga untuk tetap bersama. Jika anak Anda stres secara tidak wajar apabila keluarganya berada di tempat-tempat yang berbeda, yang merupakan suatu kewajaran dalam kehidupan sehari-hari, anak tersebut akan menjadi lebih tenang apabila Anda memberitahunya kemana Anda akan pergi, entah itu di tempat kerja ataupun di toko sayuran. Anda sebaiknya mempertimbangkan penggunaan video internet (seperti FaceTime) untuk berhubungan dengan keluarga yang di luar wilayah. Langkah lainnya untuk meredakan kecemasan anak adalah untuk mengulangi apa yang mungkin dilakukan keluarga pada saat terjadi bencana yang lain. Apa tindakan pengamanan yang akan diambil keluarga di rumah? Kenali rencana jika terjadi bencana jika anak berada di sekolah. Siapa yang akan menjemput anak Anda?

Saat terjadi bencana, orangtua juga stres. Tangis dan kecemasan orangtua juga diwariskan pada anak-anak. Seorang dewasa memiliki lebih banyak pengalaman dalam menangani stres tersebut, sedangkan anak-anak seringkali tidak. Oleh karena itu, adalah penting bagi orangtua untuk mengenali kebutuhan emosional anak. Anak Anda mungkin takut. Kecemasan ini seringkali tidak hilang dengan sendirinya. Anda perlu mengakui dengan anak Anda bahwa ketakutan dan kecemasan adalah sesuatu yang sungguh nyata. Anda perlu mengerti ketakutan spesifiknya. Satu-satunya cara untuk menemukan hal ini adalah dengan membicarakan dengan anak Anda.

Dengarkan apa saja ketakutan spesifik anak Anda. Bicarakan pada anak Anda mengenai perasaannya. Temukan apa yang anak Anda pikirkan telah terjadi. Anak Anda mungkin telah kewalahan dengan berita di TV dan radio, yang mungkin membesar-besarkan krisis di luar batas. Anda mungkin perlu duduk diam dan bicara mengenai hal-hal terkait bencana tersebut. Tetap dengarkan anak Anda karena ia akan mengekspresikan secara langsung atau tidak langsung ketakutannya terkait bencana tersebut. Respon terpenting pada seorang anak yang Anda dapat berikan antara lain dengan mendengarkan, mendukung anak tersebut untuk berkomunikasi, serta terus meyakinkan anak tersebut secara verbal maupun dengan pelukan dan perhatian ekstra.

Reaksi yang lebih spesifik terhadap suatu peristiwa telah dikenali bahwa anak semua usia mungkin mengalaminya. Segera setelah suatu bencana, gangguan tidur dan teror malam sering terjadi. Anak-anak lain mungkin kehilangan semangat dalam bersekolah. Reaksi ini dapat berkisar pada ketakutan berpisah serta kecemasan bahwa sekolah tidak aman, sampai pada respon malas pada aktivitas sekolah dan interaksi teman sebaya. Adalah lebih menantang saat sekolah hanya online dan komunikasi dengan guru hanya melalui video atau tidak sama sekali. Respon umum lainnya yang terlihat pada anak-anak semua usia adalah perilaku regresif. Seorang anak mungkin kembali ke perilaku yang ditunjukkan pada tahap perkembangan yang lebih awal karena itu mungkin terkesan lebih aman dan terlindungi. Situasi sekarang meresahkan sehingga kembali ke situasi masa lalu yang aman terasa meyakinkan. Respon ini umum namun perilaku tidak seharusnya tetap ada sampai pada waktu yang lama setelah bencana.

Anak-anak dari berbagai kelompok usia memiliki reaksi stres spesifik pada bencana. Anak berusia 5 tahun mengalami kerentanan yang berbeda dengan anak 14 tahun. Untuk maksud buku ini kelompok usia akan dibagi menjadi Prasekolah (1-5 tahun); Kanak-kanak Awal (5-11 tahun); Praremaja (11-14 tahun); dan Remaja (14 -18 tahun). Tabel 1 menyimpulkan stres paling umum untuk kelompok usia yang berbeda.

Anak-anak dalam kelompok usia Prasekolah (1 – 5 tahun) secara khusus rentan terhadap gangguan pada lingkungan mereka yang aman dan nyaman. Perkembangan mereka belum mencapai tingkat konseptualisasi yang mengizinkan mereka mengerti tentang suatu bencana. Anak-anak Prasekolah kekurangan kemampuan verbal untuk mengkomunikasikan ketakutan dan kecemasan mereka. Akibatnya, stres seorang anak Prasekolah paling baik dikenali melalui perilaku yang ditunjukkan. Perilaku-perilaku ini bisa jadi tak langsung sehingga perhatian khusus pada kebutuhan anak menjadi penting. Respon regresif yang umum dan dianggap wajar antara lain mengisap jempol dan membasahi tempat tidur. Seorang anak berusia 5 tahun mungkin saja berhenti mengisap jempol pada usia 3 tahun dan secara spontan mengulangi perilaku ini lagi. Ini wajar namun tidak boleh berlanjut seterusnya. Respon lainnya adalah ketakutan dalam gelap dan mimpi buruk. Ini dapat secara khusus meningkat mengikuti bencana. Ini juga terkait dengan ketakutan anak Prasekolah tersebut dalam merasa sendirian dan ketakutan ini meningkat di malam hari. Anak Prasekolah tersebut mungkin menunjukkan respon tingkah laku seperti peningkatan dalam menempel pada orangtua.

Tabel 1. RESPON STRES UMUM ANAK-ANAK TERHADAP BENCANA

Respon Stres Umum Anak-Anak (semua kelompok usia)

- Takut bencana tersebut terulang lagi
- Takut terluka
- Takut terpisah
- Takut sendirian
- Gangguan tidur
- Teror malam
- Kehilangan minat belajar di sekolah

Kehilangan minat berteman sebaya
Perilaku regresif
Gejala fisik (pusing, sakit perut)
Isolasi
Kesedihan

Respon Stres Anak-Anak Prasekolah (1-5 tahun)

Mengisap jempol
Membasahi tempat tidur
Takut gelap
Teror malam
Menempel pada orang lain lebih sering
Kesulitan mengekspresikan bahasa
Hilang nafsu makan
Kehilangan kontrol buang air

Respon Stres Kanak-kanak Awal (5-11 tahun)

Mengeluh
Menempel pada orang lain
Kecemasan terpisah
Takut gelap
Mimpi buruk
Menghindari sekolah
Konsentrasi buruk
Lebih agresif
Menarik diri dari teman sebaya

Respon Stres Praremaja (11-14 tahun)

Kesulitan nafsu makan
Pusing
Sakit perut
Komplain psikosomatis
Gangguan tidur
Mimpi buruk
Kehilangan minat sekolah
Kehilangan minat berkelompok dengan teman sebaya
Memberontak di rumahh lebih sering
Perilaku agresif

Respon stres Remaja (14-18 tahun)

Pusing
Sakit perut
Komplain psikosomatis
Gangguan nafsu makan

Gangguan tidur
 Penurunan tingkat energi
 Perilaku yang “tidak bertanggung jawab”
 Ketergantungan lebih pada orangtua
 Menarik diri dari kelompok teman sebaya
 Masalah sekolah

Pada respon stres anak Prasekolah (1-5 tahun), suatu bencana meningkatkan ketakutan terpisah seorang anak. Gejala stres lainnya antara lain gangguan bicara. Bahasa merupakan suatu perkembangan penting dan mungkin terhambat seperti bicara gagap dan kesulitan berekspresi seutuhnya secara koheren. Hilangnya nafsu makan seorang anak Prasekolah merupakan sinyal stres yang lainnya. Kehilangan kontrol buang air, terutama pada anak Prasekolah yang lebih tua, seringkali mengindikasikan stres. Kecemasan utama di antara anak-anak Prasekolah adalah ketakutan ditinggalkan dan sendirian.

Respon stres kelompok Kanak-kanak Awal (5 – 11 tahun) lebih umum terindikasi dengan perilaku regresif. Perilaku seperti mengeluh dan menempel pada orang tua secara berlebihan merupakan hal yang umum. Kelompok ini mungkin mengalami peningkatan kecemasan terpisah dari orangtua yang merupakan perilaku umum anak Prasekolah. Anak berusia 5 sampai 11 tahun mungkin mulai mengalami takut gelap dan mimpi buruk. Mimpi buruknya mungkin terkait dengan kejadian bencana lampau serta ketakutan akan kejadian di masa depan. Banyak perilaku stres ditunjukkan di sekolah. Anak ini mungkin ingin menghindari sekolah dan sekalipun didukung untuk masuk sekolah mungkin kehilangan minat dan berkonsentrasi relatif buruk di sekolah. Perilaku ini juga seharusnya diminta untuk diperhatikan guru sehingga guru dan orangtua secara bersama-sama dapat menangani stres anak tersebut. Ini juga berlaku pada sekolah online pada bencana. Tanda perilaku lainnya berkisar pada perilaku agresif yang meningkat sampai penarikan diri dari teman dan keluarga. Untuk menentukan sinyal stres ini, orangtua harus mencoba mengingat perilaku wajar anak sebelum terjadinya bencana. Dengan cara ini deviasi dari norma dapat dinilai karena perilaku “wajar” setiap anak berbeda. Apa yang diamati sebagai sinyal stres pada satu anak tidak selalu sama dengan anak yang lain.

Reaksi stres Praremaja (11 – 14 tahun) termasuk perbedaan perilaku serta respon fisik. Gejala fisik yang mensinyalkan stres adalah komplain pusing, sakit perut, sakit tidak jelas serta komplain psikosomatik. Praremaja mungkin mengalami kesulitan tidur dan bangun dengan mimpi buruk. Gejala fisik lainnya mungkin adalah hilangnya nafsu makan. Pada anak usia Prasekolah (sic), gejala fisik mungkin dibarengi dengan masalah sekolah. Anak tersebut mungkin komplain pusing di pagi hari dan menghindar dari sekolah. Ini juga dapat menjadi gejala kehilangan minat bersekolah dan penarikan diri dari teman sebaya, yang juga merupakan respon stres yang wajar. Anak-anak lain akan mengekspresikan stres mereka dengan cara yang lebih agresif. Perilaku ini termasuk pemberontakan yang meningkat di rumah dan penolakan untuk terlibat dalam aktivitas keluarga. Reaksi terhadap teman sebaya secara khusus signifikan pada Praremaja tersebut dan berkisar pada penarikan diri sampai perilaku agresif terhadap temannya. Adalah penting untuk membantu Praremaja tersebut dengan mengafirmasi bahwa

respon fisik dan perilaku itu wajar dan juga dialami oleh orang lain, secara khusus teman sebayanya.

Respon stres Remaja (14 – 18 tahun) juga termasuk sinyal fisik dan perilaku namun tingkat stres pada usia ini meningkat karena mereka berada di antara anak-anak yang perlu untuk diperhatikan serta dewasa yang dapat berdiri sendiri. Remaja bukanlah dewasa namun anak yang lebih tua yang membutuhkan kebutuhan khusus, seperti pada kelompok usia lainnya.

Respon fisik termasuk pusing, sakit perut, dan kemungkinan keluhan psikosomatis, seperti ruam. Gangguan nafsu makan dan tidur juga umum terjadi. Gejala lainnya mungkin merupakan penurunan tingkat energi dimana Remaja yang sebelumnya bertenaga dan antusias menjadi apatis dan tidak tertarik pada aktivitas yang sebelumnya memuaskan.

Respon stres perilaku seringkali timbul pada interaksi Remaja dengan sebayanya karena teman sebaya sentral pada perkembangan di tahap ini. Jika sekolah anak untuk sementara atau bahkan secara permanen ditutup karena kerusakan bencana, ini akan menimbulkan efek stres yang harus dikenali dan ditangani secara langsung. Respon stres perilaku lainnya mungkin berupa perilaku yang tidak bertanggung jawab – sikap "tidak ada yang dapat mengubahku", atau perilaku tergantung pada ujung spektrum yang lainnya dimana Remaja menjadi kurang mandiri dan lebih menempel pada keluarganya. Adalah paling penting untuk mendengarkan dan berbicara pada Remaja dan mencoba menghubungkan kembali anak tersebut dengan kelompok teman sebayanya.

Cara terpenting untuk menentukan reaksi stres anak pada kelompok usia manapun adalah dengan mendengarkan ketakutan dan kecemasan anak. Sekalipun ketakutan ini mungkin terkesan kekanak-kanakan atau tidak signifikan bagi orang dewasa, mereka sangat nyata bagi anak. Jika anak Anda pemalu dalam berkomunikasi maka Anda mungkin perlu untuk memulai diskusi. Cinta, pelukan, dan perhatian lebih orangtua adalah cara penting untuk membantu anak-anak menangani situasi penuh stres. Suatu bencana bukanlah suatu situasi dimana kita dapat berkata bahwa semuanya telah berakhir. Kita harus hidup dengan kemungkinan adanya bencana lagi, serta akibat dari bencana yang terdahulu, baik itu penutupan sekolah, pembangunan rumah kembali, atau gangguan lalu lintas. Dampak ini tidak hilang seketika.

Adalah penting untuk diperhatikan bahwa mayoritas anak-anak akan menangani dan mengalahkan ketakutan dan kecemasan dari bencana. Namun beberapa anak berlanjut untuk menderita. Jika gejala stres fisik atau perilaku tidak berkurang setelah beberapa minggu, atau bertambah parah, maka waktunya mencari bantuan profesional. Seorang profesional kesehatan mental dapat membantu Anda dan anak Anda dalam menangani reaksi stres.

Cara Menentramkan Anak Anda

Ketika anak-anak mengalami trauma signifikan atau kerugian besar, terdapat beragam perasaan

dan perilaku, yang wajar, dan terdapat pula cara khusus di mana orangtua dapat membantu anak mereka. Baik trauma tersebut merupakan trauma alami, seperti pandemi, kebakaran, tornado, gempa, atau banjir, atau apakah trauma merupakan kerugian pribadi seperti kematian dalam keluarga, anak-anak mungkin seringkali berespon dengan jenis emosi yang serupa dengan yang dialami dewasa, seperti ketakutan atau kecemasan, dan mereka membutuhkan dukungan lebih dari orang-orang yang mencintai mereka.

Ketika suatu keluarga atau komunitas diperhadapkan dengan trauma yang sangat menghancurkan, banyak orangtua lebih khawatir terhadap anak-anak mereka daripada diri mereka sendiri. Selama masa transisi dan penyesuaian kembali, Anda mungkin bertanya seperti “apakah anak saya merasa stres seperti saya? Apa perilaku wajar bagi anak-anak yang telah melalui pengalaman seperti bencana yang baru-baru ini?” Apa yang saya bisa katakan atau lakukan melalui pengalaman ini dengan cara yang paling positif?”

Terdapat sedikit petunjuk, yang mungkin membantu bagi orangtua yang ingin anak-anak mereka untuk mengekspresikan perasaan mereka dan bicara tentang perhatian mereka.

Pertama-tama, adalah penting untuk mengingat bahwa anak-anak meratapi kerugian dan bereaksi terhadap stres secara berbeda dari orang dewasa. Mereka bukan orang dewasa miniatur... mereka melihat dan berpikir dan merasa hal-hal yang berbeda, tergantung dari usia perkembangan, kepribadian mereka, cara mereka memandang bahaya dari apa yang telah terjadi, dan sejumlah faktor lainnya. Sebagai contoh, seorang anak yang mengalami tragedi dan secepatnya dijaga dan dihibur oleh orangtua memiliki reaksi yang berbeda jauh dengan anak yang ketakutan dan harus berurusan dengan pengalaman itu sendiri. Mendukung dua anak memerlukan jenis dan jumlah penghiburan yang berbeda karena pandangan anak-anak yang sangat berbeda.

Untuk mengambil contoh lain, seorang bayi atau balita tidak berpikir mengenai bencana, dan tidak dapat memahami bahkan apa artinya itu. Namun anak tersebut dapat merasakan emosi orang di sekitarnya, melihat tekanan pada wajah mereka, dan merasakan kerugiannya. Apa yang anak tersebut butuhkan dari orangtua adalah pengangan dan sentuhan yang lebih sering, serta dihibur dengan cara primer seperti menggoyang, menyanyi, dan berdekat. Lain halnya dengan anak di antara 5 sampai 7 tahun yang mengerti lebih, namun belum dapat menangkap keseluruhan dari apa yang telah terjadi. Anak ini mungkin mengekspresikan perasaan secara langsung melalui tangisan, kemarahan, atau takut akan bencana berikutnya, atau mengekspresikan ketakutan tidak langsung melalui mimpi buruk, ledakan amarah, takut gelap, enggan sekolah, atau dengan cara lain.

Adalah paling membantu jika seorang orangtua dapat menerima ekspresi tersebut dan meyakinkan bahwa perasaan tersebut wajar, bahwa anak tersebut bukan anak gagal, dan bahwa menghadapi perubahan dan perasaan stres berbeda bagi setiap orang. Meyakinkan kembali anak bahwa Anda mengerti adalah langkah pertama dalam membantu anak untuk membangun kembali kemandirian dan harga diri.

Membuka pintu untuk bicara tentang perasaan terkait bencana dapat dilakukan dengan berbagai cara. Membagikan pemikiran dan perasaan Anda dapat menjadi salah satu cara memulainya. Sebagai contoh: "Hari ini aku mendengar beberapa orang berbicara dan mereka cukup khawatir akan adanya bencana lain. Aku khawatir juga kadang-kadang, dan aku penasaran apa perasaanmu? Apa kamu khawatir? Apa kekhawatiran terbesarmu?" Menggunakan pertanyaan yang dimulai dengan BAGAIMANA, APA, MENGAPA, KAPAN, DI MANA seringkali mendorong anak untuk mengeksplorasi perasaan daripada pertanyaan yang bisa dijawab dengan "ya" atau "tidak". Sebagai contoh: "Bagaimana perasaanmu ketika bencana terjadi? Apa yang kamu pikir sedang terjadi saat itu? Mengapa itu terjadi menurutmu? Kapan kamu paling merasa khawatir?"

Beberapa anak-anak akan menjadi bersemangat untuk bicara dan yang lain mungkin menemukan bahwa lebih mudah untuk menggambar atau memerankan perasaan mereka. Terkadang "latihan" apa yang keluarga Anda akan lakukan membantu anak-anak untuk mengenali perasaan yang mereka akan sangkal di waktu lain. Memerankan skenario bagaimana keluarga akan mencari tempat-tempat aman dan saling menjaga meyakinkan dan membantu anak merasa dapat mengendalikan akhirnya. Mengundang anak untuk membantu merakit suatu kit keluarga untuk siap ketika banjir, tornado, atau gempa bumi terjadi dan menentukan di mana meletakkan senter, baterai, dan radio bersifat terapeutik untuk semua orang. Jika suatu bencana seperti pandemi, orangtua dapat menjadi kreatif dan berespon dengan aktivitas yang mendukung. Dalam setiap kasus, orangtua atau penjaga mengenali anak mereka paling baik, dan mereka dapat menjadi kreatif dan berespon dengan aktivitas mendukung seperti menyanyi, bermain game, atau berbagi cerita.

Beberapa anak, terlepas dari dukungan Anda, mungkin memilih untuk tidak bicara atau mengekspresikan perasaan mereka. Itu juga baik-baik saja. Tidak ada peraturan yang mengharuskan Anda berbicara... kurangnya bicara tidak berarti kurangnya perasaan: itu mungkin mengindikasikan perlunya waktu.

Kita semua mengerjakan hal-hal pada waktu kita sendiri. Tinggalkan pintu terbuka dan mendukung anak Anda merupakan suatu hadiah. Yakinkan anak Anda bahwa ia sangat baik dalam bertumbuh besar dan menjadi anak yang luar biasa. Akhirnya, beberapa anak akan menangis, yang lain mungkin memiliki sedikit atau tidak ada tangisan. Anak-anak dapat merasa bingung dan disalahmengerti jika mereka dipaksa bicara. Percaya jika anak Anda berlaku seperti yang ia butkan untuk dirinya sendiri. Tidak ada pertanyaan bahwa anak Anda melakukan yang terbaik yang ia dapat lakukan untuk menemukan ekspresi keluar dari yang ia rasakan.

Anak-anak, mengikuti trauma atau kerugian, seringkali menanyakan banyak hal. Pertanyaan mungkin berkisar hal praktis seperti: "Akankah kita berdiam di sini sekarang? Apa yang akan terjadi jika kita terpisah dan aku tidak bisa menemukanmu?" Terkadang ada pertanyaan tentang hidup dan mati. Seringkali, di balik pertanyaan-pertanyaan ini terdapat dua atau tiga pertanyaan yang mendasar: "Apakah aku aman? Akankah aku bertahan? Akankah kita baik-baik saja?" Hal terbaik yang dapat dilakukan adalah dengan selalu menjawab pertanyaan anak Anda langsung dan sejujur mungkin. "Ya, kita akan mencoba berdiam disini. Jika kita terpisah akan

ada orang yang menolongmu. Aku akan ada di sana secepat aku bisa." Penting juga untuk meyakinkan anak sebanyak mungkin bahwa ia akan aman dan "kita akan baik-baik saja". Kata-katanya tidak sepenting intonasinya. Anak Anda akan mengenali dari intonasi dan penghiburan Anda apakah ada alasan untuk takut.

Cara umum anak-anak menghadapi stres mengikuti suatu trauma adalah kembali ke perilaku atau perasaan sebelumnya. Ketika anak-anak menjadi regresif, mereka seringkali kehilangan perkembangan terbaru mereka. Sebagai contoh, jika mereka baru belajar ke toilet, mereka dapat tiba-tiba mempunyai banyak "kecelakaan". Jika mereka baru belajar tidur gelap, mereka dapat tiba-tiba menjadi takut dan ingin lampu menyala di malam hari. Adalah penting untuk menerima perilaku ini dengan lembut dan meyakinkan anak bahwa adalah wajar untuk melakukannya lagi. "Semua orang khawatir dan nanti kamu akan bisa tidur gelap lagi." Suatu pesan penting yang Anda dapat berikan pada anak Anda adalah dengan meyakinkannya bahwa orang lain sedang bekerja keras dalam menangani bencana dan ia tidak perlu membetulkan apa-apa: "Kamu tidak perlu khawatir tentang membetulkan masalah ini. Banyak orang-orang rajin dan pandai yang bekerja sama untuk membuat keadaan menjadi lebih baik. Kita akan baik-baik saja."

Terakhir, suatu kejadian traumatis seperti bencana besar meningkatkan pentingnya orangtua dalam menyediakan dukungan tambahan bagi anak-anak mereka. Dalam lingkungan yang penuh cinta, kepedulian, dan penerimaan, anak-anak biasa dapat beradaptasi dan bertumbuh dengan merasa baik tentang kemampuan mereka untuk beradaptasi di lingkungan yang berubah. Ini tidak berarti anak-anak tidak menghadapi ketakutan atau kecemasan terkait kejadian tersebut. Namun, anak-anak menjadi lebih tidak terancam di lingkungan yang membimbing dan menghargai mereka sebagai individu yang unik, berharga, dan dapat menghadapinya.

Jika Anda, sebagai orangtua, merasa cemas secara berlanjut bahwa anak Anda tidak membuat adaptasi yang positif, yakinlah untuk meminta bantuan. Berbicara dengan orangtua lain yang Anda percaya, dengan guru anak-anak Anda, mungkin pada konselor spesialis perkembangan anak, dapat membantumu menentukan apabila ada masalah yang membutuhkan bantuan dari luar. Ada banyak orang yang mencintai yang terlatih, tersedia, dan bersedia membantu. Anda tahu anak-anak Anda lebih baik dari orang lain; percayalah insting Anda mengenai apa yang Anda dan keluarga Anda butuhkan.

Bagaimana Mendengarkan Sehingga Anak Anda akan Bicara pada Anda

Mungkin tidak ada kemampuan yang lebih penting untuk dimiliki seorang orangtua – terutama setelah suatu periode trauma – daripada kemampuan untuk mendengarkan dengan cara sedemikian rupa sehingga Anda benar-benar membantu anak Anda bicara pada Anda tentang pengalamannya dan tentang perasaan dan kecemasannya. Semua pendekatan yang disebutkan di bagian ini diketahui dan diterapkan oleh kebanyakan orangtua ketika hal-hal terjadi dengan lancar. Pada masa sulit, krisis atau trauma – seperti pada bencana baru-baru ini – saat kita

sendiri orang dewasa berada di bawah stres yang luar biasa terkadang mudah untuk melupakan metode ini. Bagian ini menawarkan suatu ulangan singkat mengenai hal-hal terpenting yang Anda dapat lakukan untuk membantu anak Anda bicara dengan Anda. Seraya Anda membaca bagian ini, Anda boleh tidak membaca bagian-bagian yang benar-benar baru pada Anda atau cara Anda mendengarkan pada anak Anda. Kami menganjurkan Anda menggunakan hal yang berikut sebagai sejenis daftar cek ulangan untuk mengingatkan diri Anda beberapa dari cara-cara penting untuk membantu anak Anda pada masa sulit ini.

Hal mendasar bagi kerelaan anak Anda untuk mengeksplorasi pikiran takutnya dan perasaan stresnya dengan Anda adalah pengenalan percayanya pada cinta dan penerimaan Anda terhadapnya. Ingatkan diri Anda akan pentingnya memberitahunya secara aktif bahwa Anda mencintai dan menerimanya. Ini termasuk, tentu saja, mengatakan "Aku cinta kamu", atau "Aku sangat suka bersamamu" dan kata-kata dan frasa lainnya yang memberitahu anak Anda akan penghargaan dan kesukaan Anda terhadapnya.

Senyuman juga merupakan cara mudah dan kuat untuk mengkomunikasikan perasaan penting ini. Memeluk, menepuk, dan mengelus adalah cara-cara yang sangat bernilai untuk memberitahu anak Anda betapa spesialnya ia di mata Anda.

Mendengarkan dengan hati-hati harus dimulai dengan minat asli Anda pada apapun yang anak Anda alami dan rasakan. Dari perasaan minat tulus ini kita dapat berpindah ke memberitahu anak-anak kita bahwa kita ingin mendengar mereka; kita dapat menunjukkan pada mereka suatu pengenalan akan minat mendalam kita terhadap pengalaman mereka dan pikiran serta perasaan mereka.

Kita semua dapat mengenali ketika seseorang benar-benar mendengarkan kita – kita membaca ini dari yang mereka lakukan serta kata-kata dan bagaimana mereka mengatakannya. Kita dapat menggunakan kesadaran ini untuk membentuk suatu daftar cek untuk kita sendiri seraya kita memantau cara kita mendukung anak kita untuk berbagidiri mereka dengan kita. Suatu daftar awal akan melibatkan empat pengingat; Anda akan dapat menambahkan yang lain yang alami bagi Anda. Empat poin untuk memulai adalah:

Pertama:

Melihat anak Anda dengan perhatian dan minat; membuat dan menjaga kontak mata;

Kedua:

Memastikan setiap hari melibatkan beberapa waktu ketika Anda mengizinkan diri Anda berhenti dari segala hal yang Anda lakukan dan mendengarkan anak Anda saja;

Ketiga:

Menggunakan ekspresi yang mendukung seperti "mm-hmm" "lalu apa yang kamu lakukan?" untuk memberitahu anak Anda bahwa Anda benar-benar mengikuti apa yang ia katakan;

Keempat:

Mengizinkan anak Anda untuk menceritakan ceritanya dengan caranya sendiri dan pada

waktunya sendiri.

Tiga poin spesifik lainnya mungkin menjadi pemicu yang membantu bagi Anda. Ini adalah: menggunakan waktu tunggu, menggunakan pesan "aku" dan menghindari pertanyaan yang memprovokasi pertahanan. Mari kita ulangi secara singkat.

Ketika Anda bertanya pada anak Anda, berapa lama Anda menunggu untuk sebuah jawaban sebelum Anda mengulangi diri Anda sendiri, menanyakannya pertanyaan lain, atau menawarkan suatu seri nasihat. Waktu tunggu, seperti namanya, merujuk pada waktu Anda menunggu sebuah jawaban setelah bertanya pada anak Anda. Jika Anda seperti banyak orangtua, Anda mungkin mengizinkan sangat sedikit waktu tunggu, terkadang hanya sedetik – untuk anak Anda memulai jawabannya pada pertanyaan Anda. Kemudian, setelah anak membuat responnya, banyak orangtua cenderung menunggu untuk waktu yang lebih sedikit lagi sebelum jawabannya untuk mengulangi apa yang dikatakan anak tersebut atau memfrasa ulang atau menanyakan pertanyaan lain. Jika Anda pikir ini menggambarkan Anda kadang-kadang, Anda dapat memutuskan untuk menambah waktu tunggu Anda. Ketika Anda bertanya suatu pertanyaan, cobalah menunggu lebih lama untuk sebuah jawaban dari yang biasa Anda lakukan. Kita tahu bahwa waktu tunggu bahkan lima sampai tujuh detik dapat terkadang mengubah jawaban anak secara mendalam. Anda mungkin ingin mencoba menghitung waktu tunggu Anda dengan berkaa pada diri Anda sendiri "satu-1000, dua-1000, tiga-1000, empat-1000" dan seterusnya untuk mendapat sensasi yang lebih jelas akan berapa banyak waktu Anda memberi anak Anda untuk berespon.

Seraya anak Anda belajar bahwa Anda takkan memburu-buruinya dengan pertanyaan atau komentar lain, Anda akan menemukan bahwa ia akan mulai menambahkan jawabannya, bicara lebih banyak dan mengeksplorasi pikiran dan perasaannya lebih lanjut.

Membagikan diri Anda pada anak Anda dengan menggunakan pesan "aku" dapat menjadi cara paling berguna dalam memperkaya komunikasi keluarga. Ingatlah bahwa metode ini menggunakan "aku" sebagai titik awal dan mencakup ekspresi asli dan laporan perasaan Anda serta pengalaman Anda pada saat itu. Ketika, sebagai contoh, anak Anda mengatakan, "Aku suka bersamamu, Ayah." Daripada berespon dengan "Itu baik, Nak." cobalah berkata sesuatu seperti, "Ketika aku mendengarmu mengatakan hal itu aku merasa sangat baik. Aku merasakan hal yang sama tentang bersamamu."

Pemicu terakhir kita adalah mencoba menghindari pertanyaan dengan cara yang membuat anak Anda defensif. Suatu perangkat yang mudah untuk terjebak pada kebiasaan bertanya hanya "Mengapa" seperti "Mengapa kamu melakukannya?" atau "Mengapa kamu pergi ke sana?" Pertanyaan "Mengapa" biasanya membuat kebanyakan dari kita mencoba berpikir tentang alasan atau penjelasan dan sangat mudah membuat kita menjadi defensif dan membuat kita menutup komunikasi. Hal serupa tentu benar bagi anak-anak kita. Salah satu cara untuk membuat anak bicara dengan lebih bebas antaera lain dengan memfrasa ulang pertanyaan dalam cara yang lebih lembut dan bereksplorasi. Daripada "mengapa kamu melakukannya?" mungkin Anda ingin mencoba "katakan lebih tentang apa yang kamu pikirkan ketika kamu

melakukan hal itu..." Daripada "Mengapa kamu masih takut?" Anda dapat mendengar lebih banyak dari anak Anda dengan bertanya "Apa saja yang paling menakutkan bagimu tentang banjir (kebakaran, dll) ini?"

Mengingatn diri Anda untuk menerapkan cara peduli untuk mendengarkan ini dapat membawa upah yang kaya bagi Anda dan anak Anda. Mendengarkan dengan hati-hati merupakan salah satu cara terpenting untuk membangun relasi positif yang kuat dengan anak Anda setelah bencana.

Cara mendengarkan ini memberikan kesempatan bagi anak Anda untuk mendengarkan dirinya sendiri dengan cara yang lebih membangun dan kurang stres. Cara Anda mendengarkannya dapat membantunya mengembangkan cara-cara untuk mendengarkan suara dalam dirinya dengan cara yang lebih penuh cinta dan penerimaan diri yang akan mengurangi kejut bencananya secara signifikan.

Bagaimana Menggunakan Seni untuk Membantu Anak Nada Menghadapi Stres

Seni adalah cara yang luar biasa untuk membantu anak Anda menangani stres terkait bencana. Bagian ini menggambarkan beberapa aktivitas seni sederhana yang Anda dapat lakukan di rumah. Idennya adalah untuk memberi kesempatan pada anak untuk memperoleh penguasaan kembali dengan menggunakan kemampuan alami anak untuk membuat dan menjadi spontan. Anda akan membutuhkan beberapa bahan sederhana. Untuk proyek pertama, "Kotak Saya" (lihat Gambar 1) Anda akan memerlukan untuk memeriksa seluruh rumah untuk beberapa majalah usang, lem dan gunting, dan menemukan suatu kotak ukuran apapun yang menarik anak Anda secara khusus.

Itu dapat kecil atau besar. Kotak bubur gandum bundar secara khusus menyenangkan untuk proyek ini dan Anda mungkin memiliki satu yang menganggur. Biarkan anak mensortir majalah untuk gambar yang merepresentasikan hal dalam dirinya dan yang merepresentasikan perasaan dan pengalaman di luar dirinya. Sebagai contoh, harapan, atau mimpi atau pikiran yang pribadi dan rahasia dapat dimasukkan ke dalam kotak. Hal-hal eksternal seperti tempat untuk bepergian, gambar hal-hal untuk dilakukan, atau hal yang secara khusus menyenangkan dapat diletakkan di luar kotak.



Gambar 1. "Kotak Saya"

Aspek lainnya dari "Kotak Saya" adalah dengan saya pergi mencari harta karun untuk menemukan benda dalam rumah dan luar rumah untuk ditambahkan pada kotak. Lembaran foto, potongan kain, atau pernak-pernik spesial yang secara khusus penting bagi anak, dapat dimasukkan ke dalam kotak. Hal-hal yang Anda temukan di luar rumah yang merupakan harta karun di kebun atau di jalan dan itu dapat merefleksikan perubahan dunia di sekitar anak dapat ditambahkan di luar kotak. Dengan cara ini anak Anda membuat apa yang kita akan sebut "Kotak Saya" yang secara utuh memproyeksikan siapa diri anak Anda pada dunianya.

Suatu ekstensi dari ide "Kotak Saya" adalah dengan ide untuk meletakkan gambar dalam dan gambar luar dari sebuah kertas terlipat. Sebuah kertas empuk berukuran 18 kali 14" yang dapat Anda temukan di toko obat terdekat akan cukup untuk ini. Menempelkan gambar pada kotak khususnya menyenangkan bagi anak hampir segala usia. Glitter, bulu, pita, dan barang dekoratif lain yang ditemukan dapat ditambahkan untuk meramaikan proyek kotak atau kertas kolase dan membuatnya benar-benar spesial dan ekspresif.

Jika Anda memiliki beberapa bahan gambar atau cat di sekitar rumah Anda dapat menggunakan mereka dengan mudah, Anda dapat mencoba proyek berikutnya yang disebut "Gambar atau Lukisan Dongeng Pada Suatu Kala" (lihat Gambar 2). Mulai dengan meminta anak Anda memilih tempat bekerja yang spesial untuk bekerja, seperti meja, dan memilih media seni yang ia paling sukai. Beritahu anak Anda bahwa proyek seni ini adalah mengenai sebuah kerajaan dan sarankan kata-kata ini. "Pada suatu kala, terdapat sebuah kerajaan di mana terjadi badai

(banjir, gempa bumi, dll.)” dan biarkan anak Anda mengisi kelanjutan ceritanya dengan menggambar atau melukis hal-hal yang anak Anda pikirkan terjadi di kerajaan ini. Dukung anak Anda untuk meletakkan binatang dan karakter nyata atau imajinasi pada gambar atau lukisan.



Gambar 2. Gambar atau Lukisan Dongeng Pada Suatu Kala

Gambar ini tidak harus merepresentasikan pengalaman anak yang sebenarnya terkait bencana yang ada. Itu menggambarkan, melalui fantasi, cara yang aman untuk anak Anda untuk berbicara mengenai kekhawatirannya. Seraya kerajaan fantasi ini diciptakan, Anda dapat menyarankan karakter-karakter yang Anda pikir akan membantu, seperti dokter atau perawat, polisi atau orangtua, atau bahkan karakter fantasi yang mungkin membantu di situasi bermacam kerajaan fantasi (lihat Gambar 3). Cara membangun lainnya untuk menggambar antara lain dengan menyobek potongan kertas warna atau majalah untuk membentuk gambar dengan mengelemnya pada selembar kertas (lihat Gambar 4). Bentuk sederhana seperti lingkaran atau

segitiga dapat digunakan. Anda dapat pula membuat plastisin 3 dimensi atau patung roh penjaga mesin kertas atau karakter protektif (lihat Gambar 5).



Gambar 3. Karakter Membantu di Kerajaan Fantasi



Gambar 4. Membuat Gambar dengan Menyobek dan Mengelem Kertas

Patung mesin kertas dapat dibuat dengan balon untuk bentuk tubuhnya. Tiup balonnya, ikat, lalu tempelkan potongan koran yang sudah dicelup lem pada balon untuk membentuk tubuh dasar. Kemudian jika figure mesin kertas sudah kering, Anda dapat memecahkan balonnya dengan peniti. Anda dapat membangun bentuk dan pakaian karakternya (seperti sayap, jubah, dan detail lainnya), dan wajah, tangan dan kaki hewan dengan menambahkan potongan tisu atau koran kecil yang sudah dicelup lem. Jari akan sangat berantakan dengan proyek ini dan demikian pula meja, sehingga Anda perlu menutup seluruh area kerja dengan koran, dan mungkin meminta anak Anda memakai baju lapisan luar. Figur mesin kertas akan perlu dikeringkan semalaman. Setelah kering, anak Anda akan ingin mengecatnya atau mendekorasinya sehingga itu akan benar-benar menjadi milik anak Anda. Anda mungkin menemukan bahwa anak Anda telah menjadikan patung tersebut menjadi suatu monster atau figur seram ketimbang figur protektif. Proses mengubah ketakutan dengan membuatnya melalui bahan seni atau memerankannya adalah cara mengatasi yang alami pada anak yang mengalami stres. Anda mungkin mengambil kesempatan ini untuk mendukung anak Anda untuk menyalurkan perasaannya dan tetap aman pada saat yang bersamaan dengan mengeksplorasi ide seram bersama dan kemudian memikirkan karakter alternatif yang menghibur yang mungkin Anda nikmati di masa kecil. Dengan membuat karakter menghibur pada patung 3 dimensi atau mesin kertas, itu dapat disimpan di kamar anak Anda untuk mengejar pergi monster menyeramkan atau mimpi buruk. Itu dapat menjadi, pada esensinya, teman bagi anak.

Anak-anak akan secara alami ingin tahu tentang dunia mereka dan Anda dapat bekerja dengan anak Anda untuk membuat jurnal seni gempa bumi (banjir, dll.) yang akan berisi pengalaman anak yang khusus terkait bencana (lihat Gambar 6). Jurnal seni ini dapat dibuat dengan buku catatan seni dengan ujung spiral dan dapat termasuk bagian-bagian dengan pembatas untuk klip koran asli, tempat di mana gambar atau puisi dapat

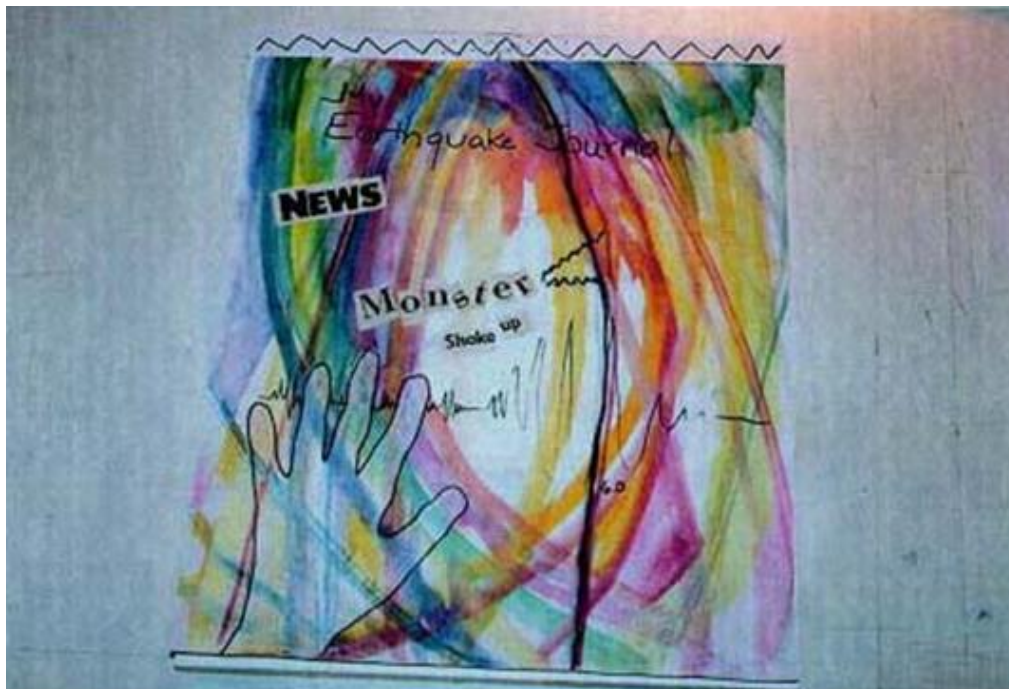


Gambar 5. Roh Penjaga atau Figur Protektif 3 Dimensi

dimasukkan tentang ide yang mereka miliki atau pernah miliki terkait bencana. Bagian lain dapat berisi bagaimana dunia dikembalikan kearah yang positif. Seperti contoh, bagaimana orang saling membantu dan ide anak Anda tentang cara mereka membantu keluarga mereka atau orang lain. Bagian lain dari jurnal seni dapat dinamakan "harapan". Ini dapat berisi gambar atau daftar harapan yang anak miliki untuk dirinya, keluarganya, atau orang lain yang ia kenal atau pernah dengar. Bagian berikutnya dapat berupa peta atau rute aman di rumah, cara tetap aman dan rencana yang dapat dibuat untuk tetap aman di situasi seperti suatu bencana.

Mendukung anak untuk mendekorasi sampul dari jurnal seni ini penting. Gambar atau lukisan yang menggambarkan seperti apa bagi mereka dan bahwa mereka baik-baik saja setelah gempa bumi itu penting. Anak-anak perlu tahu bahwa mereka sukses dan bertahan dalam hidup melalui bencana yang berdampak pada kita semua. Mereka perlu diperbolehkan untuk mengulang perasaan mereka menjadi bagian dari bagian sejarah ini. Jurnal seni adalah cara untuk mengizinkan mereka menyampaikan perasaan mereka mengenai bencana seraya berpartisipasi dalam proyek seni yang membangun dan membutuhkan keahlian. Bekerja Bersama secara dekat pada proyek ini dengan anak Anda dapat menghibur. Faktanya, seluruh keluarga dapat berpartisipasi dan ini dapat menjadi proyek keluarga.

Kami harap Anda akan menemukan saran ini berguna dan yakin bahwa anak Anda akan mengembangkan ide ini dengan cara mereka yang unik dan sangat kreatif. Seni adalah cara yang berguna bukan hanya untuk menyampaikan perasaan dan membuat mereka keluar, namun juga untuk mengubah mereka melalui penggunaan media dalam cara yang mengurangi stres.



Gambar 6. Sebuah Jurnal Seni Bencana

Partisipasi aktif dalam seni membantu meletakkan perspektif temporal pada pengalaman pribadi. Contohnya, sebuah gambar tentang sebuah bencana adalah sesuatu mengenai suatu event yang terjadi di masa lampau dan itu memberikan kita suatu kesempatan untuk melihat secara nyata dan visual bahwa, faktanya, kejadian penuh stres telah berakhir. Itu mengizinkan anak untuk berlanjut memikirkan bagaimana hidup akan terjadi sekarang dan di masa datang. Mengizinkan anak untuk melakukan pekerjaan alami anak dengan mencipta pada media seni, membangun dan merobohkan, mengkonstruksi dan mengeksplorasi, dengan menginterpretasi dengan tangan dan mata mereka, mengizinkan mereka untuk mengekspresikan dunia fisik dan emosi mereka. Seni adalah ide yang baik bagi semua orang, dan mudah dilakukan di rumah. Dan kami menyarankan bahwa itu sangat menyenangkan!

Bagaimana Membantu Anak Anda Tenang: Sepuluh Metode

Bagian ini mendeskripsikan 10 metode efektif yang Anda dapat gunakan untuk membantu anak Anda tenang dan mengatasi tegangan, kecemasan, atau ketakutan terkait bencana.

Metode 1: Anda sendiri tenang

Ini adalah metode terpenting untuk membantu anak Anda. Jika Anda merasa stres, anak Anda mungkin mengenalinya, dan merasa stres juga. Jika Anda merasa cemas dan tegang, bagaimana Anda dapat berkespektasi anak Anda merasa tenang? Dengan Anda sendiri tenang Anda akan menjadi contoh ketenangan bagi anak Anda. Anak Anda akan mungkin mengikuti perilaku tenang Anda. Anda dapat belajar tenang dengan mencoba 10 metode mengatasinya untuk dewasa di bagian 1 dari buku ini.

Metode 2: Bernafas Dalam

Ini adalah metode relaksasi bernafas pelan dan dalam. Perhatikan anak Anda cara melakukannya dengan Anda sendiri bernafas pelan dan dalam. Tarik nafas perlahan melalui hidung Anda selama 2 detik, tahan nafas selama 2 detik, lalu buang selama 2 detik. Ulangi beberapa kali sehingga anak Anda mengerti maksudnya, lalu biarkan ia bernafas bersama Anda. Tanya anak Anda untuk hitung dalam hati setiap tarik nafas. Bersama anak Anda latihlah bernafas dalam sebanyak 20 kali tarik dan buang. Lalu berhenti dan bicarakan tentang seberapa tenang Anda rasa. Untuk membantu anak Anda berkonsentrasi minta anak Anda fokus menghitung setiap tarikan nafas.

Cara lain untuk membantu anak Anda fokus bernafas dalam adalah meminta anak Anda untuk menutup mata saat latihan. Membiarkan anak Anda berlatih bernafas dalam saat mandi air hangat dapat pula membantu anak Anda untuk beristirahat. Jika anak Anda 10 tahun atau lebih muda, buat permainan bernafas dalam dengan menanyakan anak Anda untuk memikirkan menjadi Kung Fu Master yang sedang relaksasi, atau penyelam laut dalam atau astronot yang menghemat udara. Jika anak Anda merasa tidak nyaman Bernafas Dalam, coba metode lain. Jika anak Anda dapat Bernafas Dalam, pesankan anak Anda untuk melakukan Pernafasan Dalam

kapanpun ia merasa tegang.

Metode 3: Relaksasi Otot

Ini adalah metode relaksasi untuk membuat anak Anda merelaksasikan otot-ototnya. Adalah sulit untuk merasa tegang apabila otot Anda berelaksasi.

Terdapat 2 cara untuk mengajar anak Anda merelaksasikan otot. Pertama, mintalah anak Anda untuk memikirkan kata "istirahat" saat mandi air hangat. Kemudian, setelah mandi mintalah anak Anda untuk memikirkan kata "istirahat" dan mengimajinasikan ia sedang berbasing di bak air hangat. Kedua, Anda dapat menunjukkan anak Anda cara relaksasi otot dengan menegangkan mereka semua selama 5 detik lalu tiba-tiba merelaksasikannya saat memikirkan kata "istirahat". Demonstrasikan ini untuk anak Anda dengan duduk di kursi dengan kaki dan lutut yang berdempet. Letakkan tangan Anda di sisi paha Anda sehingga anda menekan kedua lutut Anda bersamaan. Sekarang, dorong kedua kaki Anda dan dorong kedua lutut Anda sampai Anda merasakan tekanan di otot-otot Anda. Tetap dorong selama 5 detik, lalu biarkan mereka lemas. Pikirkan: "istirahat" saat Anda melemaskan. Imajinasikan Anda berelaksasi dan lemas seperti boneka kain. Perhatikan kontras antara otot-otot Anda yang tegang dan yang berelaksasi. Jika Anda merasa sakit kapanpun, berhenti.

Sekarang lakukan ini Bersama dengan anak Anda. Bicarakan pada anak Anda bagaimana istirahatnya otot Anda saat dilemaskan. Ini adalah Teknik relaksasi yang baik untuk anak Anda kapanpun ia merasa tegang dan berada di rumah atau sendiri.

Metode 4: Imajinasikan Aktivitas Favorit Anda

Ini adalah metode relaksasi mendapati anak Anda mengimajinasikan aktivitas favoritnya kapanpun anak Anda mulai merasa tegang. Tunjukkan anak Anda cara melakukannya dengan duduk bersama anak Anda dan melakukannya sendiri. Katakan: "Aku akan menunjukkanmu suatu cara yang baik untuk beristirahat dengan memikirkan suatu aktivitas favorit. Aktivitas favoritku adalah..." (dan disini Anda seharusnya memberitahu anak Anda aktivitas favorit Anda. Bagi Anda ini mungkin berbaring di pantai, duduk dengan seekor anjing atau kucing favorit, menonton olahraga favorit, apapun). Lalu tutup mata Anda dan imajinasikan aktivitas favorit Anda selama sekitar 30 detik. Ketika Anda membuka mata, beritahu anak Anda apa yang Anda imajinasikan dan seberapa santai Anda rasa karena itu. Lalu, tanyakan anak Anda aktivitas favoritnya yang ia ingin imajinasikan. Minta ia untuk menutup matanya dan mengimajinasikannya selama 30 detik. Setelah 30 detik, tanyakan apa yang ia imajinasikan dan apakah ia merasa lebih santai. Beri ia selamat atas seberapa baik ia melatih ini. Lalu, kedua dari kalian seharusnya melatih mengimajinasikan aktivitas favorit kalian bersama. Setelah 30 detik, bicarakan tentang bagaimana mengimajinasikan aktivitas favorit kalian membuat kalian merasa santai. Beritahu anak Anda kapanpun ia merasa tegang, ia dapat beristirahat dengan mengimajinasikan aktivitas favoritnya.

Metode 5: Berhenti Berpikir

Ini adalah metode relaksasi yang anak Anda dapat gunakan setelah ia belajar metode 2, 3, dan 4. Berhenti Berpikir menggabungkan Bernafas Dalam, Relaksasi Otot, dan Imajinasikan Aktivitas Favorit Anda. Kapanpun anak Anda mulai merasakan pikiran tidak enak tentang bencana, atau apapun, ia dapat mematikan pikiran tidak enak tersebut dengan Berhenti Berpikir.

Katakan pada anak Anda: "Waktu kamu mulai berpikir tidak enak, imajinasikan seseorang meneriakkan kata BERHENTI. Lalu tarik nafas perlahan dan dalam, pikirkan kata Santai, biarkan otot-ototmu lemas seperti boneka kain dan pikirkan aktivitas favoritmu seraya kamu bernafas pelan dan dalam." Tunjukkan anak Anda cara melakukannya dengan mendeskripsikannya dengan lantang tiap langkah seraya Anda melakukannya. Katakan: "Aku akan menunjukkanmu cara Berhenti Berpikir. Oke, begini. Pertama-tama, Aku mulai memikirkan suatu pikiran tidak enak tentang bencana. Ini sangat tidak enak sehingga aku ingin memamatkannya dengan Berhenti Berpikir. Kedua, aku mengimajinasikan seseorang berteriak: "Berhenti". Ketiga, aku menarik nafas pelan dan dalam (Orangtua: Tarik dan buang nafas perlahan dan dengan berisik). Keempat, aku memikirkan kata "Santai" dan melemaskan otot-ototku. Kelima, seraya aku bernafas perlahan dan dalam 10 kali, aku memikirkan aktivitas favoritku." Setelah Anda selesai, beritahu anak Anda seberapa santai metode ini membuat Anda. Lalu, tanyakan anak Anda untuk memberitahu Anda apa saja 5 langkah Berhenti Berpikir. Betulkan kesalahan apapun. Saat anak Anda dapat mendeskripsikan kelima langkah, minta ia mendeskripsikan seraya ia melatihnya satu-satu. Sekali lagi, betulkan setiap kesalahanyang ia buat. Beri ia selamat untuk setiap langkah yang ia lakukan dengan baik. Lalu, minta ia untuk melatih kelima langkah Berhenti Berpikir dalam diam. Biarkan ia melatih Berhenti Berpikir di hadapan Anda 3 atau 4 kali (sekitar 1 menit setiap kali). Bicaralah dengannya tentang seberapa santai ia rasa setelah mencoba Berhenti Berpikir. Beritahu anak Anda bahwa Berhenti Berpikir merupakan metode yang ia dapat pakai setiap kali ia memiliki pikiran tidak menyenangkan yang membuatnya merasa tegang atau takut.

Metode 6: Menjadi Pelatih Anda Sendiri

Ini adalah metode istirahat dengan cara memikirkan pikiran membangun pada diri Anda. Anda memberikan diri Anda kata penyemangat seperti seorang pelatih yang baik memberikan kata penyemangat untuk menyemangati timnya sebelum sebuah pertandingan besar.

Bicaralah pada anak Anda seperti ini: "Setiap kali kamu mulai merasa tegang atau takut, berpura-puralah kamu adalah pelatih tim favorit kamu dan berikanlah dirimu kata penyemangat, Pikirkanlah hal positif seperti:

"Kamu bisa melakukannya."

"Tenang, segala sesuatunya akan baik-baik saja."

"Tetap tenang."

"Aku dapat menangani hal ini."

"Tarik nafas pelan dan bawa santai."

"Aku sudah berhasil sebelumnya."

"Orangtuaku akan bangga padaku."

Tunjukkan anak Anda bagaimana melakukan hal ini dengan Anda melakukannya sendiri. Katakan: "Lihat aku mencobanya. Oke, aku mulai merasa tegang jadi aku tahu ini anda untuk menjadi pelatih dan memberikan diriku sendiri sebuah kata penyemangat. Begini... Aku bisa mengatasinya ... Tenang ... Aku bisa melakukannya.... Bernafas pelan dan bawa santai ... Tetap tenang... Aku sudah berhasil sebelumnya.... Keluargaku akan bangga padaku...". Bagikan dengan anak Anda cara menjadi pelatih diri sendiri membuat Anda merasa lebih tenang. Berikutnya, tanya anak Anda untuk mendeskripsikan dengan lantang setiap langkah dalam menjadi pelatih diri sendiri seraya ia mencobanya di depan Anda. Betulkan kesalahannya dan beri selamat pada bagian yang ia kerjakan dengan baik. Kemudian, tanya anak Anda untuk berlatih secara diam menjadi pelatih diri sendiri di hadapan Anda selama 2 menit. Bicarakan tentang bagaimana ini berjalan dan tanya ia kata-kata penyemangat apa yang ia berikan ada dirinya sendiri. Beri ia selamat unntu menjadi pelatih yang baik. Beritahu ia untuk mencoba hal ini kapanpun ia merasa tegang. Anda mungkin ingin menuliskan pada suatu kartu kecil beberapa kata-kata pelatihan positif yang anak Anda ingin gunakan. Beritahu ia bahwa ia dapat membawanya di sebuah saku dan membacanya kapanpun ia membutuhkan pengingat mengenai kata-kata pelatihan positifnya.

Metode 7: Teknik "Ya... Tapi"

Ini adalah metode relaksasi menunjukkan hal positif pada anak mengenai situasi yang ia pikir negatif. Jika anak Anda berkata: "Aku takut kamu akan terkena coronavirus dan mati", Anda dapat berkata: "Agaknya tidak mungkin aku terkena coronavirus karena aku menjaga jarak social dan menggunakan pembersih tangan. Kebanyakan orang yang sakit terkena coronavirus sembuh. Jadi jika aku sakit besar kemungkinan aku akan sembuh dan baik-baik saja." Jika anak Anda berkata: "Gempa bumi (kebakaran, dll.) menyebabkan orang mati," Anda dapat berkata: "Ya, itu benar, tapi banyak yang tidak mati dan kebanyakan orang tidak terluka apa-apa." Jika anak Anda berkata: "Teroris akan menghancurkan kota kita", Anda dapat berkata "Teroris menyerang satu kota tapi sampai sekarang belum ada serangan teroris lagi dan kita aman di sini." Jika anak Anda berkata: "Aku takut aka nada banjir (tornado, dll.) ladi dan aku tidak akan tahu di mana menemukanmu", katakan: "Ya, mungkin aka nada bencana lagi, tapi walaupun kita terpisah sebentar, kami akan menemukanmu dan bersama lagi" (lalu Anda dapat mendiskusikan rencana keluarga bagaimana saling bertemu jika kalian terpisah sementara).

Menggunakan pendekatan "Ya... tapi" berarti Anda mengakui bahwa kejadian menakutkan yang dideskripsikan anak Anda sebagian benar, lalu Anda menunjukkan suatu hal positif yang ia lupakan. Ini adalah cara untuk memberikan anak Anda harapan dan mengurangi tegangannya.

Metode 8: Bercerita Bersama

Ini adalah pendekatan yang terutama berguna pada anak kecil di bawah 10 tahun. Minta anak Anda untuk menceritakan bencana yang terkait. Jika ceritanya memiliki akhir yang seram, Anda dapat menceritakannya kembali, namun berikan itu akhir yang bahagia. Masukkan pahlawan favorit anak Anda ke dalam cerita dan ceritakan bagaimana pahlawan tersebut membantu anak Anda untuk berhasil mengatasinya. Untuk anak laki-laki Anda dapat berkata: "...dan Spiderman bersamamu membawa anak-anak lain ke tempat aman. Anda menunjuk telepon pada *Spiderman* dan bersama kalian menelpon orang tuamu. *Spiderman* berkata padamu: "Kamu sangat berani. Aku beruntung memilikimu di sisiku". Untuk anak perempuan Anda dapat berkata: "Bersama *Wonder Woman* kamu meninggalkan sekolah dan pulang. *Wonder Woman* memberimu selamat tentang seberapa berani kamu dan kamu pulang dan kita semua bersama *Wonder Woman* duduk di sisimu." Ini hanyalah contoh singkat untuk memberi Anda ide. Anda dapat membuat cerita yang lebih Panjang di mana pahlawan anak Anda membantu anak Anda dan memberinya selamat atas keberaniannya.

Metode 9: Mengupah Keberanian dan Ketenangan

Ini adalah cara memperhatikan momen di mana anak Anda bertindak berani atau tenang dan memujinya. Jika anak Anda sudah merasa sangat cemas, tunggu sebentar ketika ia sedang menonton televisi dengan tenang (atau melakukan hal lain dengan tenang dan berkata: Aku bangga tentang bagaimana kamu merasa rileks." Jika ia telah merasa takut untuk datang ke sekolah dan menjauh dari Anda, namun pergi seekali-dua kali, katakan: "Aku bangga tentang caramu ke sekolah hari ini. Kamu berani sekali" Jangan mempermasalahkan besar-besarnya anak Anda berlaku marah, cemas, atau takut. Perasaan ini alami. Lihatlah bahkan perilaku kecil anak Anda yang menunjukkan ketenangan dan pujilah mereka: "Aku sangat bangga kamu tidak menangis saat aku mengantarmu ke sekolah hari ini. Kamu adalah anak yang sangat berani." Anak Anda menghargai pujian Anda dan akan ingin berlaku lebih berani dan tenang.

Metode 10: Buku untuk Anak-anak tentang Menghadapi Ketakutan

Anda dapat membantu anak Anda untuk tenang dengan memberinya sebuah buku untuk dibaca yang memiliki cerita mengenai anak-anak lain yang berhadapan dengan ketakutan dan situasi seram secara efektif.

Beberapa buku untuk anak-anak yang terkait dengan ketakutan anak-anak secara umum antara lain:

Crist, James J. (2004). [What to Do When You're Scared and Worried: A Guide for Kids](#). Minneapolis, MN: Free Spirit Publishing.

Guanci, Anne Marie (2007). [David and the Worry Beast: Helping Children Cope with Anxiety](#). Far Hills, NJ: Horizon Press.

Membling, Carl & Johnson, John E. (1971). [What's in the Dark?](#) New York, NY: Parents' Magazine Press.

Meredith, Dawn (2014). [12 Annoying Monsters: Self-talk for Kids with Anxiety](#). Hazelbrook, NSW: MoshPit Publishing.

Moses, Melissa & MacEachern, Alison (2015). [Alex and the Scary Things: A Story to Help Children Who Have Experienced Something Scary](#). London, UK: Jessica Kingsley Publishers

Viorst, Judith (1987). [My Mama Says They're Aren't Any Zombies, Ghosts, Vampires, Creatures, Demons, Monsters, Fiends, Goblins, or Things](#). New York, NY: Simon & Shuster

Dan tiga buku tentang menangani rasa takut anak-anak tentang kematian antara lain:

Buscaglia, Leo (1982). [The Fall of Freddie the Leaf: A Story of Life for All Ages](#). Thorofare, NJ: Slack Incorporated.

Rowland, Joanna & Baker, Thea (2017). [The memory box: A book about grief](#). MN: Sparkhouse Family Publishing.

Thomas, Pat & Harker, Leslie (2001). [I Miss You: A First Look at Death](#). Hauppauge, NY: Barron's Educational Series.

Situs web toko buku atau perpustakaan atau toko buku lokal Anda akan memiliki banyak buku lain yang dapat membantu anak Anda menghadapi ketakutan. Anda seharusnya merasa bebas untuk bertanya pada pustakawan atau manajer toko buku untuk nasehat dan membaca buku-buku tersebut sendiri untuk melihat apakah buku-buku ini cocok untuk anak Anda.

Anda mungkin berharap untuk mencoba beberapa dari metode ini untuk membantu anak anda tenang. Pilihlah yang Anda paling percaya diri dan cobalah mereka dahulu. Namun ingatlah yang terpenting: bahwa Anda sendiri perlu tenang dahulu.

Metode 11: Ikut Serta dalam Aktivitas Menyenangkan

Seringkali selama bencana, supaya aman adalah penting untuk membuat semua orang tinggal di rumah. Ini sedemikian rupa saat ada pandemi seperti pandemi coronavirus. Orangtua seringkali kehilangan cara membantu anak mereka mengatasi kebosanan dan tidak dapatnya keluar. Karen Wood Peyton telah menulis sebuah buku yang berguna yang disebut: [Families on](#)

the Home Front: Activities to encourage your child's development and growth during a pandemic. Buku ini (saat ini ditulis) tersedia gratis di Amazon. Buku ini berisi lebih dari 100 aktivitas yang Anda dapat lakukan dengan anak Anda. Buku ini terbagi menjadi 9 bagian:

Aktivitas Sosial di Sekitar Rumah (misal mengadakan malam permainan keluarga; mengadakan pesta kostum keluarga).

Aktivitas Motorik Kasar di Sekitar Rumah (misal memungut sampah bersama keluarga; berolahraga Bersama keluarga).

Aktivitas Motorik Halus di Sekitar Rumah (misal bermain *Board Game*; bermain balok).

Aktivitas Makanan Menyenangkan (misal tes rasa buta; mengadakan jamuan malam internasional).

Waktu Belajar (misal mengadakan Tunjukkan dan Beri Tahu; pergi ke "museum").

Lampu, Kamera, *Action!* (misal mengadakan *Talent Show*; menonton film lama di rumah).

Aktivitas Membuat (misal membangun benteng; menulis dan mengilustrasikan buku).

Aktivitas Luar Ruangan (misal mengumpulkan daun; bermain *Freeze Tag*).

Aktivitas Merawat Diri (misal nutrisi; higienitas; tidur).

Keuntungan ikut serta dalam aktivitas ini adalah banyak di antara mereka melibatkan seluruh anggota keluarga dalam melakukan sesuatu yang menyenangkan dan mendidik dan mendistraksi dari stres.

Metode 12: Pertemuan Keluarga

Ketika ada tegangan dalam keluarga, anak-anak terkena dampaknya. Mengadakan Pertemuan Keluarga dapat menjadi cara yang efektif untuk mengatasi tegangan dan perbedaan keluarga, misal anggota keluarga berargumen soal siaran televisi mana yang ingin ditonton; ketidaksetujuan mengenai makan atau waktu tidur; setiap masalah di mana seorang anggota keluarga tidak setuju dengan anggota keluarga lainnya. Suatu Pertemuan Keluarga adalah suatu pertemuan yang dihadiri oleh seluruh anggota keluarga yang duduk dalam lingkaran. Pertemuan keluarga biasanya diadakan seminggu sekali (atau lebih sering jika ketidaksetujuan lebih sering, misal seminggu dua kali) dan untuk waktu yang terbatas (1 jam untuk keluarga besar, 30 menit untuk keluarga kecil).

Seorang orangtua memulai dengan mendeskripsikan peraturan dasar untuk Pertemuan Keluarga:

- a) Semua orang mendapat kesempatan bicara.

- b) Tidak meledek, berkata kasar, atau berteriak.
- c) Setiap anggota keluarga bicara 2-3 menit secara bergantian tentang hal yang perlu diperhatikan.
- d) Terdapat penekanan untuk memahami perhatian setiap anggota keluarga dan menemukan solusi untuk masalah apapun.
- e) Izin bicara, seperti sebuah boneka hewan atau bola, diberikan kepada pembicara untuk dipegang sebagai pengingat bahwa hanya pemegang izin yang berhak bicara.

Setelah anggota keluarga dengan izin bicara telah membagikan perhatian mereka sampai maksimal 3 menit (seorang anggota keluarga seharusnya menjadi penjaga waktu), izin bicara berpindah pada orang di sebelah kanannya yang kemudian berhak untuk bicara selama 3 menit, atau melewatinya dengan memberikan izin bicara pada orang di sebelah kanannya. Giliran ini dalam berbicara sampai pada batas waktu Perkumpulan Keluarga berakhir. Berikut adalah contoh Pertemuan Keluarga dari sebuah keluarga dimana seorang ibu dan ayah memanggil suatu Pertemuan Keluarga untuk mendiskusikan argumen antara putra (10 tahun) dan putri (8 tahun).

Ibu: Aku ingin memulai Pertemuan Keluarga kita. Tolong diingat peraturannya: kita perlu berbicara dengan hormat: tidak berteriak, meledek, atau berkata kasar. Tujuan kita adalah untuk mendengar perhatian dan sudut pandang setiap dari kamu dan mencoba memikirkan solusi pada masalahnya.

Ayah: Kita satu keluarga dan apa yang berdampak pada salah satu dari kita berdampak pada seluruh dari kita. Ingat hanya orang yang memegang Izin Bicara – kita akan pakai bola ini – yang berhak bicara sampai maksimal 3 menit.

Ibu: (memberikan bola pada putri). Oke, kenapa kamu tidak mulai dan berbagi perasaanmu pada kami?

Putri: (memegang bola) Kapanpun aku menonton TV, ia (menunjuk pada kakak) datang dan mengganti salurannya.

Putra: Tidak, aku tidak begitu!

Ibu: Putra, kamu harus menunggu giliranmu. Hanya orang yang memegang bola yang boleh bicara. Putri, lanjutkan.

Putri: Pertunjukkan favoritku ada di hari Rabu jam 5 sore dan kemarin saat aku sedang menonton ia merebut remote TVnya dan mengganti salurannya untuk menonton polisi. Aku memintanya untuk mengembalikannya dan ia hanya berteriak agar aku pergi saja.

Ibu: Terima kasih telah berbagi perasaanmu. Itu pasti rasanya membuatmu marah. Sekarang berikan bolanya pada kakakmu. Putra, sekarang giliranmu bicara.

Putra: Itu tidak adil! Ia hanya menonton kartun. Pertunjukanku tentang olahraga dan itu menyala di jam yang sama dan itu lebih penting. Dan aku lebih tua!

Ibu: Terima kasih telah berbagi perasaanmu. Sekarang berikan bolanya pada ayahmu. Ayah, sekarang giliranmu.

Ayah: Aku rasa kita butuh solusi untuk kalian berdua. Aku sarankan kita merekam siarannya setiap minggu lalu setiap dari kamu dapat memainkannya kembali di waktu yang berbeda (melempar bola pada ibu).

Ibu: Sepertinya ada masalah: bagaimana jika keduanya mau memainkan programnya kembali di waktu yang bersamaan? (melempar bola pada putri).

Putri: Bagaimana kalau kita giliran saja? Aku dapat menonton di suatu hari dan ia di hari lainnya (melempar bola pada kakak).

Putra: Aku dapat mencatat harinya di selembar kertas dan meletakkan nama kiita di hari yang berbeda sehingga kita tahu giliran siapa (melempar bola pada ibu).

Ibu: Waktu Pertemuan Keluarga hampir habis. Ini sepertinya solusi yang baik! Apakah semua orang setuju kita mencobanya? (semua orang setuju). Pada Pertemuan Keluarga berikutnya kita dapat berbicara mengenai bagaimana ini berlangsung.

Keuntungan mengadakan Pertemuan Keluarga adalah itu memberikan kesempatan untuk berbagi masalah keluarga dengan cara yang terstruktur tanpa anggota keluarga tertentu memonopoli percakapan. Terdapat cara lain untuk memegang suatu Pertemuan Keluarga. Buku yang dapat membantu mengenai pengadaan pertemuan keluarga seperti ini antara lain: [Family Meeting Handbook: Here for Each Other, Hearing Each Other.](#)

BAGIAN 3: BUKU, VIDEO, DAN SUMBER INTERNET TAMBAHAN

Dua buku untuk orangtua/wali tentang menangani ketakutan anak adalah:

Chansky, Tamar E. (2004). [Freeing Your Child from Anxiety: Powerful, Practical Solutions to Overcome Your Child's Fears, Worries, and Phobias.](#) New York, NY: Broadway Books.

Mellonie, Bryan & Ingpen, Robert (1983). [Lifetimes: The Beautiful Way to Explain Death to Children.](#) Melbourne, VI: Michelle Anderson Publishing.

Hanya untuk dewasa

Lattanzi-Licht, Marcia E. & Doka, Kenneth J. (2003). [*Coping With Public Tragedy \(Living With Grief\)*](#). New York, NY: Hospice Foundation of America.

Saari, Salli (2005). [*A Bolt From the Blue: Coping with Disasters and Acute Traumas*](#). London, UK: Jessica Kingsley Publishers.

Sumber Internet tambahan: Website dan Video

Dibawah ini terdaftar beberapa website yang mendeskripsikan cara membantu anak mengatasi stres.

Helping children through crisis: Tips for parents and caregivers (dari MercyCorps)
<https://www.mercycorps.org/helping-children-through-crisis-tips-parents-and-caregivers>

Helping Children Cope with Crisis: Just for Parents (dari Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development)
https://www.nichd.nih.gov/publications/pubs/cope_with_crisis_book/Pages/sub11.aspx

Helping kids during crisis (dari American School Counselor Association)
<https://www.schoolcounselor.org/school-counselors-members/professional-development/2016-webinar-series/learn-more/helping-kids-during-crisis>

Responding to a crisis (dari The School Mental Health Project at the University of California, Los Angeles)
<http://smhp.psych.ucla.edu>

Age-related reactions to a traumatic event (dari The National Child Traumatic Stress Network)
http://www.nctsn.org/sites/default/files/assets/pdfs/age_related_reactions_to_a_traumatic_event.pdf

School safety and crisis (dari National Association of School Psychologists)
<https://www.nasponline.org/resources-and-publications/resources/school-safety-and-crisis>

The child survivor of traumatic stress
<http://users.umassmed.edu/Kenneth.Fletcher/kidsurv.html>

Coping with emotions after a disaster
<http://www.apa.org/helpcenter/recoveringdisasters.aspx>

Video

Helping children cope with crisis situations (Psikolog sekolah Ted Feinberg mendiskusikan cara membantu anak mengatasi situasi krisis).

<http://monkeysee.com/helping-children-cope-with-crisis-situations/>

Helping your child cope with media coverage of disasters (dari *Disaster and Community Crisis Center, University of Missouri*)

<https://www.youtube.com/watch?v=BqYZMYqsLqQ>

Helping children cope with a natural disaster (Dr. Ryan Denney, seorang psikolog terlisensi, memberikan tips tentang bagaimana orangtua dapat membantu anak mengatasi bencana alam).

<https://www.youtube.com/watch?v=i93fhVdYVfw>

Talking to your Kids about Disasters, Death, Dying and Tragic News (Informasi penting tentang membantu anak mengatasi kesedihan dan berita yang mengganggu dari Dr. Bob Hilt, direktur layanan psikiatri darurat di Rumah Sakit Anak Seattle).

<https://www.youtube.com/watch?v=d3v4Zyirhls>

Kesimpulan

Anda mungkin berharap untuk mencoba beberapa metode ini untuk membantu anak Anda rileks. Pilih beberapa yang Anda merasa paling percaya diri dan coba mereka terlebih dahulu. Namun ingatlah yang terpenting: bahwa Anda sendiri pertama-tama butuh untuk rileks. Jika, setelah membaca buku ini dan mencoba beberapa metodenya, Anda merasa bahwa Anda atau anak Anda masih sangat stres, kami sangat menganjurkan Anda untuk berkonsultasi dengan profesional kesehatan mental yang memenuhi syarat.

Tentang Para Penulis

Dr. Valerie Appelton

Dr. Appleton memiliki gelar EdD dalam Psikologi Pendidikan dari Universitas San Francisco. Ia adalah interndoktoral pertama yang bekerja di *University of San Francisco's Center for Child and Family Development Community Counseling Center*. Dr. Appleton dahulu merupakan profesor dan Dekan di Eastern Washington University di Cheney, Washington di mana ia mengajar terapi seni. Ia dahulu merupakan mentor bagi banyak terapis seni lainnya yang memuji cara pengajarannya yang unik. Publikasinya termasuk: "*Avenues of Hope: Art Therapy and the Resolution of Trauma*", "*An Art Therapy Protocol for the Medical Trauma Setting*", "*Team building in educational settings*", "*School crisis intervention: Building effective crisis management teams*", dan "*Using art in group counseling with Native American youth*." Kami bersedih untuk melaporkan kematiannya yang dini di tahun 2005.

Kami berterima kasi pada Dr. Appleton untuk kontribusi uniknya mengenai terapi seni pada *Disastershock: How to Cope with the Emotional Stress of a Major Disaster*.

Dr. Brian Gerrard

Dr. Gerrard memiliki sebuah PhD dalam Sosiologi, dari University of New South Wales, Sydney, Australia dan sebuah PhD dalam Psikologi Konseling, dari University of Toronto. Dr. Gerrard adalah dosen Emeritus dari University of San Francisco di mana ia mengembangkan program masters MFT dan selama 14 tahun bekerja sebagai Koordinator MFT. Orientasinya menekankan integrasi sistem keluarga dan pendekatan penyelesaian masalah. Ia adalah seorang administrator yang berpengalaman dan telah menjadi *Chair of the USF Counseling Psychology Department* tiga kali. Sekarang, ia merupakan anggota dewan, Pusat Perkembangan Anak dan Keluarga Universitas San Fransisco. Pusat ini, didirikan bersama Dr. Gerrard, telah bertahun-tahun telah bertahun-tahun menangani program Pusat Konseling Keluarga Berbasis Sekolah terbesar dan terlama di Amerika Serikat. Programnya, *Mission Possible Program* telah melayani lebih dari 20,000 anak dan keluarga di lebih dari 70 sekolah di Bay area. Dr. Gerrard juga merupakan *Chair of the Institute for School-Based Family Counseling* dan *Symposium Director* bagi *the Oxford Symposium in School-Based Family Counseling*. Sekarang, Dr. Gerrard merupakan *Chief Administrative Officer* dan seorang *Core Faculty member in the Western Institute for Social Research* di Berkeley, California. Ia adalah editor senior dari buku *School-Based Family Counseling: An Interdisciplinary Practitioner's Guide* (Routledge, 2019). Brian tinggal di Florida dengan istrinya Olive, dan lebih banyak kucing dari yang ia rela akui.

Dr. Suzanne Giraud

Suzanne Giraud adalah Direktur Klinis dari Pusat Perkembangan Anak Kalmanovitz Dept. Pediatrik di Pusat Medis California Pasifik. Dr. Giraud merupakan seorang psikolog yang bekerja dengan anak-anak, remaja, dewasa muda dan keluarga dan sekarang aktif di program komunitas kesehatan Pusat Medis selama lebih dari 25 tahun. Sebagai tambahan, ia bekerja di Komisi Anak dan Keluarga di San Francisco selama 12 tahun, dan sekarang anggota Komisi Kesehatan San Francisco, adalah trustee untuk Akademi DeMarillac, pada dewan penasehat Profesi Kesehatan Universitas San Francisco. Dr. Giraud telah bekerja di dewan dari banyak organisasi nirlaba termasuk Pusat Keluarga Hamilton, *Home Away From Homelessness and Catholic Charities*, Advokat Coleman. Ia telah memberikan banyak presentasi dan berpartisipasi dalam riset dalam bidang Pendidikan, kesehatan, perkembangan anak, dan kesehatan mental/perilaku. Dr. Giraud telah diberi penghargaan atas kontribusinya dengan *the Bank of America Local Heroes Award*, *The California Pacific Medical Center's Presidents Award* dan *State Legislature 12 th Assembly District Woman of*

the Year Award. Suzanne adalah seorang San Fransisco asli dan tinggal di San Fransisco City dengan suaminya.

Dr. Emily S. Girault

Dr. Girault memiliki gelar PhD dalam Pendidikan dari Universitas Stanford. Ia adalah dosen Emerita di Dept. Psikologi konseling di Universitas of San Francisco. Ia mengajar kuliah Konseling Kelompok, Terapi Keluarga, Kepribadian, dan Terapi Keluarga dan Pernikahan. Dr. Girault berperan dalam mengembangkan program terapi keluarga dan pernikahan dibawah naungan Departemen Psikologi Konseling pertama di luar kampus di Palo Alto, California, yang menjadi model bagi program di luar kampus serupa di 4 universitas lain. Ia juga merupakan co-founder dari Pusat Perkembangan Anak dan Keluarga Universitas San Francisco. Pusat ini telah bertahun-tahun menangani program Pusat Konseling Keluarga Berbasis Sekolah terbesar dan terlama di Amerika Serikat. Programnya, *Mission Possible Program* telah melayani lebih dari 20,000 anak dan keluarga di lebih dari 70 sekolah di Bay area. Dr. Girault merupakan *founding member* dari *Institute for School-Based Family Counseling* dan berperan penting dalam mengembangkan *Oxford Symposium in School-Based Family Counseling*. Artikel yang ia tulis bersama "*Resource Personnel Workshops: A Team Approach to Educational Change*" dipublikasikan di jurnal *Social Education*. Minat riset Dr. Girault adalah konseling keluarga berbasis sekolah, pengajaran reflektif, dan tipe psikologis (*Myers-Briggs Type Indicator*).

Dr. Sue Linville Shaffer

Sue Linville Shaffer memiliki sebuah Ed.D. dalam Psikologi Konseling dari University of San Francisco. Ia mengajar sebagai anggota Adjunct Faculty di University of San Francisco pada Program Pascasarjana Psikologi Konseling dari 1989 sampai 2018. Sue bertugas sebagai konsultan dan spesialis perkebangan untuk Mid-Peninsula Pathways Hospice dari 1990 sampai 2005, mendesain dan memfasilitasi kelompok rumah sakit dan menyediakan pelatihan perkebangan dalam tugas pada rumah sakit dan perawat di Bay Area. Mulai dari 2006, Sue menjadi konsultan dan anggota staf klinis di Kara, suatu badan nirlaba konseling kedukaan yang menyediakan dukungan kedukaan dan trauma untuk individu, keluarga, dan anak-anak di Palo Alto, California. Ia bertugas sebagai Direktur Layanan Klinis untuk badan tersebut dari 2006 - 2020. Di antara 2011 dan 2016 Sue berpartisipasi dalam Advanced Critical Incident Stress Management Team Bay Area (CISM), memfasilitasi tanya-jawab dan intervensi krisis pada berbagai lingkungan termasuk sekolah, Lembaga, dan tempat kerja se-Bay Area. Selama 30 tahun Sue telah memantau sebuah praktik klinik swasta di Menlo Park, California. Ia sekakrang bekerja dengan individu, dewasa muda, dan keluarga serta memfasilitasi kelompok untuk janda dan duda muda, anak perempuan yang meratapi kehilangan ibu, dan kelompok lain terkait pemulihan setelah trauma dan kehilangan kompleks.

Tentang Penerjemah

Hermawan adalah seorang asisten pendeta dari Providence Anglican Church Jakarta. Beliau mendapatkan gelar sarjana teologi pada tahun 2010-Bidang Teologi dan Kependetaan, setelah lulus beliau melayani penuh waktu penggembalaan jemaat hingga sekarang. Beliau menjalankan fungsi pelayanan penggembalaan dan penginjilan dalam perintisan jemaat Providence Anglican Church. Atas anugrah Tuhan dan dukungan jemaat, keluarga dan rekan-rekannya, kini beliau sedang menyelesaikan pendidikan Master Teologi di dalam Bidang Studi Biblika dan menempuh jalur kependetaan di dalam tradisi gereja Anglikan.

Jessica Putri Gunawan, biasa dipanggil Jess, adalah seorang mahasiswa program sarjana jurusan biologi tingkat akhir di Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Universitas Indonesia, Depok. Jess telah menghadiri beberapa seminar terkait bencana, salah satunya seminar bertajuk 'Bencana Terus Mengintai, Waspada Perubahan Cuaca Ekstrim!' yang diselenggarakan oleh FMIPA UI pada November 2016 lalu. Meskipun buku ini adalah buku pertama yang diterjemahkan Jess, sejak 2017 Jess telah menulis konten bagi majalah tahunan 'The Symphony' yang dirilis oleh Orkes Simfoni Universitas Indonesia Mahawaditra serta menerjemahkan beberapa skrip lainnya dari Bahasa Inggris ke Bahasa Indonesia. Saat ini, Jess tinggal bersama orangtuanya, adiknya Jeremy, dan biolanya yang ia mainkan di waktu senggang.

Mohon jangan segan untuk memberikan kami umpan balik tentang *Disastershock: How to Cope with the Emotional Stress of a Major Disaster* dengan mengirimkan sebuah e-mail ke Dr. Brian Gerrard di gerrardb@usfca.edu. Anda dapat membantu kami dengan memberitahu kami pendekatan apa di buku ini yang paling membantu Anda atau anak Anda dan memberi kami nasihat tentang apa pun untuk memperbarui *Disastershock*.

Trauma Bencana Tim Relawan Global

Saat ini ditulis pada 19 Juni 2020, tim yang terdiri 96 orang ini mewakili dari 27 negara memberikan waktu untuk menerjemahkan *Disastershock* ke dalam 20 bahasa dan membantu mendistribusikan Trauma Bencana ke seluruh dunia selama pandemik CoVid 19. Tim kami berkembang, dan orang lain bergabung ke dalam tim untuk menjangkau lebih banyak. Teruskanlah usaha dan karya kami ini dengan berbagi *Trauma Bencana* dengan yang lain dan silakan cek laman www.disastershock.com jika ingin Anda bisa membantu kami.

Hermawan Aan - Indonesia	Chung-Jung Lin - Taiwan
Olufunke Olufunsho Adegoke – Nigeria	Akiko Lipton – Japan
Bhavna Agarwal- USA/India	Lucía Lemos - Ecuador
Nyna Amin - South Africa	Marizela Maciel - USA
Parto Aram – USA	Elizabeth Moon – USA
Vince Nyabunga Arasa - Kenya	Susie Montermoso – USA/Philippines
Huda Ayyash-Abdo - Lebanon/USA	Christine Nazareth - USA/Brazil
C. Jaya Sankar Babu - India	Julie Norton - USA
Liat Ben-Uzi – Israel	Sawyer Norton - USA
Helena Berger - Czech Republic	Yasemin Özkan – Turkey
Priti Bhattacharya - India	Francesca Pagano – USA/Brazil
Sagar Bhattacharya - India	Kiran Pala - USA
Sandra Sanabria Bohórquez - Colombia/USA	Marie-Claude Parpaglione - Italy/France
Nagaraj Boobalan - India	Amy Paul - India
Antoine P. Broustra – USA	David Paul - India
Wei-Yi Chin - Taiwan	Joseph Puthussery - USA
Julia Lam Lok Chu - China	Barbara Piper-Roelofs - Netherlands
Andrea Circella - Italy	Eliana Ponce de Leon Reeves – USA
Alexandre Coimbra – USA/Brazil	Célia Queiroz - USA/Brazil
Lina Cuartas - Columbia/USA	Jen Raynes - USA
Carmen E. Dawson – USA/Philippines	Andrea Riedmayer - Germany
Sibnath Deb - India	Karin Rohlf - Germany/USA
Shuyu Deng - China	Nihal Sahan USA
Karin Dremel - USA	Marie-claude Sannazzari – France
T.R.A. Devakumar – India	Rama Sariipalle – USA/India
Elena Dvortsova - Russia	Erwin Schmitt - Germany
Susanne Ebert-Khosla - USA/Germany	Heike Schmitz - Germany/USA
Xinyue Fan – China	Meryem Danişmaz Sevin – Turkey
Yohko Fick - Japan	Sue Linville Shaffer - USA
Damian Gallegos-Lemos - Ecuador/Spain	Ratnesh Sharma - USA
Brian Gerrard - Canada	Jacqueline Shinefield - USA
Suzanne Giraud – USA	David Shoup - USA
Elaine Gouvêa - USA/Brazil	Alena Skrbkova- Czech Republic/Belgium
Jessica Putri Gunawan - Indonesia	Bridget Steed - USA
Seth Hamlin - USA	Zhenrong Su – China
Jessica Gunawan - Indonesia	Leena Sujjan – USA/India
Van Van Hoang– Vietnam	Emilia Suviala - USA/Finland
Ming-Kuo Hung - Taiwan	Ning Tang – China
Lenka Josifkova - Czech Republic	Shruti Tewari - USA/India
Motoko Katayama - Japan	Svetlana Tikhonova - USA/Russia
Tatiana Khalaf – Lebanon	Lucia Pavia Ticzon – Philippines
Sheena Kim – USA	Armin Touserkanian – Iran
Celma Kirkwood – USA/Brazil	Ludmila Vasilyeva - Russia
Joanna Wong Pui Kei - China	Raymond Vercruyssen - USA
Sheena Kim - USA	Justin Wilson - Canada
Valerie Leong Pou Kio - China	Yuen Wu - China
Celina Korzeniowski – Argentina	Pinar Kütük Yılmaz - Turkey
Geliya Kudryavtseva – USA	Philip C. H. Yuen - China
Olga Kuznetsova - USA/Russia	Jiayuan Zhang – China
Amy Lang - USA	Ruoyun Zhu – China
Jia Rebecca Li – USA	