

PANDUAN BUKU CERITA

Digunakan untuk mendorong perkembangan sosial dan emosional anak.



Aku Benci

Oleh Cha Bo Geum

Diterbitkan Shira Media, 2024

“Aku Benci” adalah buku yang menceritakan tentang anak kecil yang merasakan emosi-emosi yang besar seperti marah, kesal, sedih, dan tentu saja, benci! Anak tersebut mencoba menghadapi perasaannya sendiri. Namun, seiring berjalannya cerita, ia mulai memahami perasaannya, memberanikan diri untuk mengungkapkannya dan menemukan cara sehat untuk menenangkan diri. Selain itu, buku ini mengajarkan bahwa semua perasaan itu hal yang wajar, dan yang penting adalah bagaimana kita menghadapinya. (Usia 4-8 tahun).

Contoh aktivitas yang dapat digunakan saat membaca Aku Benci dan sepanjang hari untuk mendorong perkembangan sosial dan emosional:

- Saat membaca cerita, tanyakan kepada anak-anak bagaimana rasanya ketika sedang marah. Apakah mereka pernah merasa seperti tokoh di buku ini? Apa yang biasanya mereka lakukan saat kesal atau kecewa? Bicarakan bahwa semua orang pernah merasa marah atau benci, dan itu hal yang normal. Tapi kita bisa belajar bagaimana cara menyampaikan perasaan itu dengan baik. Tanyakan kepada mereka: “Apa yang bisa dilakukan saat merasa marah selain diam atau menangis?”
- Bicarakan bagaimana tokoh dalam cerita perlahan mulai memahami emosinya sendiri. Tanyakan pada anak-anak, “Apa yang membantu tokoh itu merasa lebih baik?” dan “Apa yang bisa kamu lakukan jika kamu merasa kesal?” Tulis ide-ide mereka di kertas dan buat daftar “Hal yang Bisa Dilakukan Saat Marah” lalu tempelkan di dinding kelas.
- Adakan Hari “Mengelola Emosi” dan ajak anak-anak menggunakan ide yang mereka buat sebelumnya untuk mencoba cara-cara menenangkan diri ketika merasa marah.

- Gunakan sajak di bawah ini untuk melatih keterampilan berima dan berbicara tentang perasaan:

Lima anak kecil duduk di kursi

Yang pertama berkata, “Aku marah sekali!”

Yang kedua berkata, “Aku akan tarik napas.”

Yang ketiga berkata, “Aku butuh peluk, ya?”

Yang keempat berkata, “Ayo bicara pelan-pelan.”

Yang kelima berkata, “Sekarang hatiku sudah tenang.”

Membaca buku yang sama berulang selama beberapa hari berturut-turut dapat membantu anak-anak balita dan prasekolah membangun rasa percaya diri dan pemahaman. Mereka akan lebih mudah mengenali emosi dalam cerita, mengaitkan dengan pengalaman mereka sendiri, mempelajari kata-kata baru, dan mulai memahami bahwa perasaan bisa dikelola dengan cara yang baik. Cobalah membaca *Aku Benci* selama beberapa hari berturut-turut dan gunakan beberapa ide dan aktivitas di bawah ini untuk memperkuat keterampilan sosial dan emosional mereka.

Ingatkan anak-anak bahwa tokoh dalam cerita merasa marah terhadap banyak hal. Tanyakan apakah mereka ingat mengapa tokoh itu merasa seperti itu. Apa yang terjadi ketika dia tidak tahu bagaimana menenangkan diri? Apakah ada yang membantu? Tampilkan kembali daftar “Hal yang Bisa Dilakukan Saat Marah” yang sudah dibuat bersama. Katakan pada mereka bahwa hari ini semua orang akan mencoba menjadi ahli dalam mengelola emosi!

Nyanyikan Lagu Perasaan dengan nada lagu “Twinkle Twinkle Little Star”

Marah, marah, rasanya berat

Aku ingin berteriak kuat

Tapi aku bisa tarik napas

Hembuskan pelan, aku pun lepas

Marah, marah, kini pun reda

Hatiku tenang, senyum pun ada

Seni: Karena cerita ini berkaitan dengan emosi, anak-anak bisa membuat topeng wajah dengan berbagai ekspresi: marah, sedih, senang, takut. Gunakan kertas tebal atau karton untuk membuat topeng, lalu sediakan spidol, kain perca, kancing, dan stik es krim untuk menghiasnya. Saat membuat topeng, dorong anak-anak berbagi cerita tentang kapan mereka merasa seperti ekspresi di topeng mereka. Ingatkan mereka untuk saling membantu dan berbagi bahan dengan teman-temannya.

Bermain Peran: Ingatkan anak-anak bahwa tokoh dalam cerita mencoba menyembunyikan perasaannya tapi malah semakin marah dan benci. Tanyakan: “Apa yang bisa dilakukan tokoh itu agar merasa lebih tenang?” Katakan kepada anak-anak bahwa mereka akan berpura-pura menjadi tokoh cerita dan menghadapi situasi yang membuat marah—seperti tidak diajak bermain atau mainannya direbut.

Gunakan boneka tangan atau alat peraga sederhana, dan ajak anak-anak memerankan reaksi yang baik: menarik napas, bicara dengan tenang, atau minta bantuan guru. Berikan cermin kecil agar mereka bisa melihat ekspresi wajah mereka saat marah dan membicarakan bagaimana ekspresi itu berubah saat mereka mulai tenang.

Matematika: Sediakan gambar ekspresi wajah (senang, marah, sedih, tenang) dan ajak anak-anak memilih bagaimana perasaan mereka hari ini. Gunakan grafik batang atau tabel sederhana untuk mencatat pilihan mereka. Hitung bersama: “Berapa banyak teman yang merasa senang hari ini? Siapa saja yang merasa marah?”. Ini bisa menjadi latihan berhitung yang menyenangkan sekaligus membantu anak mengenali dan menerima berbagai emosi yang mereka alami.