



GBI PURI INDAH

CORNERSTONE

JUNI 2023

Media Informasi Jemaat GBI Puri Indah

MEMAHAMI KONDISI EMOSIONAL ANAK



Memahami Kondisi Emosional Anak

Oleh Mie Lia S. Kom, Dip. Montessori



Pernahkah Anda memperhatikan perubahan emosional yang terjadi pada anak Anda? Jika anak Anda masih di bawah usia 5 tahun perubahan emosional mereka mungkin lebih sering menangis/tantrum, sedangkan

jika anak di atas usia 5 tahun perubahan emosionalnya lebih sering dicirikan sebagai berikut: mengalami susah tidur, kurang nafsu makan, emosi berubah-ubah, sulit konsentrasi saat belajar, atau mengalami kesulitan

saat mengerjakan tugas dari sekolah. Seringkali, kesibukan kita sebagai orang tua, kita kurang memperhatikan adanya perubahan-perubahan emosional yang terjadi pada anak kita. Selama perubahan emosional anak kita tidak mengganggu aktivitas rutin anak maupun kesibukan kita, hal ini tentunya tidak akan menyita perhatian kita. Namun sayangnya, saat perubahan emosional anak terekspresikan dengan luapan emosi yang besar, reaksi kita sebagai orang tua yang pertama adalah berusaha menghentikan anak dengan luapan emosi yang sama. Tujuan kita sebagai orang tua hanya satu yaitu menghentikan anak agar tidak mengganggu orang lain atau mengganggu kita karena keributan yang ditimbulkannya. Saat anak menunjukkan luapan emosi, kita menjadi lupa untuk berpikir apa yang melatarbelakangi kondisi ini.

Luapan emosi yang ditunjukkan oleh seorang anak dalam bentuk teriakan, jeritan, tangisan atau mungkin tindakan menyakiti diri sendiri dan orang lain merupakan bentuk dari stres. Stres merupakan perubahan reaksi tubuh ketika menghadapi

ancaman, tekanan, atau situasi yang baru. Ketika menghadapi stres, tubuh akan melepaskan hormon adrenalin dan kortisol. Kondisi ini akan membuat detak jantung dan tekanan darah menjadi meningkat, pernapasan menjadi lebih cepat, serta otot menjadi tegang. Stres pada umumnya dirasakan setiap orang, baik dewasa maupun anak-anak. Tetapi reaksi yang ditunjukkan oleh orang dewasa tentu berbeda dengan reaksi yang ditunjukkan oleh anak-anak. Beberapa kondisi di atas merupakan ciri-ciri yang dialami oleh anak saat mereka mengalami stres.

Berikut adalah beberapa penyebab stres pada anak yang cukup umum terjadi :

1. **Aktivitas yang Terlalu Padat**

Aktivitas anak di sekolah bisa menyedot sebagian besar tenaganya. Meski sudah kelelahan, ada sebagian anak yang masih diminta untuk mengikuti pelajaran tambahan lewat les atau kursus setelah jam sekolah usai. Niat Anda sebagai orang tua mungkin baik, tetapi kesibukan ini bisa membuat anak tidak memiliki waktu untuk bersantai

atau bermain. Hal ini bisa membuatnya kelelahan dan stres. Oleh karena itu, Anda tetap perlu memberikan ia kesempatan untuk bersantai dan beristirahat. Jika perlu, kurangi jadwal kegiatan yang harus dilakukannya setelah selesai sekolah.

2. **Paparan Konten Dewasa**

Seiring kemajuan teknologi, berbagai informasi bisa didapat dengan mudah. Anak bisa saja terpapar konten atau informasi untuk orang dewasa, seperti berita yang menyeramkan, video kekerasan, atau bahkan pornografi. Paparan konten dewasa ini bisa berisiko membuat anak merasa tertekan. Oleh karena itu, para orang tua dianjurkan untuk lebih selektif dalam memilih konten informasi dan hiburan yang diperoleh anak. Selain itu, usahakan untuk selalu mendampingi dan memberikan pemahaman kepada anak mengenai konten yang ditontonnya.

3. **Kurang Tidur**

Anak memerlukan istirahat yang cukup, terutama setelah

sehari beraktivitas di sekolah. Oleh karena itu, Anda harus memastikan anak mendapatkan cukup waktu istirahat dan jangan sampai ia kurang tidur. Ini penting untuk diperhatikan, karena kurang tidur bisa berdampak buruk terhadap *mood*, perilaku, kemampuan menilai, serta daya ingat anak. Saat tiba waktu istirahat, jauhkan anak dari *gadget* atau televisi. Waktu tidur yang direkomendasikan untuk anak usia sekolah adalah 10-11 jam setiap malam.

4. **Intimidasi**

Intimidasi atau *bullying* yang menimpa anak, baik secara fisik, verbal, atau emosional, juga berisiko membuatnya merasa tertekan. Jika mendapati tanda-tanda *bullying* pada anak, seperti enggan ke sekolah (baik di sekolah reguler, sekolah inklusi, maupun sekolah khusus lainnya) tanpa alasan yang jelas, penurunan prestasi di sekolah, tidak memiliki teman, atau sering muncul luka atau cedera saat pulang sekolah, cobalah mengajaknya

untuk berbicara dari hati ke hati.

5. **Penyakit Tertentu**

Sama halnya ketika melihat atau mengetahui orang tuanya menderita penyakit serius, anak juga bisa mengalami stres ketika mengetahui bahwa dirinya terkena penyakit. Beberapa contoh penyakit yang mungkin bisa membuat anak stres antara lain adalah diabetes, obesitas, asma, dan kanker

atau leukemia. Bila anak mengalami penyakit tersebut, ia bisa saja merasa terasing dari pergaulannya atau kegiatan sekolahnya karena harus menjalani pengobatan. Berikan dukungan moral kepada anak Anda, agar ia bisa melewati masa-masa sulit tersebut.

6. **Pertikaian dan perpisahan Orang Tua**

Agar bisa tumbuh dan berkembang dengan baik,



anak-anak perlu mendapatkan asuhan dan kasih sayang dari keluarganya. Ketika terjadi pertikaian yang menyebabkan orang tua berpisah, anak akan menghadapi perubahan besar dalam hidupnya.

Agar anak tidak mengalami stres, ada beberapa langkah pencegahan yang bisa orang tua lakukan, yaitu antara lain :

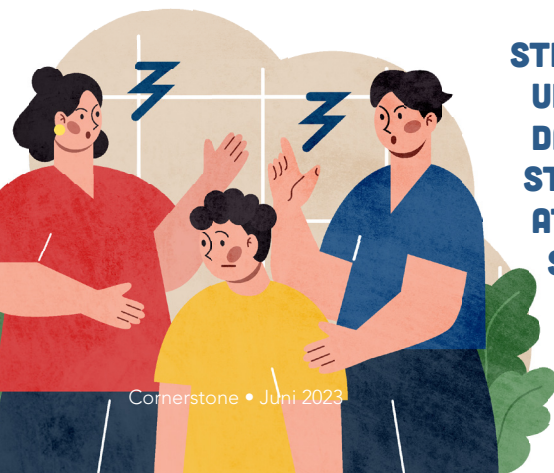
1. **Luangkan Waktu Bersama Anak**

Sesibuk apapun Anda, luangkan waktu untuk berbincang dengan anak. Gunakan waktu ini sebagai ruang untuk menanyakan aktivitas anak Anda apa yang dijalannya setiap hari, termasuk bagaimana perasaannya. Hal ini akan membuat anak merasa

diperhatikan dan juga merupakan kesempatan bagi orang tua untuk menanamkan Firman Tuhan dengan kata-kata dan doa yang menguatkan anak Anda. Untuk anak yang usianya masih di bawah 7 tahun, Anda bisa meluangkan waktu bermain bersama anak Anda atau membacakan mereka cerita Alkitab sebelum tidur.

2. **Kurangi Aktivitas Anak**

Apabila ada aktivitas yang membuat anak mengalami stres, coba diskusikan dengannya. Hal ini penting bagi orang tua untuk memperhatikan aktivitas-aktivitas apa saja yang perlu untuk dikurangi. Anak juga membutuhkan waktu untuk bersantai atau melakukan hal yang disenanginya. Bagi



STRES PADA ANAK PENTING UNTUK SEGERA DIKENALI DAN DIATASI. JIKA KONDISI STRES TERUS BERLANJUT ATAU SEMAKIN MEMBURUK, SEBAIKNYA ANDA MEMINTA BANTUAN PSIKOLOG ANAK ATAU LAYANAN KONSELING ANAK.

anak di bawah usia 7 tahun, sebaiknya tidak dipaksakan untuk mengikuti kursus atau pelajaran tambahan, akan lebih baik bagi mereka bermain di luar ruangan seperti bermain di taman atau bersepeda sebagai aktivitas motorik dan sosial komunikasi anak.

3. **Ciptakan Suasana Rumah yang Nyaman**

Agar anak merasa nyaman di rumah, hindari perselisihan di depan anak Anda. Kendalikan emosi dan bicarakan baik-baik masalah yang terjadi antara Anda dan pasangan saat anak sudah tidur. Ini memang tidak mudah, tapi hal ini akan memberikan dampak yang positif bagi anak anda.

4. **Dengarkan Setiap Cerita Anak**

Dengarkanlah setiap kali anak ingin menyampaikan sesuatu. Dengan cara ini, Anda bisa membantu meringankan beban stres yang sedang dihadapi anak Anda. Anda juga bisa mengajak anak Anda berdoa bersama dan melibatkan Tuhan dalam setiap kondisi yang sedang dialami oleh anak Anda.

5. **Dampingi Anak Sebisa Mungkin**

Saat anak Anda sedang merasa stres dan sedih, cobalah untuk mendampinginya dan berikan dukungan. Hal ini bisa membuatnya kembali semangat, merasa lebih tenang, dan mampu menghadapi masalahnya dengan lebih baik. Jika terjadi reaksi luapan emosi seperti tantrum atau sampai menyakiti diri sendiri atau orang lain, ingatkan diri Anda jangan sampai ikut terpengaruh dengan kondisi anak. Anda perlu dalam kondisi yang tenang sehingga Anda dapat membantu anak Anda dalam kondisi yang lebih baik. Stres pada anak penting untuk segera dikenali dan diatasi. Jika kondisi stres pada anak terus berlanjut atau semakin memburuk, sebaiknya Anda meminta bantuan psikolog anak atau layanan konseling anak. Tuhan Yesus memberkati

Referensi:

Artikel "stress" <https://www.alodokter.com/stres>
Artikel "Stres pada anak" https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/223/stres-pada-anak



Baptisan Air

Pembaptisan akan dilaksanakan:

Waktu : Sabtu, 22 Juli 2023
Tempat : GBI House of Blessing
Alamat : Jl. Lingkar Luar Barat No 108, Kembangan Selatan,
Kembangan, Jakarta Barat

Bagi Saudara yang ingin dibaptis silahkan mendaftar melalui Aplikasi GBI Puri Indah dengan mengisi formulir baptisan pada menu register lalu dilanjutkan mengklik baptisan.

Jika ada pertanyaan atau hal yang ingin disampaikan, silakan menghubungi No. WhatsApp *Pastoral Care* kami (Chat Only):

1. 0811.1567. 082 2. 0852. 1000. 6544 3. 0821. 1010. 3077



Penyerahan Anak

Penyerahan Anak akan dilaksanakan secara Onsite pada:

Tgl 2 Juli 2023 di GBI HOB

Tgl 9 Juli 2023 di GBI Puri

Tgl 16 Juli 2023 di GBI RCC

Silakan Saudara/i mendaftarkan melalui link Pelayanan Jemaat yang ada di Aplikasi GBI Puri Indah.

Pernikahan



**Stephen Sanjaya
Thirtawana dan Michella
Viandra Prabawa**
Sabtu, 8 Juli 2023 pkl.
11.00 WIB
di Ayana Midplaza
Jakarta



**Jimmi Setiawan dan
Indah Carine**
Minggu, 23 Juli 2023 pkl.
14.00 WIB di GBI HOB

PERSYARATAN PEMBERKATAN & PENEGUHAN NIKAH GBI PURI INDAH

Dalam situasi Pandemi Covid 19, GBI Puri Indah tetap mengadakan Pelayanan Pemberkatan dan Peneguhan Nikah. Berikut ketentuan yang berlaku untuk dapat dipenuhi oleh Calon Mempelai, sebagai berikut :

- Mendaftarkan diri minimum 6 bulan sebelumnya (Pendaftar wajib sudah memiliki sertifikat KOM 100 dan BPN)
- Menandatangani Form Pernikahan setelah Data-data lengkap dimasukkan
- Fotocopy Kartu Keluarga Jemaat
- Fotocopy Surat Baptisan Air (selam)
- Surat Keterangan belum pernah menikah dari keluarga dan pemerintah
- Fotocopy KTP calon kedua mempelai dan orang tua
- Fotocopy Kartu Keluarga (KK)
- Fotocopy Akte Kelahiran
- Pasfoto bersama (Pria & Wanita) background warna merah ukuran 6x4 (5 lbr), pria memakai jas dan wanita memakai blazer
- Surat pernyataan/persetujuan dari orang tua kedua belah pihak diatas meterai Rp 10.000,-
- Fotocopy Sertifikat KOM 100
- Fotocopy Sertifikat Bimbingan Pra Nikah (BPN)
- Wajib mengikuti Test Power Character dan IM4 serta konseling
- Setelah pemberkatan wajib melakukan pencatatan sipil
- Tanggal pernikahan harap dikonsultasikan dengan gereja lokal
- Surat pernyataan kebenaran/legalitas semua dokumen di atas
- Bersedia menandatangani persyaratan protokol kesehatan GBI Puri Indah selama pandemi



GBI PURI INDAH

Anda ingin
melayani
TUHAN ?

Bergabunglah
bersama
kami.



Cameraman



Lighting Operator




**Multimedia
Operator**



Stage Manager



Counter

 Follow us : @gbipuriindah
www.gbipuriindah.com

More info :
0811 - 1567 - 082
0852 - 1000 - 6544
0821 - 1010 - 3077

Jadwal Ibadah Onsite, Ibadah Zoom, dan Ibadah Youtube GBI Puri Indah

Azusa Prayer Tower

Menara Doa Everyday 24/7
Pray, Praise and Worship in Unity
Meeting ID : 891 8221 0422
Password : unity
Senin, Pukul 17.00 WIB - 18.00 WIB
Kamis, Pukul 21.00 WIB - 22.00 WIB

Ibadah Onsite Intergen Prayer Night

Setiap Selasa
Pukul 19.00 WIB
Di GBI Puri Indah

Devotion Room

Selasa (Minggu Ke 2)
Pukul 19:00 WIB
Di Youtube GBI Puri Indah

Jadwal Ibadah Onsite, Ibadah Zoom, dan Ibadah Youtube GBI Puri Indah

Ibadah Kristal (>55Th)

Setiap Rabu (Minggu Terakhir)
Pukul : 10.00 WIB
Di GBI HOB

Ibadah Onsite Women In Christ (Ibadah Wanita)

Kamis, Pukul 10.00 WIB
Di GBI Puri Indah (Basement Puri Indah Mall G4 Zona Merah)

Ibadah Minggu Onsite GBI Puri Indah

Minggu, Pukul 09.30 WIB, 11.30 WIB, 16.30 WIB,
dan 18:30 WIB

Di GBI Puri Indah (Basement Puri Indah Mall G4 Zona Merah)
Disertai juga dengan Ibadah DNA Kids

Jadwal Ibadah Onsite, Ibadah Zoom, dan Ibadah Youtube GBI Puri Indah

Ibadah Minggu Onsite GBI HOB

Minggu, Pukul 08.30 WIB dan Pukul 10.30 WIB
Di Gedung House of Blessing
Disertai juga dengan Ibadah DNA Kids

Ibadah Minggu Onsite GBI RCC dan Zoom

Minggu, Pukul 10.00 WIB
Di Lippo Mall St. Moritz Office Tower Lt. 12
Zoom ID: 229 888 1712

Ibadah Youtube Sunday Service GBI Puri Indah

Minggu, Pukul 08.00 WIB
Di Youtube GBI Puri Indah

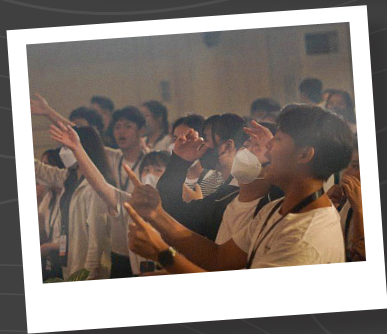


Setelah 3 tahun Lighthouse tidak dapat dilaksanakan karena COVID, Lighthouse kembali diadakan dengan tema “Resurgence” yang artinya Revival. Dari ret-ret ini, kami rindu anak-anak muda dapat mengalami perjumpaan secara pribadi dengan Tuhan. Selain itu, Lighthouse ingin memperkenalkan DNA gereja kita, yaitu doa, pujian, dan penyembahan. Kami rindu anak-anak muda memiliki jiwa yang berapi-api untuk Tuhan, siap untuk menuai jiwa-jiwa, dan dapat menjadi teladan untuk orang lain melalui hidup kita.

Kami tau bahwa pekerjaan Tuhan tidak akan berhenti sampai Lighthouse. Namun, kami percaya bahwa Ia akan bekerja lebih luar biasa lewat anak-anak muda!

“Instead, let the Spirit renew your thoughts and attitudes. Put on your new nature, created to be like God—truly righteous and holy.” Ephesians 4:23-24 NLT





RETREAT & GATHERING

COOL HOB - GBI PURI INDAH 2

SWISS-BELINN HOTEL - BOGOR 1-2 JUNI 2023





"Gereja Tuhan Bangkit untuk Memenangkan Jiwa"

Retreat DNA KIDS
23-25 Juni 2023

LOCK

(LOVE, ACCEPTANCE,
COMMUNICATION)

Dna kids Gbi Puri Indah kembali mengadakan retreat anak setelah selama tiga tahun tidak bisa diadakan akibat pandemi covid-19. Tahun ini tema retreat anak adalah LOCK (Love, Acceptance & Communication).

Selama 3 hari 2 malam anak-anak mengalami hadirat Tuhan, hati mereka dipulihkan dan mereka belajar untuk mengasihi diri mereka sendiri, keluarga dan orang lain dengan kasih yang telah mereka terima dari Tuhan.

Di hari terakhir anak-anak dipertemukan dengan orang tua mereka, anak-anak memberikan apresiasi kepada orang tua dan orang tua juga mendoakan mereka.

Kami yakin setiap keluarga yang dipersatukan oleh Tuhan tidak akan dapat dipisahkan oleh apapun juga, melalui kasih, penerimaan dan komunikasi dalam tuntunan Tuhan akan ada banyak keluarga dipakai oleh Tuhan untuk menjadi berkat bagi banyak keluarga lainnya di luar sana.

Anak-anak akan dipakai Tuhan secara luar biasa untuk memulihkan keluarga-keluarga mereka, sehingga Firman Tuhan di dalam Maleakhi 4:6 "Maka ia akan membuat hati bapa-bapa berbalik kepada anak-anaknya dan hati anak-anak kepada bapa-bapanya supaya jangan Aku datang memukul bumi sehingga musnah." sungguh terjadi. Amin .



PERSEMBAHAN & PERPULUHAN

BANK TRANSFER
BCA A/N GBI MALL PURI INDAH
0700.801.888



QRIS dapat digunakan di :



dan berbagai aplikasi
lainnya.

No pengiriman bukti
transfer PERSEMBAHAN &
PERPULUHAN

0878 1817 7000

TUHAN YESUS
MEMBERKATI

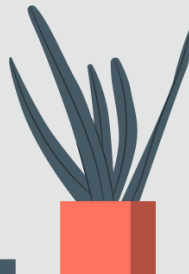
COOL DNA KIDS

SETIAP JUMAT
PK 19.00 WIB

MEETING ID:
886 1119 2739
PASS: **DNAKIDS**

CONTACT PERSON
KAK LILIK 0857 1948 1495

SHALOM ADIK - ADIK,
JOIN COOL SAMA
KAKA YUK !





HOTLINE GBI PURI INDAH

0852-1000-6544

**APABILA SAUDARA MEMBUTUHKAN INFORMASI
ATAU PELAYANAN DAPAT MENGHUBUNGI NOMOR
INI DI WHATSAPP (CHAT ONLY)**

Atau dapat scan QR Code berikut



Aplikasi GBI Puri Indah sudah dapat di download di PlayStore



APPS

GBI PURI INDAH

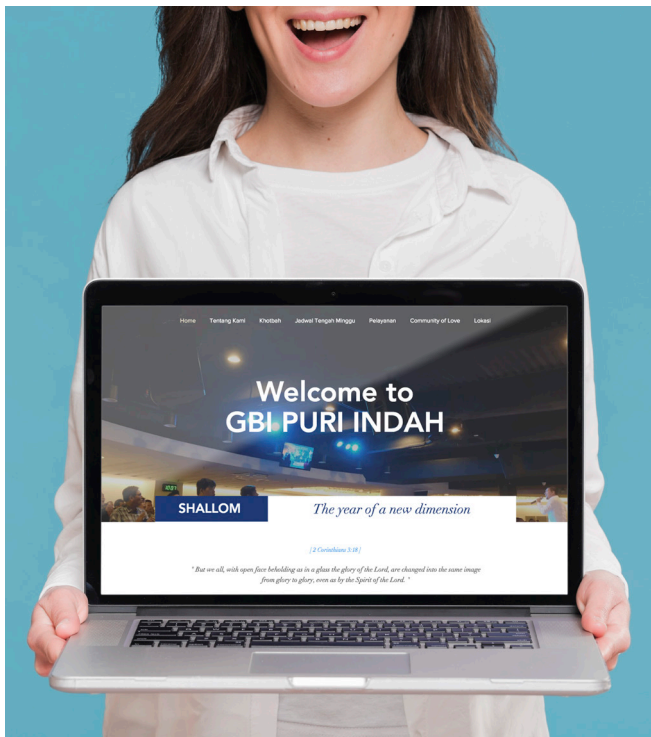
NOW AVAILABLE !



Kunjungi Website kami

www.gbipuriindah.com

Formulir Pelayanan Jemaat



SEKRETARIAT GBI PURI INDAH

Jl. Lingkar Luar Barat No.108
Kembangan, Kota Jakarta Barat
Daerah Khusus Ibukota Jakarta 11610
021 – 58301313

INSTAGRAM IBADAH RAYA:

@gbipuriindah

YOUTUBE :

GBI Puri Indah

INSTAGRAM :

@gbipuriindah

@dna.kids

@dna_kids_hob

@dna.community

COUNSELING CENTER GBI PURI INDAH

Jika Anda membutuhkan telinga untuk mendengar dan sahabat bagi perjalanan pergumulan Anda. Kami ada untuk Anda.

Jika Bapak dan Ibu membutuhkan pelayanan konseling dapat menghubungi kami dengan *hotline counseling center* kami di nomor **0852.1000.6544** atau dapat scan barcode di bawah ini.

