

MEMBANTU ANAK MENGHADAPI SITUASI PASCA GEMPA

Membantu Anak Kita

Bencana gempa bumi sedikit berbeda dari bencana alam yang lain. Biasanya setelah gempa besar (gempa utama) juga terjadi beberapa kali gempa susulan yang tidak diketahui kapan akan berhentinya.

Anak-anak yang selamat dari gempa biasanya perlu menyesuaikan diri dengan hal-hal yang mengingatkannya akan gempa dan kerusakan yang ditimbulkan misalkan suara gemuruh (keras) atau getaran yang terjadi saat gempa susulan.

Apakah dampak bencana alam (gempa)

???

1. **Kesehatan** : keluhan fisik, munculnya wabah penyakit, luka atau cacat yang dialami, menurunnya daya tahan tubuh, kekurangan makanan dan gizi, perubahan pola tidur.
2. **Psikologi** : penghayatan terhadap pengalaman selama terjadinya bencana,

berkurangnya dukungan sosial, kepercayaan diri berkurang, merasa tidak punya harapan.

3. **Kehidupan sosial** : mengungsi/menumpang hidup) masalah kejahatan/kriminalitas, ketegangan dan konflik dalam keluarga, perubahan peran dalam keluarga/lingkungan.
4. **Ekonomi** : kehilangan sumber mata pencaharian, kesulitan mencukupi kebutuhan hidup sehari-hari, sarana transportasi terganggu.
5. **Kehidupan keagamaan**, tidak bisa menjalankan ritual keagamaan, sarana ibadah banyak yang rusak dan hilang.
6. **Fasilitas umum**, banyak fasilitas umum yang rusak atau hancur akibat bencana alam.

Apa yang terjadi pada anak-anak kita

????

- **Menolak untuk pergi ke sekolah** dan tidak ingin pergi jauh dari rumah (dari orang tua).
- **Ketakutan dan kekhawatiran terpisah dari orang tua**, takut akan terjadi gempa lagi

- **Pola tidur menjadi terganggu** (mimpi buruk, mengigau tengah malam, mengompol, sulit untuk tidur).
- Anak jadi **sulit berkonsentrasi, terlihat melamun atau diam saja**
- Anak menjadi **sangat peka, mudah sedih, mudah tersinggung, mudah marah/kesal** dll
- Anak jadi **waspada berlebihan terhadap situasi yang ada, mudah kaget** ketika ada suara ramai (gaduh) atau ketika ada benda bergoyang
- **Tingkah lakunya berubah** dari kebiasaan yang dilakukan.
- Anak **berperilaku kasar pada temannya atau orang lain** (bicara kasar, memukul teman dll)
- Anak **mengeluh mengalami sakit tertentu** seperti sakit perut, sakit kepala, demam dll yang setelah diperiksakan ke dokter tidak ditemukan penyebabnya
- **Menarik diri dari keluarga dan teman**, terlihat sedih dan murung, aktivitas berkurang
- **Selalu teringat dengan kejadian** bencana

Apa yang bisa dilakukan untuk membantu anak kita???

- **Sadari bahwa reaksi-reaksi anak adalah wajar** karena dia sedang menyesuaikan diri terhadap situasi sulit yang baru saja dilewati.
- **Selidikilah hal-hal apa saja yang dapat anak merasa cemas, takut, sedih, marah, kesal** ataupun hal-hal yang membuat anak berubah perilakunya secara tiba-tiba.
- **Berikan kesempatan/ suasana/ tempat yang aman dan nyaman** bagi anak untuk mengungkapkan perasaan, pikiran dan pengalamannya
- **Tunjukkan dengan tingkah laku dan kata-kata** bahwa anda mendengarkan, menerima dan mendukung apa yang diungkapkan/dilakukan oleh anak.
- **Terimalah perasaan anak** dengan tidak menyanggah, menyalahkan ataupun buru-buru mengalihkan pembicaraan ke topik lain.
- **Yakinkanlah anak tersebut bahwa kita akan selalu ada dan berusaha melindungi dia** dari hal-hal yang membuat dia merasa tidak nyaman.

- **Pastikan kondisi tubuh dan kesehatan anak terjaga** dengan makan makanan yang sehat, istirahat yang cukup dll.
- **Jika ada keluhan sakit/ penyakit** tertentu, segeralah **periksakan** ke tenaga kesehatan terdekat.
- Usahakan agar anak tetap **menjalankan rutinitas/ kebiasaan yang dia lakukan sehari-hari** (misal: kegiatan bermain, belajar, tidur dll).
- **Luangkan waktu bersama mereka untuk melakukan kegiatan tertentu**, jika perlu lakukan kegiatan bersama seluruh anggota keluarga (misal: jalan bersama, memasak, membersihkan rumah, meramin, bermain ke pantai dll)
- **Rencanakanlah kegiatan-kegiatan** yang bisa membantu anak menjadi lebih tenang perasaannya
- Jika anak sudah bersekolah **berkomunikasi dengan guru** mengenai perilaku anak di sekolah
- Ajak anak untuk menjalankan berbagai kegiatan yang **mendekatkan diri pada Tuhan** dan meminta petunjuknya dengan shalat, berdoa, berpuasa dll.