

Cara Membantu Anak dengan Depresi

“Seri Pendidikan Orang Tua Merawat Kesehatan Jiwa Anak”

Biro Pendidikan 2022

Apa itu "Depresi"?

Sukacita, marah, sedih dan bahagia adalah perubahan emosi yang dimiliki setiap orang. Namun, jika emosi negatif terus berlanjut, dan disertai dengan pikiran serta perilaku negatif yang berkepanjangan, atau bahkan gejala fisik, yang secara signifikan mengganggu fungsi sehari-hari, itu mungkin merupakan tanda-tanda mengalami Depresi.

Gejala umum Depresi meliputi:

Aspek Emosional

- ✧ Suasana hati depresi yang berkepanjangan atau perasaan kosong
- ✧ Agitasi

Aspek Fisiologis

- ✧ Sulit berkonsentrasi
- ✧ Penurunan atau peningkatan nafsu makan atau berat badan yang nyata
- ✧ Kelelahan atau energi rendah

Aspek Kesadaran

- ✧ Kehilangan minat atau motivasi dalam hampir semua hal
- ✧ Merasa bersalah, tidak berdaya, atau tidak berharga dengan mudah

Aspek Perilaku

- ✧ Pelambatan psikomotor
- ✧ Penarikan diri dari dunia sosial
- ✧ Tidak mau berpartisipasi dalam aktivitas yang biasa dinikmati
- ✧ Kurangnya motivasi belajar (misalnya sering tidak mengumpulkan pekerjaan rumah atau kinerja di sekolah menurun)

Peran Orang Tua

Jika saya menduga anak saya mengalami Depresi, saya harus...

- Minta konsultasi dan penilaian psikiatri untuk anak saya sedini mungkin, sehingga perawatan yang tepat dan pelatihan dukungan dapat diatur untuknya
- Memulai kontak dengan Koordinator Kebutuhan Pendidikan Khusus (*Special Educational Needs Coordinator*/), wali kelas, Tim Bimbingan Sekolah atau pekerja sosial sekolah untuk pengaturan layanan dukungan yang sesuai

Setelah anak saya dinilai mengalami Depresi, saya harus...

- Bekerja sama dengan ahli perawatan kesehatan dalam melakukan rencana perawatan yang disarankan untuk memastikan bahwa anak saya menerima perawatan yang dia butuhkan dan minum obat sesuai resep (jika ada)
- Mengambil inisiatif untuk memberikan informasi kepada sekolah tentang

kebutuhan pendidikan khusus anak saya sedini mungkin, termasuk menyerahkan laporan psikiatrisnya ke sekolah untuk pengaturan layanan dukungan yang sesuai

- Menjaga komunikasi dengan Tim Bimbingan Sekolah atau pekerja sosial sekolah, SENCO, Tim Dukungan Siswa, wali kelas dan para guru mata pelajaran untuk memahami kondisi belajar dan penyesuaian anak saya; dan bersama-sama mendiskusikan strategi dukungan yang tepat jika perlu

Strategi berikut dapat dipertimbangkan ketika mendukung anak Anda:

Keterampilan Komunikasi dan Pengelolaan Emosi

- Dengarkan dengan sabar dan tunjukkan empati. Dorong anak Anda untuk mengekspresikan emosinya, pahami perasaan dan pikirannya dari sudut pandangnya, dan menerimanya, sehingga anak Anda akan menganggap Anda sebagai teman
- Luangkan waktu bersama anak Anda. Orang tua harus lebih banyak berbicara dengan anak Anda dan tinggal bersamanya bila perlu untuk meredakan emosinya yang tertekan
- Terima prestasi anak Anda yang menurun. Beri anak Anda kenyamanan dan dorongan daripada menyalahkan dan mengkritik
- Jelajahi dan kenali kekuatan anak Anda, hargai kemajuannya, dan bantu dia membangun konsep diri yang positif

Kehidupan Sehari-hari

- Dorong anak Anda untuk menerapkan gaya hidup sehat. Pertahankan pola makan yang seimbang, istirahat/tidur yang cukup setiap hari, dan secara teratur berpartisipasi dalam aktivitas atau olahraga santai
- Lakukan partisipasi dalam interaksi sosial. Dorong anak Anda untuk terlibat dalam aktivitas fisik atau hiburan dengan teman atau keluarga untuk membantu membangun hubungan dengan orang lain dan mendapatkan dukungan sosial
- Untuk membantu anak Anda berkonsentrasi, bagi tugas menjadi bagian-bagian yang lebih kecil untuk diselesaikan secara bertahap

Langkah dan Strategi Dukungan

Secara umum, sekolah dapat memberikan dukungan berikut sesuai dengan kebutuhan masing-masing siswa:

Membantu Siswa dalam Penyesuaian Sekolah

- Atur tempat yang aman dan tenang bagi siswa untuk mengatur emosinya yang tertekan bila perlu
- Bantu siswa mengeksplorasi kegiatan yang dapat membantunya memperbaiki emosinya. Izinkan siswa untuk berpartisipasi dalam kegiatan tersebut pada waktu yang tepat
- Atur tugas kelas yang sesuai untuk siswa tersebut sehingga dia dapat memperoleh pengalaman sukses untuk membantu meningkatkan kepercayaan

- diri dan rasa kompetensinya
- Berikan pelatihan kelompok atau konseling individu bagi siswa yang membutuhkan untuk meningkatkan pengelolaan emosi dan keterampilan pemecahan masalah
 - Buat pengaturan yang fleksibel saat menangani persyaratan pada rutinitas dan kehadiran siswa sesuai dengan kondisi dan kebutuhan siswa

Membantu Siswa Bergaul dan Berkomunikasi dengan Guru dan Teman Sebaya

- Pujilah siswa atas perilaku positifnya dan dorong dia untuk mengekspresikan emosinya
- Atur agar teman sebaya yang ramah memberikan dukungan yang sesuai di sekolah

Melibatkan Siswa dalam Kegiatan Belajar

- Berikan umpan balik positif dan dorongan kepada siswa
- Izinkan siswa untuk berpartisipasi dalam kegiatan kelas (misalnya, diskusi kelompok) sesuai dengan kemampuan dan kondisinya, untuk menghindari tekanan yang terlalu besar pada siswa
- Terapkan kegiatan pengajaran yang beragam, seperti diskusi kelompok, demonstrasi video, dll., untuk memfasilitasi pembelajaran siswa
- Pecah tugas dan soroti poin-poin penting dalam hal strategi pengajaran
- Berikan bantuan pekerjaan rumah sesuai kebutuhan siswa untuk mengurangi tekanannya
- Berikan pengaturan ujian khusus sesuai kebutuhan siswa dan saran dari para tenaga profesional

Memperkuat Dukungan dan Kerjasama Rumah-Sekolah

- Berikan layanan dukungan intensif kepada siswa dengan kesulitan serius sesuai kebutuhan, seperti merumuskan Rencana Pembelajaran Individu, melakukan tinjauan dan tindak lanjut rutin
- Peliharalah kolaborasi dan komunikasi yang erat antara sekolah, orang tua, dan para tenaga profesional (seperti ahli perawatan kesehatan, pekerja sosial, psikolog, dll.)

Situs Web yang Berguna

Biro Pendidikan



[Beranda Biro Pendidikan](#)



[Informasi Daring
Tentang Pendidikan
Terpadu dan
Pendidikan Khusus
"SENSE"](#)



["Mental Health @School"
Informasi Daring
Kesehatan Jiwa Siswa](#)



[Panduan Operasi
Pendekatan Seluruh
Sekolah untuk
Pendidikan Terpadu](#)



[Buku Pegangan
Sumber Daya Guru
tentang Memahami
dan Mendukung Siswa
dengan Gangguan
Kejiwaan](#)

Departemen Kesehatan



[Layanan Penilaian Anak](#)



[Layanan Kesehatan
Siswa](#)

**Departemen
Kesejahteraan Sosial**



**Dewan Layanan
Sosial Hong Kong**



Nomor Telepon untuk Mengajukan Pertanyaan

Biro Pendidikan

Pertanyaan Umum tentang Pendidikan Khusus 3698 3957

Otoritas Rumah Sakit

Otoritas Rumah Sakit Kesehatan Jiwa Langsung (24 jam) 2466 7350

Departemen Kesehatan

Layanan Penilaian Anak 2246 6659

Layanan Kesehatan Siswa 2349 4212

Sumber Daya dan Saluran Bantuan Masyarakat

