

Millemama

JENDELA KOMUNIKASI MILLENIUM MAMA YANG PEDULI DENGAN RUANG BERMAIN LAYAK ANAK

KUIS berhadiah
di hal.40

INSPIRASI

Bermain = Mengoptimalkan perkembangan *multiple intelligent* anak

ULASAN BUKU

Anak Indonesia Siaga!

PSIKOLOGI

Keselamatan Anak:
Apa yang dapat orangtua lakukan?

SUPERKID:

Bagaimana Orangtua Mendidik Anak Menjadi Pahlawan Bagi Dirinya Sendiri

PENTINGNYA MENGAWASI KESELAMATAN ANAK SAAT BERAKTIVITAS DI DALAM/LUAR RUMAH

Tidak dapat dipungkiri bahwa tidak selamanya orangtua bisa melindungi dan mengawasi anak-anaknya saat bermain atau beraktivitas baik di lingkungan rumah maupun di luar rumah. Saat ini, pemberitaan media mengenai kekerasan seksual pada anak sedang marak berkembang tidak hanya di kota-kota besar, namun tak jarang pula terjadi di perkampungan dan di desa. Hal ini tentu saja membuat banyak orangtua khawatir akan keselamatan anak-anaknya. Tidak hanya bahaya ancaman kekerasan seksual, keamanan anak dalam beraktivitas dengan alat-alat permainan, teman-teman bermainnya maupun pilihan lokasi bermain juga dapat mengancam keselamatan anak dalam bermain.

Millemagz edisi akhir tahun kali ini mengupas mengenai apa saja yang perlu diperhatikan oleh para orangtua serta anak dalam bermain, agar anak-anak dapat tetap bermain dan beraktivitas di luar rumah dengan aman dan selamat.

Pada edisi ini, para orangtua dapat memperoleh pembekalan mengenai apa yang dapat dilakukan agar anak **MAWAS DIRI** demi keselamatannya ketika bermain, yang terdapat dalam kolom psikologi. Selain itu, beberapa tema mengenai **MANFAAT BERMAIN BAGI ANAK DAN ORANGTUA** juga dapat dibaca di beberapa artikel khusus yang ditulis oleh beberapa kordinator SEMAI 2045, suatu lembaga yang peduli akan pendidikan *parenting*. Beberapa kisah inspiratif mengenai **KESIAGAAN**

ANAK yang terdapat dalam buku yang ditulis oleh tim *Superkids Adventure* juga akan diulas. Jangan lewatkan juga **KUIS** menariknya untuk mendapatkan buku-buku tersebut yaa..! *Eits*, masih ada lagi cerita menarik dari **JEPANG** yang mengajarkan anak untuk memproteksi keselamatan diri menggunakan konsep unik yang mudah diingat dan dipelajari anak. Ada juga cerita seru ketika Millemama piknik di **TAMAN TANJUNG**, yang merupakan lokasi *Hidden Park* tahun ini. Ingin tahu lebih banyak? Silakan dibaca selengkapnya di Millemagz edisi akhir tahun ini.

Semoga dapat menginspirasi dan memberikan alternatif bagaimana mendidik anak agar lebih mawas diri dalam bermain di luar rumah. Selamat membaca!!

Salam,



Tim Millemagz



Riela Provi Drianda
Penanggung Jawab / Kolom Edukasi

Ibu dua orang anak laki-laki yang kini bermukim di Jepang. Seorang peneliti pascadoktoral di sebuah universitas negeri Jepang yang memiliki kepedulian terhadap ruang bermain layak anak dan kota layak anak.



Aquarina Perdananti
Penyunting Bahasa

Tinggal di pinggir Jakarta yang masih terbebas dr banjir. Mantan PNS Kementerian yang sedang menantikan anak ketiga dan sangat bahagia berkarir sebagai *full time mommy* bergelar S2.



Sri Rezeki Maretini
Editor

Ibu satu orang anak. Menyukai kegiatan yang berkaitan dengan menulis, tetapi bukan seseorang yang puitis. Hobi olahraga, membaca, menonton dan mendengarkan dongeng.



Anissa Dewi
Editor

Seorang ibu yang baru aktif bekerja kembali sebagai PNS setelah merampungkan studi di Auckland. Di waktu senggang, berenang dan menemani si kecil bersepeda adalah hal yang selalu dilakukan. Saat ini sedang menikmati masa kehamilan anak ke-2.



Ina Rahmadiani
Ilustrasi

Ibu satu orang putri ini bercita-cita menjadi arsitek, tetapi "terjerumus" ke Elektro ITB. Saat ini bekerja sebagai *Business Analyst* (merangkap *Graphic Designer* dadakan) dan mengisi waktu luang dengan menggambar dan melukis



Peina Aditiani
Tata letak & desain

Ibu dari satu orang anak yang senang berpetualang di alam, bercocok tanam, berenang, bersepeda dan berjalan kaki bersama si kecil.

Millemama Indonesia

Redaksi, Kerjasama, Sirkulasi, Iklan: millemama.news@gmail.com.

Follow twitter @Millemama_INA // Like facebook Millemama Indonesia // www.millemama.com

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang. Kata-kata, foto, gambar dan opini adalah properti penulis kecuali dinyatakan selain itu. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh isi majalah tanpa izin Millemama.

Kontributor



Eli Prasetyo
Kolom Psikologi

Dosen Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, yang saat ini menjabat sebagai Kepala Pusat Layanan Psikologi di universitas yang sama



Agnes Maria
Kolom Psikologi

Dosen Fakultas Psikologi, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, yang baru saja menyelesaikan studi S-3 di University of Queensland, Australia, dengan penelitian yang bertemakan Positive Parenting Program (Triple P) untuk komunitas Indonesia.



Niken Wirastuti
Kolom Resep

Ibu dua anak yang bermukim di Kashiwa. Hobi membuat kue, menjahit dan menanam bunga.



Elma Fitria
Kolom Edukasi/Inspirasi

Gerakan SEMAI 2045. Seorang ibu tiga anak. Alumni Teknik Lingkungan ITB. Aktif belajar seputar parenting dan pendidikan. Hobi membaca, menulis, dan diskusi dengan siapa pun seputar keluarga.



Miftahul Hidayah
Kolom Edukasi

Bagian dari Gerakan SEMAI2045 dan Elly Risman *Parenting Institute* Yayasan Kita dan Buah Hati. Alumni Biologi ITB. Hobi baca, kontemplasi, ngobrol, dan nulis.



Fani Deviana
Kolom Gambar Bercerita

Ibu dari seorang putri berumur 5 tahun. Dengan status bekerja, berusaha untuk dapat menjaga *quality time* untuk anak dan keluarga



dr. Mulki Angela
Kolom Kesehatan

Mahasiswi S3 fakultas kedokteran di salah satu universitas negeri di Jepang. Seorang ibu yang senang belajar berbagai hal terutama mengenai tumbuh kembang anak dan seluk beluk dunia anak.



Superkids Eduventure
Kolom Inspirasi

Merupakan kegiatan yang dibuat khusus untuk anak-anak, keluarga, dan kerabat ini terselenggara sejak tahun 2012. Kami memberikan pengalaman yang mengasyikkan dengan muatan edukasi sekaligus rekreasi. Kontak: superkidseduventure@gmail.com, please visit our FB fan page.

Majalah Millemama

Issue 11 / Okt-Des 2014



04 Tim Millemagz

05 Kontributor

06 Edukasi

Superkid : Bagaimana Orangtua Mendidik Anak Menjadi Pahlawan Bagi Dirinya Sendiri

10 Psikologi

Keselamatan Anak:

Apa yang dapat orangtua lakukan?

14 Ulasan Buku

Anak Indonesia Siaga!

18 Refleksi

Membangun ikatan hati dengan anak melalui bermain

20 Resep

Rice Balls

22 Edukasi

Bermain Bermakna

26 Kesehatan

Ayo Beraktivitas Fisik Bersama Keluarga Kita!

30 Inspirasi

Bermain = Mengoptimalkan kesempatan berkembangnya *multiple intelligent* anak

34 Edukasi

Sebuah Cerita dari Jepang: Mengajarkan Anak untuk Memproteksi Keselamatan Diri Sendiri Melalui Konsep *Ikanoosushi*

36 Gambar Bercerita

Piknik Millemama

38 Kuis

39 Mewarnai MIAU

Sampul Depan Millemama di Taman Tanjung
Foto oleh ?

Keselamatan Anak: Apa yang dapat orangtua lakukan?

Agnes Sumargi + Eli Prasetyo
Unika Widya Mandala Surabaya

Banyak orangtua merasa cemas ketika anak beranjak besar dan mandiri karena orangtua tidak lagi bisa mengawasi anak secara ketat. Anak, yang usianya prasekolah sekali pun, sudah memiliki keinginan sendiri, termasuk menentukan jenis permainan yang disukainya. Tak jarang orangtua mendapati anak mengalami luka-luka karena terjatuh saat beraktivitas.. Anak-anak bisa pula melakukan hal-hal yang berbahaya di tempat bermain atau berkelahi dengan anak yang lain. Tentu saja orangtua tidak menginginkan hal itu terjadi. Sebisa mungkin orangtua berusaha melindungi anak dari berbagai bahaya atau kecelakaan yang mungkin terjadi. Lebih jauh lagi, orangtua berupaya untuk mendidik anaknya supaya tahu dan mawas diri terhadap bahaya tersebut. Namun, tahukah orangtua mengapa anak rentan mengalami bahaya?



Sesuai dengan aslinya
Unika Widya Mandala
Fakultas Psikologi
Dekan
Florentina Yuni Apsari, M.Si., Psikolog
NIK 711.99.0397



Salah satu faktor yang membuat anak rentan mengalami bahaya adalah keterbatasan kognitif atau kemampuan berpikir yang dimilikinya. Menurut tokoh psikologi, Piaget, anak usia 2-7 tahun berada pada tahap pemikiran pra-operasional yang bercirikan keterbatasan logika berpikir dan pemikiran egosentris. Anak belum bisa menghubungkan sebab dan akibat secara tepat dan menganggap orang lain memiliki pemikiran yang sama dengan dirinya. Misalnya, anak menaiki seluncuran dari tempat seluncur bukannya dari tangga di belakang papan seluncur karena ia meniru beberapa anak lain yang melakukan hal serupa. Anak belum bisa berpikir bahwa apa yang dilakukannya itu bisa membuatnya tergelincir. Anak tidak sadar bahwa tindakannya menaiki papan seluncur dari bawah ke atas itu melawan gaya gravitasi bumi dan karenanya, ia perlu mengandalkan kekuatan fisiknya, serta jenis sepatu yang tidak

licin. Jadi, apabila pada akhirnya anak jatuh tergelincir, ia masih belum mengerti mengapa hal itu terjadi (keterbatasan logika). Anak-anak lain yang mengajak untuk meluncur dengan cara tersebut juga tidak berpikir jauh karena berasumsi bahwa apabila mereka berhasil dengan cara tersebut maka anak yang lain, bahkan yang lebih muda usianya sekalipun, juga akan berhasil juga (pemikiran egosentris). Dengan kata lain, bahaya terjadi karena anak belum bisa membedakan antara kondisi yang berbahaya dengan yang tidak berbahaya.

Berikut ini akan dipaparkan beberapa jenis bahaya yang mungkin dijumpai anak saat beraktivitas atau bermain di luar ruangan dan hal-hal yang dapat orangtua lakukan untuk mencegah terjadinya bahaya atau kecelakaan, termasuk di dalamnya pengajaran keselamatan diri kepada anak.

Bahaya di tempat bermain

Bermain di taman bermain adalah hal yang menyenangkan buat anak-anak karena mereka bisa berlari, melompat, memanjat, berayun dengan alat-alat permainan yang tersedia. Tetapi adakalanya alat-alat permainan tersebut sudah usang dan tidak berfungsi dengan baik. Mungkin juga kualitas alat permainan tersebut pada dasarnya kurang baik (misalnya, seluncuran tidak memiliki tempat mendarat yang empuk) sehingga memungkinkan terjadinya kecelakaan. Hal lain adalah lokasi tempat bermain yang kurang strategis, seperti bersebelahan dengan jalan raya sehingga ada kemungkinan anak yang masih kecil berlari ke arah jalan raya sewaktu hendak menangkap bola atau menghindari kejaran temannya. Bahaya lainnya adalah anak berebut mainan dengan anak lain sehingga pada akhirnya terjadi perkelahian atau saling dorong yang bisa membahayakan keselamatan anak.



yang tidak berdekatan dengan jalan raya. Apabila hal ini tidak memungkinkan, orangtua perlu memastikan adanya pengaman seperti pagar yang membatasi area bermain atau orangtua melakukan pengawasan ekstra saat anak bermain. Memberikan batasan atau aturan bermain sebaiknya dilakukan, misalnya aturan bergantian saat bermain seluncuran, tidak memanjat seluncuran dari tempat meluncur melainkan dari tangga, berhati-hati saat mendorong teman atau anak lain yang duduk di ayunan, bermain bola hanya di dalam kawasan taman bermain, dan lain-sebagainya. Idealnya, hal ini dibicarakan sebelum anak mulai bermain untuk menghindari terjadinya bahaya atau kecelakaan. Apabila insiden perkelahian atau kecelakaan terjadi, maka orangtua juga perlu siap untuk menghadapinya dan mengajarkan kepada anak cara mengatasinya. Misalnya, dengan berbekal obat-obatan dan menenangkan anak saat terjatuh atau mengalami kecelakaan, menginformasikan mengapa insiden itu bisa terjadi dan berdialog cara-cara yang bisa dilakukan untuk menghindari hal tersebut. Orangtua pun harus siap mengajarkan kepada anak mengenai cara-cara menyelesaikan konflik dengan anak lain (misal, menggunakan cara yang asertif namun tidak agresif). Apabila anak mengalami suatu insiden di tempat bermain, penting kiranya orangtua menguasai emosinya dengan bersikap tenang supaya bisa menyelesaikan masalah dengan baik dan menjadi model yang positif buat sang anak.

Bahaya kecelakaan di jalan raya

Bahaya kecelakaan di jalan raya bisa terjadi pada anak yang lebih besar karena mereka lebih banyak beraktivitas di luar rumah dengan sedikit pengawasan dari orangtua. Misalnya, anak berjalan kaki di tepi jalan raya atau bersepeda di jalan raya yang kerap dilalui oleh kendaraan. Anak perlu mengetahui perilaku aman untuk berjalan kaki dan berkendara. Misalnya, dengan selalu berjalan di trotoar dan menengok ke arah kanan dan kiri saat menyeberang. Apabila anak menggunakan sepeda, perlu dipastikan bahwa sepedanya dalam keadaan baik dan sebaiknya anak menggunakan helm. Aturan lalu lintas perlu pula diperkenalkan. Apabila anak sudah memiliki pengetahuan tersebut, anak perlu diingatkan untuk mematuhi. Misalnya, anak harus bersepeda di jalur sebelah kiri dan memberikan tanda saat akan belok. Saat beraktivitas di jalan raya, anak perlu untuk selalu waspada dengan tidak bergurau dengan teman, berlari, ataupun berlomba mengayuh sepeda dengan teman-temannya. Orangtua juga perlu memberikan contoh yang baik dengan mempraktekkan cara-cara yang aman sewaktu menyeberang jalan maupun berkendara. Praktek secara langsung akan membuat anak terampil menjaga keselamatan dirinya.

Bahaya orang tak dikenal

Anak-anak, terutama anak usia prasekolah, cenderung mudah dibujuk dengan menggunakan hadiah atau sesuatu yang disukainya. Kondisi ini bisa jadi dimanfaatkan oleh orang-orang yang hendak berbuat jahat pada anak seperti misalnya penculik. Apabila pengawasan terhadap anak pada saat bermain tidak mungkin dilakukan sendiri oleh orangtua, maka orangtua perlu mendelegasikan pengawasan tersebut pada orang yang terpercaya. Selain itu, orangtua dapat mengajarkan kepada anak untuk menjaga keselamatan dirinya dengan memberikan instruksi secara langsung kepada anak untuk tidak menerima pemberian dari orang tak dikenal tanpa persetujuan orangtua dan menolak ajakan orang tak dikenal untuk pergi ke suatu tempat. Pada anak yang lebih besar, diskusi bisa dilakukan dengan lebih mendalam, misalnya membahas kemungkinan-kemungkinan yang bisa terjadi apabila anak mengikuti permintaan orang tak dikenal dan strategi untuk selalu berada di tengah keramaian atau berada bersama dengan orang-orang yang dikenal.

Singkat kata, keamanan untuk beraktivitas di luar rumah merupakan hal penting yang perlu diajarkan kepada anak. Sekalipun anak memiliki keterbatasan kognitif dalam menjaga keselamatan dirinya, bukanlah suatu hal yang mustahil untuk melatih anak menghadapi berbagai bahaya mungkin terjadi (M).

“ bahaya terjadi karena anak belum bisa membedakan antara kondisi yang berbahaya dengan yang tidak berbahaya. ”

