



Buku Sumber Pendidikan Orang Tua untuk Orang Tua dari Siswa yang Tidak Berbahasa Mandarin

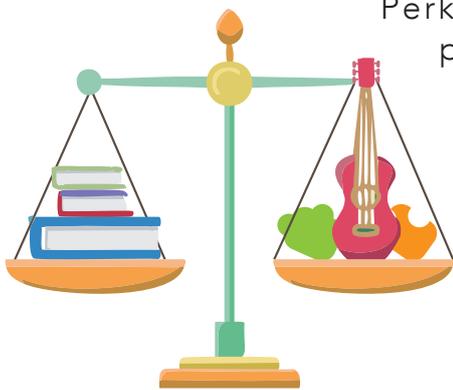
Education Bureau, 2024

I. Memelihara Perkembangan Anak

A. Apakah Yang Harus Diketahui Orang Tua tentang Perkembangan Anak?

- Perkembangan anak meluas ke berbagai bidang, dan biasanya mengikuti urutan universal.
- Angka perkembangan dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan sebelum dan sesudah dilahirkan, seperti nutrisi, ketersediaan sumber-daya dan dukungan di rumah maupun lingkungan sekolah, jumlah dan kualitas stimulasi intelektual, dan interaksi serta kualitas hubungan dengan orang tua/teman sebaya/guru.
- Menurut Teori Sistem Ekologi yang dikembangkan oleh Bronfenbrenner (1979), anak-anak tumbuh dalam sistem multi-level konsentris yang berinteraksi satu sama lain secara dinamis. Keluarga biasanya merupakan sistem pertama dan paling berpengaruh yang mempengaruhi perkembangan anak sejak usia dini hingga remaja sedangkan keluarga dan anak juga berinteraksi dengan sekolah dan masyarakat di sekitar mereka. 
- Orang tua merupakan sosok keteladanan penting bagi anak-anak, dan berfungsi sebagai landasan yang aman secara emosional bagi anak-anak untuk mengeksplorasi dan belajar lebih efektif tentang dunia di luar keluarga mereka, dan memberikan sumber kenyamanan, bimbingan, dan dukungan ketika anak menghadapi kesulitan dalam hidup.
- Pendekatan pengasuhan anak positif berfokus pada orang tua yang peka terhadap kebutuhan individu anak dan mengatasi tantangan perkembangan anak dengan empati dan rasa hormat. Hal ini dapat melindungi anak dari perkembangan gejala stres dini, dan membantu untuk mendukung perkembangan dan kebutuhan belajar mereka.

B. Apakah Perkembangan Anak Holistik itu?



Perkembangan anak secara holistik meluas melampaui perkembangan fisik anak, yang mencakup aspek intelektual, sosial, emosional, dan moral. Anak-anak berkembang secara berurutan dalam semua aspek sepanjang tahapan yang dapat diidentifikasi. Laju perkembangan dapat dipengaruhi oleh gaya pengasuhan orang, sekolah, interaksi dengan teman sekolah dan para guru, sumber daya dalam menjaga keselamatan dan kesehatan mereka, ketersediaan rangsangan, ruang eksplorasi, dan lain-lain. (Lightfoot, et al., 2018). Orang tua dapat merujuk ke Bagian D bab ini untuk mempelajari lebih lanjut tentang berbagai aspek perkembangan anak pada usia dan tingkat sekolah yang berbeda. Berikut ini adalah beberapa bidang perkembangan anak utama:



C. Apa yang Harus Dilakukan Orang Tua untuk Memfasilitasi Perkembangan Anak?

Orang tua memainkan peran penting dalam mendukung perkembangan anak secara holistik. Untuk mempermudah pertumbuhan anak, orang tua harus:

- membimbing anak dengan berupaya menciptakan lingkungan rumah yang aman dan suasana kekeluargaan yang memberikan tingkat stimulasi dan dukungan yang sesuai yang kondusif bagi perkembangan positif;
- melindungi anak-anak dari stres beracun (stres yang disebabkan oleh hal-hal buruk dalam hidup yang berkepanjangan tanpa dukungan dari orang dewasa) atau kelalaian karena ini merugikan bagi otak yang sedang berkembang;
- mengadopsi dan menerapkan strategi pengasuhan anak yang positif untuk membantu mereka mengembangkan keterampilan yang sesuai dengan usia;
- mempunyai harapan yang realistis terhadap kemampuan anak, bersabarlah dengan perkembangan mereka dan kemungkinan kesalahan sesekali, dan hindari bersikap terlalu menuntut atau kritis;
- membantu anak mengekspresikan emosinya dengan tepat dan selanjutnya mengatasi emosi secara konstruktif dan mandiri;
- berhati-hati dengan alokasi waktu untuk waktu melihat layar, aktivitas fisik, belajar dan istirahat anak sedangkan istirahat yang cukup diperlukan agar otak berfungsi optimal;



- membantu anak melewati tahap-tahap transisi (misalnya dari taman kanak-kanak ke sekolah dasar dan dari sekolah dasar ke sekolah menengah) sehingga mereka lebih siap untuk melakukan penyesuaian kembali terhadap lingkungan fisik, rutinitas/aturan, tuntutan dan lingkaran social yang baru;
- memfasilitasi perkembangan keterampilan komunikasi dan bermain yang tepat bagi anak melalui pemodelan dan pembinaan (terutama penting pada tahap anak usia dini);
- menjadi teladan untuk mengembangkan nilai-nilai anak untuk membedakan mana yang benar dan salah, serta apa yang boleh dan tidak boleh dilakukan, dan untuk mencapai pengendalian diri sehingga mereka akan berperilaku bertanggung jawab dalam budaya kontekstual;
- mengajari mereka untuk menghormati orang lain, dan memahami serta menerima orang-orang yang berbeda dari mereka dalam hal latar belakang budaya, kondisi fisik dan kebutuhan belajar; dan
- mempertimbangkan untuk berkonsultasi dengan dokter keluarga mereka atau berdiskusi dengan dokter atau profesional di bidang pelayanan publik (misalnya Pelayanan Kesehatan Siswa dari Departemen Kesehatan) jika didapatkan penyimpangan yang signifikan atau terus-menerus.



D. Bacaan Lebih Lanjut tentang Membina Perkembangan Anak

Intisari Kerangka Kurikulum Pendidikan Orang Tua yang dikembangkan oleh Biro Pendidikan sehubungan dengan berbagai aspek perkembangan anak

Taman Kanak-kanak:

https://www.parent.edu.hk/docs/default-source/kg-curriculum-framework-on-parent-education/examples-of-child-development-areas_kg.pdf



Sekolah dasar:

[https://www.parent.edu.hk/docs/default-source/curriculum-framework-on-parent-education-\(primary-school\)/examples-of-child-development-areas_pri.pdf](https://www.parent.edu.hk/docs/default-source/curriculum-framework-on-parent-education-(primary-school)/examples-of-child-development-areas_pri.pdf)



Sekolah Menengah:

[https://www.parent.edu.hk/docs/default-source/curriculum-framework-\(sec\)_hkbu-booklet/examples-of-child-development-areas_sec.pdf](https://www.parent.edu.hk/docs/default-source/curriculum-framework-(sec)_hkbu-booklet/examples-of-child-development-areas_sec.pdf)



"Kesehatan Anak" yang dikembangkan oleh Dinas Kesehatan Keluarga, Departemen Kesehatan
https://www.fhs.gov.hk/english/health_info/child.html



"Seri Budidaya Perkembangan Anak" dikembangkan oleh Layanan Penilaian Anak, Departemen Kesehatan
https://www.dhcas.gov.hk/en/cultivating_child_development_series.html



"Penyesuaian Kehidupan Sekolah" dikembangkan oleh Pelayanan Kesehatan Siswa, Departemen Kesehatan
https://www.studenthealth.gov.hk/english/emotional_health_tips/eht_sla/eht_sla.html



II. Menjelajahi dan Mengembangkan Potensi Anak

A. Apa Yang Harus Diketahui Orang Tua tentang Menjelajahi Potensi Anak?

- Setiap anak adalah unik dengan caranya masing-masing. Orang tua harus menghargai keunikan anak dan mengapresiasi potensi perkembangannya. Pola asuh positif mendorong anak-anak untuk mengeksplorasi minat dan kemampuan mereka, mengembangkan keterampilan dan potensi unik mereka, dan menghindari persaingan yang tidak perlu antar teman sebaya.
- Pendidikan orang tua mempunyai peran penting dalam menciptakan lingkungan yang optimal untuk mendukung beragam kebutuhan perkembangan dan pembelajaran anak. Keberagaman pelajar merupakan hal yang umum baik pada siswa lokal maupun NCS. Orang tua harus memahami dan merangkul keberagaman anak-anak dan pentingnya memberikan dukungan yang tepat.
- Fungsi eksekutif adalah fungsi otak kita dan keterampilan fungsi eksekutif memungkinkan anak tetap penuh perhatian di kelas, memahami dan mengikuti petunjuk, mengatur waktu dan bahan pembelajaran untuk menyelesaikan tugas pembelajaran secara tepat waktu. Hal-hal tersebut penting bagi pencapaian anak-anak dalam pembelajaran akademis, kemajuan di berbagai tingkat sekolah, dan bahkan karier di masa depan.
- Orang tua memainkan peran penting dalam mendukung pembelajaran kelas lanjutan anak-anak di rumah. Mereka harus memahami bahwa anak-anak memiliki gaya belajar yang berbeda-beda. Anak-anak yang belajar dengan gaya yang dikuasainya dapat memperoleh hasil belajar yang lebih efektif.
- Ketika menunjang pembelajaran anak di lingkungan rumah, orang tua harus tahu bahwa anak-anak dapat mengeluarkan potensi belajar mereka sepenuhnya dalam suasana yang penuh dengan kesenangan, kenikmatan dan kegembiraan.



- Membaca bermanfaat bagi perkembangan anak dalam bahasa, literasi serta perkembangan sosial dan emosional. Orang tua harus mengetahui bahwa kemahiran dalam dua bahasa (dalam bahasa Cina dan Inggris) dan tiga bahasa (dalam bahasa Kanton, Putonghua dan Inggris) membantu pembelajaran anak-anak di sekolah dan mengeluarkan potensi mereka.
- Pemahaman orang tua terhadap perkembangan dan kebutuhan belajar anak dapat membantu mereka mengetahui tanda-tanda awal masalah perkembangan dan pembelajaran pada anak mereka. Jika orang tua mencurigai anak mereka mengalami kesulitan dalam belajar, mereka harus menyampaikan kekhawatirannya kepada guru di sekolah untuk meminta nasihat dan dukungan.



B. Apa yang Harus Dilakukan Orang Tua untuk Memfasilitasi Belajar Anak dan Melepaskan Potensinya?

1. Mendukung pembelajaran anak dengan gaya belajar yang berbeda-beda

Orang tua harus mengetahui bagaimana anak belajar dengan gaya belajar yang berbeda-beda dan secara koresponden strategi apa yang tepat untuk mendukung pembelajarannya:

| Gaya Belajar Anak | Bagaimana Anak Belajar dengan Gaya Belajar Berbeda | Apa yang Dapat Dilakukan Orang Tua untuk Memudahkan Belajar Anak dengan Gaya Belajar Berbeda |
|------------------------------|---|---|
| Visual | <ul style="list-style-type: none">lebih suka belajar dengan melihat;memiliki ingatan yang baik terhadap penampilan informasi secara visual. | <ul style="list-style-type: none">buat peta pikiran atau diagram alur untuk membantu anak-anak mengatur pemikiran mereka dan membuat koneksi;berikan kesempatan kepada anak-anak untuk menciptakan representasi visual atas informasi. |
| Pendengaran | <ul style="list-style-type: none">lebih suka belajar dengan mendengarkan;memiliki memori pendengaran yang baik dan mendapat manfaat dari ceramah, presentasi lisan, mendengarkan cerita, dan diskusi. | <ul style="list-style-type: none">gunakan metode bercerita atau podcast untuk membuat pembelajaran lebih menarik dan berkesan;dorong anak-anak untuk membuat catatan, merekam diri mereka sendiri saat membaca atau merangkum informasi selama atau setelah kelas. |
| Membaca/ Menulis | <ul style="list-style-type: none">lebih suka belajar melalui informasi yang ditampilkan dalam bentuk kata-kata, seperti buku teks;mengutamakan ketepatan dalam bahasa dan tertarik menggunakan daftar, teks, buku, dll. | <ul style="list-style-type: none">beri anak kesempatan untuk mengakses beragam jenis materi tertulis;gunakan tugas menulis sebagai sarana penilaian untuk memungkinkan anak-anak menunjukkan pemahaman mereka. |
| Kinestetik/ Estetika Kerabat | <ul style="list-style-type: none">lebih suka belajar sambil melakukan, seperti pengalaman, latihan, dan simulasi;mempunyai daya ingat yang baik terhadap peristiwa, dan mampu mengasosiasikan perasaan atau pengalaman fisik dengan ingatan. | <ul style="list-style-type: none">gunakan kunjungan lapangan dan kesempatan belajar berdasarkan pengalaman lainnya untuk membantu anak-anak menghubungkan konsep dengan pengalaman kehidupan nyata. |



2. Mendukung pembelajaran bahasa Mandarin

Mempelajari bahasa Mandarin bukanlah hal yang mudah bagi siswa NCS. Dukungan dari keluarga diperlukan untuk menciptakan lingkungan yang kondusif dalam pembelajaran bahasa Mandarin. Orangtua harus:

- mengatur anak-anak untuk belajar di taman kanak-kanak atau sekolah yang menyediakan lingkungan bahasa Mandarin yang pekat sedini mungkin;
- membangun lingkungan bahasa Mandarin yang kaya di rumah dengan menggunakan sumber daya yang otentik, kontekstual, bermakna dan menarik (misalnya menonton animasi, film, siaran berita berbahasa Mandarin, atau mendengarkan lagu dan cerita berbahasa Mandarin);
- mendorong pembelajaran bahasa Mandarin di antara saudara kandung (misalnya saudara yang lebih tua memberikan dukungan kepada saudara yang lebih muda);
- mendorong interaksi antara anak-anak Anda dan siswa setempat serta berpartisipasi dalam kegiatan dengan anak-anak setempat;
- menjadi teladan dengan terlibat aktif dalam pembelajaran bahasa;
- membiasakan anak-anak Anda dengan bahasa Mandarin dalam kehidupan sehari-hari dengan mengunjungi museum, galeri, dan perpustakaan umum, dan berpartisipasi dalam festival atau kegiatan di Hong Kong; dan
- memanfaatkan sumber daya online.



3. Menetapkan tujuan yang dapat dicapai bersama anak-anak Anda

Terkait dengan bimbingan belajar, orang tua bekerja-sama dengan anak-anak mereka perlu menetapkan tujuan SMART: Specific/Khusus, Measurable/Terukur, Achievable/Dapat Dicapai, Realistic/Realistis and Time-bound/Terikat waktu. Beberapa contoh diilustrasikan di bawah ini untuk referensi:

| Perilaku Sasaran | Tujuan yang ditentukan dengan kriteria SMART |
|---|--|
| Mengembangkan kebiasaan membaca | ● Membaca selama 30 menit setiap hari (untuk anak usia dini atau di atasnya). |
| Menghindari kesalahan saat menulis huruf-huruf Cina | ● Mengenali urutan guratan, kerangka dan struktur huruf Tionghoa dan berlatih menulis 5 huruf Tionghoa baru yang dipelajari sebanyak 5 kali setiap minggu. |
| Berlatih percakapan bahasa Kanton | ● Berbicara dalam bahasa Kanton selama 5 menit setiap hari ● Berbicara dengan teman sekelas setempat dalam bahasa Mandarin setiap hari. |



4. Mendukung anak berkebutuhan pendidikan khusus (special educational needs/SEN)

- Anak-anak akan menghadapi tantangan yang semakin besar dalam belajar dan berinteraksi dengan teman sebayanya setelah mereka memasuki sekolah formal. Orang tua perlu memahami kebutuhan perkembangan dan pembelajaran anak-anak mereka, serta kemampuan anak-anak mereka dalam menghadapi hubungan antar-pribadi, emosi, dan stres. Jika orang tua mendapati anak mereka mengalami kesulitan dalam aspek tersebut, mereka harus mencari dukungan dan saran-saran dari sekolah, masyarakat dan para pihak terkait. Identifikasi dan intervensi dini membantu meminimalkan perjuangan dan memberikan hasil yang lebih baik.
- Jenis-jenis utama SEN adalah sebagai berikut:
 - Kesulitan Belajar Khusus
 - Cacat Intelektual
 - Gangguan Spektrum Autisme
 - Gangguan Defisit Perhatian/Hiperaktif
 - Cacat Fisik
 - Gangguan Penglihatan
 - Gangguan Pendengaran
 - Gangguan Bicara dan Bahasa
 - Penyakit Mental
- Orang tua dapat merujuk pada serangkaian pamflet sumber daya orang tua yang berjudul "Cara Mendukung Anak Berkebutuhan Pendidikan Khusus" yang dikembangkan oleh Biro Pendidikan untuk memperoleh informasi berguna dalam merawat anak dengan SEN.
- Memiliki seorang anak yang dinilai menderita SEN dapat menimbulkan stres bagi orang tua dan anak tersebut. Orang tua harus belajar mengelola emosi mereka terlebih dahulu, memahami karakteristik dan kebutuhan belajar yang terkait dengan jenis SEN tersebut, menetapkan harapan yang masuk akal untuk anak-anak mereka, dan sementara itu, mintalah nasihat dari para profesional dan staf sekolah terkait mengenai cara mendukung anak-anak mereka.



C. Bacaan Lebih Lanjut tentang Menjelajahi dan Mengembangkan Potensi Anak

Layanan Pendidikan untuk siswa yang Tidak Berbahasa Mandarin (Non-Chinese Speaking/NCS) yang dikembangkan oleh Biro Pendidikan

<https://www.edb.gov.hk/en/student-parents/ncs-students/about-ncs-students/index.html>



Pentingnya Mahir Berbahasa Mandarin yang dikembangkan oleh Biro Pendidikan

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



Meningkatkan Kemahiran Bahasa Siswa yang Tidak Berbahasa Mandarin yang dikembangkan oleh Biro Pendidikan

<https://www.youtube.com/watch?v=NXnBzuZH8Ak>



Dengarkan Impian Mereka - Pesan untuk Orang Tua Siswa NCS yang dikembangkan oleh Biro Pendidikan

[https://www.parent.edu.hk/en/smart-parent-net/topics/article/\(video\)-listen-to-their-dreams---a-message-to-parents-of-non-chinese-speaking-students](https://www.parent.edu.hk/en/smart-parent-net/topics/article/(video)-listen-to-their-dreams---a-message-to-parents-of-non-chinese-speaking-students)



Kembangkan Sayap Impian mu: Impian Siswa NCS Menjadi Kenyataan: Dr. Rizwan Ullah yang dikembangkan oleh Biro Pendidikan

https://emm.edcity.hk/media/1_yiz79bij



Kembangkan Sayap Impian mu: Impian Siswa NCS Menjadi Kenyataan: hebe Nimsing dikembangkan oleh Biro Pendidikan

https://emm.edcity.hk/media/1_epyx8dqt



Informasi Pendidikan Terpadu dan Pendidikan Khusus Online yang dikembangkan oleh Biro Pendidikan

<https://sense.edb.gov.hk/en/integrated-education/information-for-parents-and-the-public/parents-resource-pamphlets-general/198.html>



III. Memahami Kesejahteraan Orang Tua dan Anak

A. Apa yang Harus Diketahui Orang Tua tentang Stres Orang Tua?

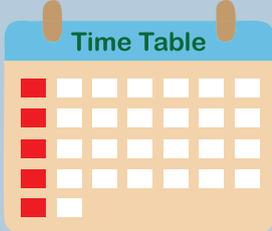
- Stres bisa mempengaruhi siapa saja, tidak terkecuali anak-anak. Stres tidak bisa dihindari dalam pertumbuhan anak. Mereka harus belajar bagaimana menanggapi situasi stres daripada menghindari stres. Namun, stres beracun yang mengakibatkan aktivasi berkepanjangan dalam menanggapi stres harus dihindari.
- Bagi orang tua, ketika mereka mengalami stres berkepanjangan dimana tuntutan untuk memenuhi harapan mereka dalam mengasuh anak melebihi kemampuan dan sumber daya mereka, akumulasi stres terkait pengasuhan anak pada akhirnya dapat menyebabkan kelelahan orang tua. Orang tua bisa kehilangan motivasi dan putus asa. Sementara itu, perilaku anak dapat dipengaruhi secara negatif oleh stres orang tua.
- Kelelahan orang tua dapat menimbulkan beberapa konsekuensi negatif yang merugikan tidak hanya kesejahteraan orang tua tetapi juga hubungan orang tua-anak dan perkembangan anak.
- Untuk mencegah kelelahan orang tua, orang tua dapat sering mengingat waktu-waktu dan pengalaman menyenangkan bersama anak-anak mereka dan kekuatan inti anak-anak mereka, mempraktikkan perawatan diri secara konsisten, dan membangun jaringan sosial yang kuat untuk mencari dukungan jika diperlukan. Para orang tua disarankan untuk menghubungi tenaga profesional terkait ketika mereka merasa kelelahan terus-menerus atau sangat kewalahan.



B. Apakah Dampak Kesejahteraan Orang Tua terhadap Perkembangan Anak?

- Kesejahteraan orang tua dikaitkan dengan strategi mengatasi stres mereka, kepuasan dengan peran sebagai pengasuh, dukungan sosial yang dirasakan, dan stabilitas emosional secara umum (Piehler et al., 2014).
- Pola pikir positif membantu menjaga dan meningkatkan kesejahteraan orang tua. Orang tua dengan pola pikir positif dan kesejahteraan yang sehat cenderung memiliki emosi yang bisa diatur dengan lebih baik dan lebih berkomitmen untuk memiliki komunikasi positif dengan anak-anaknya, yang dapat mengajari mereka perilaku dan sikap yang diinginkan secara sosial.
- Penting bagi orang tua untuk mengenali dan memahami reaksi stres mereka dan mencari strategi penanggulangan yang tepat untuk kesejahteraan diri mereka sendiri dan anak-anak mereka. Orang tua didorong untuk menerapkan berbagai strategi pengelolaan stres (lihat tabel di bawah) dalam menghadapi peristiwa kehidupan atau situasi buruk yang menyebabkan stres pada mereka, agar dapat menjaga keseimbangan fisik, psikologis dan sosial.



| Jenis Strategi Mengatasi Stres | Definisi | Contoh |
|---|--|--|
| Strategi penanggulangan yang berfokus pada masalah | Usaha mengambil tindakan, memecahkan masalah, melakukan perubahan terhadap keadaan, mengendalikan stres, dan mencari informasi atau sumber daya dalam menangani situasi tersebut | <ul style="list-style-type: none"> ● Pengelolaan waktu ● Memberikan prioritas tugas seperti pekerjaan rumah tangga atau tugas mengasuh anak  |
| Strategi penanggulangan yang berfokus pada emosi | Usaha untuk mengatur reaksi emosional negatif terhadap stres seperti kecemasan, ketakutan, kesedihan dan kemarahan | <ul style="list-style-type: none"> ● Berbagi dengan teman yang dipercaya ● Mempertahankan harapan dan optimisme ● Menulis jurnal tentang emosi sendiri, khususnya pikiran negatif dan marah, untuk mencegah hal-hal negatif agar tidak menumpuk  <ul style="list-style-type: none"> ● Pengelolaan kecemasan ● Pengelolaan rasa takut |
| Strategi penanggulangan yang berfokus pada makna | Usaha untuk mencerminkan keyakinan, nilai, dan tujuan eksistensial diri sendiri untuk memotivasi dan mempertahankan cara mengatasi dan kesejahteraan selama masa-masa sulit | <ul style="list-style-type: none"> ● Menemukan arti di balik situasi tersebut ● Meninjau kembali tujuan dalam keluarga dan kehidupan |

C. Apa yang Harus Dilakukan Orang Tua untuk Meningkatkan Kesejahteraan Anak-anak dan Diri Mereka Sendiri?

- Ketika mereka menghadapi situasi yang menantang, pola pikir positif dan berkembang dalam mengasuh anak sangatlah penting untuk memupuk ketahanan keluarga dan berhasil menyesuaikan dengan tantangan. Para orang tua harus diingatkan bahwa kesejahteraan fisik dan psikologis diri mereka sendiri merupakan prasyarat penting untuk mengasuh anak-anak yang sehat dan bahagia.
- Perawatan diri sangat penting bagi para orang tua untuk mendukung anak-anak mereka secara efektif dan mengelola stres mereka sendiri. Mengabaikan perawatan diri dapat menyebabkan peningkatan stres dan berkurangnya kapasitas untuk memberikan dukungan yang tepat waktu dan efektif kepada anak-anak mereka. Orang tua harus memperhatikan kesejahteraan mereka sendiri dan melakukan upaya untuk terlibat dalam aktivitas perawatan diri.
- Menjalani pola hidup sehat sangat penting untuk menjaga kesejahteraan fisik dan psikologis orang tua dan anak. Cara menjaga gaya hidup sehat bisa berbeda-beda pada setiap individu. Untuk mencapai gaya hidup sehat, melibatkan unsur-unsur berikut ini:

(1) Olahraga teratur: Aktif secara fisik di siang hari dapat membantu Anda untuk lebih mudah tertidur di malam hari. Menurut saran Organisasi Kesehatan Dunia tentang aktivitas fisik, anak-anak atau remaja berusia 5 hingga 17 tahun harus melakukan aktivitas fisik sedang hingga berat setiap hari setidaknya selama 60 menit dan orang dewasa berusia 18 hingga 64 tahun harus melakukan aktivitas fisik aerobik intensitas sedang setidaknya selama 150-300 menit per minggu.



(2) Tidur yang cukup: Kuantitas dan kualitas tidur penting bagi kesehatan fisik dan mental kita. Dengan tidur yang cukup, orang tua mampu menjalankan tugas mengasuh anak dengan produktivitas dan konsentrasi yang lebih baik. Bagi anak-anak, tidur sangat penting untuk pertumbuhan, karena hormon pertumbuhan paling banyak dikeluarkan selama tidur nyenyak.



Berapa banyak tidur yang Anda butuhkan setiap hari?

| | |
|---|------------------|
| Siswa Taman Kanak-kanak (3 sampai 5 tahun) | 10 sampai 13 jam |
| Siswa Sekolah Dasar (6 sampai 12 tahun) | 9 sampai 12 jam |
| Siswa Sekolah Menengah (13 sampai 18 tahun) | 8 sampai 10 jam |
| Dewasa (di atas 18 tahun) | 7 sampai 9 jam |

- (3) Makan sehat: Pola makan seimbang membantu menjaga tekanan darah pada tingkat yang sehat, meningkatkan sistem kekebalan tubuh, dan memberi nutrisi dan energi penting pada tubuh manusia untuk mendukung pertumbuhan jaringan, dan karenanya sangat membantu dalam mencegah dan melawan infeksi. Makan makanan yang tepat dalam porsi yang tepat, sedikit garam dan sedikit gula dalam makanan, dan mengendalikan konsumsi minuman ringan dan makanan ringan dapat membantu mencapai pola makan seimbang dan meningkatkan kesehatan.
- (4) Latihan relaksasi: Teknik relaksasi, seperti pernapasan dalam, relaksasi progresif, meditasi jalan, penjurnalan, dapat membantu orang tua mengatasi stres sehari-hari yang berhubungan dengan pengasuhan anak dan meningkatkan kesejahteraan fisik dan mental orang tua. Orang tua juga bisa berlatih meditasi atau latihan pemusatan perhatian.



D. Bacaan Lebih Lanjut tentang Meningkatkan Kesejahteraan Orang Tua dan Anak

“E-poster untuk Orang Tua - Tips perawatan diri” yang dikembangkan oleh Mental Health@School, Biro Pendidikan
https://mentalhealth.edb.gov.hk/uploads/mh/content/resource/e-poster_self-care_parents_eng_May_2021.pdf



“Tidur: Kebutuhan Kesehatan Dasar. Pengawasan Penyakit Tidak Menular” yang dikembangkan oleh Pusat Perlindungan Kesehatan, Departemen Kesehatan
https://www.chp.gov.hk/files/pdf/ncd_watch_apr2013.pdf



Perangkat Informasi tentang Meningkatkan Ketahanan Hidup – Untuk Orang Tua
<https://mentalhealth.edb.gov.hk/en/promotion-at-the-universal-level/parent-zone/21.html>



“Latihan Relaksasi” yang dikembangkan oleh Pelayanan Kesehatan Siswa, Departemen Kesehatan
https://www.studenthealth.gov.hk/english/emotional_health_tips/eht_re/eht_re.html



“Latihan Pernafasan” yang dikembangkan oleh Dinas Kesehatan Siswa Departemen Kesehatan
https://www.studenthealth.gov.hk/english/emotional_health_tips/eht_re/breathing_exercise.html



IV. Membina Kerjasama Rumah-sekolah

A. Apakah yang Harus Diketahui Orang Tua tentang Kerja Sama Rumah-Sekolah?

Kerjasama antara orang tua dan sekolah sangat penting dalam mempromosikan nilai pendidikan dan mendukung perkembangan anak. Dengan kemitraan yang erat, orang tua dan guru dapat menyelaraskan tujuan mereka, berbagi tanggung jawab, dan bertukar informasi untuk memastikan pertumbuhan akademik, fisik dan psikologis anak-anak, yang memfasilitasi mereka untuk menjadi warga negara yang berkontribusi dan taat hukum. Penelitian menunjukkan bahwa kerjasama rumah-sekolah mempunyai dampak positif terhadap anak-anak, orang tua, guru dan sekolah, yang tercantum seperti di bawah ini.

Untuk Anak-anak

- Meningkatkan rasa aman dan harga diri anak, menumbuhkan nilai, perilaku, dan sikap positif, semuanya meningkatkan kesejahteraan dan hubungan mereka dengan teman sebaya.
- Meningkatkan efektivitas belajar mereka, meningkatkan motivasi dan kinerja belajar mereka, yang pada gilirannya membantu anak-anak menyesuaikan diri dengan lebih baik di sekolah dan meningkatkan kehadiran di sekolah.
- Bermanfaat bagi perkembangan fisik dan psikologis anak.
- Meningkatkan kelancaran transisi dari berbagai tahap pembelajaran.



Untuk Orang Tua

- Memperdalam pemahaman tentang budaya dan kurikulum sekolah, serta kehidupan sekolah anak.
- Memfasilitasi pembentukan jaringan orang tua yang mendukung untuk bertukar dan berbagi pengalaman dan sumber daya dalam mengasuh anak.
- Memperoleh pengetahuan dan keterampilan mengasuh anak yang berharga sehingga meningkatkan kompetensi mereka dalam mengasuh anak dan meningkatkan dukungan mereka terhadap pembelajaran dan perkembangan anak.
- Membantu anak-anak remaja di tingkat sekolah menengah pertama dalam membuat pilihan mata pelajaran yang terinformasi dan bertanggung jawab untuk studi sekolah menengah atas, menyiapkan portofolio pembelajaran individu dan rencana pengembangan karir.

Untuk Sekolah

- Menjadi pendorong peningkatan diri sekolah dengan cara mendengarkan suara konstruktif orang tua.
- Mendapatkan kepercayaan dan rasa hormat orang tua yang memberikan dampak positif pada pengelolaan dan budaya sekolah dengan memiliki informasi pengambilan keputusan yang mencapai misi dan etos sekolah.



B. Apa yang Harus Dilakukan Orang Tua untuk Mengembangkan Kemitraan Positif dengan Sekolah?

- Kemitraan konstruktif antara orang tua dan sekolah sangat penting untuk perkembangan anak. Kemitraan ini, yang dibina melalui kolaborasi timbal balik, bertujuan untuk meningkatkan hasil bagi anak-anak, memastikan bahwa tujuan perkembangan anak sejalan.
- Orang tua harus mengambil inisiatif untuk mempelajari bagaimana sekolah menerapkan pendidikan nilai dan memberikan dukungan aktif, dan untuk bersama-sama menciptakan lingkungan belajar yang kondusif baik di sekolah maupun di rumah. Selain itu, orang tua seharusnya menanamkan dalam diri anak nilai-nilai yang tidak hanya mempertimbangkan kepentingan pribadi mereka saja tetapi juga kebaikan umum semua anggota masyarakat.
- Selain pendidikan nilai, orang tua harus berupaya membangun lingkungan bersama sekolah yang memupuk pola pikir berkembang dengan sikap positif di kalangan anak-anak saat mereka menghadapi tantangan dan kesulitan. Ini termasuk merefleksikan arti hidup, menghadapi kesulitan dan tantangan secara positif, menghormati dan menghargai kehidupan, mengejar aspirasi, dan mengeksplorasi kemungkinan masa depan.
- Bagi siswa sekolah dasar atas, mengembangkan kebiasaan baik berkontribusi pada hasil belajar dan perencanaan hidup yang lebih baik, yang bermanfaat bagi studi masa depan dan pengejaran karir anak-anak. Memiliki kebiasaan yang baik akan memungkinkan anak untuk mengatur perencanaan dan pengelolaan studi selanjutnya melalui penetapan tujuan, membuat rencana dan bekerja untuk kemajuan akademik dan pengembangan pribadi mereka. Orang tua/sekolah dapat membina anak-anak mereka menjadi mandiri dengan membentuk sikap proaktif, memberi tahu mereka bahwa mereka bertanggung jawab atas keputusan dan tindakan mereka.
- Sedangkan bagi para remaja, orang tua seharusnya mendorong anak untuk berpartisipasi aktif dalam kegiatan dan program eksplorasi karir yang diselenggarakan oleh sekolah atau tersedia di masyarakat untuk mendapatkan pemahaman lebih lanjut tentang berbagai pekerjaan, karier, dan industri serta mengembangkan etos kerja, sikap positif dan nilai-nilai mereka tentang karir dan pekerjaan dalam pembelajaran berdasarkan pengalaman.



C. Apakah yang Harus Dilakukan Orang Tua untuk Memfasilitasi Kerja Sama Rumah-Sekolah?

- Hubungi guru secara teratur dan bagikan kemajuan anak-anak melalui panggilan telepon, email, pesan online, pesan tertulis di buku pegangan sekolah anak, atau interaksi tatap muka.
- Perhatikan surat edaran dari sekolah dan hadirilah konferensi orang tua-guru.
- Kemukakan secara jujur dan sensitif kekuatan-kekuatan yang diamati, persoalan pembelajaran atau perilaku dan harapan-harapan anak-anak, dan lakukan penilaian dukungan timbal balik yang diperlukan untuk mencapai tujuan yang dapat dicapai terkait masing-masing anak.
- Berpartisipasilah dalam program orang tua dan fungsi sekolah, misalnya, pembicaraan/kegiatan pendidikan orang tua, acara konsultasi, cerita ibu/ayah, atau pembicaraan karir yang dilakukan oleh narasumber dan orang tua lainnya.
- Bergabunglah dengan Asosiasi Orang Tua-Guru (Parent-Teacher Association/PTA) dan hadirilah pertemuan PTA untuk bertukar pendapat mengenai kebijakan sekolah untuk mempromosikan pekerjaan pengembangan sekolah untuk kemajuan sekolah, seperti dukungan pendidikan kepada siswa.



D. Bacaan Lebih Lanjut tentang Membina Kerjasama Rumah-sekolah

Situs Web Komite Kerjasama Rumah-Sekolah

https://www.chsc.hk/main.php?act_id=0&lang_id=1#



“Zona Orangtua” yang dikembangkan oleh Mental Health@School, Biro Pendidikan

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/en/promotion-at-the-universal-level/parent-zone/index.html>



“Proses Kunci Perencanaan Karir” yang dikembangkan oleh Biro Pendidikan

<https://lifeplanning.edb.gov.hk/en/parents/key-process.html>



“Informasi Perencanaan Hidup untuk Orang Tua (Tingkat Menengah Pertama dan Menengah Atas)” yang dikembangkan oleh Biro Pendidikan

<https://lifeplanning.edb.gov.hk/en/parents/junior-senior-secondary-level.html>



