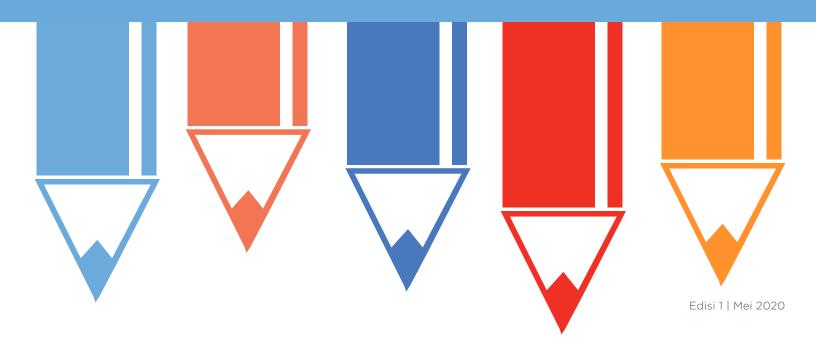


9 Alasan Untuk Tersenyum

BUKLET AKTIVITAS KELUARGA YANG MENYENANGKAN

Disediakan oleh Smile Train untuk menjaga kesehatan mental dan meningkatkan kesadaran dalam keluarga yang terkena bibir sumbing dan/atau langit-langit.



Tentang buklet ini

Buklet ini dibuat untuk anak-anak seperti kamu.
Penuh dengan aktivitas yang bisa kamu lakukan sendiri dan bersama keluarga untuk belajar lebih banyak tentang hal yang membuatmu senang, merasa bangga dengan diri sendiri, dan bagaimana kamu mampu mengatasi perasaan dan situasi yang menantang. Kami harap ini dapat membantu perjalanan hidup kamu. Terima kasih sudah memilih buklet ini dan mengambil kesempatan untuk menemukan sedikit banyak alasan untuk tersenyum.





Bagaimana jika kamu tidak memiliki akses untuk mencetak atau mendapat buklet versi cetak ini? Tidak masalah! Kamu dapat membaca instruksi dan menggambar aktivitas kamu sendiri! Gunakan imajinasi kamu untuk mengkreasikan semua yang ada disini seperti yang kamu senangi.

Ucapan terima kasih khususnya kepada Grace Peters dari Smile Train, NY dan psikolog Martha Jaramillo serta Camila Osorio dari mitra Smile Train Rumah Sakit Fundación Clínica Noel, di Colombia, untuk kontribusinya terhadap karya ini.



Daftar Isi



Pizza Kebahagiaan ———————————————————————————————————	1
Mencari Kata Penghargaan pada Diri Sendiri	4
Potret Keluargaku yang Unik ————————————————————————————————————	5
Petak Umpet ————————————————————————————————————	6
Dari Sampah menjadi Mahakarya —————	7
Keharmonisan di Tangan ——————————————————————————————————	8
Klub Keluarga ———————————————————————————————————	9
Kaleng (atau Cangkir!) "Aku" ————————————————————————————————————	10
Sikan Berterima Kasih ———————	11

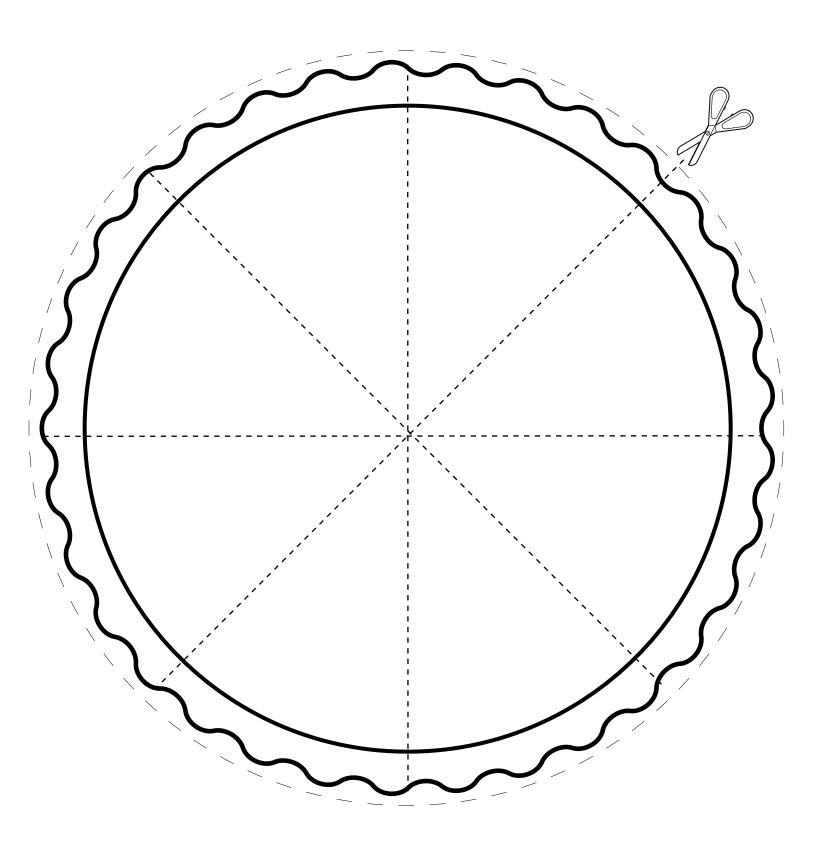
Pizza Kebahagiaan



Tidak mudah untuk tahu apa yang membuat kamu bahagia, tetapi pizza bisa menjadi hal bagus untuk memulai. Dalam latihan ini, kamu akan membuat pizza yang spesial — tetapi bukan pizza pepperoni berlapis sosis atau ekstra keju, melainkan semua hal yang membahagiakan dalam hidupmu, seperti waktu bersama keluarga, atau candaan, atau bahkan lebih banyak pizza! Dengan melakukan ini kamu dapat fokus pada hal-hal besar yang terpenting bagi dirimu sehingga kamu tidak perlu menghabiskan waktu untuk mencemaskan hal-hal kecil.

- 1. Buat daftar 7 hal yang membuatmu dan keluarga merasa bahagia (misalnya: kebersamaan keluarga, pelukan, candaan). Ini adalah "bahan kebahagiaan" kamu. Jika kamu tidak dapat memikirkan 7 hal tersebut sekarang, kamu bisa menambahkannya nanti.
- 2. Buat daftar "bahan kebahagiaan" dari "1" sampai "7". "1" harus hal pertama yang terpenting bagimu, "2" hal kedua yang paling penting, dan seterusnya. (Misal, jika kebersamaan keluarga adalah hal yang paling membahagiakanmu, jadikan itu urutan "1"). Ingat: Pizza yang paling lezat terbuat dari berbagai bahan!
- **3.** Selanjutnya, beri label pada tiap "bahan pizza" (kulit pizza, adonan, saos, keju, taburan) sesuai urutan seberapa pentingnya mereka bagimu. Misal, kulit pizza bisa menjadi urutan "1" karena rotinya itu menyatukan pizza, atau keju yang menjadi urutan "1" karena itu kesukaanmu.
- 4. Cocokkan dan tuliskan "bahan kebahagiaan" kamu di atas "bahan pizza." (Misalnya, kebersamaan keluarga ditulis pada kulit pizza, karena keluarga urutan "1" -- terpenting). Jika kamu belum menyelesaikan semua 7 "bahan kebahagiaan" lebih dahulu, kamu mungkin telah memikirkan beberapa hal baru. Sebaiknya kamu menuliskan semuanya sekarang dan mencocokkannya dengan bahan pizza yang sama nomornya.
- **5.** Jika semua "bahan kebahagiaan" dan "bahan pizza" cocok, warnai semua bahannya.
- **6.** Gunting bahannya sesuai dengan garis titik dan tempelkan semuanya pada kulit pizza.
- 7. Bagus! Sekarang kamu memiliki pizza yang berlapis semua hal yang membahagiakan bagimu dan keluarga!









Mencari Kata Penghargaan pada Diri Sendiri



Kamu hebat dan tidak ada yang benar-benar seperti kamu. Meskipun kadang kamu merasa kesulitan dalam memikirkan kata yang tepat untuk menggambarkan hal baik dan istimewa tentang dirimu. Dalam pencarian kata ini, kamu akan gunakan akalmu untuk mencari kata tersembunyi. Tiap kata berkaitan dengan penghargaan pada diri sendiri, yang berarti keyakinan pribadi atas diri sendiri. Saat kamu mencari, pikirkan bagaimana tiap kata tersebut berlaku untuk kamu. Kamu memiliki banyak hal yang bisa dibanggakan!

1. Cari ke atas, bawah, maju, mundur, dan diagonal untuk menemukan kata-kata tersembunyi.

S	Ε	J		S	Т		M	Ε	W	Α	0	M	W	R
C	Ε	R	D	Α	S	M	J	Τ	Н	S	R	Q	G	Α
U	S	F	F	Y	Υ	U	K	C	G	L	В	N	J	M
G	X	M	U	R	Α	Н	S	Ε	Ν	Y	U	M	U	Α
Y	K	Z	Р	Ε	Ν	Y	Α	Y	Α	N	G	C	J	Н
D	D	Т	P	Y	U	S	S	M	X	Y	X	K	U	В
P	Ε	D	U	L		K	K	Α		Q	S	R	R	X
	Z	R	В	D	W	V	D	Α	S	Ε	N	Α	N	G
Z	M	Т	Е	R	M	0	T		V	Α	S	I	L	
V		Y	C	U	F	L	U	C	U	Н	Z	W	Т	W
T	Н	C	Α	N	Т		K	В	S	P	X	G	Ε	Ε
В	Ε	R	Α	N		K	R	Ε	Α	Т		F	L	K
U	W	N	В	Ε	R	Τ	Α	L	E	N	Τ	Α	M	U
U	C	Ε	R	I	Α	R	Q	R	K	S	C	S	М	Α
P	Н	S	Y	K	Ε	R	J	Α	K	Е	R	Α	S	Т

Termotivasi Kreatif Penyayang

Kuat Ramah Kerja keras

Berani Senang Cantik Murah senyum

Cerdas Peduli Lucu Istimewa

Bertalenta Ceria

Jujur

PHZAKEBJAKEBASOL

OCERIARA PKERASOL

OWNGERTALELIC

VIYOLOGUCOHANI

VIYOLOGUCO



Potret Keluargaku yang Unik

Setiap keluarga itu berbeda. Pada kolom gambar di bawah ini gambar semua orang yang merupakan bagian keluargamu dan berikan warna atau bentuk untuk menunjukkan karakter unik mereka. Saat kamu menggambar, pikirkan keunikan dari dirimu dan tiap orang di keluargamu. Apa yang membuat keluarga kamu spesial?

- 1. Gambar diri kamu dan keluargamu dalam kolom gambar berikut.
- 2. Warnai seluruh gambar kamu!



Petak Umpet



Terkadang, sulit untuk mengingat hal-hal terbaik pada diri kita. Hampir seperti mengungkapkan bagian diri kita yang kita sembunyikan. Dalam aktivitas ini, anggota keluargamu akan menyembunyikan sesuatu yang mereka suka tentangmu di sekitar rumah dan kamu harus menemukannya. Saat kamu mencari, cobalah untuk mengingat bahwa semua sifat indah yang kamu temukan ada di sana — kadang kamu hanya perlu mengingatnya!

- 1. Baca sifat positif berikut dan pikirkan jika itu berlaku untukmu. Lalu, baik kamu atau anggota keluargamu, isi bagian kosong dengan sifat-sifat positif yang ada dalam dirimu.
- **2.** Gunting tiap sifat positif tersebut, termasuk yang baru kamu tuliskan.
- **3.** Anggota keluarga akan menyembunyikan karakter positif di sekitar rumah.
- **4.** Ketika semuanya disembunyikan, mulailah mencari. Kumpulkan sebanyak yang kamu bisa dapatkan! Tiap kamu menemukan sifat positif, ingatlah bahwa sifat itu adalah bagian dari dirimu, dan kamu perlu mempertahankannya serta bangga terhadapnya.

Contoh: Aku tetangga yang baik	

SIFAT-SIFAT POSITIF:

Aku pendengar yang baik
Aku teman yang bisa diandalkan
Aku sempurna apa adanya
Aku memiliki hati yang mulia
Aku asisten dapur yang baik
Aku kakak/abang yang menyenangkan
Aku memiliki tawa yang terbaik
Senyumanku sempurna
Aku seorang bintang



Dari Sampah menjadi Mahakarya



Daur ulang sampah tidak hanya memberi "sampah" kehidupan kedua, tetapi juga dapat membantumu menciptakan proyek kesenian yang menyenangkan di rumah! Aktivitas ini merupakan pengingat bahwa segala sesuatu memiliki nilai tersembunyi, bahkan benda yang kita pikir pantas untuk dibuang.

- 1. Lihat benda-benda kecil di sekitar rumah atau pekarangan rumahmu yang mungkin bisa didaur ulang. Misalnya, kancing, seutas tali, penggulung tisu toilet, atau sebuah tutup botol.
- 2. Gunakan imajinasimu untuk mengubah barang-barang ini menjadi mahakarya yang indah!





Keharmonisan di Tangan



Terkadang kita menghadapi perasaan tertentu yang sulit, atau kita hanya memiliki perasaan tidak enak. Jin Shin Jyutsu merupakan aktivitas Keharmonisan di Tangan* dapat membantumu menenangkan perasaanmu dan membuatmu merasa lebih baik. Kamu juga bisa membagikannya kepada keluargamu agar ketika mereka merasakan perasaan tersebut, mereka juga bisa mempraktikkan aktivitas ini. Melalui komunikasi dan berbagi cerita secara terbuka, kamu dan keluargamu dapat memahami perasaan satu sama lain dan belajar bersama untuk menjadi lebih baik.

- 1. Bacalah penjelasan Seni Kuno dari Asia Jin Shin Jyutsu "Keharmonisan di Tangan" berikut ini. Letakkan jarimu sesuai dengan posisi jari pada gambar yang menyebutkan perasaan yang mungkin kamu alami.
- 2. Untuk latihan setiap hari, cukup genggam setiap jari selama 3-5 menit, dimulai dari jempolmu.
- **3.** Untuk mengatasi perasaan yang spesifik, genggamlah jari yang sesuai sampai kamu merasakan perubahan

Keharmonisan **DI TANGAN*** Mata Lelah Kelelahan secara umum Batuk Pernapasan KEMARAHAN Melepaskan Nyeri Punggung Sakit Gigi Sangat Fokus dalam Sesuatu Sakit Tenggorokan Menenangkan Syaraf Menimbulkan Perasaan Gembira Pencernaan Sakit Kepala

www.instilljsj.com ~ Karen Searls © 2007, 2020

Jin Shin Jyutsu

Jin Shin Jyutsu

(dilafalkan jin shin jit-su) adalah seni penyembuhan kuno yang diwariskan dari orang tua kepada anak, jauh sebelum buku-buku dapat ditemukan secara umum. Seni tersebut mengingatkan kita bahwa ketika kita dihadapkan dengan perasaan dan ketidaknyamanan fisik yang sulit, kita memiliki kemampuan untuk menolong diri sendiri dan juga orang lain, menggunakan alat sederhana yang selalu ada pada kita-napas dan tangan kita.

Untuk informasi lebih lanjut, silakan kunjungi www.jsjinc.net

*Keharmonisan di Tangan, Ditulis ulang dengan izin Karen Searls, Praktisi Tersertifikasi Jin Shin Jyutsu dan Pengajar Pengembarang Diri, April 2020



Klub Keluarga



Keluarga dapat menjadi sumber dukungan dan penghiburan yang paling penting bagi kamu. Dalam aktivitas ini, kamu dan keluargamu akan menghabiskan waktu bersama. Tapi ini bukan hanya waktu bersama keluarga seperti biasa, ini adalah "Klub Keluarga" — sebuah tempat di mana setiap anggota keluarga membicarakan satu hal setiap minggu dan memastikan yang lainnya ikut berpartisipasi. Kamu boleh menggunakan waktu ini untuk menceritakan apa yang penting bagimu, atau untuk lebih memahami tentang apa yang penting bagi anggota keluargamu.

- 1. Kamu dan keluargamu memilih satu hari dan waktu setiap minggu untuk berkumpul di Klub Keluarga. Misalnya, setelah makan malam setiap hari Kamis adalah waktu yang bagus untuk berkumpul karena kamu sudah bersama dengan keluargamu!
- 2. Pilihlah seorang pemimpin diskusi. Orang ini haruslah anggota keluarga yang berbeda setiap minggunya.
- **3.** Pemimpin diskusi dapat memilih topik pembicaraan di Klub Keluarga. Beberapa contohnya adalah makanan pencuci mulut favorit, olah raga favorit, atau memori keluarga yang paling lucu.
- **4.** Gunakan setidaknya 30 menit untuk membicarakan topik yang dipilih. Tidak menjadi masalah jika topik lain muncul selama diskusi, tapi pastikan pemimpin diskusi merasa cukup mendapatkan perhatian untuk topik mereka. Dan, penting untuk memastikan setiap orang mendapatkan kesempatan yang sama untuk berbicara.
- **5.** Ini adalah cara yang menyenangkan bagi semua orang untuk berkumpul membicarakan bagaimana perasaan mereka terhadap topik yang dipilih dan membuat setiap orang merasa dirinya penting!



Kaleng (atau Cangkir!) "Aku"



Terkadang kita hanya perlu diingatkan tentang semua hal baik dalam hidup kita. Kaleng (atau Cangkir!) "Aku" adalah sebuah wadah yang penuh dengan semua pengingat ini. Wadah ini bisa membantu menyemangati kalian setiap saat kalian membutuhkannya!

- 1. Ambillah sebuah kaleng atau cangkir yang kosong dan bersih. Kamu mungkin harus membersihkan kaleng atau cangkir yang masih berisi makanan. Jika kamu memilih untuk menggunakan sebuah kaleng, minta bantuan orang tua/walimu untuk memastikan bahwa kaleng yang kamu pilih tidak memiliki sisi tajam di bagian atasnya. (Tip: Kamu bisa merancang sebuah kaleng yang indah melalui aktivitas "Dari Sampah Menjadi Mahakarya"!)
- 2. Ambillah setidaknya 10 buah penahan lidah atau stik es loli (atau barang lain dengan bentuk serupa yang permukaannya dapat ditulis).
- **3.** Bersama dengan keluarga atau teman-teman, setiap orang mengambil beberapa stik es loli dan menuliskan sebuah kata atau frasa yang berbeda pada setiap stik. Kata-kata ini haruslah yang positif dan melengkapi kalimat "Aku..." (misalnya: "gembira", "dicintai", "aman").
- **4.** Setelah semua stik memiliki tulisan kata-kata positif, letakkan di dalam kaleng tersebut dan kocoklah.
- **5.** Satu orang memegang kaleng tersebut, mengambil sebuah stik, dan membaca kata yang tertulis di atasnya dengan keras. Yang lainnya kemudian mengulangi kata tersebut dengan keras.
- **6.** Berikan kaleng tersebut pada orang berikutnya yang akan mengambil sebuah stik dan membacakan kata yang tertulis di atasnya. Yang lainnya kemudian mengulangi kata tersebut dengan keras.
- 7. Teruskan sampai setiap orang mendapatkan giliran, atau sampai kamu kehabisan kata-kata!
- **8.** Setelah permainan selesai, simpanlah Kaleng (atau Cangkir!) "Aku" tersebut di tempat bersama. Sewaktu kamu merasa sedih atau memerlukan semangat, ambil dan bacalah sebuah stik dari kaleng atau cangkir tersebut!





Sikap Berterima Kasih



Apakah kamu tahu apa artinya "berterima kasih"? Artinya merasa bersyukur, dan membagikan perasaaan ini pada orang lain. Adakah orang yang terhadapnya kamu merasakan perasaan berterima kasih? Mungkin ibumu yang memasakkan makanan favoritmu, atau temanmu yang selalu membuatmu tertawa. Menunjukkan rasa terima kasih tidak hanya membuatmu merasa baik, tapi juga membuat orang tersebut merasa sangat istimewa!

- 1. Lengkapilah kalimat di bawah ini dan tuliskan sebuah surat kepada orang yang terhadapnya kamu merasa berterima kasih! Misalnya, "Kepada Mama (nama seseorang), terima kasih telah memasakkan nasi dan ayam yang lezat untuk makan malam (hal yang mereka lakukan yang membuat kamu merasa berterima kasih). Aku benar-benar merasa berterima kasih. Mama (atau kamu) sudah membuatku tersenyum! Salam sayang, Grace (namamu)."
- 2. Warnai dan desain surat itu sesukamu!
- **3.** Kalau kamu suka melakukannya, berikan suratmu kepada orang yang terhadapnya kamu merasa berterima kasih tersebut. Mereka akan merasa gembira mengetahui kamu merasa berterima kasih kepada mereka, dan kamu juga akan merasa gembira untuk mengungkapkan rasa terima kasihmu!

Kepada, Terima kasih telah
Aku benar-benar merasa berterima kasih. Kamu sudah membuatku tersenyum!
Salam sayang,





MENGUBAH DUNIA SATU SENYUMAN SATU WAKTU



Tahukah Anda bahwa merawat pikiran sama pentingnya dengan merawat tubuh Anda? Salah satu cara Anda dapat menjaga pikiran dan emosi Anda adalah melalui seni! Organisasi Kesehatan Dunia dan Smile Train bekerja bersama dalam Art Impact4Health, serangkaian program untuk mempromosikan seni sebagai bagian dari kesejahteraan mental dan sosial untuk anak-anak (seperti Anda) Yang lahir dengan bibir sumbing dan / atau langit-langit mulut.

Kami berharap buklet kegiatan ini membantu Anda menjaga pikiran, mengekspresikan diri, dan terhubung dengan keluarga Anda dari rumah.

Silakan menulis kepada kami komentar dengan foto, dan pendapat Anda tentang buklet ini di info@smiletrain.org