



Edisi April - June 2017

# Sunday School CORNER



## Content

Resilience - 2 to 6

Lesson Summary - 7 to 9

Q&A - 10 & 11

Fun Maze

# RESILIENCE

## Resilience [ri'ziliəns/

### Noun

1. the capacity to recover quickly from difficulties; toughness.
2. the ability of a substance or object to spring back into shape; elasticity.

### Antonym

Rigidity, fragility, vulnerability, weakness

### Resilience embraces the ability of a child:

- to deal more effectively with stress and pressure
- to cope with everyday challenges
- to bounce back from disappointments, adversity and trauma
- to develop clear and realistic goals
- to solve problems
- to relate comfortably to others
- to treat oneself and others with respect

Susan [umur 9] berlari pulang dari sekolah sambil bercucuran air mata. "Mama, tadi teman-teman tidak mau duduk makan bersamaku di kantin. Waktu aku mau duduk, mereka mendorong dan mengusirku jauh-jauh."

Tomi dan Joni [kakak beradik, umur 7 dan 10] selalu bertengkar mulut dan fisik setiap kali ada kesempatan. Berebut mainan, berebut makanan, berebut tempat duduk di mobil, apa saja bisa menjadi alasan untuk bertengkar.

Andi [anak tunggal, umur 12] dengan frustrasi menendang mainan puzzle yang sudah sepanjang siang masih belum berhasil disusunnya.

Sudah 2 bulan, setiap pagi diantar sekolah, Feri [umur 5] menangis dan meraung-raung, sampai di depan pintu kelas masih memegang erat-erat kaki ibunya, sementara teman-temannya yang lain sudah bisa "settle."

Masih ada seribu satu macam skenario yang terjadi pada diri anak-anak kita yang membuat kita sebagai orang tua khawatir dan bingung bagaimana membimbing anak-anak kita bisa melewati situasi dan persoalan yang datang ke dalam hidup mereka. Kita khawatir karena kita tidak mau kalau sampai dewasa, mereka tidak mampu menghadapi situasi dan persoalan dengan tepat dan benar.

Kita hidup di tengah realita dunia yang keras, diliputi oleh kultur dunia yang sudah jatuh dalam dosa. Anak-anak kita menghadapi bullying, penolakan, intimidasi dan tekanan yang terjadi setiap waktu di tengah pergaulan mereka. Mereka juga bergumul dengan kegagalan, mereka menghadapi kesulitan memenuhi tuntutan dan ekspektasi orang tua, mereka tidak tahu bagaimana mengekspresikan kekecewaan, kemarahan, frustrasi dan perasaan anxiety dengan benar.

Terlebih lagi, sebagai orang tua kita mau mendidik dan membesarkan anak kita di dalam Tuhan, menjadi anak yang hidup di dalam jalan-jalan dan prinsip kebenaran firman Tuhan. Kita menginginkan anak kita tumbuh besar menjadi seorang yang memiliki identitas diri, memiliki karakter yang kuat, punya inisiatif, tidak mudah putus asa, mau terus mencoba meskipun berkali-kali gagal, memiliki kemampuan bersosialisasi, memperhatikan dan mengasihi orang lain, menjadi seorang yang produktif, bertanggung jawab dan menjadi berkat bagi orang-orang di sekitarnya dan yang terutama mengasihi Tuhan dan orang tuanya. Dengan kata lain, kita ingin anak kita memiliki resiliensi. Tetapi tahukah anda, untuk membesarkan anak yang memiliki resilient spirit, diperlukan orang tua yang memiliki resilient spirit juga!

Untuk membentuk resiliensi pada diri anak, fokuskan setiap interaksi kita dengan mereka sedapatnya dengan tujuan memperkuat kemampuan mereka bersikap dan bertindak dalam menghadapi tantangan dan memiliki keteguhan hati, thoughtfulness, confidence, purpose dan empathy. Membentuk resiliensi dalam diri anak membutuhkan konsistensi dan ketelatenan kita.

Setiap saat anak membutuhkan dorongan dan bimbingan dari orang tua, guru, pembimbing rohani, dan orang-orang yang menjadi panutan baginya. Anak membutuhkan patokan yang jelas akan nilai-nilai mana yang benar dan mana yang harus dia pegang di dalam hidupnya. Jangan bersegera memberi jalan keluar di saat anak menghadapi tantangan dan persoalan. Lebih baik latih mereka untuk menganalisa dan mencari alternatif yang tepat untuk menyelesaikannya. Orang tua yang terlalu mengontrol atau yang terlalu efisien justru membuat anak menjadi pasif dan tidak mampu berpikir kritis dan strategis. Orang tua yang terlalu cepat mengkritik dan mempersalahkan juga akan membuat anak menjadi tidak percaya diri dan tidak berani berusaha. Jangan takut kalau anak tidak langsung bisa mengambil jalan keluar yang seperti kita inginkan. Kadang anak perlu belajar dari kegagalan untuk bisa belajar darinya. Kadang jalan keluar yang dia punya berbeda dengan jalan kita, tetapi belum tentu yang dia punya tidak bisa menjadi jalan keluar yang baik. Sesuai dengan usia dan perkembangan mentalnya, sedikit demi sedikit kita mengendurkan peran kita dan memberikan bimbingan seperlunya.

Dalam bukunya “Raising Resilient Children,” Robert Brooks dan Sam Goldstein memberikan beberapa panduan bagi orang tua yang ingin membimbing anaknya memiliki resilient spirit itu.

### **1. Bersikap empatik.**

Empati adalah kapasitas untuk menempatkan diri pada posisi orang lain dan melihat melalui cara pandang mereka. Dengan memahami cara anak berpikir dan bertindak, orang tua tidak segera menghakimi atau mempersalahkan anak, meskipun tidak berarti kita harus selalu setuju dengan perilaku mereka, kita bisa menghargainya. Tidak mudah berempati di saat kita dalam kondisi kesal, marah, rasa terganggu atau kecewa kepada anak karena kita akan cenderung mengatakan atau melakukan hal yang tidak mendukung terjadinya resilient spirit pada diri anak. Maka kita perlu bertanya kepada diri: pada waktu kita mengatakan atau melakukan sesuatu kepada anak, apakah aku melakukannya dengan cara yang membuat mereka responsive mendengarnya?

## **2. Membangun komunikasi secara efektif dan mendengar dengan aktif.**

Sebuah komunikasi yang efektif meliputi bagaimana mendengar dengan aktif, menyelami dan membaca apa yang ada di dalam pikiran anak dengan tidak menyela di tengah kalimat yang mereka ucapkan, dengan tidak memaksakan perasaan anak, dan menghindari kata-kata yang menyakitkan dan merendahkan mereka. Percakapan yang kondusif dan menyenangkan akan membuat anak suka berkomunikasi dengan orang tuanya dan sekaligus membangun kapasitas anak efektif dalam berkomunikasi dengan orang lain juga.

## **3. Merubah “script” pembicaraan yang negatif.**

Setiap anak memiliki temperamen yang unik, kalimat yang kita ucapkan dan hal yang kita lakukan pada anak yang satu belum tentu menghasilkan reaksi yang sama positif pada dirinya, bahkan kita akan bingung karena hal itu malah menciptakan konflik dan efek yang negatif kepadanya. Orang tua yang suka mengkritik, mempersalahkan, menyindir dan mengejek anak harus menyadari bahwa kata-kata mereka yang sebenarnya bertujuan untuk memperbaiki sikap dan perilaku anak, justru menghasilkan kesedihan, luka dan sakit hati pada diri anak. Kita perlu belajar merubah “script” perkataan yang negatif dan destruktif dengan kata-kata yang membangun, menghibur dan menenangkan mereka. Jangan menahankan kata-kata yang positif seolah kita takut itu akan memanjakan anak dan membuat mereka besar kepala. Justru dengan kata-kata yang positif anak akan lebih terbuka untuk berkomunikasi mencari jalan keluar dari masalah yang mereka hadapi, lebih responsible dan accountable.

## **4. Memberi kasih yang “sehat.”**

Seorang anak yang mengetahui dirinya dikasihi dan dihargai oleh orang tuanya atau pun dari orang-orang dewasa yang dihormatinya [kakek, nenek, guru, pelatih, pembimbing rohani, dsb] akan menjadi seorang yang memiliki resilient spirit. Kelak dewasa dia akan menjadi seorang yang berkarakter indah, memiliki hati yang tabah dan melakukan hal-hal yang positif dalam hidupnya. Sebagai orang tua kita perlu mencari cara dan jalan yang tepat bagaimana menolong anak mengasihi dan menghargai dirinya tanpa memanjakan dan merusak karakternya. Mengasihi anak tidak berarti kita tidak perlu mendisiplin mereka, tetapi di dalam disiplin dan hukuman yang kita berikan berikan pengertian bahwa tujuan kita melakukan itu untuk mendidiknya dan meyakinkan dia kasih dan penerimaan kita kepadanya tidak berubah.

## **5. Membimbing anak membuat ekspektasi dan goal yang realistik.**

Setiap anak memiliki temperamen yang unik; ada anak yang mudah ada yang sulit, ada yang pemalu dan ada yang lebih penakut. Kita tidak boleh memaksakan anak dengan tuntutan yang sama. Ketika anak dituntut untuk melakukan sesuatu yang mereka tidak mampu lakukan, anak akan merasa mereka tidak kompeten melakukan apa pun.

Kita perlu menerima keunikan anak yang berbeda dan membimbing mereka membuat ekspektasi dan goal yang realistik. Penerimaan dan apresiasi tidak berarti kita membiarkan perilaku yang tidak appropriate dan tidak pantas, tetapi mengoreksi dan membimbing anak dengan cara yang tidak merendahkan dan memahitkan hatinya.

#### **6. Membantu anak menemukan dan mengembangkan kompetensinya.**

Tuhan memberikan masing-masing anak keunikan dan kelebihan tertentu yang menjadi areas of strength anak. Ketika anak menemukan kelebihannya, mereka akan lebih bersemangat mengembangkan kelebihan itu dan juga membuat mereka berani mencoba hal-hal positif yang lain. Betapa sayang banyak anak-anak yang sebetulnya memiliki bakat dan kemampuan yang khusus dan unik tetapi akhirnya tidak pernah ada kesempatan mengembangkannya karena tidak memiliki orang tua atau orang dewasa lain di sekitarnya yang menjadi figur yang mendorong dia. Anak yang mendapatkan dorongan dan trust dari orang tuanya menjadi anak yang memiliki keyakinan dan rasa percaya diri dan mau mengembangkan potensi yang ada padanya.

#### **7. Membimbing anak belajar melalui kesalahan dan kegagalannya.**

Kesalahan dan kegagalan bukanlah sesuatu yang taboo dan selalu menjadi hal yang negatif. Orang tua perlu menolong anak sejak dini memiliki sikap yang positif dan sikap yang sehat terhadap kesalahan dan kegagalan. Kritikan, hukuman, kata-kata yang kasar di saat anak melakukan kesalahan akan memberi kesan yang kuat kepada anak bahwa kesalahan adalah hal yang sangat buruk dan patut mendapatkan ganjaran dan hukuman.

Kadang kita menjadi kesal dan frustrasi ketika anak berulang-ulang melakukan kesalahan yang sama, dan akhirnya kita kehilangan kesabaran dan mengambil langkah yang tidak konstruktif. Karena takut berbuat kesalahan dan takut akan kegagalan, akhirnya anak memilih untuk tidak berani mencoba dan berusaha. Kesalahan dan kegagalan bisa menjadi guru yang baik, jika kita membimbing anak untuk belajar darinya dan membimbing mereka bagaimana menghindari dari kesalahan dan tidak mengulang hal yang sama.

#### **8. Membangun rasa tanggung jawab dan compassion dengan keterlibatan dalam hal-hal sosial.**

Satu hal yang unik kalau kita observasi, hampir semua anak pada usia yang sangat dini terlihat suka membantu. Ada perasaan puas dan bangga pada dirinya ketika kita mengucapkan terima kasih atas bantuannya merapikan mainannya, membantu menyiapkan meja makan atau membantu dalam hal-hal lain yang mampu dilakukannya. Dengan memupuk kebiasaan terlibat dan membantu di dalam rumah, anak akan memberanikan diri dan berinisiatif menawarkan bantuannya saat di sekolah, di dalam komunitas gereja dan di dalam komunitas yang lebih luas ketika anak bertambah dewasa. Melibatkan anak dalam pelayanan gereja, melakukan charitable work, menjadi aktifitas-aktifitas yang sangat positif bagi pembentukan resilient spirit anak.

#### **9. Membimbing anak dalam mengambil keputusan dan menyelesaikan masalahnya.**

Sebagai orang tua kita seringkali intuitif dalam sikap dan tindakan kita berusaha melindungi anak dari problem dan kesulitan. Kita terlalu cepat berinisiatif melakukan sesuatu yang kita kira akan menolong anak mengatasi kesulitannya, padahal akhirnya apa yang kita lakukan bisa melumpuhkan inisiatif dan keberanian anak untuk mencoba dan berusaha mengambil keputusan dan menyelesaikannya sendiri. Kita harus menahan diri jika kita ingin menumbuhkan resilient spirit pada diri anak, dan sebaiknya menuntun anak memikirkan jalan keluar apa yang kira-kira menjadi pertimbangannya. Dengan membiasakan anak seperti ini, kita membimbing mereka untuk take in charge terhadap persoalannya dan kita akan melihat buah dari usaha mereka.



#### **10. Mendisiplin dengan tujuan membentuk disiplin diri dan self-worth.**

Disiplin tidak bisa terjadi dalam sehari. Membutuhkan konsistensi, kesabaran dan ketelatenan untuk kita mengingatkan dan memotivasi anak untuk membentuk disiplin sejak dini. Dengan disiplin dari hal-hal yang rutin, yang sederhana, sampai kepada hal-hal yang lebih banyak seiring dengan bertambah usianya, kita membentuk jiwa anak menjadi seorang yang bertanggung jawab dan bisa menahan diri. Pada saat disiplin itu sudah menjadi bagian dari dirinya, kita tidak perlu lagi banyak terlibat dan mengatur karena dia sudah dapat berinisiatif menjadi leader bagi dirinya dan membekalinya dengan kepercayaan diri untuk bisa mengatur hal-hal yang dipercayakan kepadanya.

[sumber “Raising Resilient Children,” by Robert Brooks & Sam Goldstein, kz]



# LESSON SUMMARY

## TODDLER

### **April (Growing Up for God - Sambungan)**

Dalam bulan ini adalah pelajaran lanjutan dari bulan March yaitu untuk mengerti bagaimana Yesus menghendaki kita menjadi anak yang baik , Pentingnya Membantu & Mencintai Sesama Ciptaan Tuhan , Selalu Berterimakasih dan Berbagi , Memelihara Tubuh Dengan Baik, Patuh terhadap Orang Tua , Menjadi teman yang baik sehingga Mereka dapat Bertumbuh Besar Sesuai dengan Kehendak Allah.

### **May - June (I Believe In Jesus)**

Toddlers belajar tentang Tuhan yang nyata dan melihat secara langsung hal-hal indah yang ia lakukan untuk membantu orang lain adalah langkah pertama dalam bertumbuh di dalam Tuhan. Dalam tiap chapter akan bercerita tentang tentang besar kuasa Tuhan untuk menolong umatnya.

Anak anak akan mulai memahami bahwa Tuhan itu nyata dan mulai percaya didalamNya. Setiap pelajaran dimulai dengan cerita pendek tokoh Alkitab dan diikuti oleh visual yang membantu mereka mengerti inti dari setiap pelajaran. Kemudian akan ada diskusi tanya jawab, pengenalan ayat alkitab, coloring page dan berbagai aktivitas alkitab (seperti gerak dan lagu sekolah minggu, permainan, crafts , healthy snacks).

## EXPLORER A

Explorer A akan menyampaikan mengenai cerita Paskah dalam bulan April ini. Dimulai dari cerita hidup Tuhan Yesus, Raja yang sejati, Tuhan Yesus membasuh kaki murid2 nya, Yesus ditangkap dan disalibkan, kemudian Kebangkitan Tuhan Yesus.

Kemudian dalam bulan Mei-Juni 2017, Kita akan mengajarkan mengenai perjanjian Lama dan menceritakan tokoh-tokoh alkitab yg dimulai dari Rencana Tuhan yang besar, keluarga yang pertama, Adam & Hawa, Musa, hingga Abraham.

Diharapkan anak-anak Explorer A lebih mengenal bagaimana cerita penciptaan dunia dan keluarga mula-mula serta mengenal tokoh2 alkitab perjanjian lama.

## EXPLORER B

Anak anak Explorer B akan belajar dari Instant Bible Lesson for Preschoolers.

Buku pertama mengenai I belong to Jesus yang isinya mengajarkan bahwa tubuh kita adalah bait Allah berikut semua panca indra dan kehidupan kita harus mencerminkan bahwa kita adalah ciptaanya dan memuliakan Tuhan saja. Buku kedua yg diambil dari seri ini berjudul God servant's Teach Me, isinya mengajar tokoh tokoh terkenal yg ada di alkitab seperti Nehemia, Stefen, orang majus, Ruth, Harun, David dan Pilip bagaimana kehidupan mereka and bagaimana anak anak dapat belajar dari mereka.

## ADVENTURER

### April

Yesus banyak melakukan mujizat-mujizat semasa pelayananNya di dunia ini. Tema besar pd bulan April adalah Yesus' Miracles Help Me Tell Me Tell About Him. Anak-anak akan melihat beberapa mujizat seperti mengusir setan, memberi makan 5000 orang, menyembuhkan orang lumpuh, dan bahkan membangkitkan orang mati! Kiranya anak-anak bisa membagikan ini kepada teman-temannya.

### May

Banyak alasan mengapa kita menyembah Tuhan Yesus. Dia layak dan segala kuasa ada di tanganNya. Alam dan penyakit menjadi hal-hal yang tidak mungkin ditaklukkan manusia, tapi Tuhan kita Yesus Kristus sanggup menundukkan mereka. Yesus' power helps me worship him.

### June

Keluarga merupakan suatu berkat dan hadiah dari Tuhan yang perlu kita kasihi dan jaga. Yesus memperlihatkan betapa Dia mengasihi keluarga-keluarga seperti keluarga Petrus, keluarga seorang janda, keluarga panglima yang anaknya sakit, dan keluarga Yairus. Dia pun ingin kita belajar mengasihi keluarga dengan kasih Kristus.

## NAVIGATOR

### April

Anak2 Navigator akan belajar tentang what is “good” and “evil”, practicing good dan meminta Roh Kudus untuk membimbing mereka. Banyak kesempatan di dunia ini dan di dalam pergaulan dimana good and evil kadang tidak kelihatan dan sering doing good itu tidak di reward. Anak2 akan belajar untuk memusatkan end game mereka supaya menjadi more like Christ.

### May

Anak2 akan belajar tentang “love” towards God dari cerita2 Petrus (Peter) dengan cara serving others and obedience in His Words. Petrus adalah orang yang tidak perfect, sama seperti kita, tetapi Tuhan mau memakainya untuk menjadi saksi Tuhan.

### June

anak2 Navigator akan belajar tentang “devotion to church”. Mereka akan mengeksplorasi cara2 dimana mereka bisa menjadi servant di gereja, mengenal pentingnya fellowship dengan saudara seiman, dan di dalam meresponi keinginan Tuhan bagi gereja untuk bertumbuh bersama di dalam Kristus, melakukan firmanNya dan berdoa kepadaNya.



## YOUNG ACHIEVER

### April - June

Anak2 di kelas Young Achiever akan melanjutkan pelajaran mereka dari bulan Maret yaitu pembahasan tentang ajaran-ajaran Kristus dan action sebagai anak2 Tuhan yang sudah mengenal jalan kebenaran didalam menjalankan kehidupan mereka sehari-hari.

Mereka akan membahas tentang kebenaran yang diajarkan Tuhan Yesus. How to Obey the truth, Follow the truth, Remember the truth and always Seek the truth.

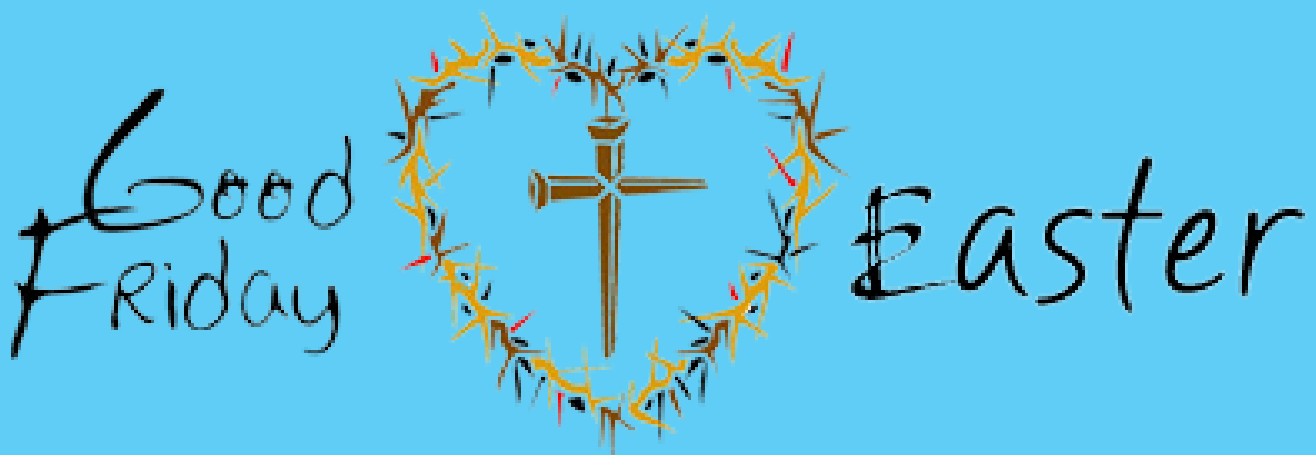
Pembahasan akan berlanjut kepada ajaran Kristus tentang pengampunan Kristus yang menyembuhkan, Merciful dan Patient.

Juga akan di bahas tentang God's Power, Tuhan kita adalah Tuhan yang menyediakan dan menyembuhkan, punya full control dan yang bisa mengatasi segala-galanya termasuk maut.

## GOOD FRIDAY AND EASTER

Jumat Agung: anak2 Explorer B hingga Young Achiever akan di ajak mengingat kembali kesengsaraan Kristus di kayu salib demi menebus dosa-dosa manusia lewat Via Dolorosa.

Paskah: anak2 Explorer A hingga Young Achiever akan mengadakan celebration akan kebangkitan Kristus.



# Q & A

**Q: Setiap kali anak saya menginginkan sesuatu dan tidak mendapatkannya, ia akan mengeluh, komplain, dan menyusahkan orang-orang di sekitarnya. Bagaimana cara menghadapinya?**

A: Mungkin banyak diantara para orangtua yang familiar dengan anak-anak yang suka mengeluh. Bagaimana kita mengatasi anak yang suka mengeluh adalah bagian penting dalam parenting karena itu akan menolong anak dalam menghadapi masalah dengan perspektif Tuhan.

Problem adalah sebuah kesempatan yang baik untuk mengajar anak dalam menghadapi tantangan hidup. Ada 2 macam orang di dunia ini: solvers and whiners. Whiners selalu komplain terhadap hal-hal yang terjadi dalam hidupnya, merasa sebagai korban, dan menganggap bahwa orang lain lah penyebab terjadinya masalah yang dia hadapi. Sedangkan solvers akan mencari solusi, menyadari bahwa dirinya dapat memberi dampak bagi orang lain, dan merasa penuh daya untuk mengatasi masalahnya.

Untuk mengubah anak kita dari seorang whiner menjadi seorang solver dimulai dari cara menyampaikan masalah, Kalimat pertama dalam penyampaian itu penting. Saat Johnny berteriak, "Aku ga tau dimana sepatuku!" Itu adalah kalimat yang berfokus pada masalah. Lebih baik jika Johnny berkata "Pa, boleh tolong bantu cari dimana sepatuku?"

Mengeluh seringkali merupakan tanda mental korban (victim mentality). Anak yang merasa dirinya adalah korban akan seringkali marah dan emosional karna merasa orang lain yang menjadi penyebab masalahnya. Mereka merasa bahwa mereka tidak bisa merubah situasi, oleh sebab itu mereka memilih untuk mengeluh. Dalam pikiran mereka, "jika aku mengeluh, orang lain akan mengubah situasi yang tidak menyenangkan itu, dan setelah itu aku akan merasa lebih baik."

Kita sebagai orangtua perlu berhati-hati untuk tidak terlalu cepat membantu masalah anak kita. Namun, yang perlu kita lakukan adalah dorong mereka untuk berinisiatif menyelesaikannya. Solusinya mungkin bisa saja melibatkan kita, tetapi anak kita harus berperan dalam mencari solusinya. Beberapa orangtua mempunyai toleransi yang rendah terhadap frustrasi, sehingga ketika mereka melihat anaknya dalam tekanan, mereka akan dengan segera membantu anaknya. Perlu kita ingat bahwa frustrasi adalah guru yang baik dan frustrasi akan mendorong motivasi internal untuk mencari solusi. Jika kita selalu membantu anak kita dalam menyelesaikan masalah, mereka akan cenderung bergantung kepada orangtua dalam mencari solusi karna itu adalah cara yang paling mudah. Namun saat kita membiarkan anak untuk berusaha menyelesaikan masalah mereka sendiri, anak tersebut akan tumbuh menjadi anak yang memiliki kepercayaan diri yang tinggi dalam mengatasi tantangan kehidupan.

Filipi 2:14 “Lakukanlah segala sesuatu dengan tidak bersungut-sungut..” (msg)

Source: The Christian Parenting Handbook by Dr. Scott Turansky & Joanne Miller



Can you help Jesus carry his cross to  
Golgotha?

