



VIVA – Gempa yang sempat mengguncang Lombok dan beberapa daerah di Sulawesi Tengah, menyisakan duka dan trauma bagi para korban, termasuk anak-anak.

Dalam penanganannya, sejumlah relawan kerap mengajak para anak untuk menggambar, menyanyi, atau pun aktivitas seni lainnya. Menurut, seorang psikolog anak, Vera Itabiliana Hadidjojo, SpSi, ternyata seni punya fungsi sendiri sebagai terapi untuk mengatasi trauma.

"Dalam dunia psikologi, terapi seni merupakan sejenis psikoterapi, teknik konseling, dan program rehabilitasi yang mengarahkan orang membuat karya seni untuk meningkatkan kesehatan fisik, mental dan emosional mereka," ungkap Vera dalam Talkshow Menggunakan Bakat Kita Untuk Meringankan Derita Korban Gempa yang diadakan oleh Penerbit Erlangga, di

Seni Mampu Mengobati Trauma Anak Pasca Bencana

Written by Admin Penerbit Erlangga

Monday, 29 October 2018 00:00 - Last Updated Thursday, 22 August 2019 08:57

kawasan Kemang, Jakarta Selatan, Senin 22 Oktober 2018.



Ia menjelaskan, ide utama di balik terapi seni adalah mengekspresikan diri melalui seni ternyata dapat digunakan untuk membantu orang mengurangi stres, mengatasi trauma, memecahkan masalah, dan memahami perasaan dan perilaku mereka lebih baik.

"Ada unsur unsur safety. Anak kadang enggak nyaman mengekspresikan emosi, takut dibilang salah dsb. Ketika dia bermain, dia menggambar bebas bisa keluar semua emosinya," kata Vera.

Dengan menuangkan emosi ke dalam sebuah karya seni, lanjut Vera, hal itu bisa membantu seorang korban cepat pulih pasca kejadian bencana.

Seni Mampu Mengobati Trauma Anak Pasca Bencana

Written by Admin Penerbit Erlangga

Monday, 29 October 2018 00:00 - Last Updated Thursday, 22 August 2019 08:57

Editor Erlangga For Kids, Windrati Hapsari, juga mengatakan hal serupa, lewat kegiatan Erlangga Talent Week, ia ingin mendorong generasi muda mengembangkan bakat yang dimiliki untuk mengurangi derita korban bencana.

sumber : [VIVA](#)