

## **TANYA JAWAB SESI PELATIHAN 21/05/2022**

### **Memahami Emosi Anak, Membangun Empati dalam Pengasuhan**

**Oleh Novayuandini Gemilang Putri (Andini)**

Saya mencoba menjawab pertanyaan-pertanyaan kalian dengan se jelas mungkin tapi singkat. Sayangnya saya tidak bisa memberi jawaban yang terlalu detail karena kasus masing-masing bisa berbeda dan saya membutuhkan informasi lebih dalam/jauh untuk bisa memberikan masukan-masukan yang lebih tepat dan terpersonalisasi.

Jika berminat untuk melakukan sesi konseling individu dengan saya, saya menawarkan sesi pertama gratis selama 1 jam (telepon) atau 2 hari sesi chat. Silahkan hubungi email novayuandinig@gmail.com untuk informasi lebih lanjut.

Jika setelah sesi gratis ini, masukan dan saran saya dirasa bermanfaat dan Ibu/Bapak ingin lanjut konsultasi, silahkan hubungi tim admin Rumah Menyusui Rabbani untuk diskusi tarif dan jadwal.

Terima kasih! :)

1. **Anak saya sedang masa sering nangis tau tau marah sambil menjatuhkan kepalanya ke belakang. Apa yang harus saya lakukan, apakah langsung gendong? Dan sekarang ganti pengasuh jadi dia ke pengasuh yang baru masih tantrum.** Tentang anak yang senang menjatuhkan atau menjedotkan kepalanya, silahkan lihat jawaban untuk pertanyaan nomor 6. Untuk topik pengasuh baru, itu wajar, karena anak butuh waktu untuk adaptasi dengan orang baru. Jadi tantrum, bisa lebih sering terjadi dalam masa adaptasi. Sama seperti orang dewasa yang tidak bisa langsung nyaman dan percaya dengan orang yang baru kita kenal. Be patient, accompany and give your child some time to adjust.
2. **Apakah boleh anak nangis langsung dinen dan tidur?** Meskipun anak belum bisa berbicara, usahakan tetap diajak ngomong untuk divalidasi perasaannya. Kenapa kamu menangis Nak? Kamu lagi sedih ya? Kamu ngantuk? Setelah itu, silahkan menyusui anak untuk menenangkannya. TAPI, jangan langsung menyusui untuk membuat anak DIAM atau berhenti menangis.
3. **Ketika anak sedang marah/menangis sangat sulit berhenti/mereda, jika dibiarkan menangis akan semakin lama, jika diajak cerita pun sangat lama utk mengungkapkan kenapa. sejauh ini masih dg cara mengarahkan utk mengendalikan emosi diri sendiri dulu (merubah posisi, tarik nafas, ta'awudz, istighfar) baru menceritakan perasaan.. krn jika ana lgsg peluk saat sedang marah2nya memang cepat reda tp ana khawatir nnt jd manja krn dia anak laki-laki, apakah tindakan ini sudah tepat?**

Apa yang Ibu lakukan sudah benar, yaitu mengajarkan anak cara regulasi emosinya, dengan mengubah posisi, tarik napas, dll. Ketika anak memiliki “big feelings”, usahakan untuk

memvalidasi emosinya dulu. “Umi tahu kamu marah/sedih, karena... (namakan emosinya, jabarkan alasannya)” Kalau kita tidak tahu alasannya, bisa mengajak anak untuk terbuka, “mau cerita ke umi kenapa Kakak marah/menangis?”. Kalau anak belum siap untuk bercerita, jangan dipaksa, karena mungkin anak belum terbiasa ditanyai atau divalidasi pendapatnya. Change takes time. Ibu bisa bilang “Nggak apa-apa kalau kamu belum siap cerita, tapi umi disini ya kapanpun kamu mau cerita.”

Anak laki-laki atau perempuan sama-sama punya kebutuhan emosional untuk divalidasi perasaannya, untuk dibimbing, untuk dibuat merasa nyaman. Mereka butuh afeksi, pelukan, kata-kata afirmasi. Memeluk anak, laki-laki atau perempuan, tidak akan mengajarkan atau menjadikan mereka manja. Tidak ada korelasi. Justru anak yang dikelilingi oleh orang tua yang afeksi dan tidak malu menunjukkan kasih sayangnya, akan membantu membangun hubungan orang tua- anak yang lebih sehat dan koneksi yang lebih kuat. Seringnya, anak laki-laki dijejali *toxic masculinity*, (anak laki-laki ga boleh nangis, anak laki-laki ga boleh dipeluk, anak laki-laki harus selalu kuat, dll). Hal ini akan merusak harga diri mereka dan meremehkan citra diri mereka. Anak laki-laki tumbuh menjadi pria yang sering kurang terbuka tentang perasaan mereka dibandingkan dengan wanita. Mereka tidak akan mampu menghibur diri mereka sendiri, mempercayai orang lain, mencintai diri mereka sendiri, dan akan menghadapi banyak kesulitan dalam menemukan pemenuhan, makna, dan kepuasan dalam hubungan saat mereka dewasa nanti. Mereka kagok saat disentuh. Mereka mungkin bisa kesulitan untuk tahu seperti apa cinta yang sehat itu terlihat dan terasa.

4. **Qadarullah, Belakangan ini sering marah/kesal dg mengeluarkan suara menggerutu (Arrggg) bila dimintai tolong ketika sedang asik main, dibujuk utk misal mandi/makan, ketika main sendiri misal mainannya jatuh terus, dan ketika hal2 lain yg dia tidak inginkan, termasuk diingatkan/dinasehati (dg cara lembut) .. Sudah diingatkan terus utk tdk spt itu tp belum ada perubahan, apa yang harus dilakukan? Karena sangat mengganggu dan khawatir kedepannya.**

Perlu diingat bahwa, untuk anak-anak, masa transisi dari satu lokasi/situasi ke lokasi/situasi yang lainnya sangat penting. Maka dari itu, anak perlu disiapkan mentalnya, sebelum perubahan/transisi tersebut terjadi. Misal, anak lagi asik main, tiba-tiba langsung disuruh mandi/makan, tentu saja seringkali anak akan memberontak, karena secara emosional, mereka belum siap untuk berganti ke situasi lain. Yang bisa Ibu coba adalah mempersiapkan masa transisi yang lebih *smooth*, misalnya dengan:

- memberi informasi yang jelas berapa lama akan main dan apa yang harus anak lakukan setelah main. Informasikan ke anak rundown acara mereka hari itu (dengan cara simpel). Libatkan anak dalam pengambilan keputusan.
- Informasikan ke anak, saat waktu main sudah mau habis. Dengan begitu, anak bisa mulai menyiapkan mentalnya untuk *say goodbye* ke waktu main nya.

- Ketika waktu main sudah habis, dan anak masih tidak mau berhenti atau pindah ke kegiatan selanjutnya, tetap konsisten untuk mengikuti agenda/aturan yang sudah ditetapkan, tapi dengan cara positif dan lembut. Kalau anak nangis karena menolak, biarkanlah. Jangan mengganti peraturan hanya karena anak nangis. Validasi emosi anak, “Ibu tahu kamu sedih karena masih mau main, tapi ini sudah waktunya mandi. Kamu mau pakai baju apa sore ini?”

5. **Bagaimana cara mengendalikan emosi orangtua ketika anak berbuat tidak sesuai dengan keinginan orangtua?** Pertama, harus ingat lagi proses perkembangan anak. Apakah anak saya saat ini sudah punya kapasitas (secara fisik atau emosi) untuk mengikuti instruksi yang diberikan? Perlu diingat juga bahwa anak TIDAK HARUS mengikuti keinginan orang tua. Anak juga manusia dan punya kepribadian dan cara pikirnya masing-masing. Mereka bisa dan boleh bilang tidak, boleh menolak. Sebagai orang tua, penting untuk punya limits/aturan yang jelas dan harus konsisten ketika aturan/limits tersebut sudah diterapkan. Anak yang hidup di lingkungan yang chaos/tidak konsisten, akan kebingungan karena hal terus berubah. Anak pada dasarnya punya impulse untuk mengetes apakah orang dewasa di sekitarnya bisa dipengaruhi, apakah aturan yang sudah ditetapkan bisa diubah dengan tangisan, teriakan, atau tantrum. Be consistent, but stay gentle! Memahami emosi dan kapasitas anak, akan membantu kita memahami anak kita, memahami kenapa anak saya berperilaku tertentu, dan membantu kita membangun empati, when things don't go as we want.
6. **Anak saya 15 bulan suka menjedotkan atau memukul kepalanya sendiri, itu karena apa ya mbak dan bagaimana cara mengatasinya?** Anak Ibu sedang dalam periode memukul atau menjedotkan kepalanya, di usianya itu termasuk normal. Coba amati kapan biasanya anak membenturkan kepalanya, pada momen apa, frekuensinya, dan berapa lama. Jika Ibu melihat hal ini terjadi, hal terbaik yang harus dilakukan adalah lindungi mereka dari cedera. Biasanya, anak membenturkan kepala saat mau tidur, dan di kasur atau di tempat yang empuk. Jika dia membenturkan kepala di lantai atau ke tembok, bisa dipindahkan anaknya ke tempat lain.

#### **Kenapa anak membenturkan kepala?**

- Kenyamanan diri: Sebagian besar balita yang membenturkan kepala mereka melakukannya untuk bersantai. Gerakan berirama membantu mereka merasa nyaman. Mereka akan sering melakukannya saat mereka mau tidur, ketika mereka bangun di tengah malam, atau kadang-kadang saat mereka tidur.
- Meredakan rasa sakit: Mungkin balita Ibu sedang mengalami infeksi telinga atau tumbuh gigi? Mereka mungkin membenturkan kepala mereka untuk mengalihkan perhatian mereka dari rasa sakit.

- **Frustrasi:** Balita sering belum belajar bagaimana mengekspresikan emosi mereka melalui kata-kata. Sebaliknya, mereka mungkin menggunakan ekspresi fisik melalui membenturkan kepala. Ini adalah salah satu cara balita menenangkan diri setelah peristiwa yang membuat stres.
  - **Butuh perhatian:** Jika Ibu melihat anak melakukan sesuatu yang merusak/menyakiti diri sendiri, perilaku ini akan mendapatkan perhatian Ibu karena alasan yang jelas. Balita mungkin mulai memperhatikan bahwa ketika mereka melakukan aktivitas ini, Ibu akan datang berlari. Mereka kemudian mungkin menggunakannya sebagai cara yang efektif untuk mendapatkan perhatian. Cobalah untuk tidak membesar-besarkan tentang membenturkan kepala atau memarahi mereka karena perilaku ini.
  - **Masalah perkembangan.** Membenturkan kepala kadang dapat dikaitkan dengan autisme atau gangguan perkembangan lainnya. Namun, membenturkan kepala saja tidak berarti anak Ibu memiliki masalah serius, perhatikan apakah ada tanda-tanda masalah perkembangan lainnya. Jika sangat khawatir, silahkan konsultasi ke dokter.
7. **Anak saya yg pertama juga suka memukul adiknya, awalnya dia mencium adiknya, sayang dengan adiknya, setelah itu tiba2 memukul kepala adiknya. Bagaimana cara mengatasi nya ya mba?** Silahkan tanya pertanyaan-pertanyaan ini ke Ibu sendiri:
- **Berapa umur anak pertama dan anak kedua?** Lihat apakah mereka dalam fase masih kesulitan untuk mengkomunikasikan dirinya lewat kata-kata. Kapan biasanya hal ini terjadi?
  - **Observasi.** Kapan biasanya anak pertama memukul adiknya? Dalam situasi dan kondisi apa? Apa yang terjadi sebelum “pemukulan” terjadi? Hal ini penting untuk mengerti apa yang mungkin bisa memicu atau memotivasi.
  - **Intropeksi.** Bagaimana cara komunikasi Ibu ke anak pertama dan anak kedua? Apakah tanpa sadar Ibu “mengkambinghitamkan” anak kedua untuk tidak bisa menghabiskan waktu dengan anak pertama? Misal, maaf kak Ibu gak bisa main sama kamu, ibu harus menyusui adikmu dulu. Atau, kamu makan sendiri ya, kan sudah besar, ibu harus suapin adik kamu. Coba cari sendiri deh mainannya, ibu lagi sibuk mandiin adikmu nih. Kalimat-kalimat seperti ini yang membuat anak pertama merasa bahwa “ibuku sudah nggak punya banyak waktu lagi sejak ada adikku”. Sehingga, dia mungkin melampiaskan kemarahan dan frustasinya ke adiknya. Pastikan Ibu punya exclusive quality time untuk masing-masing anak, secara terpisah, meskipun hanya 10 atau 15 menit per hari.
  - **Apakah anak saya sudah punya cukup kegiatan fisik?** Anak yang pertama mungkin sedang dalam proses pertumbuhan dimana dia memiliki kekuatan fisik yang jauh lebih besar dari sebelumnya, dia sangat excited, dan punya banyak energi. kadang , kalau

energi ini tidak disalurkan (main di luar, lari, berlompat, dll), maka anak akan coba melampiaskannya lewat jalur yang lain.

- Set limits. Jelaskan ke anak pertama bahwa memukul tidak diperbolehkan. Stick to this rule!
- 8. Bagaimana cara yang tepat untuk anak usia 3thn bahwa kalau yang dia lakukan salah, karena menurutnya "kata maaf" sudah cukup menyelesaikan masalah, dan bisa diulang kembali dan dia minta maaf lagi. Anak saya tipe kinestetik, ketika saya memberi tahu atau mengambilnya anak saya nyanyi nyanyi atau joget joget mengalihkan omongan, dan membuat saya tambah jengkel qadarullah. Mungkin ada solusi dari Mba Nova Bagaimana komunikasi yang tepat untuk anak saya yang berumur 3thn ini.**

Perlu diingat bahwa pada usia ini, anak cenderung masih egosentris, belum memahami perasaan dan cara pandang orang lain. Anak belum punya kapasitas untuk merasa bersalah, atau untuk mengerti kenapa orang lain tidak setuju dengan mereka. Sekarang coba tanya ke diri Ibu sendiri, apakah selama ini Ibu “memaksa” atau “meminta” anak untuk meminta maaf saat dia melakukan hal-hal yang seharusnya tidak dilakukan? Dan setelah anak minta maaf, masalahnya selesai, padahal kejadiannya belum didiskusikan. Jika iya, mungkin disitu anak belajar bahwa bilang maaf sudah cukup, meskipun mereka belum mengerti arti maaf dan kenapa mereka perlu minta maaf.

Kadang, kita akan mendengar anak-anak berkata, "Maafkan aku, tapi..." (pernyataan maaf yang diikuti dengan alasan.) "Maafkan aku, TAPI aku begitu karena Mama tidak mengizinkanku bermain video game." "Maaf aku membanting barang-barang ke lantai, TAPI itu karena aku nggak dibolehin keluar rumah."

Apa yang sebenarnya dimaksud anak adalah ini:

"Aku minta maaf, TAPI itu salahmu."

"Aku minta maaf, TAPI itu bukan tanggung jawabku."

Jika anak terbiasa membuat alasan dan tidak mengakui kesalahannya, dia tidak belajar bagaimana bertanggung jawab atas tindakannya. Ini juga berarti dia tidak akan mampu mengubah pemikiran yang menyebabkan perilaku yang tidak pantas sejak awal.

Sebenarnya, anak-anak mulai mengembangkan kebiasaan membuat alasan begitu orang tua mulai bertanya kepada mereka, "Kenapa kamu lakukan itu?" Dan biasanya motivasi untuk alasan-alasan mereka sangat jelas: mereka tidak ingin disalahkan atas sesuatu, mereka tidak ingin konsekuensi, dan mereka tidak ingin menghadapi ketidaksetujuan orang tua mereka.

Dalam beberapa kasus, anak mengatakan "Maafkan saya" hanya untuk memanipulasi, dalam arti mencoba membuat seseorang melakukan sesuatu untuk dia. Dengan kata lain, "Maafkan saya" adalah manipulasi yang digunakan agar orang tua tidak akan marah-dan mereka tidak akan mendapat masalah.

Para ahli memiliki banyak pendapat yang berbeda, tetapi secara umum setuju bahwa membuat anak berpikir tentang apa yang telah mereka lakukan salah, mengapa hal itu salah, dan dampak perilaku buruk itu terhadap anak lain adalah cara terbaik untuk mendekati situasi tersebut. Setelah memberikan waktu kepada anak untuk memikirkan perilaku mereka, tanyakan kepada mereka apa yang dapat mereka lakukan untuk memperbaiki situasi tsb.

Anak mungkin menyarankan agar mereka mengembalikan mainan yang mereka ambil. Jika anak bilang bahwa mereka ingin meminta maaf atau meminta untuk memeluk anak lain, maka izinkan tindakan tersebut karena itu adalah ide mereka. Hal itu akan lebih bermakna dan menyentuh hati jika itu adalah ide mereka sendiri. Mengatakan "maaf" tidak boleh hanya kata-kata tanpa makna. Membuat anak-anak hanya mengucapkan kata-kata itu, tanpa memahami makna atau cara membantu memperbaiki masalah tidak menyelesaikan masalah yang lebih besar.

9. **Bagaimana cara membangun kedekatan antara kakak dan adiknya yang jarak umurnya berdekatan.** Silahkan lihat jawaban nomor 7 untuk informasi berkaitan dengan hubungan adik-kakak. Untuk menambahkan, perlu diingat bahwa children see, children do. Jika kita ingin membantu anak-anak kita membangun kedekatan atau hubungan di antara mereka, kita sebagai orang tua harus memberikan contoh juga kedekatan antara ibu dan ayah. Affection and empathy are transferred by giving real life and consistent examples. Anak harus lihat apa itu afeksi, apa itu empati, apa itu hubungan dekat dan sehat antar anggota keluarga, untuk bisa mengaplikasikannya.
10. **Bagaimana sikap kita agar anak lebih terbuka meluapkan ap yg ada di hati mereka?** Anak saya sering urung2an kalau pulang main di luar, dan kadang langsung mengamuk apabila saya tidak menuruti keinginannya, yg fatal nya dia menyiksa diri nya sendiri (membentur-benturkan kepalanya) Saya pun belum bisa mengontrol emosi dan terbawa marah sama anak. Silahkan lihat pertanyaan dan jawaban nomor 3. Anak yang sedang marah, yang sedang meluap-luap emosinya, akan sulit untuk diajak bicara, karena otaknya masih dalam survival mode. Berikan waktu untuk menenangkan diri, ajarkan cara-cara menenangkan diri/regulasi emosi. Setelah anak mulai sedikit lebih tenang, mulai bicarakan apa yang terjadi, ajak anak menamai emosinya, menjelaskan apa yang menyebabkan emosi tersebut. Ajak dan latih anak untuk mencari solusi bersama. Jika anak melukai diri sendiri saat marah, orang tua harus langsung memberhentikan ana, (tapi orang tua harus tetap tenang dan tidak panik, karena akan bikin anak tambah terstimulasi). Ingat, anak Ibu sedang memiliki big feelings yang dia

belum bisa handle, bukan untuk membuat ibu kesal. Don't take it personally! Lihat lagi fase perkembangan anak.

11. **Bu dokter saya mau bertanya mengenai cara pengasuhan yang paling efektif untuk bisa menyatukan hubungan kakak beradik. Apa ya istilah nya? Saya kurang mengerti. Bonding kah?? Saya memiliki 2 anak. Yang pertama umur 5 tahun yang kedua 1 tahun. Silahkan lihat pertanyaan nomor 7 dan 9.**
12. **Jadi saya mau bertanya mengenai penerapan komunikasi yang paling baik untuk anak bilingual. Apakah harus one parent one language atau bisa juga timingnya diatur. Contoh pas lagi makan siang harus bahasa Indonesia. Pas lagi sehari hari itu bahasa Arab.**

Ada beberapa metode untuk mengenalkan beberapa bahasa kepada anak dalam masa tumbuh kembangnya. Saya sendiri trilingual di bahasa indonesia, prancis, dan inggris dan bekerja di sekolah menggunakan dua bahasa (prancis dan inggris).

Hal utama yang perlu diingat adalah orang tua tidak benar-benar "mengajari" anak-anak untuk berbicara, seperti halnya kita tidak mengajari mereka untuk berjalan atau tersenyum, itu adalah hal normal yang anak lakukan ketika mereka siap. Hal yang paling penting dalam perkembangan bahasa adalah paparan dan kebutuhan. Jika anak-anak terpapar pada suatu bahasa dalam berbagai keadaan dengan banyak orang yang berbeda sejak mereka lahir, dan jika mereka merasa membutuhkan bahasa tersebut untuk berinteraksi dengan dunia di sekitar mereka, mereka akan mempelajarinya. Jika mereka terpapar pada dua bahasa dalam berbagai keadaan dengan orang-orang yang berbeda sejak mereka lahir, dan jika mereka membutuhkan kedua bahasa tersebut untuk berkomunikasi dengan orang-orang di sekitar mereka, mereka akan mempelajari keduanya.

Seperti yang Ibu bilang, One parent one language itu salah satu metode yang paling umum digunakan oleh orang tua untuk mengenalkan bahasa yang berbeda. Bisa juga diatur jadwal, weekend adalah waktu berbahasa inggris atau saat mandi dan makan adalah waktu berbahasa indonesia. Pastikan anak dapat paparan bahasa yang cukup di berbagai setting, ajak anak ke acara-acara dimana mereka bisa dengar bahasa ingin dikenalkan, beli buku-buku, baca cerita, lagu-lagu, telepon kakek-nenek di Indonesia, dll.

Penting: Percampuran bahasa adalah hal yang normal untuk setiap orang yang berbicara dalam lebih dari satu bahasa, ini berlaku untuk anak-anak dan orang dewasa. Ini tidak berarti bahwa anak-anak akan melupakan salah satu bahasa, dan bukan berarti mereka tidak bisa membedakan lagi antara dua bahasa. Kalau kita memarahi mereka karena berbicara bahasa Inggris/mencampur bahasa, hal itu dapat menciptakan sikap negatif tentang bahasa dan anak akan punya ingatan buruk.

**13. Begini, terkadang saya mendapati anak saya yang 5 tahun malas untuk belajar. Saya mulai untuk memberikan hadiah kecil kalau dia itu belajar baik. Tapi saya ga minta dia untuk belajar yg lama gitu. Hanya sekedar membaca selama 15 menit aja. Terkadang saya dapati dia itu karena badmood ga mau belajar jadi dia ga konsen. Padahal saya tahu kemampuan nya dia. Dia itu bisa. Jadilah beberapa kali itu (baru 2 kali sebenarnya) saya pernah bilang "kalau kamu begini terus nanti saya hukum". Hukumannya itu juga berupa hanya tidak boleh ada screen time sampai besok.**

Hal penting yang kita ingin ajarkan ke anak kita adalah, mereka belajar untuk mereka sendiri. Mereka berusaha, untuk diri mereka sendiri. Mereka makan, untuk diri mereka sendiri. Bukan karena mereka ingin pujian, ingin hadiah, dan bukan karena mereka takut dihukum. Anak-anak terlahir dengan rasa ingin tahu bawaan, keinginan untuk belajar dan kebutuhan untuk mengeksplorasi. Itulah yang membuat anak-anak menjadi seperti mereka dan mengapa mereka muncul dengan banyaaaaakkkkkk pertanyaan yang tidak pernah berakhir tentang dunia yang mereka amati di sekitar mereka. Motivasi intrinsik itu adalah kekuatan pendorong di balik perkembangan awal seorang anak.

Sebagai edukator montessori, saya akan berikan perspektif yang berhubungan dengan pendekatan ini. Ketika seorang anak dilahirkan, di dalam diri anak ada kebutuhan bawaan untuk berinteraksi dengan lingkungan. Sekarang bayangkan lingkungan dimana pilihan dibuat berdasarkan kebutuhan dan keinginan yang datang dari dalam diri anak. Itulah pendidikan Montessori. Lingkungan Montessori diciptakan secara khusus agar anak berhasil. Anak dibantu untuk membangun kemandirian, koordinasi, konsentrasi, dan ketertiban yang membantu mengembangkan fokus, rentang perhatian, dan meningkatkan keinginan mereka untuk belajar.

Pendidikan Montessori membantu anak menjadi mandiri, mengembangkan potensi mereka sendiri, membangun kepercayaan diri, dan menjadikan mereka pembelajar seumur hidup. Dengan begitu banyak fokus pada kemandirian dalam Montessori, masuk akal jika motivasi anak berasal dari dalam diri mereka sendiri, yang juga dikenal sebagai motivasi intrinsik. Terlalu sering anak-anak merasa tertekan untuk tampil untuk orang tua atau guru mereka.

Sebagai seorang pemandu Montessori, saya ingin mendorong siswa saya untuk mencintai belajar dan menjadi pembelajar seumur hidup. Saya percaya bahwa ketika seorang anak menemukan motivasi intrinsik mereka, mereka akan mencapai kecintaan untuk belajar, yang pada gilirannya akan memungkinkan mereka untuk menjadi pembelajar seumur hidup. Ketika seorang anak menyadari bahwa mereka menikmati belajar, mereka akan mencari lebih banyak pengetahuan, menetapkan tujuan, dan tidak pernah puas.

Pendidikan Montessori menumbuhkan kecenderungan alami anak untuk belajar. Sebagai seorang Montessorian, saya membimbing anak, bukan menginstruksikan anak. Saya



menghubungkan setiap anak dengan kegiatan yang memenuhi minat, kebutuhan, dan tingkat perkembangan mereka. Membiarkan seorang anak bebas dari ekspektasi eksternal, memungkinkan mereka untuk menetapkan tujuan dan aspirasi mereka sendiri. Jika Ibu ingin menumbuhkan rasa cinta anak untuk kegiatan membaca, beberapa hal yang bisa dilakukan adalah:

- Memberi contoh: *Children see children do*. Anak yang dikelilingi oleh orang-orang yang gemar membaca, akan melihat kegiatan membaca sebagai kegiatan yang menyenangkan. Mereka mendapatkan paparan dan contoh secara regular. Mereka melihat bahwa buku bukanlah hal yang membosankan. Buku bisa menjadi objek yang lebih menarik daripada telepon selular, misalnya. Sebaliknya, jika anak jarang atau tidak pernah melihat orang tua membaca, maka sulit untuk mereka *to pick up this habit*.
- Menghubungkan kegiatan membaca dengan minat mereka: Misalnya, biarkan anak memilih buku apa yang ingin dia baca. Jika anak suka dinosaurus, mungkin bisa baca buku yang berhubungan dengan dinosaurus. Jika anak suka tentang olahraga, sediakan buku yang berhubungan. Ajak anak saat proses pemilihan dan pembelian buku.
- Libatkan anak dalam penentuan kapan dia harus membaca: Diskusi bareng dengan anak apa dia prefer untuk membaca di pagi hari, siang atau sore hari. Tentukan durasinya bersama, 15 menit di sore hari setelah mandi? 10 menit di pagi hari lalu 5 menit di siang hari? Be flexible!
- Hindari menghukum anak ketika anak menolak membaca: seperti halnya orang dewasa, kadang kita sedang tidak "mood" untuk melakukan sesuatu. Jika anak dihukum karena sedang tidak mau membaca, dia akan punya ingatan buruk tentang kegiatan membaca, dan akhirnya memaksa dirinya untuk membaca karena menghindari hukuman. Menghukum anak atau memberi hadiah/iming-iming terlihat sebagai solusi yang berhasil tapi dalam jangka pendek, tapi efek jangka panjangnya sangat besar.

**14. Bagaimana manajemen emosi anak dengan sibling rivalry? Saat si kakak usil pada adik hingga adik menangis, ortu menasehati kakak bahwa tindakan itu tidak baik. Lalu kakak meminta maaf pada adik. Tapi kejadiannya berulang terus, minta maaf - usil - minta maaf - usil. Bagaimana sebaiknya ortu memposisikan diri/bertindak? Apakah ini indikasi anak blm paham makna maaf? Silahkan baca nomor 7 dan 9.**

**15. Anak saya yang pertama sebenarnya termasuk anak yang nurut. Cuma dia mudah sekali menyerap informasi dari luar, kadang informasi tersebut tidak sesuai rules kami. Misal dia melihat sepupunya nonton HP saat makan. Jadi dia mengatakan, "gapapa makan sambil nonton lho Ma. Mas Bisma makan sambil nonton." Usia berapa yang tepat untuk anak berbaur dengan dunia luar? Apa yang harus kami lakukan untuk**

**menguatkan pondasi anak-anak?** Tujuan kita sebagai orang tua bukanlah untuk membesarkan anak yang penurut, tapi membantu anak membangun karakter yang kuat, anak yang tahu apa yang dia mau, anak yang percaya diri, anak yang berani mengemukakan pendapatnya tapi juga memahami aturan-aturan dasar. Penurut kadang bisa menjadi konotasi negatif kita kita mengharapkan anak kita untuk mematuhi, menuruti apapun maunya orang tua. Sehingga pada kondisi ini, anak tidak diberikan ruang untuk berbicara atau berpendapat. Jika anak mempertanyakan keputusan orang tua, seringkali dianggap membangkang atau melawan. Tipe pola asuh yang seperti ini, akan membentuk pribadi orang dewasa yang selalu berusaha menyenangkan orang lain, yang tidak berani mengemukakan pendapatnya, yang tidak berani menuruti kata hatinya, karena sangat takut untuk dianggap “membangkang” dan tidak hormat. Jadi, punya anak yang selalu nurut bukanlah hal yang positif/harus dibanggakan. Sebaliknya, kita justru harus khawatir.

Anak mulai tertarik untuk bersosialisasi dengan dunia di luar keluarga utamanya, di sekitaran usia 3 tahun. Anak-anak itu sangat pintar, dan di usia dini (0–6 tahun), menurut Maria Montessori, mereka memiliki Absorbent Mind, otak mereka seperti sebuah spons yang meresap apapun informasi yang dia terima. Inilah mengapa di usia ini disebut golden age, karena proses pembelajaran dan pembangunan pondasi karakter akan lebih mudah. Jika anak melihat sesuatu di luar rumah yang tidak sesuai dengan limits/aturan di rumah, maka orang tua hanya perlu menjelaskan bahwa setiap rumah/orang tua punya aturan mereka masing-masing. Jabarkan secara singkat dan simpel, mengapa aturan yang ditetapkan oleh Ibu bermanfaat/berefek baik untuk anak tsb. Usahakan jangan menjelekkan keluarga lain, dalam proses penjelasan ini. We just have different ways of raising our children. Set your own family limits/rules, kalau bisa, libatkan anak dalam proses penentuan aturan ini, jadi anak merasa menjadi bagian dalam pengambilan keputusan.

**16. Ibrahim (3 tahun) kadang suka berbicara merengek. Kami sebagai orang tua tidak menyukai hal tersebut. Jadi kami membuat challenge: dalam sehari maksimal 2x dia menangis. Dan tidak boleh merengek. Jika berhasil, maka Ibrahim mendapat bintang yang bisa Ibrahim tempel. Setelah terkumpul sekian bisa mengklaim hadiah. Hadiahnya seperti jalan ke taman bermain yang gratis. Apakah hal tersebut benar? Atau ada cara alternatif lain untuk melatih supaya tidak merengek ya kak?**

Pertanyaan yang harus Ibu/Bapak jawab:

- kenapa Ibu/Bapak tidak suka saat Ibrahim merengek/menangis?
- Bagaimana tanggapan orang tua Ibu/Bapak dulu, ketika kalian menangis saat bayi/anak-anak? Apakah mereka juga tidak suka mendengar tangisan kalian lalu meminta kalian berhenti menangis/merengek?

Orang tua cenderung melihat tangisan sebagai masalah daripada cara anak mengkomunikasikan kebutuhan mereka. Mayoritas orang tua sendiri mungkin dipaksa untuk "tegar" saat mereka anak-anak dulu. Mungkin mereka merasakan kecemasan, kemarahan, atau rasa malu orang tua mereka ketika mereka, sebagai seorang anak, menunjukkan "big feelings" mereka. Tangisan mereka dianggap mengganggu dan memalukan. Pengalaman masa lalu ini, masih sangat kuat di dalam kita, disadari atau tidak. Ini bisa menjadi siklus pola asuh yang kurang tepat dan harus diputus. Coba lihat posisi anak, kenapa anak menangis? Biasanya anak menangis untuk mendapat perhatian orang tua, agar kebutuhannya terpenuhi. Apakah anak sudah bisa mengkomunikasikan kebutuhannya lewat cara lain, selain menangis? Jika belum, maka bantu anak untuk mengembangkan kemampuan bahasanya untuk bisa mengekspresikan kebutuhannya lebih baik. Coba diskusi dengan anak ketika dia menangis, apa yang sebenarnya mau ia sampaikan?

Apakah anak terbiasa mendapat hal yang dia inginkan dengan menangis? Apakah orang tua mengubah aturan yang sudah ada hanya karena anak menangis? Jika ya, bisa jadi anak melihat tangisan sebagai cara efektif untuk meluluhkan hati orang tua atau mendapatkan apa yang dia mau. Anak punya hak untuk menangis, orang tua perlu memvalidasi perasaannya, tapi bukan berarti semua yang anak mau akan diberi hanya karena anak menangis.

Dalam buku Aletha Solter "Tears and Tantrums", dia mengatakan; "Para peneliti telah mengukur perubahan fisiologis pada orang dewasa setelah sesi terapi di mana mereka menangis keras. Hasilnya menunjukkan tekanan darah dan suhu tubuh yang lebih rendah, detak jantung yang lebih lambat, dan pola gelombang otak yang lebih tersinkronisasi. Keadaan relaksasi fisiologis ini lebih besar setelah menangis daripada mengikuti latihan fisik untuk periode waktu yang setara. Studi biokimia telah menemukan konsentrasi hormon stres yang lebih besar dalam air mata yang diinduksi secara emosional daripada air mata yang diinduksi iritasi, yang mengarah pada teori bahwa salah satu tujuan menangis adalah untuk membersihkan tubuh dari hormon-hormon ini dalam jumlah yang berlebihan."

Artinya, kegiatan menangis bisa membantu proses regulasi emosi seseorang termasuk anak-anak. Mendukung tangisan membangun ketahanan emosional. Kenyataannya adalah anak-anak dapat bangkit kembali untuk menyeimbangkan apa pun yang dilemparkan kehidupan kepada mereka jika mereka diizinkan dan didukung untuk sembuh dengan cara yang paling alami, melalui tangisan yang mereka lepaskan. Ketika anak-anak dilarang menangis, mereka kehilangan kebebasan untuk menangis ketika mereka perlu menangis, untuk mencari dukungan dan empati ketika mereka merasa takut, terluka, atau tidak aman. Membiarkan anak-anak menangis, memungkinkan seorang anak untuk lebih seimbang. Semakin banyak anak diizinkan dan didukung untuk menangis, semakin sedikit anak perlu menangis, semakin sedikit stres yang akan mereka bawa dalam sistem saraf dan otot-otot mereka. Semakin banyak seorang anak diizinkan

untuk menangis ketika mereka perlu menangis, semakin sedikit anak yang stres, cemas, hiperaktif atau menarik diri. Mendukung tangisan akan menumbuhkan kekuatan, ketahanan emosional, dan secara umum meningkatkan kesejahteraan pada anak.

17. **Ibrahim sebagai kakak, kadang suka menggoda Maryam (8 bulan). Dan Maryam pun dipegang sedikit bisa nangis. Bagaimana mengatasi sibling rivalry ini ya kak? Silahkan baca nomor 7 dan 9.**
18. **Dok, terkadang sy merasa bingung sampai kesal sendiri ketika anak sudah rewel. Karena masih bayi dia belum bisa mengkomunikasikan apa yg dia inginkan. Sementara sy sudah coba susuin, peluk, gendong (berbagai posisi) sampai di timang" sambil jalan di dalam rumah. Tapi terkadang anak masih rewel. Bagaimana cara menenangkannya, dan apa yg harus dilakukan supaya kita tidak tersulut emosi? Apalagi di waktu diri ini sudah sangat lelah seharian. Posisi di rumah hanya berdua dengan anak, karena suami kerja. Ingin menghela nafas tapi anak semakin kencang menangis, jadinya panik dan kesal. Sy takut malah menyakiti dia (terutama terkait mentalnya) kalau misal tidak sengaja marah marah.**

Ibu, you are doing good! Sangat wajar merasa frustrasi atau kesal saat anak bayi tidak berhenti menangis dan kita sudah coba banyak cara, tapi hasilnya masih sama. Seperti yang ibu bilang, anak bayi masih belum punya kemampuan untuk mengkomunikasikan kebutuhannya lewat cara lain, selain menangis. Jadi wajar, jika anak bayi sering menangis, because that's their only way of communication. Kalau kita sudah cek bahwa kebutuhan dasar mereka terpenuhi (makan, minum, istirahat, rasa hangat, afeksi, motorik), tapi anak masih menangis juga, jika hal ini terjadi terlalu sering, silahkan konsultasi ke dokter, karena mungkin ada masalah kesehatan yang belum terdeteksi.

Jika tidak ada masalah kesehatan tertentu, maka yang perlu diketahui orang tua adalah, kita kadang tidak bisa membuat anak berhenti menangis, and that's OK. yang bisa kita lakukan adalah membantu diri kita sendiri dalam mengelola emosi kita, untuk bisa merespon kepada tangisan tsb dengan lebih bijak. Pastikan ibu juga memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar ibu sendiri. Kita tidak bisa memberi apapun jika kita sendiri tidak punya apa-apa untuk diberi. Jika ibu merasa lelah, maka istirahatlah. Jika ibu lapar, maka makanlah. Jika ibu butuh menghirup udara segar, maka keluarlah ajak anak jalan kaki ke taman. Jangan malu untuk minta bantuan ke suami, atau orang terdekat, mengurus anak bukan hanya tanggung jawab ibu.

Kadang-kadang untuk menenangkan diri, Ibu perlu mengambil jarak dari bayi Ibu. Kadang-kadang bernapas dalam-dalam dengan sendirinya saat Ibu masih menggendong bayinya yang menangis, tidak benar-benar membantu. Taruh bayi di kasurnya, tempat yang aman, dan tutup pintu sebentar. Ibu bisa mengambil napas panjang selama beberapa menit, wudhu, minum segelas air, menutup mata dan atau menelepon seorang teman. Kita semua memiliki tenggat waktu, kita memiliki semua hal yang perlu

dilakukan setiap hari, dan kadang kita lupa bahwa kita harus menjaga kesehatan mental kita sendiri.

Silahkan baca nomor 16 tentang tangisan anak.

**19. Bagaimana caranya tetap berempati pada anak yang tantrum sebenarnya karena hal sepele? kita tau anak sedang cari perhatian pada orang tuanya yang fokus ke adik. Tidak ingin anak caper, akhirnya malah marah2 ke anak.** Ini dibahas dalam sesi pelatihan, yaitu dengan menempatkan diri kita dalam posisi anak, bahwa hal sepele untuk kita, bisa jadi hal besar untuk anak-anak. Lihat lagi masa perkembangan mereka. Silahkan baca pertanyaan-pertanyaan di atas berkaitan dengan tantrum/tangisan, mengontrol emosi kita sebagai orang tua, dan hubungan adik-kakak.