Cara Mendukung Anak-anak dengan Gangguan Kejiwaan

Biro Pendidikan 2022

Pengantar

Orang tua selalu ingin memberi anak-anak mereka lingkungan hidup dan belajar yang sesuai untuk membantu mereka mengembangkan potensi diri. Dengan identifikasi dan dukungan sejak dini, kondisi anak dan remaja yang diduga memiliki kebutuhan kesehatan jiwa dapat dicegah agar tidak semakin parah, sehingga dampak penyakit ini pada kehidupan mereka dapat dikurangi dan peluang untuk sembuh lebih tinggi.

Apa itu "Gangguan Kejiwaan" *(Mental Illness/MI)*?

Gangguan Kejiwaan (MI) adalah kondisi kesehatan. Gejala yang ditampilkan oleh siswa dengan MI melibatkan kesadaran, pemikiran, emosi, persepsi, perilaku atau fungsi fisik yang abnormal. MI akan mempengaruhi berbagai aspek kehidupan siswa, termasuk pembelajaran, kinerja sosial atau pekerjaan. Secara umum, pasien dengan MI mungkin memiliki tanda atau gejala sebelum timbulnya penyakit jiwa, seperti suasana hati yang buruk terus-menerus, nafsu makan yang buruk, insomnia jangka panjang, mengabaikan perawatan diri, membuat keputusan yang terburu-buru atau tidak realistis, dll. Ada berbagai jenis MI. Yang sering terlihat pada anak-anak dan remaja termasuk Gangguan Kecemasan, Gangguan Depresi dan Gangguan Obsesif Kompulsif. Di antaranya, ada jenis yang lebih parah, seperti Gangguan Psikotik dan Gangguan Afektif Bipolar, dan gejalanya lebih menetap dan dapat menimbulkan dampak yang lebih luas. Jenis MI lainnya termasuk Gangguan Pembangkangan Oposisi *(Oppositional Defiant Disorder)*, Sindrom Tourette dan Gangguan Makan, dll.

Anak-anak dan remaja dengan MI lebih mungkin mengalami kesulitan penyesuaian berikut karena kondisi kesehatan mereka dan efek samping obat:

- **Kondisi Jiwa:** mudah merasa lelah, mengantuk, penglihatan kabur, pusing, lambat, gelisah, dll.
- **Komunikasi dan Hubungan Sosial:** menjadi lamban, pendiam dan sangat sensitif terhadap reaksi orang lain, dll. Perubahan ini dapat mempengaruhi komunikasi dan interaksi mereka dengan orang lain, dan orang lain dapat dengan mudah salah memahami perilaku dan sikap mereka
- **Fungsi Kognitif:** kemajuan belajar mereka mungkin terhambat karena kesulitan dalam kecepatan pemrosesan, pemusatan perhatian, perencanaan dan organisasi, kelancaran verbal, memori kerja, pembelajaran/memori verbal, memori visual, dll.

Peran Orang Tua

Saya menduga bahwa anak saya mungkin menyandang MI …

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

Anak saya dinilai menyandang MI…

- Lakukan kerja sama dengan ahli perawatan kesehatan dalam menjalani rencana perawatan yang disarankan untuk memastikan bahwa anak saya menerima perawatan yang dia butuhkan dan minum obat sesuai resep (jika ada)
- Ambil 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
- Jaga 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
- Sesuaikan kebutuhan dan harapan Anda terhadap anak Anda berdasarkan kemampuannya
- Manfaatkan keterampilan komunikasi berikut untuk membantu anak Anda mengatur emosinya:
    - Dengarkan dengan sabar, dorong anak Anda untuk mengungkapkan emosinya, tempatkan diri Anda pada posisinya untuk memahami perasaan dan pikirannya dan menerimanya, sehingga anak Anda dapat merasakan bahwa Anda adalah pendampingnya
    - Jelajahi dan tegaskan kekuatan anak Anda, puji kemajuannya, dan bantu dia membangun konsep diri yang positif
    - Ajari anak Anda cara menangani emosi dengan tepat, misalnya, menarik napas dalam-dalam, melakukan latihan relaksasi, dll.
- Buat pengaturan yang sesuai di rumah untuk membangun kebiasaan hidup yang baik, misalnya:
    - Dorong anak Anda untuk menerapkan gaya hidup sehat. Makan makanan yang seimbang setiap hari, istirahat/tidur yang cukup, dan secara teratur berpartisipasi dalam kegiatan atau olahraga santai
    - Buat jadwal yang realistis dan praktis dengan anak Anda sehingga kegiatan belajar dan kegiatan rekreasi dapat dilakukan secara bergantian untuk menghilangkan kegugupannya
    - Bantu anak Anda berfokus dan kurangi stres. Anda dapat membantu memecah pekerjaan menjadi langkah-langkah yang lebih kecil sehingga dia dapat menyelesaikannya satu per satu
    - Dorong anak Anda untuk terlibat dalam interaksi sosial. Dorong dia untuk berpartisipasi dalam kegiatan rekreasi yang sehat dengan teman atau anggota keluarga untuk membantunya tetap berhubungan dengan orang lain dan mendapatkan dukungan sosial

Untuk informasi lebih lanjut tentang cara mendukung anak-anak dengan jenis MI tertentu, orang tua dapat merujuk ke Seri Pendidikan Orang Tua “Merawat Kesehatan Mental Anak – Selebaran” (diunggah di situs web “SENSE” dan “Mental Health@School” dari Biro Pendidikan *(Education Bureau/EDB)*) (lihat halaman belakang untuk tautannya).

Langkah dan Strategi Dukungan

Secara umum, siswa dengan masalah kesehatan jiwa bersekolah di sekolah normal. Mereka membutuhkan ahli perawatan kesehatan (termasuk psikiater, psikolog klinis atau pekerja sosial medis) untuk diagnosis, pengobatan dan tindak lanjut. Sekolah

memainkan peran pelengkap untuk mendukung siswa ini didalam pengaturan sekolah. Mereka akan memberikan dukungan berikut sesuai dengan kebutuhan siswa:

- Gejala MI bervariasi. Beberapa ringan dan bersifat sementara, sedangkan yang lainnya parah dan menetap. Jika siswa mengalami kesulitan dalam penyesuaian karena penyakit mereka, yang bahkan mempengaruhi pemulihan mereka, pengaturan dukungan dan penyesuaian dapat diberikan sesuai kebutuhan untuk membantu mereka mengurangi stres, membangun kembali kepercayaan diri dan meningkatkan keterampilan mereka dalam mengatasinya, sehingga bisa mengatasi kesulitan sementara mereka. Misalnya, strategi dukungan yang tepat dan efektif dapat dirumuskan dalam tiga aspek berikut:

1. **Membantu Siswa Membangun Kembali Kehidupan Sekolah dengan Struktur dan Rutinitas**
   Mempertahankan kehidupan sekolah yang rutin dapat membantu siswa dengan MI membangun kembali gaya hidup yang sehat dan teratur, dan pengalaman positif mereka di sekolah juga kondusif untuk memfasilitasi pemulihan mereka.

2. **Membantu Siswa Bergaul dan Berkomunikasi dengan Guru dan Teman Sebaya**
   Pada tahap awal pemulihan, stres pada siswa harus dikurangi sejauh mungkin, tetapi tuntuan yang dikenakan pada mereka dapat disesuaikan secara bertahap sesuai dengan kemajuan pemulihan dan penyesuaian di sekolah untuk membantu mereka membangun kembali kehidupan di sekolah. Jika situasinya memungkinkan, sekolah dapat mempertimbangkan untuk mendiskusikan pengaturan yang relevan dengan siswa untuk meningkatkan partisipasi dan rasa keterlibatan mereka.

3. **Melibatkan Siswa dalam Kegiatan Belajar**
   Tumbuhkan lingkungan belajar yang peduli dan ramah bagi siswa. Buat mereka merasa aman dan diperhatikan, dan bantu mereka menyesuaikan diri dengan kehidupan sekolah sesegera mungkin; pahami kesulitan pengertian siswa yang dibawa oleh penyakit mereka, bantu mereka berpartisipasi di kelas dengan menyesuaikan strategi pengajaran, dan pada saat yang sama, buat penyesuaian berdasarkan kebutuhan mereka.

Situs Web dan Nomor Telepon yang Berguna untuk mengajukan Pertanyaan

Biro Pendidikan

http://www.edb.gov.hk/en

Kantor Pendidikan Regional Hong Kong	2863 4646
Kantor Pendidikan Regional Kowloon	3698 4108
Kantor Pendidikan Regional Wilayah Baru Timur	2639 4876
Kantor Pendidikan Regional Wilayah Baru Barat	2437 7272
Pertanyaan Umum tentang Pendidikan Khusus	3698 3957
Bagian Pelayanan Psikologi Pendidikan	
• Hong Kong	3863 1747
• Kowloon	3698 4321/ 3907 0949
• Wilayah Baru Timur	3547 2228
• Wilayah Baru Barat	2437 7270

“Mental Health@School” Informasi Daring Kesehatan Jiwa Siswa
https://mentalhealth.edb.gov.hk/en

Informasi Daring Tentang Pendidikan Terpadu dan Pendidikan Khusus “SENSE” https://sense.edb.gov.hk/en

- Informasi tentang mendukung siswa dengan MI
https://sense.edb.gov.hk/en/types-of-special-educational-needs/mental-illness/introduction.html

- “Panduan Orang Tua tentang Pendekatan Sekolah Menyeluruh untuk Pendidikan Terpadu”
https://sense.edb.gov.hk/uploads/page/integrated-education/guidelines/ieparentguide.pdf

- Panduan Operasi tentang “Pendekatan Sekolah Menyeluruh untuk Pendidikan Terpadu”
https://sense.edb.gov.hk/uploads/page/integrated_education/landing/ie_guide_en.pdf

Departemen Kesehatan

Layanan Penilaian Anak	https://www.dhcas.gov.hk/en/
Layanan Kesehatan Siswa	https://www.studenthealth.gov.hk/eindex.html

Departemen Kesejahteraan Sosial
https://www.swd.gov.hk/en/index