



Merawat Anak Berkebutuhan Khusus

Mengasuh anak berkebutuhan khusus bisa membuat tugas Anda menjadi lebih menantang, terutama di saat-saat sulit atau tidak menentu. Mari kita lihat apa yang bisa Anda lakukan untuk memastikan bahwa anak tetap merasa dicintai dan dijaga dengan baik.

Habiskan waktu bersama

- Bacakan cerita atau kreasikan musik dengan alat rumah tangga. Saat komunikasi verbal menjadi sulit, anak tetap bisa merasa bahwa mereka menikmati sesuatu dengan tersenyum dan tertawa.
- Rangsang indera anak dengan bermain. Perkenalkan pada warna, berbagai bangun ruang/bentuk, dan suara (seperti suara kertas yang digenggam atau bunyi batu yang jatuh ke dalam air). Hal-hal ini akan membantu mereka untuk tetap terkoneksi dengan lingkungan mereka.
- Saat Anda sibuk, Anda tetap bisa menghabiskan waktu dengan mereka. Ceritakanlah apa yang sedang Anda lakukan, seperti saat sedang menyapu, mencuci piring dan sebagainya. Semua ini merupakan sebuah stimulan untuk mereka.

Berkomunikasi dengan jelas

- Beberapa kondisi fisik dan ketidakmampuan belajar membuat kondisi anak tidak berkembang dalam kemampuan berbicara. Akan sangat membantu bagi mereka, jika saat berkomunikasi Anda melakukan hal-hal berikut :
 - Menurunkan badan Anda sampai ke tahap dimana mereka bisa melihat dan mendengar Anda dengan baik.
 - Tetap lakukan kontak mata, tersenyum, dan ramah.
 - Sabar dan memberikan mereka waktu untuk merespon.
 - Menyimak, menganggukan kepala dan memastikan bahwa mereka tahu bahwa Anda sedang mendengarkan mereka.

Bangun hubungan emosional

- Menggunakan bantuan verbal dan fisik untuk memastikan anak Anda merasa dicintai dan diterima.
- Melakukan bahasa tubuh, ekspresi wajah, perilaku, suara, dan kata-kata yang positif sangat membantu mereka mengerti lebih baik.

Dukung kebebasan berekspresi

- Dukunglah percaya diri anak dengan memuji setelah mereka melakukan sesuatu yang baik, fokuslah dengan hal ini daripada fokus kepada apa yang tidak bisa mereka lakukan.
- Bantulah mereka hanya pada saat mereka membutuhkannya, jika tidak mereka akan merasa bahwa anda mendikte mereka dan hal itu tidak akan membantu mereka membangun kemampuan diri.

Mencari Bantuan

- Anda tidak sendiri. Sangat normal jika seringkali Anda merasa tertekan, lelah, dan frustrasi di saat sedang mengasuh anak, terutama pada masa-masa tidak menentu. Berbagilah tanggung jawab pengasuhan dengan anggota keluarga lain.
- Berkomunikasilah dengan orang yang memahami kondisi Anda, dan saling berbagi tentang tantangan juga kisah sukses pengasuhan.
- Berikanlah diri anda waktu untuk rehat dan beristirahat.
- Lihatlah tips kami tentang "**Menjaga Diri Anda**" juga "**Manajemen Emosi**" untuk menemukan tips yang bisa membantu Anda.

Bentuk rutinitas

- Memiliki dan mengikuti jadwal tertentu dapat membantu Anda untuk lebih terorganisir dan memegang kendali.
- Jadwal yang Anda miliki mencakup kediatan harian serta kegiatan favorit anak. Dengan cara ini Anda dan anak Anda masih bisa bersenang-senang dan disaat yang sama, Anda bisa tetap produktif.
- Selalu jadwalkan aktivitas "Free Time" untuk anak Anda, hal ini akan membantu membangun kepercayaan diri mereka.
- Selalu gunakan Bahasa yang sederhana untuk memberi instruksi dan dalam melakukan komunikasi non verbal (gesture, gambar, dan suara) untuk bisa membantu anak memahami dengan lebih baik apa yang akan dilakukan, setiap hari.

EKSPLOR RANGKAIAN TIPS LENGKAP

EKSPLOR VIDEO-VIDEO

Materi parenting berbasis bukti ini dikembangkan oleh Parenting for Lifelong Health bekerja sama dengan [UNICEF, WHO, dan lembaga internasional lainnya.](#)