

The World Outside the Classroom



Students have lives outside of school that often impact what is happening at school. Stress is considered to be an unavoidable part of life. A certain amount of stress is normal and necessary for survival as it helps children develop the skills they need to cope with new situations and build resilience. Childhood stress can present with a large number of physical and emotional signs and symptoms, and usually occurs when the child is experiencing a situation that requires changing and adapting. Generally, we can see three types of stress responses in children:

- **Positive stress response** – is considered as a normal part of healthy development, for example, going to school camp or starting at a new school. When experienced in supportive environment, it can provide important opportunities to learn and practice healthy responses to life changes.
- **Tolerable stress response** – activates the body's alert systems to a greater degree as a result of more severe longer lasting stressor for example parental divorce illness or injury or bullying at school.
- **Toxic stress response** – can occur when a child experiences strong and/or prolonged multiples stressful events without adequate adult support, for example, physical or emotional abuse, chronic neglect, parental mental illness, or exposure to violence. It can disrupt early brain development and lead to many health problem.

Stress is the body's natural response to challenges. When a student experiences high levels of stress or chronic stress, regardless of their age or grade, it can interfere with their ability to learn, memorize, and earn good grade – as well as lead to poor physical, emotional and mental health.

What behaviours might you see in stressed-out kids?

Students may find it difficult to recognise and verbalise when they are experiencing stress. For children, stress can manifest itself through changes in behaviour.

Some of those behavioural symptoms may include:

- Irritability or moodiness
- Withdrawing from activities that used to give them pleasure
- Clinging; being unwilling to let parents out of sight
- Crying
- Aggressive behaviour
- Regression to earlier behaviours (i.e. thumb-sucking or bed-wetting)
- School refusal
- Unwillingness to participate in family or school activities.

What can you do to help a student cope with stress?**1. Bring the stress and the child to the foot of the cross**

This is an opportunity to show love and compassion and to help the student grow in their walk with Jesus. It is important to not just pray for the child, but to pray with the child and to teach them how to take their cares and worries to Jesus.

2. Improve understanding

Stress is a big part of normal daily life. It is a challenge we all face, and the body's natural response to a threat or danger. Learning about its cognitive, emotional, physical and behavioural symptoms – such as the inability to concentrate, etc. – will make it easier for student recognise the signs in themselves. This, in turn, can help empower them to seek support or advice and remain in control.

3. Encourage mistakes

Our brain develops when we make and think about a mistake. It is an integral part of the learning process, but many students are terrified of slipping up. So it's important we show them that failing isn't necessarily a bad thing. Explain why mistakes are important, encourage mistakes when giving work, and show student how they can improve by prompting them to ask reflective questions such as: What could I have done better? What could I do differently? What worked well?

4. Don't pass the pressure on

John Tomsett writes on his blog This Much I Know, "With a high-stakes examination system, headteachers can sometimes pass on the pressure to subject leaders, who pass it on to their colleagues, who pass it on to their students, who then can worry their poor parents silly. We need to prevent that." It's important that we refrain from passing on any of our own stress, and that we encourage a positive mindset in our students.

5. Look after yourself

The 2015 Education Sector Health Survey in the US showed that 84% of participants who worked in education had suffered from some form of mental health problem in the last two years. Of those, 77% experienced stress, 60% anxiety and 38% depression. We should put our students first but this makes it easy to forget our own wellbeing. The best way we can show student how to manage stress and anxiety is to show them by role-modelling positive behaviour. Put down the phone, take a break from work, spend time with family, be in the moment, reflect on mistakes and strive to improve. Celebrate being the imperfect human being you are and don't be afraid to reveal this to students. They can't be what they can't see.

Dunia di luar Ruang Kelas



Siswa memiliki kehidupan di luar sekolah yang sering mempengaruhi apa yang terjadi di sekolah. Stres dianggap sebagai bagian yang tak terhindarkan dalam kehidupan. Stress dalam jumlah tertentu termasuk normal dan justru diperlukan untuk kelangsungan hidup karena membantu anak-anak mengembangkan keterampilan yang mereka butuhkan untuk menghadapi situasi baru dan membangun ketahanan diri. Stres pada masa kanak-kanak dapat hadir dengan sejumlah besar tanda-tanda dan gejala fisik maupun emosional, dan biasanya terjadi ketika anak mengalami situasi yang memerlukan perubahan dan adaptasi. Umumnya, kita dapat melihat tiga jenis respon stres pada anak-anak:

- **Respon stres positif** - dianggap sebagai bagian normal dari perkembangan yang sehat, misalnya, mengikuti perkemahan sekolah atau bersekolah di sekolah yang baru. Ketika anak dalam lingkungan yang mendukung, hal ini dapat memberikan kesempatan penting untuk belajar dan memberikan respon yang tepat terhadap perubahan hidup.
- **Respon stres yang dapat ditoleransi** - mengaktifkan sistem peringatan tubuh ke tingkat yang lebih tinggi sebagai akibat dari stress yang lebih lama dan lebih berat misalnya perceraian orang tua, penyakit atau cedera atau *bullying* di sekolah.
- **Respon stres Toxic** - dapat terjadi ketika seorang anak mengalami stres yang berat atau berlipat ganda secara berkepanjangan tanpa dukungan orang dewasa yang cukup, misalnya, pelecehan fisik maupun emosional, penelantaran, penyakit mental orang tua, atau mengalami kekerasan. Hal ini dapat mengganggu perkembangan awal otak dan menyebabkan banyak masalah kesehatan.

Stres merupakan respon alami tubuh terhadap tantangan. Ketika seorang siswa mengalami tingkat stres yang tinggi atau stres kronis, terlepas dari usia atau kelas mereka, hal itu dapat mengganggu kemampuan mereka untuk belajar, menghafal, dan mendapatkan nilai yang baik - serta menyebabkan kesehatan fisik, emosi, dan mental yang buruk.

Perilaku apa yang mungkin Anda lihat pada anak-anak yang stres?

Siswa mungkin merasa sulit untuk mengenali dan menyampaikan ketika mereka mengalami stres. Bagi anak-anak, stres dapat terwujud melalui perubahan perilaku.

Beberapa gejala perilaku tersebut termasuk:

- Mudah marah atau murung
- Mundur dari kegiatan yang biasanya menyenangkan bagi mereka

- Tidak ingin jauh dari orangtua
- Menangis
- Berperilaku agresif
- Mengalami kemunduran perilaku (misalnya: mengisap jempol atau mengompol)
- Menolak untuk sekolah
- Tidak ingin berpartisipasi dalam kegiatan keluarga maupun sekolah.

Apa yang dapat Anda lakukan untuk membantu siswa mengatasi stres?

1. Membawa anak dan beban stress ke bawah kaki salib

Ini adalah kesempatan untuk menunjukkan cinta dan kasih sayang dan untuk membantu siswa tumbuh dalam perjalanan mereka bersama Yesus. Penting untuk tidak hanya berdoa untuk anak, melainkan berdoa bersama anak dan mengajari mereka bagaimana menyerahkan beban dan kekhawatiran mereka kepada Yesus.

2. Meningkatkan Pengertian

Stres merupakan bagian besar dari kehidupan sehari-hari yang normal. Ini adalah tantangan yang kita semua hadapi, dan merupakan respon alami tubuh terhadap ancaman maupun bahaya. Mempelajari gejala kognitif, emosi, fisik dan perilaku stress - seperti ketidakmampuan berkonsentrasi, dll. - akan memudahkan siswa mengenali tanda-tanda dalam diri mereka. Dan pada waktunya, dapat membantu mereka untuk mencari dukungan atau nasehat agar tetap memegang kendali.

3. Mendukung Kesalahan

Otak kita berkembang ketika kita membuat dan memikirkan suatu kesalahan. Hal ini merupakan bagian penting dari proses pembelajaran, tetapi banyak anak takut untuk membuat kesalahan. Jadi penting bagi kita untuk menunjukkan kepada mereka bahwa kegagalan bukanlah hal yang buruk. Jelaskan mengapa kesalahan itu penting, dukung kesalahan ketika memberikan tugas, dan tunjukkan bagaimana mereka dapat menjadi lebih baik dengan mendorong mereka untuk mengajukan pertanyaan reflektif seperti: Apa yang bisa saya lakukan dengan lebih baik? Apa yang bisa saya lakukan secara berbeda? Apa yang berhasil?

4. Jangan Memberikan Tekanan

John Tomsett menulis di blognya *This Much I Know*, "Dengan sistem ujian yang berisiko tinggi, kepala sekolah terkadang dapat memberikan tekanan kepada guru, yang meneruskannya kepada siswa mereka, yang kemudian bisa membuat orangtua khawatir. Kita perlu mencegah hal itu." Penting untuk kita menahan diri untuk tidak meneruskan segala tekanan yang kita hadapi, dan mendorong pola pikir positif pada anak-anak kita.

5. Menjaga Diri Sendiri

Survei Kesehatan pada Sektor Pendidikan tahun 2015 di Amerika Serikat menunjukkan bahwa 84% peserta yang bekerja di bidang pendidikan menderita beberapa masalah kesehatan mental dalam dua tahun terakhir. Dari mereka, 77% mengalami stres, 60% gelisah dan 38% depresi. Mereka harus selalu mengutamakan siswa sehingga mudah untuk melupakan kesejahteraan diri sendiri. Cara terbaik untuk menunjukkan kepada siswa bagaimana mengatasi stres dan kegelisahan adalah menunjukkan kepada mereka perilaku positif. Letakkan telepon, berhenti sejenak dari pekerjaan, habiskan waktu bersama keluarga, nikmati setiap moment, renungkan setiap kesalahan dan berusaha untuk menjadi lebih baik. Bersyukur menjadi manusia yang tidak sempurna dan tidak perlu takut untuk menunjukkannya kepada siswa karena mereka tidak bisa meniru apa yang belum mereka lihat.