



Bab 8

Mengajarkan Kegiatan Sehari-hari

Anak Anda masih sekarang memang masih kecil, namun suatu hari nanti ia beranjak akan menjadi orang dewasa. Anak tunanetra atau anak yang tidak dapat melihat dengan baik bisa tumbuh menjadi seseorang yang mampu dan berguna bagi keluarga dan masyarakat. Seperti anak-anak lain, ia harus belajar bagaimana:

- merawat diri sendiri
- membantu pekerjaan keluarga
- menjadi mandiri
- berperilaku dengan baik

Merawat diri sendiri

Keterampilan hidup sehari-hari mencakup keterampilan-keterampilan untuk makan, berpakaian, menggunakan toilet, dan menjaga kebersihan. Anak yang tidak dapat melihat dengan baik perlu mempelajari semua keterampilan ini sehingga ia dapat merawat diri sendiri. Apabila setelah ia tumbuh menjadi dewasa dan ia bisa merawat diri sendiri, maka akan jauh lebih mudah bagi dirinya untuk pergi ke sekolah dan mencari nafkah.

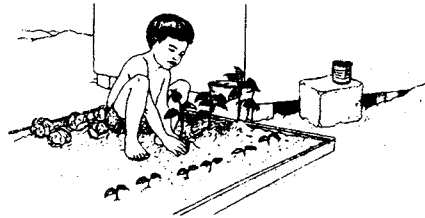


Membantu pekerjaan keluarga Anda

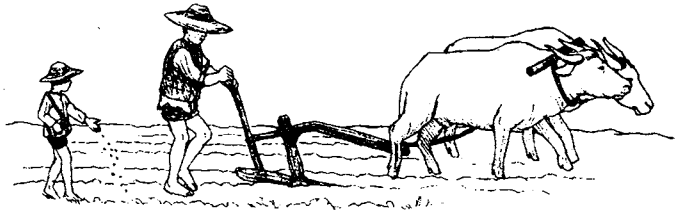
Meskipun pada mulanya ia akan membutuhkan sejumlah bantuan, anak tunanetra atau anak yang tidak dapat melihat dapat dengan baik belajar membantu pekerjaan keluarga seperti yang bisa dilakukan oleh semua anak-anak pada umumnya. Berikan kepadanya tugas-tugas kecil terlebih dulu, sehingga ia bisa merasa berhasil.

Kemudian, setelah ia mengembangkan lebih banyak keterampilan, berikan kepadanya tugas-tugas yang lebih sulit. Ini membuat pekerjaan Anda berkurang dan menunjukkan kepada anak Anda bahwa ia merupakan bagian yang penting dari keluarga. Ini akan membangun kepercayaan dirinya dan memberikan harapan masa depan kepadanya.

Seorang anak kecil bisa mulai belajar mengenai pertanian dengan cara menanam benih dan merawat tanaman yang sedang tumbuh.



Kelak, anak bisa pergi bersama ayah atau ibunya ke sawah dan membantu dengan penanaman. Kakinya bisa mengikuti jalur-jalur yang dibuat oleh bajak.



Bantulah ia memahami keseluruhan proses dari sebuah tugas. Sebagai contoh, jelaskan tentang makanan – dari mana makanan datang, bagaimana makanan dipersiapkan, di mana piring-piring disimpan, dan bagaimana piring-piring tersebut dicuci setelah makan.



Menjadi mandiri

Menjadi mandiri berarti bahwa anak memiliki kesempatan untuk melakukan segala sesuatu sendiri, tanpa bantuan dari orang lain. Kadangkala, karena keluarga khawatir dengan kesejahteraan anak mereka yang tunanetra, mereka terlalu melindunginya. Kemudian, setelah ia bertambah usia, ia tidak akan tahu bagaimana melakukan segala sesuatu sendiri.



Berperilaku dengan baik

Anak tunanetra atau anak yang tidak dapat melihat dengan baik membutuhkan disiplin yang tegas dan penuh kasih sama seperti anak-anak pada umumnya. Namun, terkadang orang merasa begitu iba kepada anak tunanetra sehingga mereka tidak menetapkan batas untuk perilakunya, dan mereka membiarkan ia melakukan hal-hal yang tidak akan mereka perbolehkan untuk anak-anak lain. Usahakan untuk menetapkan peraturan-peraturan yang sama bagi semua anak Anda.

Lebih baik mengajarkan anak Anda bagaimana melakukan hal-hal baru dengan aman daripada menghentikannya mencoba hal-hal baru.



Ajarkan ia tata krama yang sama seperti yang dipelajari oleh anak-anak lain. Meskipun anak tunanetra akan memiliki beberapa kebiasaan makan yang berbeda dengan anak-anak lain – seperti menyentuh makanannya untuk mengetahui apa dan di mana makanan itu – ia harus mempelajari kebiasaan-kebiasaan makan yang digunakan di lingkungan masyarakat. Dengan demikian ia bisa makan bersama orang lain tanpa membuat keluarganya merasa malu.

KEGIATAN-KEGIATAN

Apabila anak Anda bisa melihat sedikit, pastikan untuk menyesuaikan kegiatan-kegiatan ini guna memanfaatkan penglihatannya yang tersisa dengan sebaik-baiknya (lihat Bab 4).

Makan

Anak-anak tunanetra bisa mempelajari keterampilan-keterampilan makan pada masa yang sama seperti anak-anak yang bisa melihat. Pastikan anak Anda dapat melakukan apa yang bisa dilakukan oleh anak-anak lain seusianya di lingkungan masyarakat Anda. Walau usia ini berbeda dari komunitas yang satu dengan komunitas yang lain, tetapi kebanyakan anak-anak mempelajari keterampilan makan kira-kira pada masa-masa ini:



Sejak lahir sampai 4 bulan: Bayi mengisap dan menelan. Ia juga belajar membuka mulutnya ketika ia akan segera diberi makan.



6 bulan atau lebih tua: Bersama dengan air susu ibu, ia mulai makan makanan tumbuk yang lembut, seperti sereal atau bubur. Ia mungkin mulai minum dari cangkir.



6 sampai 12 bulan: Ia mulai makan sendiri potongan-potongan kecil makanan dengan tangannya. Ia tetap harus menyusui setiap kali ia menginginkannya.



9 bulan sampai 1 tahun: Ia mulai makan makanan tumbuk dan menggunakan beberapa alat makan, seperti sendok.



1 sampai 3 tahun: Ia belajar untuk menggunakan alat-alat makan dan cangkir secara lebih baik.



3 tahun: Ia bisa makan sebagian besar makanan orang dewasa.

Anak yang tidak dapat melihat dengan baik akan belajar makan sendiri lebih cepat apabila ia makan kira-kira pada waktu yang sama setiap hari, di tempat yang sama, dan bersama dengan orang lain/ anggota keluarga yang lain. Ini membantunya belajar bahwa makan dilakukan dengan cara tertentu. Ia juga akan mempelajari nama-nama makanan secara lebih cepat jika setiap orang di dalam keluarga menggunakan nama yang sama untuk makanan yang sama.

➤ **Mempersiapkan anak Anda makan sendiri**

Sebelum anak Anda mulai bisa makan sendiri, Anda bisa membantunya bersiap mempelajari keterampilan-keterampilan ini.



Ketika mengasuh bayi Anda, berikan kepadanya tanda, seperti menyentuh pipinya, untuk membuatnya tahu bahwa Anda akan segera memberinya makan. Ketika ia makan, letakkan tangannya di dada Anda. Ini membantunya mengetahui di mana air susu berasal.

Ketika Anda mulai memberi makan makanan lembut kepada bayi Anda, katakan kepadanya kapan Anda akan memasukkan makanan ke dalam mulutnya. Biarkan ia menyentuh mangkuk dan genggamlah tangannya dengan tangan Anda ketika Anda membawa makanan ke mulutnya. Jelaskan apa yang sedang ia makan dan bagaimana rasanya, dan mintalah untuk menyentuh dan membaui makanan tersebut. Apabila ia mengeluarkan makanan tersebut dari mulutnya, cobalah terus. Ia perlu membiasakan diri untuk makan dengan cara-cara lain selain mengisap puting susu.



Semangati bayi Anda untuk mencoba jenis-jenis makanan yang berbeda. Setelah ia bisa makan makanan tumbuk, berikan kepadanya makanan yang sama seperti yang dimakan orang dewasa. Dengan demikian ia lebih mungkin menginginkan makanan ini setelah ia bertambah tua. Apabila ia tidak menyukai makanan dengan tekstur-tekstur yang berbeda, cobalah terus. Makan makanan yang berbeda akan membantunya belajar menelan dengan baik.



Biarkan anak Anda menyentuh makanannya sebelum Anda memberinya makan.

Apabila anak Anda belum dapat menegakkan kepalanya, tempatkan ia di pangkuan Anda dan topanglah kepalanya dengan lengan Anda. Untuk membantu memperkuat otot-otot lehernya, lihat halaman 37.

➤ **Membantu anak Anda belajar makan sendiri**

Ketika ia sedang belajar minum dari cangkir, pertama-tama biarkan ia merasakan cangkir tersebut dan cairan di dalamnya. Kemudian biarkan ia memegang cangkir tersebut dan mencium aroma cairannya ketika Anda mendekatkan cangkir ke mulutnya. Doronglah semangatnya untuk meneguk cairan tersebut. Akhirnya, bantulah ia meletakkan kembali cangkir tersebut di tempat semula.



Mulutmu mana?
Masukkan makanannya
ke mulut kamu, Melisa.

Ketika anak Anda mulai mengangkat makanan dengan tangannya, biarkan ia merasakan dan mencium aroma makanan tersebut. Pada awalnya ia mungkin membutuhkan banyak bantuan untuk memasukkan makanan tersebut ke dalam mulutnya, namun secara perlahan-lahan ia akan bisa melakukan lebih banyak hal sendiri.

Bantulah anak Anda belajar menggunakan alat-alat makan – sendok, atau sumpit, atau jari – yang digunakan di lingkungan masyarakat Anda. Ajarkan kepadanya bagaimana cara memegang alat tersebut, bagaimana cara mengambil makanan, dan bagaimana cara membawa makanan ke mulutnya. Secara bertahap, biarkanlah anak Anda belajar makan sendiri. Duduklah di belakangnya ketika Anda menuntun tangannya. Bersabarlah. Pada mulanya anak Anda akan mengotori pakaian dan dirinya. Biasanya diperlukan waktu satu tahun atau lebih bagi anak untuk menjadi baik dalam keterampilan-keterampilan ini.

Bahkan setelah anak Anda mulai menggunakan alat-alat makan, biarkan ia menyentuh makanannya sehingga ia tahu apa makanannya itu dan di mana letaknya di dalam mangkuknya. Itu juga membantu meletakkan makanannya dan cangkir minumannya di tempat yang sama setiap kali makan.



Kacangmu di sebelah
kanan, dan bubur di
sebelah kiri – selalu sama
seperti sebelumnya.

Biarkan anak Anda makan dengan anggota keluarga yang lain sehingga ia belajar bahwa makan adalah saat bercengkerama dengan keluarga. Ajaklah setiap anggota keluarga untuk mengikutsertakan ia dalam apa yang sedang terjadi.



Bantulah anak Anda belajar menggigit potongan-potongan makanan dengan gigi-gigi depannya dan mengunyah dengan gigi-gigi belakangnya. Tunjukkan kepadanya bagaimana mengunyah itu dengan cara meletakkan tangannya di rahang Anda selagi Anda mengunyah. Apabila ia tidak mengikuti seperti yang Anda contohkan, gerakkan dengan lembut rahang bawahnya naik turun untuk menunjukkan kepadanya bagaimana rasanya mengunyah.



Setelah anak Anda bisa memegang cerek atau teko, bantulah ia belajar menuang airnya sendiri. Dengan cara memasukkan jari ke bagian atas cangkirnya, ia akan tahu kapan cangkirnya penuh. (Cobalah sendiri dengan mata Anda tertutup.)

Berpakaian

Anak-anak belajar berpakaian sendiri pada usia-usia yang berbeda, tergantung pada kebiasaan atau adat istiadat setempat. Akan tetapi, banyak anak-anak berpakaian sendiri pada sekitar usia-usia berikut:

Kurang dari satu tahun: Bayi tidak membantu sama sekali.



1 tahun: Anak mulai membantu ketika sedang dikenakan pakaiannya.



2 tahun: Anak melepaskan pakaian longgar.



3 tahun: Anak mengenakan pakaian longgar.



4 tahun: Anak mengancingkan kancing-kancing yang berukuran besar.



5 tahun: Anak bisa berpakaian sendiri kecuali untuk pakaian-pakaian yang sulit.



Anak tunanetra akan belajar berpakaian sendiri lebih cepat apabila ia berpakaian di tempat yang sama setiap hari. Penggunaan kata yang sama untuk masing-masing jenis pakaian oleh para anggota keluarga, dan instruksi-instruksi yang sama dengan urutan yang sama setiap kali untuk membantunya berpakaian juga membantu. Saat yang terbaik untuk mengajarkan keterampilan berpakaian kepada anak Anda adalah ketika ia membutuhkannya – sebagai contoh, ketika melepaskan pakaian sebelum mandi atau mengenakan pakaian sebelum pergi keluar. Ini membantunya memahami mengapa ia perlu melepaskan dan mengenakan pakaiannya.

➤ *Mempersiapkan anak Anda berpakaian dan melepaskan pakaian sendiri*

Biarkan anak Anda menyentuh apa yang akan ia dikenakannya. Ini membantunya mengenali tekstur bahan pakaian dan bagaimana bentuknya sebelum ia mengenakannya. Jelaskan model pakaian itu dan apa warnanya.



Ketika Anda mengenakan pakaian anak Anda, katakan kepadanya nama masing-masing bagian pakaian dan bagian tubuh yang akan mengenakannya.



Mintalah anak Anda membantu ketika Anda mengenakan pakaiannya. Ini akan membantunya belajar bahwa ia memainkan peranan ketika pakaiannya sedang dikenakan.

➤ **Membantu anak Anda belajar melepaskan pakaian dan berpakaian sendiri**

Tandai bagian belakang pakaian anak Anda (dengan simpul, sepotong kecil bahan, atau peniti) sehingga ia dapat mengenali perbedaan antara bagian depan dan belakang. Juga tandai sebelah sepatunya sehingga ia bisa membedakan antara sepatu kanan dan sepatu kiri.



Lebih mudah bagi anak untuk melepaskan pakaian daripada mengenakannya. Oleh karena itu, ajarkan anak Anda untuk melepaskan pakaiannya terlebih dulu.



Untuk membantu anak Anda belajar mengenakan celana, pertama-tama bantulah ia menemukan bagian depan celananya. Kemudian bantulah ia mengenakannya.



Untuk membantu anak Anda mengenakan baju, jelaskan bahwa ada 3 lubang pada bajunya dan bahwa lubang yang terbesar adalah untuk kepalanya. Kemudian:

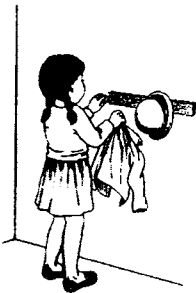
Bantulah ia mengerutkan bajunya sehingga ia bisa memasukkan kepalanya melalui lubang yang besar ...



... dan masukkan masing-masing lengan ke dalam lengan baju dan tariklah bajunya ke bawah.



Bantulah anak Anda belajar membuka kancing baju. Mungkin lebih mudah mencoba ini pada pakaian orang dewasa lebih dulu karena kancingnya lebih besar. Setelah ia bisa membuka kancing, ajarkan ia untuk mengancingkan baju.



Ajarkan anak Anda menyimpan pakaiannya di tempat yang sama setiap kali. Dengan demikian ia bisa menemukannya dengan mudah dan akan membutuhkan lebih sedikit bantuan.

Ajarkan anak Anda bagaimana cara mencuci dan menjemur pakaian.

Olivia, setelah aku mencuci pakaian, aku menggantungnya untuk dijemur di sinar matahari.



Menggunakan toilet atau jamban (latihan buang air)

'Latihan buang air' berarti membantu anak untuk tetap bersih dan kering. Anak terlatih buang air bila:

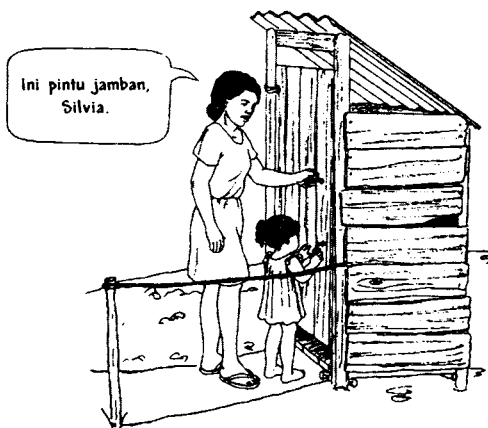
- ia tahu kapan ia perlu menggunakan toilet dan telah belajar menahan air kecil sehingga ia tidak mengotori pakaiannya atau lantai.
- ia pergi ke toilet sendiri, minta bantuan untuk membersihkan diri, berpakaian sendiri, dan buang air besar (bila perlu).

Usia setiap anak ketika menjadi terlatih buang air berbeda-beda. Usia itu juga berbeda-beda dari tempat ke tempat, tergantung pada kebiasaan dan adat istiadat setempat. Dengan melatih mereka buang air, banyak anak-anak pada usia 2 atau 2½ tahun tidak lagi buang air di celana. Anak-anak tunanetra mungkin membutuhkan waktu sedikit lebih lama untuk menjadi terlatih buang air daripada anak-anak yang bisa melihat.

Bila anak Anda bisa untuk tidak buang air di celana selama kira-kira 2 jam, ia bisa mulai mengenali perasaan perlu pergi ke toilet. Ini adalah waktu untuk memulai latihan buang air.

➤ *Mempersiapkan anak Anda untuk mempelajari keterampilan buang air*

Ketika mengganti popok atau lampinnya, selalu gunakan kata-kata yang sama untuk menjelaskan perbedaan antara popok basah dan kering. Biarkan ia merasakan popok-popok itu sehingga ia bisa mengenali perbedaannya.



Bawalah anak Anda ke toilet bersama Anda dan jelaskan apa yang sedang terjadi. Gunakan kata-kata yang sama setiap kali. Pastikan setiap orang di dalam keluarga menggunakan kata-kata yang sama.

Gunakan rute yang sama untuk pergi ke jamban, sehingga anak Anda akan mengetahui jalannya.

➤ **Membantu anak Anda belajar menggunakan toilet sendiri**

Perhatikan kapan popok anak Anda biasanya basah dan bawalah ia ke toilet tepat sebelum waktu ini. Lakukan ini sepanjang hari, pada saat-saat ia paling mungkin buang air di celana (sebagai contoh, setelah makan, sebelum tidur, dan sebelum pergi tidur di malam hari). Ajarkan anak Anda untuk memberitahukan kepada Anda ketika ia perlu ke kamar kecil. Ia bisa menggunakan kata atau tanda tertentu untuk memberitahukan Anda.



Ajarkan ia cara untuk duduk atau berjongkok di toilet dan membersihkan diri. Pujilah ia apabila ia melakukannya dengan baik.



Temani anak Anda ketika ia buang air sampai ia merasa tidak takut lagi berada di kamar kecil sendirian. Tunjukkan kepadanya bagaimana berpegang pada jeruji dan meletakkan kedua kaki di atas lantai, sehingga ia tidak akan takut terjatuh.

Apabila anak Anda buang air di celana sebelum sampai ke toilet, bawalah ia ke toilet dan gantilah pakaiannya di sana. Dengan demikian ia akan belajar menghubungkan memakai pakaian kering dengan duduk di toilet.



Menjaga kebersihan

Anak tunanetra perlu belajar mencuci tangan, mandi, menggosok gigi, dan menyisir rambutnya, sama seperti yang dilakukan oleh semua anak-anak.

► Mengajarkan anak Anda bagaimana menjaga kebersihan

Bantulah ia belajar tentang menjaga kebersihan dan mengapa itu penting. Sebagai contoh, ketika Anda mencuci dan mengeringkan tangan, jelaskan apa yang sedang Anda lakukan dan bagian-bagian tubuh yang Anda gunakan. Biarkan ia merasakan gerakan-gerakan Anda, air, dan handuk.



Bantulah anak Anda melakukan kegiatan sendiri. Bekerjalah dari belakang dan bantulah ia dengan cara meletakkan tangan Anda di atas tangannya. Gunakan kata-kata dan gerakan-gerakan yang sama setiap kali Anda membantunya. Secara bertahap kurangi bantuan setelah ia belajar melakukannya sendiri.



Lakukan kegiatan-kegiatan ini kira-kira pada waktu yang sama setiap hari. Ini akan membantu anak Anda ingat untuk melakukannya.



Simpanlah barang-barang yang anak Anda butuhkan di tempat yang sama, dan ajarkan ia untuk mengembalikan barang-barang tersebut ke tempat tersebut setelah ia selesai. Berilah tanda khusus pada barang-barang yang hanya digunakan olehnya, seperti sikat gigi.