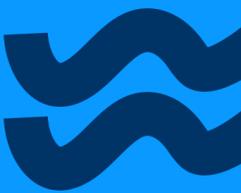




ASHOKA

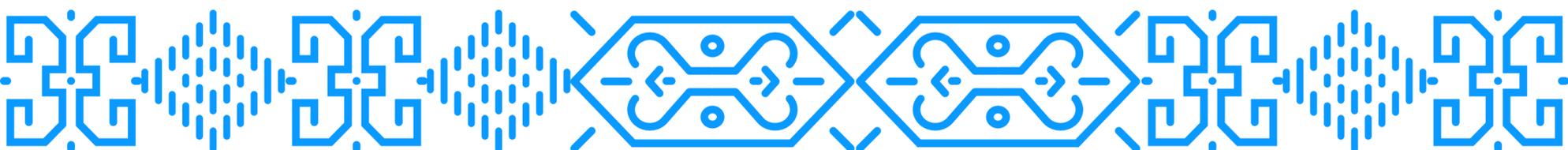
# GAHARU KELUARGA

Panduan bagi Keluarga:  
Journaling



# DAFTAR ISI

- YUK MENULIS JURNAL
- PROMPT JOURNALING
- REFLEKSI





KEGIATAN 01:

# YUK, MENULIS JURNAL



Deskripsi singkat: Menulis buku harian dapat menjadi teman keluarga mengarungi dunia, pembicaraan yang dulunya enggan dikeluarkan bisa diurai bersama-sama. Dengan menuliskan, kita seperti melepaskan keran yang tersumbat dari dalam tubuh kita, yang kalau tidak dilepaskan menjadi bertambah dan menjadi racun.

## Yang Perlu Disiapkan:

- ✿ **Kegiatan:** Sesuai jumlah anggota keluarga
- ✿ **Tingkat kesulitan:** MUDAH
- ✿ **Waktu:** 25 menit
- ✿ **Yang diperlukan:** Buku tulis
- ✿ **Nutrisi diri:** Kesiapan, perasaan riang, percaya diri dan keterbukaan.



## **PANDUAN**

### **LANGKAH PERTAMA:**

- **TENTUKAN WAKTU MENULIS YANG PALING NYAMAN (10')**

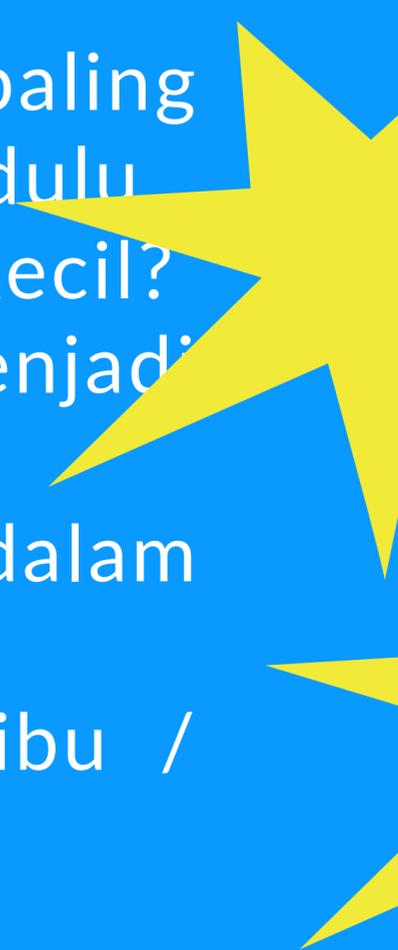
Agar journaling menjadi aktifitas yang menyenangkan, perlu ditentukan waktu yang luang bagi seluruh anggota keluarga. Waktu yang tepat membuat tubuh menjadi rileks sehingga journaling bisa lebih mengalir!

### **LANGKAH KEDUA:**

- **TENTUKAN PROMPT YANG MENARIK (5')**

Untuk memulai journaling, bisa diawali dengan kalimat pembuka (prompt) yang menarik. Ashoka Indonesia sudah menghimpun prompt-prompt yang bisa digunakan dari para peserta Training of Facilitators yang sudah dikurasi bersama.

## PROMPT JOURNALING

- Ceritakan tentang temanmu yang kamu kagumi?
  - Apa kegiatan yang ingin kamu coba?
  - Bisa beri Ibu/ Ayah ide apa yang sebaiknya kita lakukan di akhir minggu?
  - Bagaimana perasaan kamu saat bangun tidur?
  - Jika kamu bahagia apa yang kamu lakukan?
  - Apa dalam diri kalian yang paling berharga? (tergantung usia anak)
  - Siapakah temanmu yang dianggap baik? Apa kebajikannya yang paling kamu suka?
  - Apa yang membuat dirimu menjadi diri sendiri? (Tergantung umur)
  - Tuliskan pengalaman yang paling menyenangkan waktu masih SD dulu
  - Apa kenangan terindah di masa kecil?
  - Tempat terindah yang menjadi kenangan?
  - Harapan baik di masa depan? (dalam satu minggu, satu bulan)
  - Bagaimana perasaanmu ketika ibu / ayah pergi bekerja?
- 

## PROMPT JOURNALING

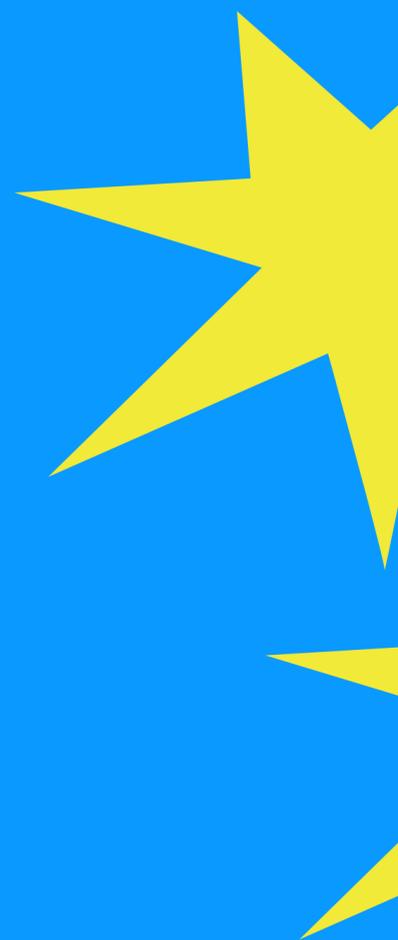
- Masakan apa yang kamu sukai?
  - Ceritakan pengalaman mengejutkan yang kamu temui hari ini?
  - Pengalaman apa yang paling kamu ingat dalam bulan ini?
  - Kamu ingin berlibur kemana? Kenapa?
  - Apa yang dicita citakan setelah kamu selesai studi?
  - 10 tahun lagi apa yang terjadi pada dirimu?
  - Apa yang membuat kamu bahagia jika di rumah?
  - Siapa saja orang yang menurutmu berharga? Mengapa?
  - Bagaimana agar di rumah menyenangkan?
  - Apa yang ingin kamu sampaikan pada ayah saat ini?
  - Diantara semua tempat yang pernah kita datangi sekeluarga, mana yang paling kamu sukai? Kira-kira kamu pengen kita sekeluarga pergi kemana lagi?
  - Sebutkan 3 hal yang kamu takuti?
  - Ceritakanlah pengalaman yang paling manis yang kamu rasakan di rumah ini?
- 

## PROMPT JOURNALING

- Sebutkan tiga hal yang ingin kamu lakukan bersama ibu / ayah?
  - Apa yang membuatmu bahagia hari ini?
  - Apasih yang membuat kalian selalu merasa bahagia?
  - Selama satu minggu ini, kegiatan apa yang menarik bagimu? Mengapa?
  - Apa saja yang ingin kamu lakukan satu minggu ke depan? Mengapa?
  - Pengalaman berharga yang paling diingat bulan ini?
  - Siapa orang yang ingin kamu ucapkan terimakasih hari ini?
  - Hal-hal apa saja yang kamu syukuri?
  - Adakah hal / moment yang spesial hari ini di tempat kerja / sekolah?
  - Apa yang kamu inginkan untuk ayah lakukan saat weekend?
  - Tulislah yang membuat kalian (anak) kesal kepada mama / papa?
  - Apa yang paling kamu suka ketika di sekolah?
- 

## PROMPT JOURNALING

- Apa saja hal menarik yang terjadi pekan ini pada dirimu?
- Apa saja yang bisa kita syukuri pesan ini?
- Apa yang bisa kita tingkatkan?
- Apa yang ingin kamu lakukan untuk membuat ibu dan ayah bahagia?
- Bagaimana caramu untuk membuatmu bahagia?
- Bagaimana perasaanmu hari ini? -> Apa yang membuatmu merasa demikian -> Adakah yang ingin kamu rubah atau perbaiki dalam hal itu?
- Ingin melanjutkan sekolah kemana? (tergantung usia)



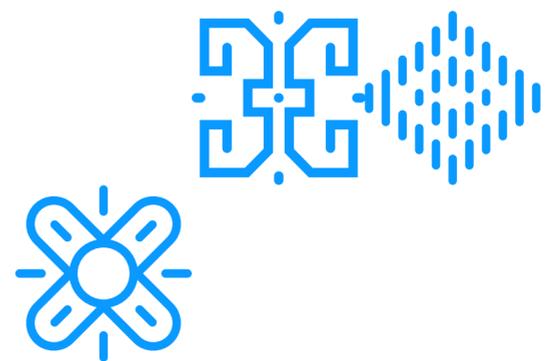
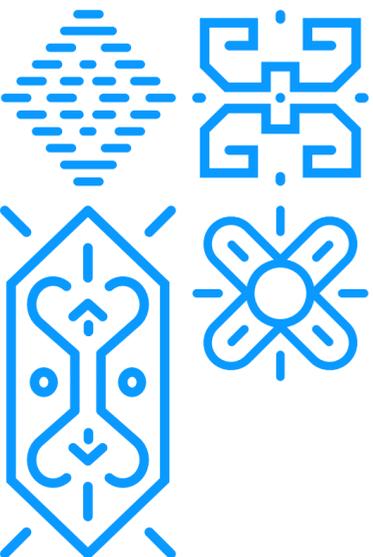
**MOVE FOWARD**

## **PANDUAN**

### **LANGKAH KETIGA:**

- REFLEKSI BERSAMA (10')

Setelah journaling, Anda dan keluarga bisa berkumpul bersama untuk saling membicarakan hari maupun hal-hal yang sudah ditulis. Anda juga bisa mengumpulkan energi untuk mempercantik buku journaling keluarga dengan mengajak seluruh anggota untuk saling menghias bersama!



## REFLEKSI SEJENAK

Pertanyaan:

- ✿ Bagaimana perasaannya setelah melakukan journaling bersama keluarga?
- ✿ Inginkah melakukan metode journaling sebagai salah satu cara saling bercerita? Ada metode lain?
- ✿ Apa kegiatan lain selain journaling yang ingin dilakukan bersama keluarga?

