BIP
KELOMPOK
GRAMEDIA



SENI - HOW TO TALK SO LITTLE KIDS WILL LISTEN -

BERBICARA PADA ANAK

Panduan Mendidik Anak "Tanpa NGEGAS!"

-Joanna Faber & Julie King-

Digital Publishing/GPISC
Dilarang mengcopy/30102022/GDi

nonajuan@gmail.com/301022/GD
DigitalPublishing/KK2/SC

Passion for Knowledge

DigitalPublishing/KG-2020
nonajual@gmail.com/30102022/GDi

HOW TO TALK SO LITTLE KIDS WILL LISTEN
A Survival Guide to Life with Children Ages 2-7
Joanna Faber & Julie King

Indonesia Language Translation copyright (C) 2020 by Penerbit Bhuana Ilmu Populer
(Original English Language title from Proprietor's edition of the Work)

Copyright (C) 2017 by Joanna Faber and Julie King
All Right Reserved
Published by arrangement with the original publisher,
Scribner, a Division of Simons & Schuster, Inc.

Seni Berbicara Pada Anak
Panduan Mendidik Anak Tanpa Ngegas
Joanna Faber dan Julie King

ISBN: 978-623-216-595-3
Pengalih bahasa: Agustina Wijayani
Penyunting: Dewi Hannie
Penyelaras akhir: Marina Ariyani
Desain: Amanda M T Castilani

Hak cipta terjemahan bahasa Indonesia:
Penerbit Bhuana Ilmu Populer
Jl. Palmerah Barat No. 29-37, Unit 1 - Lantai 5, Jakarta 10270

Diterbitkan pertama kali oleh
Penerbit Bhuana Ilmu Populer
Kelompok Kompas Gramedia
No. Anggota IKAPI: 246/DKI/04

Hak Cipta dilindungi oleh Undang-Undang.
Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian atau seluruh buku ini
tanpa izin tertulis dari penerbit.

Edisi Digital, 2022

Sanksi Pelanggaran Pasal 113
Undang-undang Nomor 28 Tahun 2014 tentang Hak Cipta

1. Setiap orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf i untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan atau pidana denda paling banyak Rp 100.000.000,00 (seratus juta rupiah).
2. Setiap orang yang dengan tanpa hak dan atau tanpa izin pencipta atau pemegang hak cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan atau huruf h, untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan atau pidana denda paling banyak Rp 500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
3. Setiap orang yang dengan tanpa hak dan atau tanpa izin pencipta atau pemegang hak melakukan pelanggaran hak ekonomi pencipta sebagaimana dimaksud dalam pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan atau huruf g, untuk penggunaan secara komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan atau pidana denda paling banyak Rp 1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan atau pidana denda paling banyak Rp 4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

© Hak Cipta dilindungi Undang-Undang.
Diterbitkan oleh Penerbit Bhuana Ilmu Populer
Kelompok Gramedia
Jakarta, 2020

SENI BERBICARA PADA ANAK

- HOW TO TALK SO LITTLE KIDS WILL LISTEN -

Panduan Mendidik Anak "Tanpa NGEGAS!"

-Joanna Faber & Julie King-

BIP
Bhuana Ilmu Populer
Kelompok Gramedia

DAFTAR ISI

Prakata, oleh Adele Faber ix

Awal Cerita, oleh Julie & Joanna xiii

Catatan Penulis xix

BAGIAN I

KOTAK PERALATAN PENTING

Bab Satu 1

Peralatan untuk Menangani Emosi... Ada Apa Dengan Perasaaan?

—Saat perasaan anak-anak tidak merasa benar, mereka tidak bisa berperilaku baik

Bab Dua 43

Peralatan untuk Menjalin Kerja Sama... Bagaimanapun Ia Harus Menggosok Giginya.

—Membuat anak-anak melakukan apa yang harus mereka lakukan

Bab Tiga 87

Peralatan untuk Menyelesaikan Konflik... Menghindari Pertengkaran di Depan Rumah.

—Mengganti hukuman dengan solusi yang lebih damai dan efektif

Bab Empat 141

Peralatan untuk Memberikan Pujian dan Penghargaan... Tidak Semua Puisi Setara.

—Berbagai cara untuk memuji yang akan menolong, bukan mengganggu

Bab Lima 169

Peralatan Bagi Mereka yang Berkebutuhan Khusus... Bisakah Ini Menolong Anak Saya?

—Modifikasi bagi anak-anak dengan autisme dan masalah sensorik

Bab Lima Seperempat 211

Hal-hal Mendasar... Anda Tidak Bisa Berbicara Sembarang di Luar Ini

—Peralatan kita tak akan berhasil dalam kondisi-kondisi tertentu

BAGIAN II

SAAT PERALATAN KITA BERAKSI

1. Perang Makanan—Pertarungan di Meja Dapur 225
2. Kegilaan Pagi Hari—Melepaskan Tarikan Gravitasi yang Kuat di Rumah Anda 241
3. Persaingan Antarsaudara—Kembalikan Bayinya! 251
4. Berbelanja Dengan Anak-anak—Siksaan di Tempat Belanja 265
5. Kebohongan—Anak-anak dan Interpretasi Kreatif Mereka Atas Kenyataan 273
6. Orangtua Juga Punya Perasaan 285
7. Bergunjing—Si Tukang Lapor dan Si Pengadu 295
8. Beres-Beres—Kata yang Paling Kotor 303
9. Perintah Dokter—Obat, Suntikan, Mengambil Darah, dan Hal Menakutkan Lainnya 313
10. Anak-anak Pemalu—Takut pada Teman yang Ramah 325
11. Pelarian Kecil—Anak-anak yang Ingin Bergerak Bebas di Tempat Parkir dan Tempat Umum Lainnya 335
12. Memukul, Mencubit, Menyodok, Meninju, Mendorong—Aku Tidak Pernah Menyentuhnya! 343

"Setiap orang adalah satu pribadi, sekecil apa pun dia!"
~ Horton, si Gajah (Dr. Seuss)

"Cara kita berbicara kepada anak-anak kita, akan menjadi suara batin mereka."
~ Peggy O'Mara

DigitalPublishing/KG-2/SC
nonajual@gmail.com/301022/GDi

13. Tidur—Sesuatu yang Sangat Susah Didapat 353
14. Saat Orangtua Marah! 371
15. Mengatasi Masalah—Saat Peralatan Kita Tidak Berfungsi 383

AKHIR CERITA? 399

Terima Kasih 400
Sumber-Sumber Tambahan 402
Catatan 403
Indeks Pengingat 405
Tentang Penulis 406

DigitalPublishing/KG-2/SC@gmail.com/301022/GDi

nonajual@gmail.com/3010220/GDi
DigitalPublishing/KG-2/SC

PRAKATA

Adele Faber

Keinginan kuat yang mendorong penulisan buku ini bermula sejak para penulis menginjak taman kanak-kanak. Saat itu, tiba giliran saya untuk mengantarkan mereka ke sekolah. Saya memasukkan Joanna, putri saya, ke mobil, lalu menyetir lagi ke ujung jalan untuk menjemput Julie, kemudian dua blok lagi untuk menjemput Robbie. Begitu ketiga anak itu duduk di kursi belakang, mereka berbincang dengan ceria. Namun, tiba-tiba keadaan berubah dan mereka mulai berdebat.

Robbie : Ia tidak punya alasan untuk menangis!
Ia tidak terluka sama sekali.
Julie : Mungkin perasaannya yang terluka.
Robbie : Apa? Perasaan kan tidak penting.
Kamu harus punya alasan!
Joanna : Perasaan itu penting—sepenting alasan.
Robbie : Tidak! Kamu harus selalu punya alasan yang baik.

Saya mendengarkan dan takjub dengan perdebatan mereka. Saya mengenal keluarga mereka. Ibu Robbie adalah wanita yang serius dan tidak suka omong kosong. Ibu Julie, seorang guru piano, suka berbincang tentang penemuan yang saya dapat dari pelatihan bersama psikolog anak ternama, Dr. Haim Ginott. Ada banyak hal yang selalu bisa dipikirkan dan dipraktikkan dengan anak-anak.

Kadang-kadang sebagian diskusi kami menjadi bahan buku yang akan saya tulis bersama Elaine Mazlish. Kami telah mengalami berbagai perubahan besar dalam hidup dan menyaksikan banyak transformasi hidup teman-teman di kelompok kami. Kami akan merasa bersalah jika tidak membagikan pengalaman itu kepada para orangtua, apalagi

kami mendapat dukungan penuh dari Dr. Ginott. Beliau akan membaca tulisan awal kami dan menawarkan bantuan dalam penyuntingan.

Dua puluh lima tahun kemudian buku pertama kami diterbitkan: *Liberated Parents/Liberated Children: Your Guide to a Happier Family*. Buku ini memenangkan penghargaan *Christopher Award* sebagai "Prestasi Literasi yang Menjunjung Tinggi Nilai-nilai Semangat Manusia". Tujuh buku berikutnya menyusul. *How to Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk* dan *Siblings Without Rivalry* merupakan buku-buku terlaris dan telah diterbitkan dalam lebih dari tiga puluh bahasa.

Anak-anak perempuan yang dulu saya antar ke taman kanak-kanak, kini telah dewasa, menikah, dan masing-masing memiliki tiga anak. Mereka semua tinggal di luar negeri dan telah belajar banyak bidang studi. Saya tersenyum saat Julie memberi tahu saya mengenai pengalaman pertamanya magang sebagai juru tulis dari sebuah agen bantuan hukum. Ia menangani sebuah perkara yang disebabkan oleh kesalahpahaman sederhana.

"Bisakah kita mengajak mereka saling berkomunikasi? Jika mereka bisa melihat cara pandang dari lawan bicaranya, saya yakin mereka akan saling mengerti."

Atasannya tidak sabar dengan keluguannya. "Kita tidak bisa begitu. Kamu tidak bisa berdiskusi dengan pihak lawan."

Saat itulah Julie mulai berpikir kalau berada di jalur profesi yang salah.

Saya juga tersenyum ketika suatu kali Joanna menelepon setelah menghadapi beberapa anak berkebutuhan khusus di kelasnya yang membuatnya frustrasi.

"Anak-anak tidak berhenti berkelahi. Di sini kacau sekali! Aku tidak bisa memulai pelajaran. Apa yang harus kulakukan?"

Saya terdiam sejenak. "Ehm, kamu tahu apa yang biasanya kulakukan ketika menghadapi jalan buntu, tapi...."

"Oh, maksudmu *pemecahan masalah*, ya? Oke, terima kasih. Dah!" dan ia menutup teleponnya.

Keesokan paginya, ia langsung mempraktikkannya. Kami senang dengan hasil dari usahanya. Kami memasukkan tekniknya pada buku *How to Talk So Kids Can Learn/At Home and In School*, yang saya dan Elaine tulis.

Akhirnya, mereka menanggapi kebutuhan mendesak para orangtua dengan mengadakan pelatihan di daerah masing-masing: Joanna di wilayah pantai timur, sedangkan Julie di barat. Setelah beberapa tahun membantu para orangtua yang memiliki anak-anak kecil dengan beragam tantangan, mereka pun memutuskan untuk menulis buku berjudul

SENI BERBICARA PADA ANAK

Panduan Mendidik Anak Tanpa Ngegas

Elaine dan saya berharap Anda akan bersukacita, serta mendapat pencerahan dari berbagai penemuan yang dipaparkan dalam halaman-halaman buku ini.

Selamat membaca!

nonaktual@gmail.com/301022/GDi
DigitalPublishing/KG-2/SC

AWAL CERITA

Julie

Anak laki-laki saya yang berusia 2 tahun mengompol di karpet yang ada di bawah tempat tidur ..., lagi! Apa yang harus dilakukan? Ilmu kebijakan publik dan hukum saya tidak berguna. Saya terkejut ketika harus bertekuk lutut di hadapan seorang anak yang masih terlalu muda yang belum bisa menyetir mobil, bahkan mengikat tali sepatunya sendiri.

Saya tidak pernah berencana menjadi pendidik orangtua. Saya berencana untuk menjadi seorang ibu sekaligus menjalani karier profesional. Namun, begitu diberi tahu kalau anak pertama dan kedua saya mengalami keterlambatan perkembangan yang signifikan, saya akhirnya memahami bahwa tugas sebagai orangtua tidak bisa menjadi *pekerjaan sampingan*. Tanpa disadari, saya bertemu dengan banyak spesialis medis dan terapis fisik, serta terlibat untuk membantu anak-anak dengan kelainan perkembangan syaraf.


Julie dan Joanna di masa kecil.

Saya beruntung karena memiliki seorang sahabat, Joanna. Ibunya, Adele Faber, pernah mengikuti pelatihan untuk orangtua dengan mendiang psikolog hebat, Haim Ginott. Ibu Joanna dan ibu saya berteman baik. Mereka mempraktikkan strategi pengasuhan mereka kepada kami. Bertahun-tahun kemudian, strategi tersebut menolong saya untuk menghadapi berbagai tantangan dalam membesarkan ketiga anak saya.

Saat ketua Komite Pelatihan di sekolah anak saya mencari seseorang yang bisa mengatur pertemuan antar-orangtua, saya menawarkan diri untuk memimpin pelatihan berdasarkan buku Adele yang berjudul *How to Talk So Kids Will Listen*. Delapan minggu pertama, kelompok saya cukup berhasil sampai banyak orang yang mendesak agar pelatihan dilanjutkan untuk delapan minggu berikutnya, dan berikutnya lagi, sampai akhirnya kami sudah mengadakan pertemuan selama empat setengah tahun! Dari cerita mulut ke mulut, banyak orang yang meminta saya berbicara dalam berbagai pelatihan, hingga membawa saya pada karier yang tidak pernah saya bayangkan.

Sementara itu, persahabatan saya dengan Joanna terus berlangsung. Kami memiliki minat yang berbeda. Ia menyukai kegiatan luar ruangan dan anjing (Anda akan menemukan banyak referensi tentang anjing di dalam buku ini), sementara saya lebih suka duduk dan musik klasik dengan piano (inilah sebabnya referensi Joanna akan musik pop sering mengisi kepala saya). Meski begitu, saya selalu merasa bisa berbicara dengannya tentang segala hal, dan ia benar-benar mendengar serta mengerti. Sekalipun tinggal di wilayah pantai yang berseberangan, kami telah menghabiskan satu tahun penuh untuk menulis buku ini.



Joanna dan Julie saat ini.

Saya berharap informasi yang Anda terima ini akan mengubah hidup Anda, seperti yang saya alami. Saya juga berharap Anda akan tertawa atau tersenyum saat membacanya, seperti yang kami alami selama menulisnya. Ketiga anak saya akan diperkenalkan pada Bab Lima, ketika Anda membaca lebih banyak tentang pengalaman mengasuh dan mengajar anak-anak, yang tidak seperti anak kebanyakan.

AWAL CERITA

Joanna

Saya harus mengakui sesuatu. Saya dibesarkan oleh seorang ibu yang menulis begitu banyak buku laris tentang pengasuhan anak. Dua saudara laki-laki saya dan saya tumbuh besar dalam sebuah keluarga, dengan ayah dan ibu yang selalu menghargai setiap gagasan dan emosi anak-anaknya. Berbagai konflik kami yang panas pun diselesaikan dengan strategi pemecahan masalah, bukan dengan hukuman.

Jadi, pengasuhan anak sama sekali bukan hal yang asing bagi saya. Saya tidak mungkin berdalih! Saya dibesarkan oleh orangtua yang ideal, sekaligus punya banyak pengalaman pribadi. Selain sudah banyak membaca dan mempelajari bidang psikologi dan perkembangan anak, saya juga memiliki gelar akademik di bidang pendidikan khusus, serta berprofesi sebagai guru selama sepuluh tahun untuk anak-anak dwibahasa di Harlem Barat dan sekolah di New York. Saya pun menerapkannya kepada anak-anak saya sendiri.

Saya ingat pernah membawa si sulung yang masih kecil ke supermarket, sambil berbicara dan bernyanyi pelan untuknya tentang apel dan pisang. Tidak lama, seseorang yang sedang berbelanja menasihati saya, "Nikmatilah waktu bersama anakmu, sebelum ia mulai belajar bicara." Wah, keterlaluan! Saya justru tidak sabar mendengarnya mengungkapkan pikirannya yang menakjubkan lewat kata-kata.

Beberapa tahun kemudian, saya kembali berbelanja di toko yang sama. Bedanya, sekarang saya datang dengan tiga anak yang hari itu bersikap sangat manis. Anak kedua dan ketiga saya duduk di atas troli, sementara si sulung membantu mengambilkan barang-barang dari rak. Lalu, seorang pria setengah baya berhenti dan memandang mereka

sambil berkata, "Kalian hebat sekali. Ibu kalian pasti tidak pernah teriak-teriak."

Momen itu terasa sangat indah. Tiba-tiba si sulung memandang pria tadi dengan mata terbelalak dan berkata, "Tidak! Ibu selalu berteriak kepada kami, setiap saat dan tanpa alasan sedikit pun!"

Apa yang terjadi? Siapa makhluk-makhluk kecil yang hampir sempurna ini? Ibu ideal mana yang tidak pernah *berteriak tanpa alasan* dan menahan diri untuk tidak berteriak *setiap saat*?

Sebagai orangtua, saya menemukan bahwa merawat anak-anak 24 jam sehari tanpa henti dapat membuat seseorang sulit untuk berpikir jernih. Saya sempat berpikir kalau hal ini akan berlangsung secara alami. Namun saat harus mengatasi berbagai kebutuhan dan emosi terus-menerus, dari siang ke siang, malam ke malam, tidak ada hal yang mudah atau sempurna. Terkadang bisa bertahan saja sudah cukup bagus.

Sebagai seseorang Ibu baru, saya tidak merasa punya banyak pengetahuan untuk dibagi tentang membesarkan dan mendidik anak. Saya tidak merasa cakap melakukannya, bahkan merasa tidak perlu bicara apa-apa tentang peran saya sebagai orangtua. Saya memilih bersikap rendah hati dan tidak pernah menyebut bahwa ibu saya adalah seorang penulis buku ternama di antara para ibu kenalan saya. Saat anak-anak saya saling berteriak atau memukul, saya memilih untuk bersikap biasa saja dan tidak menghiraukan pandangan orang-orang yang seolah-olah berkata, "Hah, apa tidak salah kalau ibunya penulis buku tentang pengasuhan anak?"

Pada akhirnya ada seseorang yang memerhatikan dan mengenali saya. Suatu hari di taman bermain, teman saya Cathy berkata, "Joanna, saya punya buku yang pasti kamu suka. Isinya mirip sekali dengan gayamu. Saat membacanya, aku langsung teringat dengan caramu berbicara dengan anak-anak. Judulnya *How to Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk.*"

Saat itu, saya merasa tidak ada gunanya lagi untuk berpura-pura tidak tahu. Saya langsung mengakui kalau yang menulis buku itu adalah ibu saya. Cathy senang sekali dan langung memberi tahu ibu-ibu yang lain, "Ternyata, ibu Joanna yang menulis buku keren ini dan ia tidak pernah memberi tahu kita!" Setelah itu, saya tidak bisa bersembunyi lagi. Identitas rahasia saya pun berbongkar.

Tidak lama kemudian, Cathy mengabarkan kalau dirinya bertanggung jawab untuk mengadakan satu rangkaian pelajaran untuk kelompok di gerejanya. Ia pun meminta saya untuk memberikan presentasi tentang pengalaman saya sebagai putri Adele Faber. Menjelang hari yang dijanjikan, saya berharap terjadi sesuatu, seperti banjir atau mati lampu—yang tidak melukai siapa pun—agar tidak jadi pembicara di gereja itu. Apa yang harus saya katakan kepada orang-orang itu? Saya merasa tidak memiliki apa-apa hingga harus tampil sebagai teladan dalam mengasuh anak. Saya tidak berani berpikir begitu!

Namun, mereka menanti-nantikan saya untuk menyampaikan sesuatu yang penting di sana. Menurut ramalan cuaca, hari itu tidak ada badai atau angin ribut. Saya hampir putus asa hingga akhirnya tersentak bahwa sesungguhnya saya bisa membagikan sesuatu. Cathy memerhatikan hal itu ketika mengomentari gaya saya. Saya bukanlah orangtua yang sempurna. Saya juga mengalami banyak konflik dengan anak-anak, tetapi memiliki keterampilan untuk melalui konflik-konflik tersebut dan memakainya setiap hari.

Saya pun akhirnya jadi pembicara di gereja itu. Setelah selesai, para jemaat begitu antusias sehingga mereka ingin membentuk kelompok orangtua. Dan tiba-tiba saja saya telah mengadakan begitu banyak pelatihan untuk para orangtua, mengisi banyak kelas, hingga berkeliling negeri untuk menyajikan presentasi kepada para orangtua, guru, pekerja sosial, dan pelayan kesehatan.

Buku yang Anda pegang sekarang ini adalah jawaban bagi para orangtua yang meminta strategi untuk menghadapi si kecil: si 2 tahun yang tidak bisa diajak bekerja sama, si 3 tahun yang kasar, si 4 tahun yang galak, si 5 tahun yang tidak bisa diatur, si 6 tahun yang egois, dan si 7 tahun yang tidak patuh. Buku ini membuka kembali pengetahuan yang membesarkan diri saya dan pengetahuan tambahan tentang menjadi orangtua di abad ke-21. Dalam pembuatan buku ini saya berkolaborasi dengan sahabat masa kecil, Julie King, yang mendorong saya tetap maju dalam menemukan jalan saya sendiri. Karya ini berisi pemikiran dari Julie, saya, dan semua orangtua, serta para guru yang memercayakan kisah-kisah mereka kepada kami.

Kami menyajikan buku ini dalam dua bagian. *Bagian pertama* berisi peralatan dasar yang harus Anda miliki untuk menghadapi si kecil yang mengamuk. *Bagian kedua* akan menjawab tantangan-tantangan yang dihadapi dalam membesarkan anak usia dini—makan, pakai baju, keluar dari pintu, berhenti memukul, tidur—serta menunjukkan cara kreatif dan tidak biasa para orangtua dalam kelompok kami menggunakan peralatan-peralatan tadi. Kami berharap buku ini menjadi sumur yang dapat Anda timba demi mendapatkan air ide yang sejuk dan menyegarkan.



CATATAN PENULIS

Kami berdebat mengenai suara siapa yang akan dipakai sebagai narator. Rasanya tidak nyaman kalau harus menulis, "Saya, Joanna...," atau, "Saya, Julie...." Pada akhirnya, kami mencoba untuk menciptakan satu karakter, tetapi kesannya tidak orisinal karena kami ingin memakai kisah-kisah asli dari keluarga kami. Seperti yang Anda lihat, kami berusaha untuk menulis dengan suara kami masing-masing. Di sepanjang buku ini Anda akan menemukan nama *Joanna* atau *Julie* di setiap bab agar Anda tahu siapa yang berbicara.

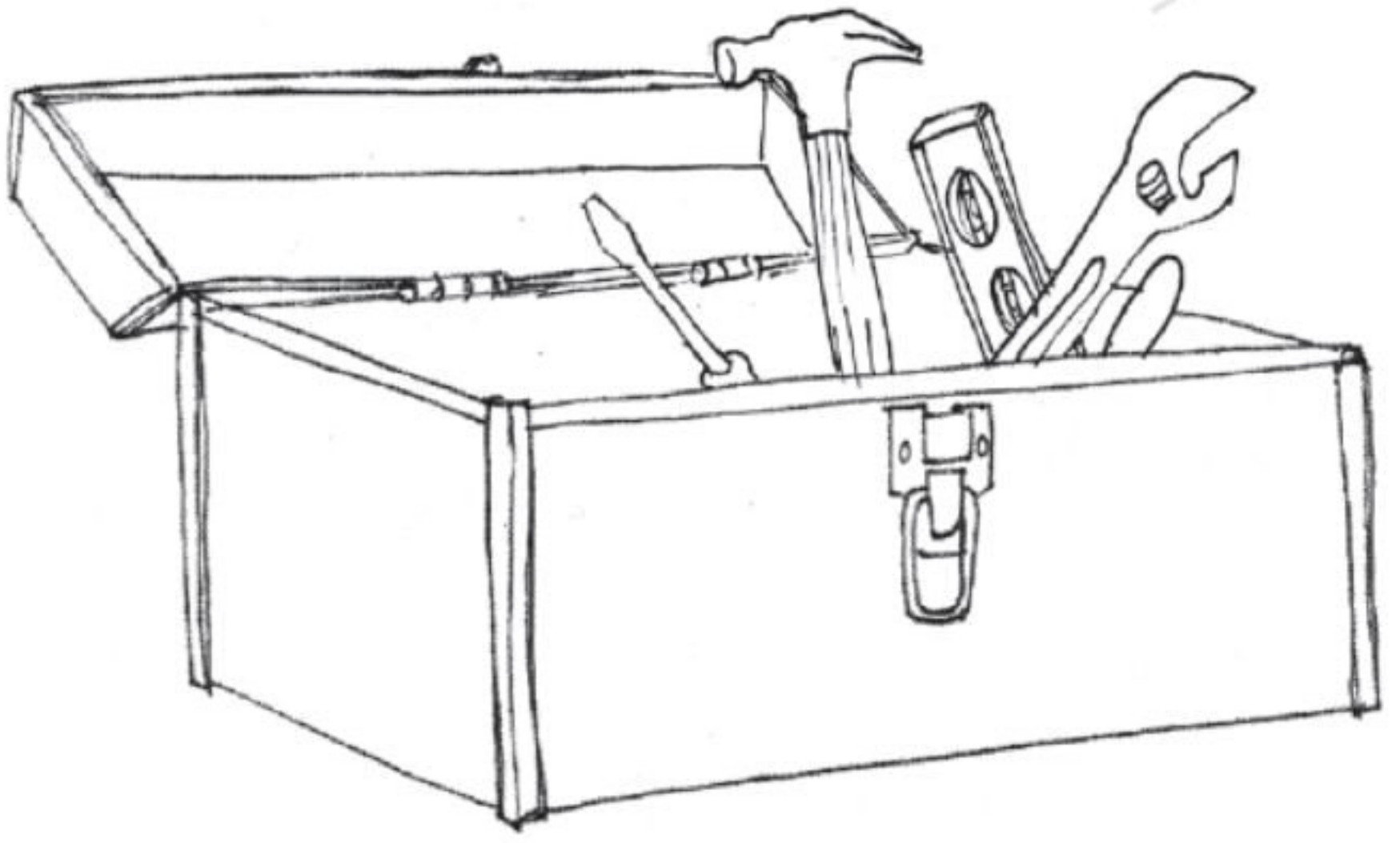
Semua kisah yang diceritakan dalam buku ini benar-benar terjadi. Nama dan semua identitas lain mungkin sudah diganti, tetapi semua kasus ada anak-anak, orangtua, dan para profesional adalah kisah nyata.

DigitalPublishing/IG-2023102/GDi

BAGIAN I

KOTAK PERALATAN PENTING

DigitalPublishing/KG-2/SC
monajual@gmail.com/301022/GDi



Bab Satu

Peralatan untuk Menangani Emosi... Ada Apa Dengan Perasaan?

—Saat perasaan anak-anak tidak baik, mereka tidak bisa berperilaku baik.

Joanna

Kebanyakan orangtua yang mengikuti pelatihan saya merasa tidak suka hal ini: membantu anak-anak untuk mengatasi perasaan mereka. Mereka lebih suka sesi kedua: membuat anak-anak melakukan apa yang Anda suruh. Kami bukannya tidak peduli pada apa yang anak-anak rasakan, tetapi ini bukan prioritas pertama yang umumnya dimiliki para orangtua yang kelelahan. Jika mereka melakukan apa yang disuruh, segalanya akan berjalan mulus dan semuanya senang!



Masalahnya adalah, tidak ada jalan pintas untuk mendapatkan anak-anak yang bisa diajak bekerja sama. Anda mungkin bisa mencoba, dan hanya akan terpuruk ke dalam genangan konflik.

Pikirkan saat-saat tidak menyenangkan, yang membuat Anda bersyukur tidak sedang syuting untuk acara *reality show*. Misalnya, saat Anda berteriak begitu keras kepada anak sampai tenggorokan terasa sakit; Anda sudah memberitahunya seratus kali untuk tidak mendorong adik perempuannya ke arah kompor, atau menarik telinga

anjing yang sudah tua—"Dia bisa MENGGIGITMU! Dan kamu PANTAS DIGIGIT!!"—tetapi ia tidak menggubris.

Saya menduga saat itu Anda pasti sedang lelah, stres, atau sedih karena suatu hal. Jika kejadian itu terjadi saat Anda lebih ceria, Anda pasti dapat menunjukkan anugerah di tengah tekanan. Mungkin Anda akan menggendong si kecil sambil menciumnya; menggendong si anjing yang menderita sambil menggaruk bawah dagunya, atau mengalihkan perhatiannya dengan tawa kecil.

Jadi apa intinya? Intinya adalah kita tidak dapat bersikap baik saat perasaan kurang baik. Demikian pula anak-anak. Mereka tidak bisa bersikap baik saat perasaannya tidak baik. Jika kita tidak lebih dulu peduli kepada perasaan mereka, kesempatan kita untuk mengajaknya bekerja sama akan semakin sedikit. Setelah itu, kita hanya akan menggunakan kekuatan. Dan, saat kita memilih menggunakan kekuatan fisik di saat darurat, seperti menariknya dari lalu lintas yang padat, kita akan benar-benar berurusan dengan masalah perasaan ini. Jadi, mari kita gali lebih dalam!

Sebagian besar dari kita tidak mengalami kesulitan untuk menerima perasaan positif anak-anak. Ini sangat mudah.

"Wow, Jimmy kan sahabat terbaikmu di seluruh dunia?"

"Kamu suka kue dadar buatan Ayah?"

"Kamu senang dengan kehadiran adik bayi? Ehm, manisnya! Senang sekali mendengarnya!"

Namun, saat anak mengungkapkan perasaan negatifnya, kita akan mendapat masalah.

"Apa? Kamu benci Jimmy? Bukankah ia sahabat baikmu?"

"Kamu mau meninju hidungnya? Jangan sampai kamu lakukan itu!"

"Bagaimana bisa kamu bosan makan kue dadar? Bukannya kamu paling suka itu?"

"Kamu mau adik bayi dikembalikan? Jangan sampai kamu ngomong begitu lagi, ya!"

Kita tidak mau menerima perasaan negatifnya karena yah ..., hal itu memang negatif. Kita tidak ingin menguatkan hal negatif itu. Kita ingin mengoreksi, bahkan kalau bisa menghilangkannya sama sekali. Intuisi kita berkata bahwa kita harus menyingkirkan perasaan-perasaan itu secepat dan sekuat mungkin. Namun, ini sebuah contoh bagaimana intuisi bisa menyesatkan kita:

Ibu saya selalu berkata, "Jika kamu tidak yakin apakah sesuatu itu benar, terapkan dulu pada dirimu." Ayo kita lakukan nasihat ini. Pertimbangkan apa reaksi Anda terhadap situasi ini:

Bayangkan Anda bangun tidur dengan perasaan tidak nyaman. Anda tidak cukup tidur tadi malam dan sekarang Anda mulai merasa sakit kepala. Anda berhenti sebentar untuk minum kopi sebelum berangkat mengajar di sekolah taman kanak-kanak, dan berkata pada seorang rekan kerja, "Aku tak mau berangkat kerja dan menghadapi suara anak-anak yang bertengkar. Aku mau pulang, minum tylenol, dan tidur sepanjang hari!"

Apa reaksi Anda jika teman Anda:

...menyangkal perasaan Anda dan memarahi sikap Anda yang menyebalkan?

> *"Hei, berhentilah mengeluh. Anak-anak tidaklah seburuk itu. Kamu tidak boleh berkata begitu tentang mereka. Aku yakin kamu akan lebih bersemangat kalau sudah bersama mereka. Ayolah, aku ingin melihat senyummu lagi."*

...atau menasihati Anda?

> *"Sadarlah, kamu butuh pekerjaan ini. Kamu hanya perlu menyingkirkan kopi itu, minum teh yang menyegarkan, dan merenung sebelum sekolah dimulai."*

...atau mungkin memberikan kuliah filsafat?

"Hei, tidak ada pekerjaan yang sempurna. Inilah hidup. Tidak ada gunanya mengeluh tentang hal itu. Tidak ada manfaatnya kalau terus memikirkan hal-hal yang negatif."

...Bagaimana kalau ia membandingkan Anda dengan guru lain?

"Coba lihat Liz. Ia selalu semangat bekerja. Kamu tahu kenapa? Karena ia sungguh-sungguh mempersiapkan diri. Ia selalu mempersiapkan bahan pelajaran dengan begitu matang, berminggu-minggu sebelumnya."

...mengajukan pertanyaan-pertanyaan yang menurutnya akan menolong?

"Apakah kamu cukup tidur? Semalam, kamu tidur jam berapa? Apa kamu merasa kurang enak badan? Apa kamu sudah minum vitamin C? Apa kamu memakai tisu antiseptik di sekolah agar tidak terjangkit kuman dari anak-anak?"

Dan, inilah reaksi-reaksi yang muncul dari peserta yang kami bimbing ketika skenario ini kami sajikan:

"Aku tidak mau bicara denganmu lagi!" "Dia bukan teman-ku!" "Kamu NGGAK TAHU apa-apa!" "Aku benci kamu! Pergi!" "DIAM!" "Aku tidak akan pernah menceritakan ma-salahku lagi; mulai sekarang, aku akan simpan semua ma-salahku sendiri!" "Aku merasa bersalah telah memutuskan hal ini." "Aku bertanya-tanya mengapa aku tidak bisa me-nangani anak-anak ini." "Aku merasa kasihan." "Aku benci Liz." "Aku merasa sedang diinterogasi." "Aku merasa diha-kimi; kamu pasti berpikir aku bodoh." "Aku tidak bisa bicara keras-keras. Aku beri tahu huruf depannya..., S-kamu!"

Tanggapan yang terakhir diungkapkan dengan kadar kebencian yang kuat—kadang terjadi saat seseorang menyangkal perasaan negatif kita. Dalam kondisi seperti ini, kita bisa berubah dari tidak senang

menjadi marah besar, begitu juga dengan anak-anak kita. Mereka juga bisa bersikap demikian.

Jadi, kata-kata seperti apa yang bisa menolong kita dalam situasi seperti ini? Dugaan saya, kegeraman Anda akan diredakan bila seseorang mau mengakui dan menerima perasaan-perasaan Anda.

> *"Oh. Rasanya memang tidak enak kalau harus bekerja saat sedang tidak sehat, apalagi kamu bekerja dengan anak-anak. Apa yang kita butuhkan sekarang adalah badai salju ringan atau angin ribut kecil agar hari ini sekolah diliburkan."*

Saat perasaan mereka diakui, maka orang-orang akan cenderung merasa lega: "Ia mengerti saya. Saya merasa lebih baik. Sepertinya masalah saya tidak terlalu buruk. Mungkin saya bisa menanganinya."

Apakah kita bisa berbicara dengan anak-anak seperti ini—mengoreksi, memarahi, menginterogasi, dan menguliahi mereka, khususnya saat mereka mengekspresikan perasaan negatif? Kelompok kami mengemukakan banyak contoh dengan mudah. Berikut adalah yang paling sering terjadi.

Penyangkalan perasaan

> *"Sebenarnya kamu tidak membenci sekolah. Kamu akan merasa senang setelah berada di sana. Kamu suka bermain dengan mainan blok, bukan?"*

Adakah anak yang menanggapi begini, "Oh iya, Ibu benar. Ibu baru saja mengingatkanku bahwa aku suka sekolah!"?

Filosofi

> *"Lihatlah Sayang, hidup itu tidak adil! Kamu harus berhenti berpikir 'Dia mendapat lebih banyak, dia lebih baik dariku.'"*

Kemungkinan besar anak itu akan menjawab, "Ah, iya, tadi aku sedih sekali, tapi begitu Ayah menjelaskan bahwa hidup itu tidak adil, sekarang aku merasa jauh lebih baik. Terima kasih, Yah!"

Pertanyaan

> *"Kenapa kamu malah melempar pasir saat aku melarangmu untuk melakukannya?"*

Anak mana yang akan berkata, "Hmm, kenapa aku tadi bersikap begitu? Rasanya tidak ada alasan tepat untuk itu. Terima kasih sudah menunjukkannya. Ini tidak akan terjadi lagi."

Perbandingan

> *"Lihat bagaimana Olivia duduk diam dan menanti gilirannya!"*

Anak mana yang akan berkata, "Ya ampun, aku akan berjuang untuk menjadi seperti Olivia!" Ini lebih terdengar seperti ia akan memukul kepala Olivia keras-keras.

Ceramah

> *"Kenapa kamu selalu bermain saat saudaramu baru mulai memainkannya? Padahal semenit yang lalu kamu tidak berminat memainkannya. Kamu hanya ingin merebut mainan itu darinya. Itu tidak baik. Lagipula, itu mainan untuk anak kecil. Sekarang kan kamu sudah besar. Kamu harus lebih sabar terhadap adikmu."*

Dan, anak mana yang akan merespons begini, "Teruskan, Bu. Aku belajar banyak dari nasihatmu. Beri aku waktu untuk mencatatnya di iPad agar bisa membacanya lagi."

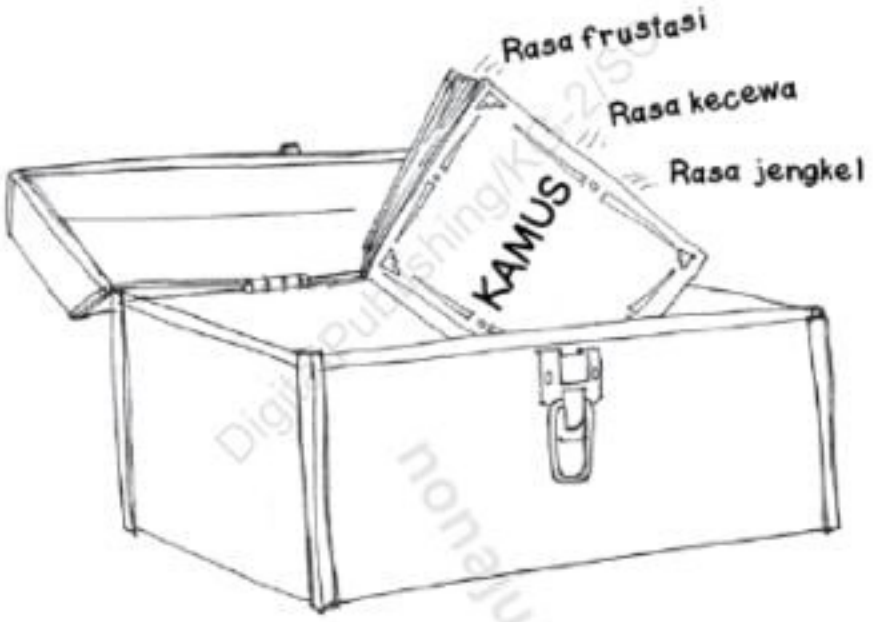
Oke, oke, saya mendengar Anda berkata, "Tapi, kita biasanya lebih mudah berempati dengan orang dewasa. Orang dewasa biasanya lebih beradab! Anak kecil belum bisa begitu. Mereka juga belum bisa berpikir logis. Teman-teman saya tidak akan membuat saya terjaga di malam hari. Setidaknya kebanyakan dari mereka. Saya tidak perlu menjemput teman-teman untuk ke sekolah, atau mengingatkan mereka supaya menggosok gigi, atau berhenti memukuli saudara

mereka. Menganggap anak sebagai orang dewasa tidak akan mengubah apa pun. Dan, jika ada seorang dewasa yang bersikap seperti anak saya, maka persahabatan kami tidak akan lama."

Baiklah, saya mengerti sekarang. Kita tak dapat memperlakukan anak-anak seperti memperlakukan teman-teman kita yang dewasa. Namun, jika kita mengharapkan kerja sama mereka, dan bukannya kebencian, kita harus memakai cara yang sama dan prinsip yang benar, yakni mengakui perasaan seseorang yang sedang terpuruk.

Mari buka kotak peralatan kita dan lihat bagaimana kita dapat memodifikasi alat yang ada agar sesuai untuk anak kecil.

PERALATAN #1: Akui Perasaan dengan Kata-kata



Jika anak Anda mengatakan sesuatu yang negatif dan mengintimidasi, ikuti langkah-langkah berikut:

1. Kuatkan hati dan tahan diri untuk tidak membalas ucapannya!
2. Pikirkan emosi yang dirasakannya.
3. Sebutkan emosi itu dan masukkan dalam kalimat.

Jika beruntung, Anda akan melihat bahwa perasaan buruk itu tiba-tiba menghilang. Perasaan yang baik tidak akan datang sebelum perasaan yang buruk dibiarkan pergi. Jika Anda membiarkan hal buruk itu kembali, ia akan lebih kuat dan bertahan lama.

Contoh: Seorang anak berkata, *"Aku benci Jimmy. Aku tidak akan main dengannya lagi."* Daripada berkata, "Kamu pasti main dengannya

lagi. Jimmy kan teman baikmu! Jangan pernah berkata 'benci'", coba katakan, "Sayang, sepertinya kamu sedang marah pada Jimmy!" atau "Jimmy pasti membuatmu sangat jengkel, ya."

Seorang anak berkata, "Mengapa kita selalu makan kue dadar? Aku benci kue dadar." Daripada berkata, "Kamu kan suka sekali kue dadar! Itu makanan kesukaan kamu," coba katakan, "Sepertinya kamu bosan kalau kita sarapan kue dadar. Kamu lagi pengen sesuatu yang lain, ya?"

Seorang anak berkata, "Mainan *puzzle* ini terlalu sulit!" Daripada berkata, "Tidak, ini tidak sulit. Ini mudah. Sini, Mama bantu. Lihat, ini potongan untuk bagian sudutnya," coba katakan, "Ah, *puzzle* memang bisa membuat kita pusing! Potongan-potongan kecil ini bisa bikin stres."

Anda sedang memberi anak kosakata penting tentang perasaan, yang sungguh diperlukannya. Ketika ia bisa berteriak, "AKU GAGAL!" ia terhindar dari menggigit, menendang, dan memukul, bahkan Anda akan mendengar nada kemenangan dalam suaranya!

POIN YANG SANGAT PENTING!

Semua perasaan bisa diterima. Sebagian tindakan harus dibatasi!

Saya tidak berkata bahwa Anda harus menyorakinya karena berani memukul hidung Jimmy; atau bahwa Anda akan memasak telur dadar jamur dan keju untuknya yang tidak mau makan kue dadar. Saya hanya meminta Anda menerima perasaannya. Sering kali, pengakuan sederhana atas suatu perasaan cukup meredam keadaan yang genting. Jika ini belum cukup, Anda akan mendapat lebih banyak peralatan lagi di Bab Dua. (Apa? Anda sudah tidak sabar? Anda mau semuanya dirangkum dalam satu bab saja? Saya mendengarnya! Rasanya tidak enak jika Anda begitu. Andai saja bisa menuliskan semuanya dalam satu paragraf, saya akan melakukannya!)



Seperti hal sulit lainnya, *menerima perasaan* ini lebih mudah diucapkan daripada dilakukan. Saya mengingat beberapa pengalaman (dari banyak pengalaman lainnya) ketika kesulitan melakukan langkah yang tampak mudah ini. Bagi saya, pekerjaan rumah dari kisah-kisah ini adalah Anda dapat berakhir berantakan, dan itu sah-sah saja. Hei, Anda bisa memperbaiki keadaan! Anda bisa menghindari jalan itu, jangan sampai terperosok, tarik diri Anda, garuk gigitan nyamuknya, dan tempuh lagi jalan Anda. Gatalnya akan hilang, lumpurnya akan bersih, dan perjalanan Anda akan kembali menyenangkan.

Saat percakapan antara saya dan ibu menjadi konflik, ia selalu membuat gerakan seperti menghapus papan tulis dan berkata, "Hapus dan mulai lagi!" Namun, itu cara lama. Ibu berasal dari generasi papan tulis. Apakah anak-anak zaman sekarang tahu tentang papan tulis dan kapur? Sebagian orangtua di kelompok saya bahkan masih memakai kata "putar kembali" (*rewind*) saat mereka berjalan mundur keluar ruangan lalu masuk kembali dengan kata-kata yang lebih bisa diterima. Ini pun sudah ketinggalan zaman karena radio dan kaset juga sudah merupakan barang kuno. Apa tindakan modern yang setara dengan *meminta kesempatan kedua*? Mungkin dengan berteriak, "*Control Alt Delete!*" atau "*Reset*!" sambil menggerakkan jari memencet tombol imajiner?



Hal terpenting adalah memberi diri Anda kesempatan yang tidak berbatas, apa pun penggambaran yang dipilih. Berikut beberapa contoh dari pengalaman saya menjadi ibu dari seorang balita, ketika berusaha mengalihkan arus dan menyelamatkan perahu keluarga saya dari air terjun yang deras.

Makhluk Spons yang Mengecewakan

Pada usia 3 tahun, Sam memiliki telur spons yang akan menetas menjadi binatang-binatang kecil saat dicelupkan ke dalam air hangat. Sam kemudian memutuskan hanya akan menetaskan satu telur sehari, supaya hemat. Ia membuat saya pusing dengan terus bertanya, *"Apakah ini sudah besok?"* dan bersikeras pada rencananya. Pada hari ketiga telurnya menetas menjadi dua kuda kecil yang saling menempel, tepat di bagian hidung.

Sam : Apa ini?

Saya : (Ingin bersikap manis.) Oh sayang, lihatlah ini ibu dan anak kuda.

Sam : Ah, bukan. Ibu bahkan tidak bisa lihat wajah mereka.

Saya : Bisa. Coba lihat, mereka berciuman.

Sam : Aku tidak suka mereka.

Saya : (Mulai putus asa.) Ibu bisa gambarkan hidung mereka dengan bolpoin.

Sam : Aku tidak akan pernah menyukai mereka!

Saya : (Mengotot dengan konyol.) Ibu bisa memisahkan mereka dengan menggunting hidungnya, jadi kamu bisa melihat wajah mereka.

Sam : AKU TIDAK AKAN PERNAH MENYUKAI MEREKA! MEREKA JELEK!!

Saya : (Akhirnya tahu apa yang terjadi.) Oh, Ibu tahu. Kamu tidak suka wajah mereka berdekatan kan?

Sam : Yah. Aku mau main dengan penguin aja, ah.

Mengapa saya menolak untuk mengakui perasaannya dalam waktu cukup lama di kisah ini? Karena saya ingin membuatnya merasa lebih enak, saya ingin memperbaiki keadaan, saya ingin melindungi anak saya dari kesedihan dan kekecewaan. Padahal sejujurnya, saya ingin melindungi diri saya dari emosi sedihnya! Siapa yang suka anaknya merajuk? Namun, ia juga ingin kekecewaannya terdengar sebelum beralih ke perasaan yang lebih bahagia.

Berikut adalah cerita lain ketika Sam merasa kecewa. Pada awalnya saya sulit menerima perasaannya.

Di mana rekaman video *Carmen Sandiego*?

Dalam kisah ini, Dan berumur 5 tahun dan Sam 3 tahun.

Saya : Dan, Ibu sudah merekam *Bill Nye the Science Guy* untukmu.

Sam : Apakah Ibu juga merekamkan *Carmen Sandiego* untukku?

Saya : Tidak.

Sam : Oh tidak! (Mulai menangis.)

Saya : Kamu tidak minta Ibu untuk merekamkannya. Dan meminta Ibu untuk merekamkan Bill Nye. (Berapa kali kita sering terjebak menjelaskan seperti ini kepada anak yang menangis? Apakah itu berhasil?)

Sam : (Terus menangis, tidak peduli pada alasan saya.)

Saya : (Jengkel karena sikapnya.) Sam, tayangan itu ada setiap hari. Kamu bisa melihatnya besok.

Sam : (Menangis lebih keras, hingga keadaan benar-benar menjadi kacau).

Saya : (Ganti persneling.) Nak, sepertinya kamu kecewa sekali! Kamu sungguh suka film itu?

Sam : (Berhenti menangis.) Itu kesukaanku....

Saya : Cerita ke Ibu, apa yang kamu suka dari film itu?

Sam : Aku suka melihat penari-penarinya berputar-putar, melihat mesin-mesinnya mengeluarkan asap, dan mereka harus menangkap penjahatnya. Bagus sekali!

Dan, kami pun melanjutkan percakapan tentang kehebatan Carmen Sandiego.

Sekali lagi, mengapa, dengan semua pengetahuan yang saya miliki, saya masih saja sulit menerima perasaan anak saya yang buruk? Yah, karena Anda bertanya, saya akan menjawab! Saya yakin anak saya punya reaksi berlebih untuk masalah kecil. Bagi saya, ketinggalan satu acara TV tidak setara dengan kehancuran besar. Namun, bagi seorang anak, emosi benar-benar nyata dan penting baginya, sebagaimana emosi kita sebagai orang dewasa. Cara terbaik agar seorang anak *melewatinya* adalah menolongnya untuk menempuhnya.

Berikut satu lagi cerita tentang bagaimana saya merasa tertantang untuk menerima suatu perasaan.

Perang Blok

Saya mengalami perasaan tak nyaman saat jagoan 1 tahun saya, Sam, mendekati kakaknya Dan, yang berusia 3 tahun, sedang membangun mainan blok. Dan segera mengambil posisi berjaga-jaga.

Saya : Dan, biarkan adikmu mengambil beberapa blok. Ia hanya ingin bermain denganmu.

Dan : Tidak, aku sedang bikin sesuatu.

Saya : Ayolah, Dan, ia hanya mau bermain denganmu sebentar saja. Kamu tahu kan, bagaimana adik bayi kalau bermain?

Sam berdiri di atas blok-blok mainan kakaknya. Dan mendorongnya sampai jatuh, hingga menangis seketika.

Saya : Dan, kamu kenapa, sih? Sekarang kamu buat adikmu menangis!

Jelas ini bukan percakapan untuk meningkatkan penghargaan terhadap diri sendiri. Salah satu hal baik dari menjadi orangtua adalah,

bila Anda meledak saat mencoba pertama kali, Anda masih bisa punya kesempatan lain untuk memperbaikinya. Pada kasus ini, skenario yang sama bisa berulang ratusan kali. Saya pun punya banyak kesempatan untuk berlatih. Inilah yang saya praktikkan saat kondisi saya lebih baik:

Dan sedang berjaga-jaga di sekeliling mainan bloknya, sementara si adik bayinya datang mendekat.

Dan : Tidak! Tidak! Tidak!

Saya : (sambil mengakui dan mengenali perasaannya) Wah, kamu sedang membangun sesuatu yang spesial dan sekarang si bayi raksasa mau mengambilnya. Oh, tidak!

Dan : Sini, sini, sini! (dengan cekatan Dan melempar pelan beberapa mainan blok ke arah lain, hingga adik bayinya teralihkan dan menuju meja kopi.)

Saya : Wow, kamu pintar sekali membuat adik bayimu tetap senang!

Apa yang membuat saya begitu sulit mengakui perasaan anak saya? Yah, karena saya takut ia akan melukai kepala saudaranya dengan blok mainan. Saya ingin ia segera mengerti maksud saya, tanpa menundanya barang sebentar saja. Karena ingin melindungi karyanya, ia menunjukkan pembelaan diri. Saat saya tidak mengakui perasaannya, ia harus melawan saudaranya *dan* saya sebagai ibunya.

Secara otomatis kita melakukan hal-hal semacam ini—melindungi diri dari emosi kesedihan, menyangkal emosi yang kita anggap tidak penting, dan menekan emosi kemarahan. Kita semua tidak ingin menguatkan perasaan negatif. Mengakui perasaan-perasaan itu seakan-akan berarti melawan intuisi.

Mungkin Anda bertanya-tanya, "Bukankah seharusnya kita berusaha menjelaskan kepada anak mengapa ia harus melakukan sesuatu? Dan, bukankah anak-anak harus diberi tahu agar mereka menghormati perasaan orang lain?" Jawabannya "Ya", tetapi kita belum sampai di sana. Bila kita belum mengakui perasaan mereka, anak-anak tidak akan

mau mendengar penjelasan kita—sebaik apa pun itu, dan tidak mau mendengar permohonan kita—semanis apa pun itu.

Tetangga terdekat saya pernah mengilustrasikan hal ini dengan sangat baik. Saya telah berjanji untuk mengasuh si Jackie kecil, agar sang ibu bisa menyelesaikan tugas penting yang harus dikerjakannya.

Kegagalan Dalam Menjaga Bayi

Jackie (3 tahun) : Aku mau pulang.
Saya : Kamu baru saja sampai. Ayo main ayunan di luar.
Jackie : TIDAK! Pulang!
Saya : Ibumu harus mengerjakan tugasnya. Kita bisa bersenang-senang di sini.
Jackie : TIDAK! (Ia berlari pulang ke rumahnya.)
Saya : (memanggil sang ibu) Apakah Jackie baik-baik saja?
Ibu Jackie : Ia baik-baik saja.
Saya : Maaf kalau aku tidak berhasil membujuknya untuk tinggal. Apa ia mengatakan kenapa dia tidak mau di sini?
Ibu Jackie : Ia cuma bilang, "Joanna berkata, 'BLA, BLA, BLA, BLA, BLA!'"

Hei, tega sekali dia? Saya ini ahli komunikasi! Namun, begitu saya tidak mengakui perasaannya, semua usaha saya untuk membujuknya hanya terdengar seperti, "Bla, bla, bla, bla, bla"!

Anak-anak bergantung pada kita untuk bisa menyebutkan perasaan mereka, sampai mereka dapat menyadari siapa dirinya. Jika kita tidak melakukannya, pesan kita yang tak terucap adalah, "Kamu tidak bersungguh-sungguh dengan perkataanmu. Kamu tidak tahu apa yang kamu tahu. Kamu tidak merasakan apa yang kamu rasa. Kamu tidak bisa mempercayai perasaanmu sendiri."

Anak-anak membutuhkan kita untuk memastikan perasaan mereka, hingga mereka bisa menjadi seperti orang dewasa yang mengerti

siapa dirinya dan apa yang dirasakannya. Kita juga memberi dasar bagi seseorang untuk dapat menghormati dan mengakui kebutuhan, serta perasaan orang lain.

"Oke, baiklah, bisakah kita lanjut sekarang?" tanya Anda. *"Kita harus segera lanjut ke Bab Dua!"* Saya tidak memaksa Anda untuk terus bertahan di Bab Satu. Lewati saja jika Anda mau. Saya masih mau di sini sebentar lagi. Gagasan untuk menerima perasaan orang lain adalah gagasan yang sangat besar dan penting. Itulah sebabnya saya akan mencari lebih banyak variasi dalam tema ini, sebelum bergabung dengan Anda di bab berikutnya. Jika saya bisa menghabiskan waktu untuk menerima perasaan orang dalam situasi sulit, akan ada banyak konflik terselesaikan tanpa harus melihat Bab Dua!

Berikut beberapa gagasan lagi tentang menerima perasaan orang lain, yang akan berguna bagi Anda.

POIN YANG SANGAT PENTING!

Duduklah di atas "tetapi".

Kita kerap kali tergoda untuk menindaklanjuti suatu pernyataan manis yang menerima perasaan seseorang dengan kata *tetapi*. Kita khawatir anak-anak akan berpikir, kita menyetujui perilaku negatif mereka saat kita mengakui sebuah perasaan negatif. Kita pun menghalangi maksud baik kita dengan mengatakan:

> "Ibu tahu kamu marah, *tetapi* kamu tidak boleh memukul adik perempuanmu!"
>
> "Ibu dengar kamu begitu sedih karena adik laki-lakimu merusak mainan legomu, *tetapi* kamu harus tahu, dia masih sangat kecil."

"Ayah tahu kamu masih mau bermain, *tetapi* kita harus menjemput saudaramu sekarang."

"Ibu tahu kamu mau makan kue cokelat, *tetapi* kita tidak punya sekarang."

Kata *tetapi* merampas hadiah yang baru saja Anda berikan. Seolah-olah Anda berkata, "Ibu tahu bagaimana perasaanmu dan sekarang Ibu mau menjelaskan mengapa perasaan itu salah." Bayangkan Anda mendengar seseorang berkata, "Aku ikut sedih mendengar berita meninggalnya ibumu, *tetapi*, hei, beliau sudah meninggal, sedangkan kamu masih hidup! Airmata tidak akan mengubah apa-apa. Jadi, ayo lanjutkan hidup ini!"

Saat merasa hendak berkata *tetapi*, Anda bisa menggantinya dengan kalimat sederhana ini:

Masalahnya adalah....

"Memang menjengkelkan berurusan dengan bayi saat kamu sedang merakit sebuah kapal ruang angkasa! *Masalahnya adalah*, bayi tidak mengerti tentang lego."

"Kamu pasti kecewa saat ingin makan kue, ternyata kalengnya kosong! *Masalahnya adalah*, sekarang sudah terlalu malam untuk keluar belanja."

Masalahnya adalah menunjukkan bahwa ada masalah yang bisa diselesaikan tanpa harus menyingkirkan semua perasaan. Mungkin Anda akan menemukan sebuah meja tempat Anda bisa menata lego agar tidak terjangkau anak-anak. Mungkin Anda akan menulis "KUE" di daftar belanjaan dengan huruf merah besar dan menempelkannya pada lemari es.

Toni, seorang ibu biasa dalam kelompok pelatihan orangtua yang saya bimbing tidak senang dengan frasa ini. "Ini tidak selalu menjadi masalah!" protesnya. "Mengapa segala sesuatu harus menjadi masalah besar? Jadi, tidak ada lagi masalah kue. Selesaikan itu!"

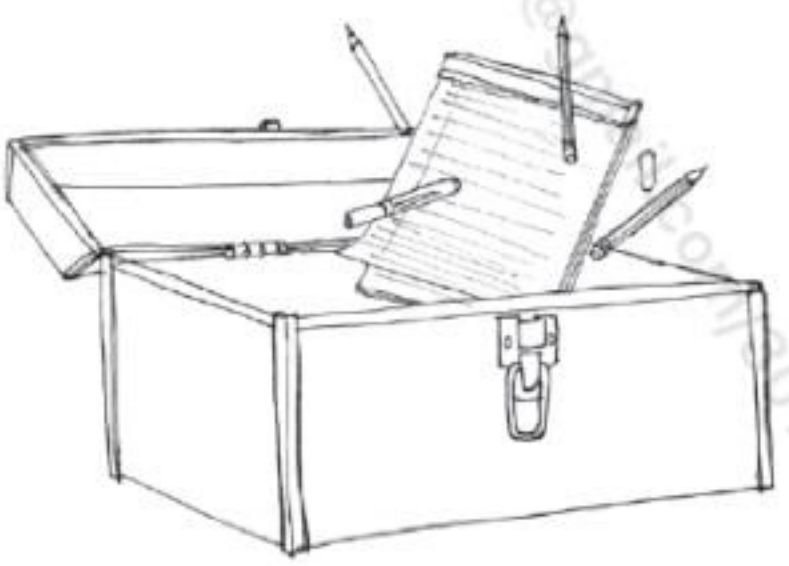
Saya harus berpikir. Itu solusi andalan saya dan wanita ini malah menolaknya. Saya harus menerima perasaannya tentang hal itu. Jadi, saya harus segera menemukan frasa lain secepatnya. Dan, bersyukur saya ingat kata-kata yang biasa diucapkan ibu kepada saya. "Ah, aku akan coba ini," begitu pikir saya.

Meski kamu tahu....

> "*Meski kamu tahu* bahwa ini sudah terlalu malam untuk membeli kue, sebenarnya kamu tetap ingin makan sedikit lagi!"
>
> "*Meski kamu tahu* ini saatnya menjemput kakakmu di halte bus, memang menjengkelkan kalau harus pergi di saat kamu sedang asyik bermain." (Sebagai bonus, Anda telah mengajarnya satu kosakata baru!)

Frasa *meski kamu tahu* tidaklah sia-sia karena frasa ini memberi kesempatan pada anak Anda untuk memahami masalah yang ada, sementara pada waktu yang sama Anda membiarkannya tahu bahwa Anda berempati dengan apa yang ia rasakan.

PERALATAN #2: Akui Perasaan Dengan Tulisan



Melihat perasaan dan keinginan mereka secara tertulis, akan berdampak besar, termasuk bagi anak-anak prasekolah. Bawalah kertas dan pensil saat pergi berbelanja, sehingga Anda bisa menambahkan "daftar keinginan" anak. Anda pasti akan membutuhkannya, saat secara tak

terelakkan harus membeli kado ulang tahun untuk anak lain sementara anak Anda harus menahan diri atas berbagai cobaan di toko mainan yang di datangi, tanpa bisa memahami keterbatasan keuangan Anda. Daripada menjelaskan kepada anak alasannya tidak perlu merengek meminta mainan baru karena ia baru saja ulang tahun bulan lalu, dan mengapa ia tidak perlu bersikap manja, lebih baik Anda menuliskan apa yang ia inginkan di daftar keinginannya. Anak akan merasa puas saat ia punya daftar keinginannya secara fisik. Anda bisa menempelnya di sebuah papan, misalnya, dan mencoba memenuhinya satu per satu saat hari libur atau saat ulang tahunnya tiba.

"Tapi, bukankah itu akan membuatnya mengira kalau semua keinginannya harus dipenuhi?" tanya Toni, peserta yang paling terus terang di kelompok kami.

"Sebaliknya," sahut saya. "Seberapa sering kita menyerah dan membeli barang-barang konyol yang tak berguna, hanya untuk mencegah anak mengamuk di muka umum? Menuliskan keinginannya adalah cara lain untuk mencegah anak mengamuk, tanpa memanjakannya. Anggap ini kesempatan untuk menerima perasaan dengan membatasi tindakan."

Sebenarnya mengakui perasaan anak-anak akan menolong mereka untuk menerima bahwa mereka tidak bisa selalu mendapatkan apa yang diinginkan. Saat di toko mainan Anda bisa berkata, "Oh, unicorn itu keren sekali! Kamu pasti menyukai kelap-kelip di surainya …, juga bintang merah muda dan oranye di bagian pantatnya. Ayo tuliskan itu di daftar keinginanmu!" Siapa tahu, ia akan menabung dari uang sakunya, atau memintanya dari Tante Bertha pada hari ulang tahunnya, atau bisa juga beberapa minggu atau bulan kemudian ia berubah pikiran dan menghapusnya dari daftar keinginannya. Yang paling penting adalah ia memiliki orangtua yang mau mendengar apa

yang ia rasakan saat menginginkan sesuatu, serta mau menolongnya untuk mengembangkan salah satu kecakapan hidup, yakni menunda keinginan.

Bagaimana pula bila salah satu anak memiliki kebutuhan, sementara Adik/kakaknya tidak? Apakah kita perlu membelanjakan lebih banyak uang demi menjaga keadilan demi kakak/adiknya tidak merasa terluka atau menjadi sedih? Dengan keterampilan ini, seharusnya kita dapat berempati secara jujur:

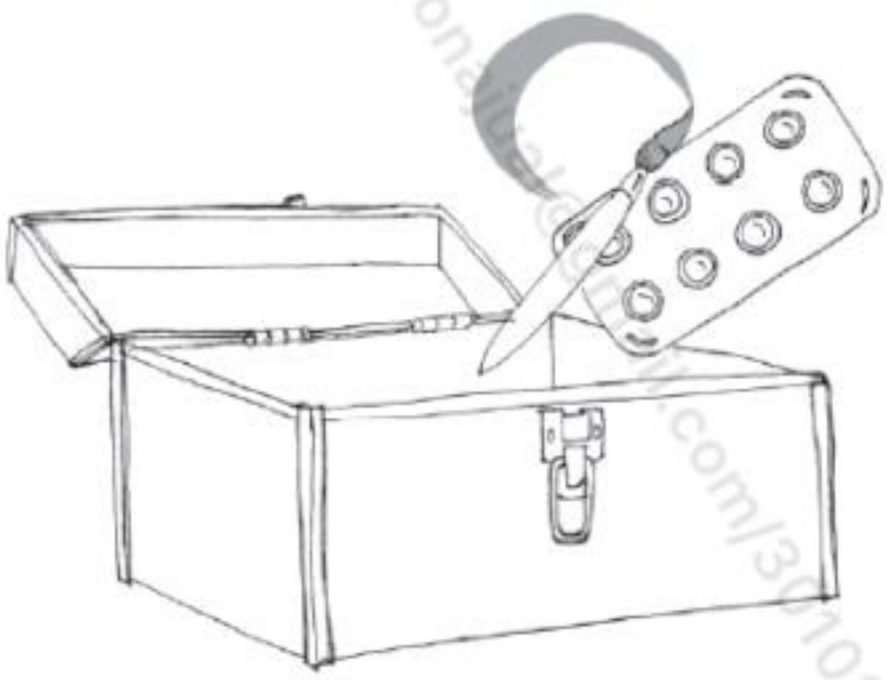
"*Meski kamu tahu* kamu belum perlu sepatu baru, pasti tak enak rasanya melihat saudaramu mendapatkannya. Ayo tuliskan warna yang kamu inginkan, jadi kita sudah tahu mana yang akan kita beli saat kamu sudah memerlukannya."

Setelah melalui sesi tentang mengakui perasaan ini, Michael, seorang ayah yang selalu bersemangat melakukan eksperimen, memberi laporan kepada kelompok kami.

Kisah Michael: Keajaiban Kue

Anak saya yang berusia 2 tahun, Kara, menginginkan kue dengan *chocolate chip*. Saya menulis kata "KUE" pada selembar kertas, lalu memasukkannya ke sebuah bulatan yang tampak seperti kue. Ia menambahinya dengan menggambar *chocolate chip*. Ajaibnya, ia sudah senang membawa-bawa kertas itu ke mana-mana. Satu kata itu menjadi seperti jimat ajaib. Biasanya ia tak mau menyerah bila sedang menginginkan sesuatu, tak peduli berapa kali kami memberi tahu kalau kami sedang tidak memilikinya."

PERALATAN #3: Akui Perasaan Dengan Seni



Terkadang kata-kata, baik ditulis maupun diucapkan, tidak cukup untuk mengungkapkan perasaan yang kuat. Jika Anda merasa kreatif, cobalah seni. Anda tak harus menjadi sehebat Rembrandt, bahkan menggambar orang dengan garis-garis pun tetap oke.

Maria adalah ibu dari Isabel yang berusia 1 tahun dan Benjamin, anak usia 3 tahun, yang bisa mengalami beberapa kali krisis dalam sehari.

Kisah Maria: Kecelakaan Kereta Api

Belakangan ini, Benjamin terobsesi dengan kereta api. Ia suka membuat jalur kereta dan persimpangan yang rumit, mendorong kereta api naik-turun bukit, tetapi kadang rel atau kereta apinya hancur berantakan. Herannya, Benjamin cepat mengamuk saat ketidakberesan itu terjadi, lalu kereta api dan relnya bisa terbang ke udara. Kemarin lusa, saya ada di meja, dekat ia bermain kereta api. Saat itu, keretanya sampai ke puncak bukit, kemudian turun dengan cepat hingga lepas berantakan. Semua terdiam sejenak. Saya melihat Benjamin nyaris meledak.

Karena sudah mengikuti pelatihan, saya tidak berkata, "Tidak apa-apa, kita bisa memperbaikinya lagi nanti, jangan khawatir." Itulah yang biasanya saya ucapkan, lalu ia akan berteriak dan melemparkan barang-barang. Kali ini saya berkata, "Ah, menjengkelkan sekali! Kamu pasti

tidak mau keretamu berantakan, kan?" Ia memandang saya, tetapi tidak berteriak.

Saya punya sebuah papan tulis di sebelah meja tempat kereta tadi. Saya segera mengambilnya dan berkata, "Ayo kita gambarkan bagaimana perasaanmu." Saya menggambar wajah sedih. "Apakah sekarang perasaanmu seperti ini?" Ia mengangguk.

Saya menggambar setetes air mata dari gambar matanya, dan ia berkata, "Tambahi satu tetes lagi." Saya menggambar lebih banyak air mata. Ia meraih kapur di tangan saya, dan saya melihat secercah cahaya di matanya. Rupanya ia ingin menggambar tetes-tetes air mata yang besar-besar. Kemudian, saya menggambar satu wajah lagi yang tidak begitu sedih. Saya menggambar wajah tersenyum karena Benjamin mulai tersenyum. Ia pun mulai tertawa geli. Kami pun kembali bermain dengan kereta api dan Benjamin tidak jadi mengamuk.



Anton berada dalam spektrum autisme, sehingga sulit baginya untuk mengendalikan ekspektasinya. Anna, ibunya, menceritakan kisah berikut kepada kelompok diskusi kami.

Kisah Anna: Tidur Siang yang Tragis

Saya sudah berjanji pada Anton bahwa kami akan berhenti sebentar di sebuah taman bermain dalam perjalanan pulang dari rumah paman dan bibinya. Namun, kami pulang kemalaman. Ketika kami melewati taman bermain itu, Anton sudah tertidur dan saya tidak berniat membangunkannya. Saya berharap ia akan terus tidur sampai pagi, tetapi ia terbangun begitu ayahnya menggendongnya dari dalam mobil hingga ke kamar. Saat ia sadar bahwa kami telah melewati taman

bermain, ia pun berteriak-teriak, "Ibu bohong! Ibu bohong!" Saya mencoba bersabar. Saya menjelaskan kepadanya bahwa tadi ia tertidur, tetapi itu membuatnya semakin marah.

Akhirnya saya berkata, "Kamu benar-benar suka taman bermain itu ya. Jadi, meski tertidur, kamu tetap ingin bermain di sana ya. Kamu mau, Ibu membangunkanmu?"

"Ya!"

Saya pun meraih kertas dan pensil, lalu mulai menggambar. "Mainan apa sih yang paling kamu sukai di taman bermain itu?"

"Ayunan," katanya, maka saya menggambar sebuah ayunan.

"Tambahkan luncuran yang besar." Saya pun menggambarnya, lalu ia menggambar bola salju di luncuran itu.

"Bagaimana kalau kita tambah dengan jembatan?"

"Iya!"

Saya menggambarkannya lagi. Saya menambahkan gambar kucing di jembatan itu, serta seorang anak laki-laki. Anton begitu senang hingga ingin menempel gambar itu di dinding kamarnya, jadi kami memasangnya di atas tempat tidurnya. Dan, selamatlah kami sore itu!

Kisah Michael: Bola-bola Api

Saya hendak membangunkan si kecil Jamie yang berusia 4 tahun, untuk masuk ke kelas prasekolahnya. Namun, ia malah meringkuk di bawah selimut dan berkata kalau tidak mau bangun dan ke sekolah karena membencinya!

Saya menggosok-gosok punggungnya sebentar, dan berkata, "Ibu tahu kamu belum siap untuk bangun. Ibu akan ke bawah, menyiapkan sarapan, dan boleh turun jika sudah siap. Ibu juga akan sediakan kertas dan krayon, supaya kamu bisa menggambar seburuk apa sekolah untukmu."

Lima menit kemudian Jamie menuruni tangga dan menjatuhkan diri di kursinya. "Mana kertas dan krayonnya?"

Ah, saya tidak menyangka dia mau turun untuk mendapat kertas dan krayon untuk menggambar. Saya pun buru-buru meraih beberapa kertas dan krayon untuknya. Ia pun menggambar dengan marah. Saya memandangnya dan bertanya, "Titik-titik merah yang memantul-mantul ini, apa?"

"Itu bola-bola api di sekolah," ujarnya dengan sungguh-sungguh. Suaranya terdengar begitu meyakinkan.

Saya pun bertanya, "Apa benar ada bola-bola api di sekolah?"

"Tidakkkkk!" ia berteriak dengan nada mengejek, seperti nada kebanyakan anak usia 4 tahun.

Ia pun menghabiskan sarapannya dan berangkat ke sekolah dengan senang. Dan, saya tidak pernah mendengar apa pun lagi tentang bola api.

Kadang-kadang seni tidaklah cukup. Anak laki-laki Maria yang berusia 3 tahun, Benjamin, sering marah dan memukul dirinya sendiri dan ibunya. Dan, inilah yang terjadi saat Maria meminta Benjamin untuk menggambarkan perasaannya.

Kisah Maria: Seni Pertunjukan

Benny sangat marah karena tidak bisa pergi dengan ayahnya malam minggu ini. Ia pun mengambek dan menendang barang-barang. Saya mengeluarkan kertas gambar, krayon, dan berkata, "Coba kamu gambarkan, semarah apa kamu sekarang ini."

Benny berkata, "Tidak!" sambil membuang krayon-krayon itu. Sepertinya usaha saya tidak berhasil. Namun, saya terus mencoba karena butuh sebuah cerita yang bisa disampaikan ke grup.

Saya mengambil kertas gambar tadi, dan berkata, "Kamu semarah ini, bukan?" Saya membuat gerakan marah, seolah-olah sedang menyerang kertas itu. Krayon yang saya pegang sampai menembus kertas tersebut, dan ini menarik perhatian Benny. Ia pun merebut krayon di tangan saya, dan ikut menyerang kertas yang saya pegang. Rupanya ini membuat hatinya puas. Akhirnya ia merebut kertas tadi, dan dengan kedua tangan ia merobek-robeknya hingga kecil-kecil. Saya pun berulang kali berkata, "Wow, kamu semarah ini rupanya!"



Ketika kertas itu sudah benar-benar habis terobek, Benny melihat tumpukan robekan itu dan mulai tertawa geli, "Lihat, betapa marahnya aku, Bu."

"Iya, kamu marah sekali. Kasihan ya kertas ini, seolah-olah seekor macan telah merobek-robeknya."

Setelah itu ia berlalu dari situ dan meminta camilan. Saya pun memberinya beberapa iris apel. Beberapa kali dalam sehari itu, ia kembali lagi ke tumpukan kertas tadi dan berkata, "Lihat, betapa marahnya aku tadi," dengan wajah senang.

POIN YANG SANGAT PENTING!

Penuhi emosinya.

Bersikaplah dramatis!

Sebagian orangtua melapor bahwa saat mereka berusaha mengakui perasaan anak-anaknya, anak-anak itu malah tambah marah. Usaha mereka tak berhasil. Saya pun meminta mereka memberi contoh kasus.

Toni berkata, "Saat saya berkata pada Thomas, anak saya, 'Kamu kelihatan marah', Thomas menyahut dengan jengkel, 'Aku tidak hanya *kelihatan* marah. Aku BENAR-BENAR marah!'"

Waktu mendengar nada bicara Toni yang berusaha menenangkan putranya, saya berkata, "Ini dia! Kata-kata Anda mengatakan bahwa Anda mengerti, tetapi nada bicara Anda seakan-akan memintanya untuk tenang. Satu hal yang membuat orang marah adalah bila ia disuruh tenang, pada saat ia sangat marah." Sarah, seorang ibu yang lain dalam kelompok kami, menyetujui apa yang saya katakan. "Itu adalah dua kata yang sama sekali *tak boleh* diucapkan suami saya kepada saya. Jika ia sampai melakukannya, saya akan memecahkan kepalanya!"

"Bayangkan ini. Anda menelepon saya dan berkata, 'Sungguh hari yang menyebalkan. Anak-anak sangat aktif, dan karena di luar hujan, mereka asyik memanjati dinding. Kemudian, saya berhasil mengajak mereka keluar untuk menonton film. Namun, saya baru tahu ternyata iklan di koran salah. Film yang saya cari tidak jadi diputar hari itu. Kami pun harus pulang dengan jengkel dan semua merengek tak keruan.'

Dengan segala nada bicara yang berusaha menenangkan—tetapi ini menjadi nada yang menjengkelkan dan menyebalkan—saya berkata, 'Sepertinya kamu frustrasi ya? Tidak apa-apa. Kadang-kadang kamu boleh merasa begitu dengan anak-anak.'"

Kelompok diskusi kami pun bereaksi terhadap nada bicara itu dengan memelototkan mata dan mengepalkan tinju.

"Oke, oke, beri saya satu kali lagi kesempatan. Semoga ini lebih baik." Lalu saya berbicara dengan emosi yang sesungguhnya, "Ya ampun, menyebalkan sekali! Hari ini parah sekali! Hampir semuanya menyudutkanmu."

Kali ini saya mendengar beberapa orang menggumam, "Ya!" dan saya merasa lebih aman. Senang rasanya bisa punya alat bantu untuk menenangkan sekelompok orang yang marah.

"Ini bisa jadi awal yang baik," Toni menegaskan. "Saya muak mendengar kata-kata palsu yang bermanis-manis."

Saat mengakui perasaan, Anda harus bersikap apa adanya. Tak seorang pun mau dimanipulasi. Jadi, masuklah ke dalam dan tangkap emosinya. Bersikaplah apa adanya!

Kelompok kami pun pulang dan kembali bekerja. Minggu berikutnya, mereka melaporkan perubahan-perubahan besar.

Kisah Maria: Sepeda untuk Segala Medan

Anda sudah tahu bahwa Benjamin bisa sangat sensitif hanya karena hal-hal kecil. Saya menyadari kalau terlalu sering memakai nada menenangkan yang palsu karena takut menyakitinya. Namun, itu tidak berhasil! Semalam ia sudah mengambek karena harus menaruh sepeda barunya saat makan malam. Tangisannya begitu heboh sampai Anda bisa mengira bahwa ia mengalami luka yang mengancam nyawanya. Kali ini saya tidak berusaha menenangkannya. Sebaliknya, saya berteriak keras secara dramatis, "Kamu mau terus bermain sepeda, kan?!"

"Iya …," katanya dengan bibir gemetar karena menahan tangis.

Saya berkata, "Siapa yang peduli kalau ini waktu makan? Ibu yakin kamu pasti senang kalau bisa makan sambil bersepeda, kan?!"

Satu lagi kata *iya* dari Benny.

"Ibu juga yakin kamu masih mau terus bersepeda di tempat tidur saat waktunya tidur. Kamu akan naik sepeda dalam mimpi!"

Iya sekali lagi, tetapi kini ia berhenti menangis dan memandang saya dengan heran.

"Bahkan kamu juga masih mau naik sepeda di bawah air saat kamu les berenang besok!"

Sekarang, ia tertawa. Setelah itu, anak lelaki saya ini makan malam dengan tenang.

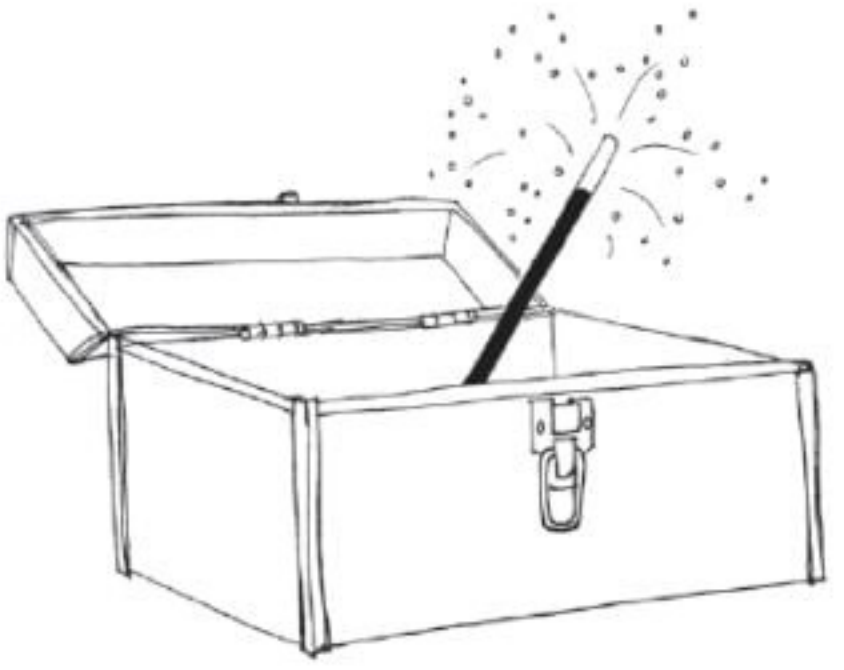
Kisah Michael: Dilahirkan Bebas

Setiap pagi istri saya, Jan, kesulitan untuk mendandani anak perempuan saya. Kara baru berusia 2 tahun, tetapi ia bisa mengajak ibunya berperang. Kara akan berkelit dan meraung karena ia lebih suka telanjang. Ini betul-betul pertandingan gulat. Jan berusaha untuk mengakui perasaan Kara dan menjelaskan dengan lembut mengapa ia harus berpakaian ke sekolah, tetapi usahanya tak berhasil.

Setelah sesi kita yang terakhir, Jan memutuskan untuk mencoba taktik yang lebih dramatis. Saya mendengar Jan berkata, "Jadi kamu mau telanjang sepanjang siang, dan malam! Telanjang di rumah, di mobil, di sekolah!" Lalu, saya dengar Kara berteriak balik, "TELANJANG! TELANJANG! TELANJANG!"

Saya merasa di saat itulah Jan memakaikan Kara baju, karena setelah itu Kara turun dengan pakaian lengkap dan Jan berkata bahwa kali ini ia melakukannya dengan sangat mudah.

PERALATAN #4: Berikan Dalam Fantasi yang Tak Dapat Anda Berikan Dalam Realitas



Terkadang seorang anak menginginkan sesuatu yang tidak mungkin disediakan oleh orangtua. Biasanya yang pertama kali Anda lakukan adalah menjelaskan kepadanya mengapa ia *tidak dapat,* atau *seharusnya*

tidak, atau *tidak boleh* meminta apa yang diinginkan hatinya itu. Ini adalah pendekatan rasional.

Jadi, bagaimana hasilnya? Tidak terlalu baik, kata Anda? Anak Anda tak bisa memahami alasan yang diberikan? Begitu Anda mulai menjelaskan, ia menutup telinganya dan berteriak? Anda tidak sendirian! Anak yang sedang marah dan emosional tidak bisa ditenangkan dengan ceramah yang beralasan.

Alat yang paling baik digunakan dalam keadaan seperti ini adalah memberikan secara fantasi apa yang tidak dapat Anda berikan dalam realitas. Ketika balita Anda menangis di mobil karena tidak dibelikan permen yang ia inginkan di mal, maka tidak ada gunanya untuk berceramah tentang kerusakan gigi. Akui saja! Permen itu enak! *Bukankah menyenangkan kalau kita bisa makan permen setiap hari dan gigi kita akan aman-aman saja? Apa yang akan kita jadikan sarapan? M&M's atau lolipop? Lalu, apa yang akan kita makan nanti siang?* Dorong anak Anda untuk ikut bicara.

Saya ingat saat harus menyetir pulang dengan anak-anak sambil berfantasi mobil yang terbuat dari gula-gula, bahkan jalanan pun diaspal dengan permen! Jika ingin ngemil di jalan, kami bisa saja berhenti sejenak, menggigiti sedikit bemper mobil kami, atau mencicipi sedikit bagian dari jalanan.

* * *

Sarah adalah seorang guru prasekolah dan merupakan anggota kelompok kami. Ia juga adalah ibu dari Sophia yang berusia 7 tahun, Jake yang berusia 5 tahun, dan Mia, yang baru saja beranjak 3 tahun. Ia mengenang masa-masa ketika ia begitu tertekan, dan tertolong oleh bantuan fantasi.

Kisah Sarah: Rumah Pink

Saat anak kedua kami lahir, apartemen satu kamar yang kami sewa mulai terasa sempit. Kami pun mengambil keputusan besar untuk membeli sebuah rumah dan pindah ke situ. Rasanya sangat senang sekaligus cemas, karena kami harus menghabiskan sebagian besar tabungan untuk itu. Dalam perjalanan ke bank, hati kami pun masih berdebar-debar.

Suatu pagi saat saya mengantar Sophia ke sekolah, ia merengek, "Aku benci rumah baru!" Saya tahu kalau anak kecil tidak suka perubahan, dan wajar bila Sophia merasa sedih karena harus pindah, tetapi pemikiran ini tidak kunjung meredakan kegelisahan saya. Saya memintanya untuk berhenti merengek. Lantas, saya mulai berusaha menerangkan bahwa apartemen yang lama sudah terlalu sempit, kondisi lingkungannya tidak baik, dan bahwa di rumah yang baru ia akan mendapat kamar sendiri. Saya terus saja berbicara hingga menyadari bahwa anak saya malah menangis.

Seketika saya sadar. "Oh, sayang, ternyata kamu betul-betul tidak suka rumah itu. Kamu mau memilih rumah yang lain."

Ia berseru, "IYA!"

"Apa yang kamu inginkan kalau diminta memilih rumah yang baru? Rumah seperti apakah?"

"PINK!"

"Oh, rumah yang warna pink."

"Iya, temboknya warna pink, atapnya pink, kasurnya juga pink!"

"Bagaimana kalau rumputnya juga pink?" saya menawarkan lebih kepadanya.

"Bu …, nggak ada rumput warna pink…. Yang ada itu …, bunga warna pink…."

Lalu di sepanjang sisa perjalanan itu, kami asyik membicarakan segala hal di dalam rumah yang bisa berwarna pink. Suasana hati kami pun terselamatkan. Setelah itu, kami benar-benar membeli sebuah seprai pink. Akhirnya, saya mengantar anak saya ke sekolah dalam kondisi bahagia, bukan dalam kondisi sedih atau marah.

Pada sesi berikutnya, Sarah membagikan kisah dari kelas prasekolahnya kepada grup kami.

Kisah Sarah: Jam-jam yang Tak Berakhir

Minggu lalu, di ruang bermain blok di sekolah kami, seorang anak enggan untuk membereskan mainan. Daripada menceramahinya tentang membereskan barang, saya lebih memilih untuk mengakui perasaannya dengan berkata, "Tak enak sekali rasanya ya, harus beres-beres saat kamu belum selesai membangun blok dengan bentuk yang kamu inginkan."

Ia hanya memandangi saya. Jadi, saya berusaha memberinya lebih banyak waktu dalam fantasi. "Aku berharap kamu punya seratus jam lagi untuk bermain."

Ia menanggapi, "Aku berharap aku punya waktu seratus juta miliar jam lagi untuk bermain!" Lalu, ia mulai membereskan mainan blok yang sedang dimainkannya. Luar biasa.

Kisah Maria: Hemat Satu Sen

Benjamin menemukan koin satu sen di taman dan menyimpannya di saku. Saat saya menyetir pulang, Ben ingin mengambil koinnya, tetapi ia tidak bisa mengeluarkan koin itu dari saku karena terjebak di kursi anak yang ada di mobil. Ia pun seperti hendak mulai berteriak dan menangis. Biasanya saya akan berkata, "Sudahlah, kita bisa mengambilnya saat tiba di rumah," yang sama sekali tidak membantu. Atau, saya akan berusaha mengeluarkan sebuah koin lain dan memberikannya kepadanya, meski itu akan membahayakan orang lain di jalanan.

Kali ini saya ingat bahwa saya bisa mewujudkan keinginannya dalam fantasi. Saya berkata, "Menjengkelkan sekali! Kamu tahu tidak, apa yang Ibu inginkan? Ibu ingin ada satu tombol *di sini*." Saya menekankan ucapan sambil menuding satu titik di *dashboard* mobil. Benjamin memandangi titik yang saya tunjuk.

"Dan kapan pun Ibu memencet tombol itu, maka ada banyak uang koin berhamburan dari atas situ." Saya menunjuk lampu yang ada di langit-langit mobil.

"Dan tidak hanya uang koin yang nilainya kecil! Segala jenis koin, bahkan koin-koin dari negara-negara lain, dan semuanya akan jatuh ke pangkuanmu! Jadi, kamu akan punya banyak sekali uang, hingga kamu bisa membeli apa saja yang kamu mau. Apa yang kamu mau beli dengan semua uang itu?"

"Beruang teddy yang sangat besar!" celetuk Benny.

"Sebesar apa? Sebesar kamu?"

"Iya!"

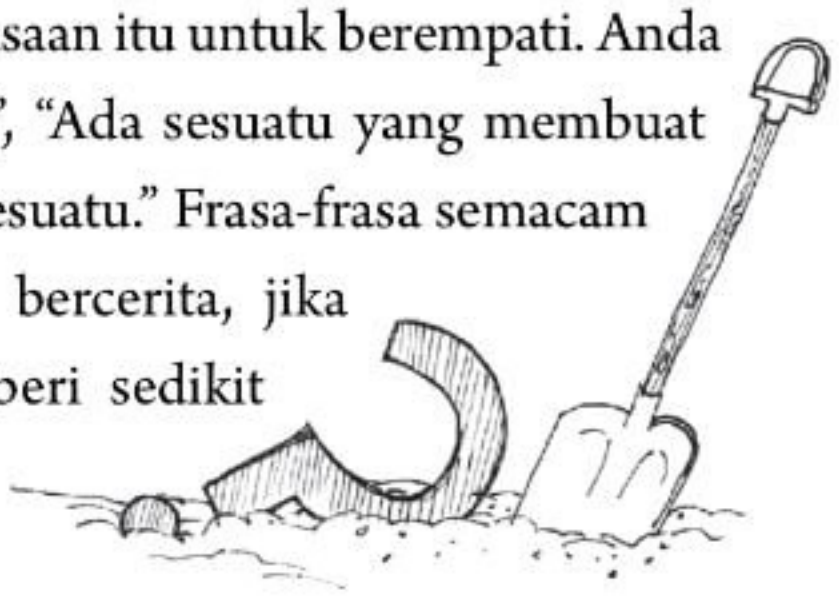
Pada titik ini dia sudah betul-betul masuk ke cerita saya, dan ia sangat bahagia. Ia tidak jadi marah atau mengambek, dan ini sungguh luar biasa, jika Anda mengenal seperti apa anak saya!

POIN YANG SANGAT PENTING!

Tahan keinginan untuk menanyai anak yang sedang merasa jengkel.

Mungkin Anda sudah mengamati bahwa kita tidak menanggapi anak yang sedang jengkel dengan pertanyaan: Apa kamu sedih? Apa itu membuatmu marah? Mengapa kamu menangis? Bahkan pertanyaan yang diajukan dengan lembut pun masih bisa terdengar sebagai interogasi saat seorang anak jengkel. Ia mungkin tidak tahu alasannya merasa marah.

Ia mungkin tidak bisa mengungkapkan dengan jelas melalui kata-kata. Pertanyaan-pertanyaan seperti itu kerap kali membuat orang dewasa merasa terancam. Kita merasa ditanyai untuk membenarkan bagaimana kita merasa, sementara penjelasan kita tak bisa mengikuti standar si penanya. (Oh, jadi *cuma* itu? *amu tak perlu sampai menangis*!) Dengan membuat pernyataan, bukan mengajukan pertanyaan, kita menerima perasaan tanpa meminta pembenaran apa pun. Anda tidak perlu mencari alasan terjadinya perasaan itu untuk berempati. Anda bisa berkata, "Kamu tampak sedih", "Ada sesuatu yang membuat kecewa", atau hanya, "Pasti terjadi sesuatu." Frasa-frasa semacam itu akan memancing anak untuk bercerita, jika mereka memang mau, atau memberi sedikit kenyamanan saat ia tidak mau bercerita.



Toni adalah ibu dari Thomas yang berusia 6 tahun dan si kembar yang berusia 4 tahun, Ella dan Jenna. Mulanya ia skeptis, tetapi tetap mau mencoba.

Kisah Toni: Sarung Tangan Besi

Selama beberapa minggu terakhir ini, Thomas selalu ceria dalam perjalanan ke sekolah. Namun begitu sampai, ia malah duduk di trotoar dan tidak mau masuk. Waktu saya tanya ada apa, ia berkata, "Tidak ada apa-apa!" Lalu, kadang-kadang ia melompat dan berlari masuk begitu teman sekelasnya datang.

Sepertinya tidak tepat untuk menanyai Thomas selagi ia marah, tetapi saya sangat ingin tahu apa yang terjadi. Saya menunggu sampai selesai makan malam, untuk menanyainya ketika sudah santai, "Sepertinya kamu tidak senang datang ke sekolah. Ada sesuatu yang membuat kamu enggan masuk?"

Thomas mengangguk pelan. Ia menjelaskan bahwa ketika masuk berbarengan dengan anak-anak kelas dua, mereka suka memanggilnya adik kecil, padahal ia sama sekali *bukan* adik kecil. (Ia bangga karena telah menjadi anak besar dalam keluarga kami). Itu sebabnya ia memilih untuk menunggu sampai semua anak kelas dua masuk, atau paling tidak menunggu salah satu temannya datang supaya ia tidak masuk sendirian. Saya tidak menyadari sebelumnya bahwa untuk masuk sekolah saja bisa serumit itu. Oleh karena itu, sekarang saya lebih sabar menungguinya di pagi hari karena tahu yang dipikirkannya.

Kisah Sarah: ... Lalu Apa?

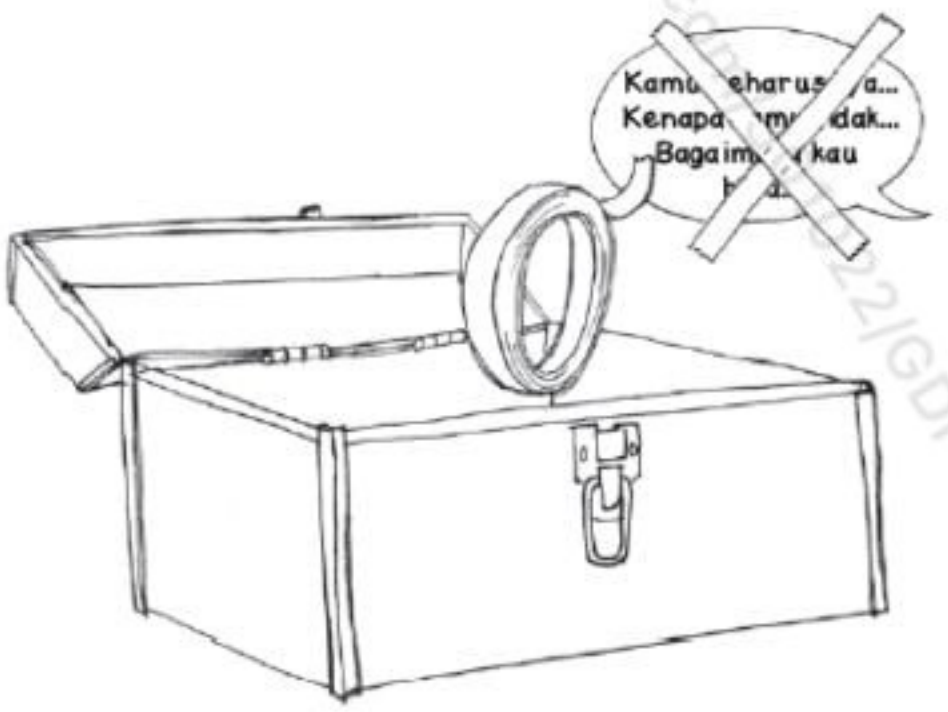
Jake masuk dengan muka merah dan mata sembap habis menangis setelah bermain dengan anak tetangga di halaman belakang rumah mereka. Saya tahu ia kecewa. Dulu, saya pasti akan bertanya, "Ada apa?" atau "Apa yang terjadi?" Lantas saya pasti akan mendapat jawaban standar, "Tidak tahu" atau "Tidak ada apa-apa".

Kali ini saya tidak menanyainya, melainkan berusaha membuat pernyataan yang menunjukkan pengertian saya atas apa yang dirasakannya. Saya berkata, "Sayang, kamu terlihat sedih dan marah dalam waktu yang sama". Ternyata itu membuka pintu air yang besar. Ia segera menceritakan satu kisah yang panjang dan rumit tentang seorang anak tetangga yang mendorongnya ketika bermain ayunan. Setelah itu, mereka saling mengucap "kata-kata tidak sopan" seperti *bodoh* dan *tolol*, lalu ada juga ancaman dengan tongkat. Ia terus berbicara, lalu memandang saya. Saya tidak tahu harus berkata apa.

Masalahnya adalah menjadi orangtua tidak selalu mendapat jalan keluar di kotak ketiga, seperti yang biasa digambarkan dalam komik-komik singkat di buku ini. Jangan panik. Teruslah membaca.

PERALATAN #5: Akui Perasaan Dengan Perhatian (yang Hampir) Tanpa Suara

(Jangan hanya berkata sesuatu. Duduklah di sana.)



Kali ini kita akan memerhatikan satu peralatan kecil, tidak menarik, tetapi kekuatannya besar, yakni perhatian (yang hampir) tanpa suara. Anda bisa terus mendengarkan anak Anda, berempati dengan suara, "Wow", "Ehm", "Oh", atau "Wah". Sering kali itu saja sudah cukup. Dengan memberi telinga untuk mendengar, merapatkan bibir kuat-kuat, atau menggeram dengan bersimpati, kita dapat menolong anak-anak menemukan jalan untuk memasuki perasaan mereka. Hadiah yang bisa kita berikan bagi mereka adalah dengan tidak mencegah mereka berproses, misalnya dengan tiba-tiba memberi nasihat, pertanyaan, maupun koreksi. Hadiah paling penting yang perlu kita berikan kepada mereka adalah perhatian penuh dan kepercayaan untuk melakukan semua itu.

Sarah menceritakan kepada kelompok kami, pengalamannya dengan peralatan ini.

Kisah Sarah: Pertengkaran Saudara Kandung

Saya telah mengalaminya! Anak perempuan saya yang berusia 7 tahun datang saat kami mau tidur, untuk mengeluh tentang adik laki-lakinya..., sekali lagi. Di waktu selarut itu, saya sudah tidak punya kesabaran. Yang muncul dalam benak saya hanyalah, "Kapan ini akan berakhir?" Si adik

masuk ke kamarnya, memegang mainannya tanpa izin, menggodanya, dan yang lainnya. Biasanya saya akan mengatakan kepadanya bahwa ia masih kecil, sehingga harus lebih bersabar. Namun, itu hanya membuatnya mengeluh dengan suara yang lebih keras dan emosional. Kali ini saya hanya berkata, "Ehm …, ya …, lalu …? Oke." Tidak ada hal luar biasa yang saya lakukan. Setelah lima menit, ia berkata, "Oke, aku mau membaca sekarang," sambil memberi kecupan selamat malam. Saya tidak perlu memecahkan masalah apa pun. Dan, saya pun bebas!

Kisah Michael: Hari yang Sangat Buruk

Jamie pulang dari sekolah dan berkata, "Aku mengalami hari yang buruk dan semua orang membenciku." Biasanya saya pasti membantahnya. Bagaimana mungkin seorang anak prasekolah bisa mengalami hari yang buruk, padahal tugasnya hanya bermain, menggambar, dan mendengarkan cerita? Tidak perlu mengisi formulir pajak atau terjebak kemacetan lalu lintas! Dan, tentu saja tidak mungkin semua orang membencinya. Saya pasti akan mulai menyebutkan orang-orang yang sayang padanya: orangtua, saudara-saudara, kakek-nenek, dan teman-temannya.

Kali ini saya hanya memberinya "Oh" yang paling simpatik dan sebuah rangkulan hangat. Ia duduk dan menceritakan bahwa temannya, Max, sangatlah menjengkelkan. Saya menggigit bibir, mengingat bahwa terkadang ia juga menjengkelkan, dan bahwa Max adalah sahabat baiknya. Ia melanjutkan ceritanya yang panjang dan sedih tentang bagaimana dulu ia dan Max biasa bermain StarWars bersama-sama, tetapi sekarang Max lebih suka bermain Ghostbusters dengan teman baru dan tidak mau bermain lagi dengannya. Jamie tidak mau bermain Ghostbusters karena itu permainan bodoh—ia tak paham alasan Max mau bermain itu, kemudian semua anak bermain itu. Ia mengatakan semuanya itu, lalu pergi begitu saja untuk mengambil camilan.

Saya kaget karena ia tidak pernah berbicara seperti itu sebelumnya. Saya tidak tahu bahwa anak usia prasekolah bisa memiliki kehidupan sosial serumit itu. Saya merasa sedih mendengarnya, tetapi percaya ia mampu mengatasinya. Setelah selesai menceritakan segala musibah yang dialaminya, ia tampak lebih ceria.

* * *

Kisah di atas adalah akhir sesi kami hari itu dan hampir kehabisan waktu. Tetapi, Toni mendesak untuk menceritakan kisahnya sebelum kami pulang.

Kisah Toni: Saudara adalah Orang yang Paling Tahu

Kami baru keluar dari sebuah toko burger dan membawa pulang beberapa burger. Di jalan, Ella ingin segera memakan burgernya. Karena kami semua lelah, keluhan Ella membuat saya marah. Saya menjelaskan bahwa ia dapat memakannya begitu sampai di rumah, dan tidak mengizinkannya makan di mobil karena akan membuat kotor. Kami pun saling membantah tanpa henti sampai saudara kembarnya, Jenna, berkata, "Aku tahu, Ella. Kadang sulit untuk menunggu."

Ini momen yang sangat penting. Saya berkata, "Kamu betul sekali! Kadang *sulit* sekali rasanya untuk menunggu, bukan?"

Ella berkata, "Iya, sulit untuk menunggu."

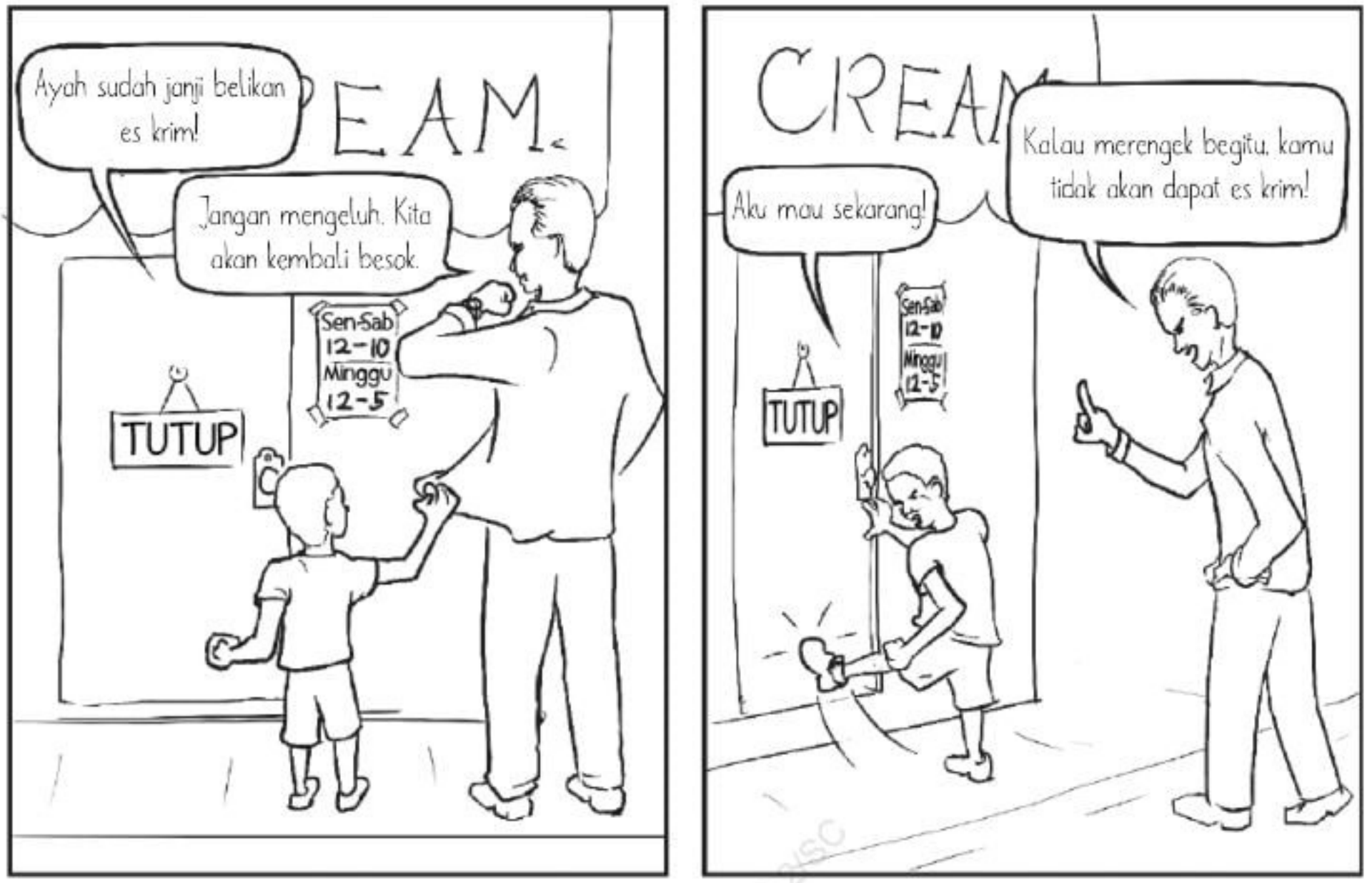
Di sisa perjalanan berikutnya, keadaan menjadi lebih tenang. Jenna tahu bahwa saudara kembarnya membutuhkan empati, bukan penjelasan. Dan, menakjubkan bahwa anak umur 4 tahun bisa lebih tahu apa yang harus dilakukan, sementara ibunya tidak. Saya menghibur diri bahwa ia belajar tentang respon empati dari saya sehari sebelumnya. Wow, saya baru tahu sekarang!

Pada akhir bab ini Anda akan menemukan halaman-halaman yang akan mengingatkan, bisa di fotokopi dan ditempel di tempat yang mudah dilihat. Benar, Anda sudah selesai membaca materi ini, tetapi bukan berarti bisa segera menerapkannya ketika terjadi masalah. Saat bayi Anda menangis, susu tumpah berantakan, roti bakar Anda gosong, anjing Anda membawa lari popok anak Anda, maka Anda harus bisa memeriksa pilihan tindakan dengan sekali pandang!

nonajulia@gmail.com/3810222/GDi

DigitalPublishing/KG-2/SC

DARIPADA MENYANGKAL PERASAAN

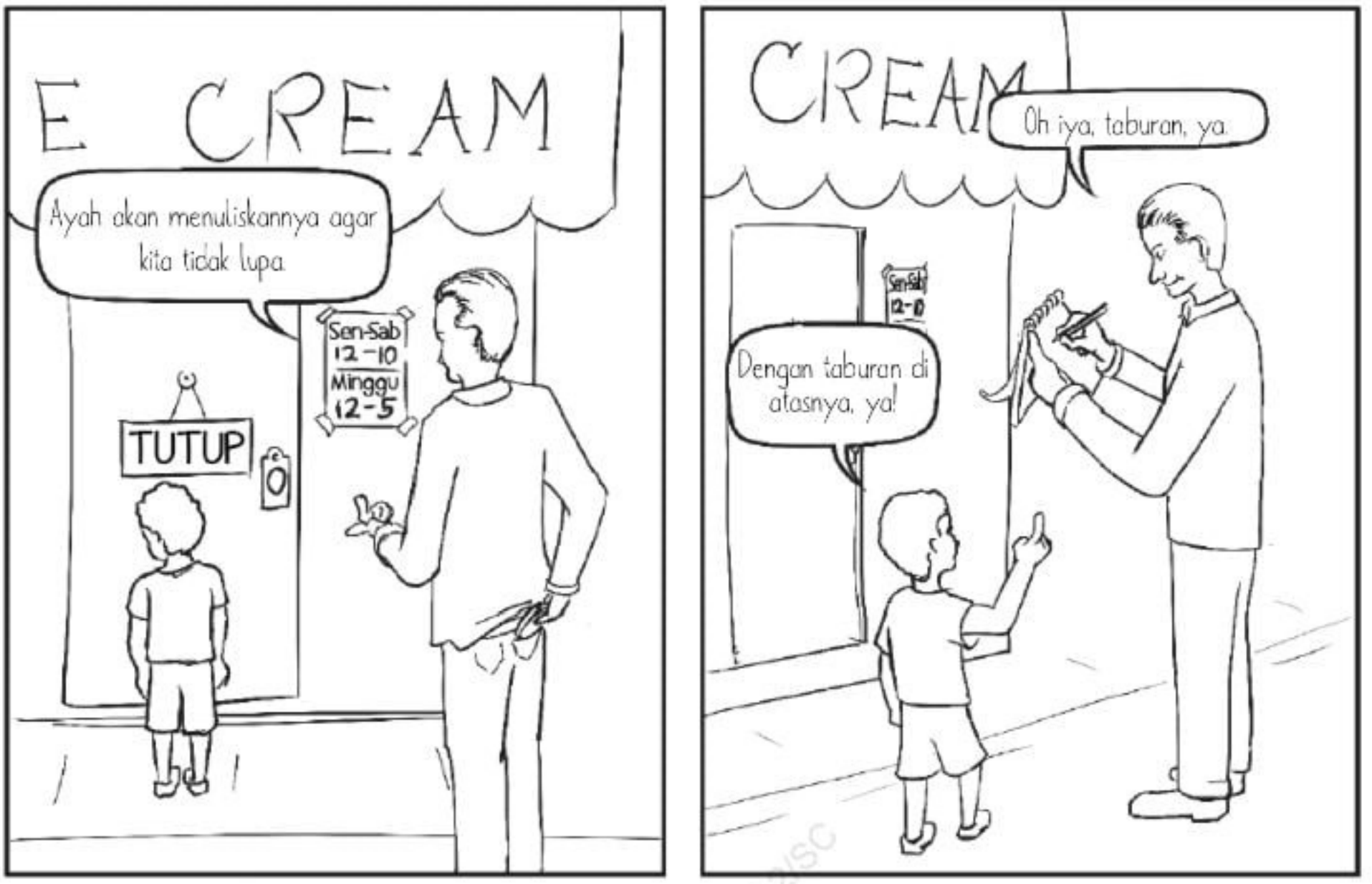


AKUI PERASAAN DENGAN KATA-KATA



Digital Publishing/KG-ASC
Digital Publishing/KG-ASC/2022/IGDI

AKUI PERASAAN DENGAN TULISAN

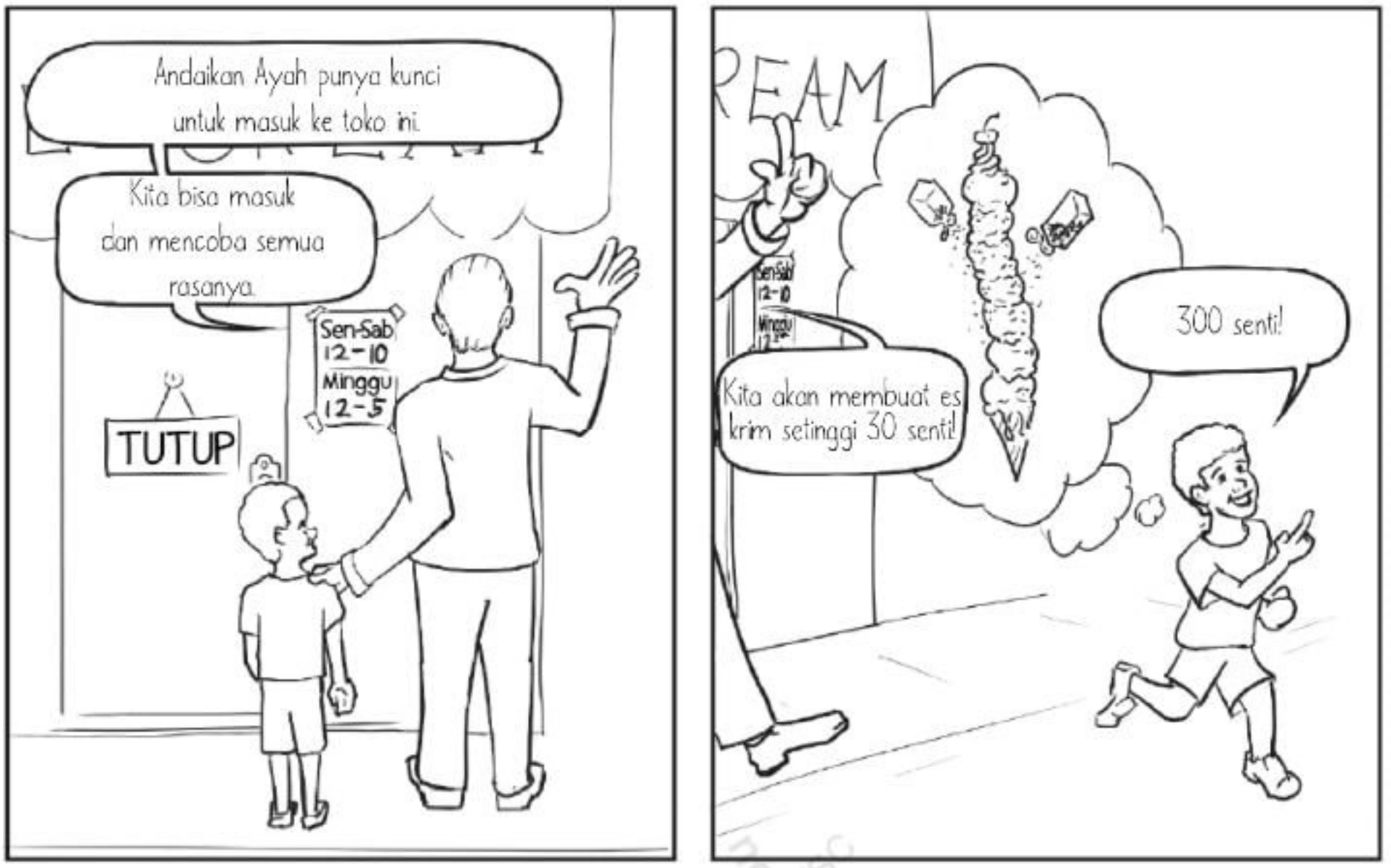


AKUI PERASAAN DENGAN SENI



Digital Printing/KG-2/SC
nonfiksi@gmail.com

BERIKAN DALAM IMAJINASI



DARIPADA MENCERAMAHI...



BEREMPATILAH DENGAN SATU KATA ATAU SUARA



DigitalPublishing/KQ2/SC

PENGINGAT: Peralatan untuk Mengatasi Emosi

1. **Akui Perasaan Dengan Kata-kata**

   "Kamu sudah menunggu waktu bermain, sayang sekali!"

   "Kamu pasti kesal kalau rel kereta ini hancur berantakan."

2. **Akui Perasaan Dengan Tulisan**

   "Oh tidak! Kita tidak punya bahan-bahan yang kita diperlukan! Ayo kita buat daftarnya dulu."

   "Kamu betul-betul menginginkan satu set lego bawah air itu ya? Ayo, tuliskan itu di daftar keinginanmu."

3. **Akui Perasaan Dengan Seni**

   "Kamu tampak sedih." (Gambarlah orang dengan air mata besar, Anda juga bisa menawarkan pensil atau krayon kepadanya.)

   "Kamu semarah ini rupanya!" (Buatlah garis-garis marah atau sobek-sobek/remas-remas kertas).

4. **Berikan Dalam Fantasi yang Tidak Dapat Anda Berikan Dalam Realitas**

   "Seandainya saja kita punya waktu sejuta miliar jam lagi untuk bermain!"

5. **Akui Perasaan Dengan Perhatian (yang Hampir) Tanpa Suara**

   "Wah". "Mmm". "Oh". "Huh".

POIN YANG SANGAT PENTING!

- ***Semua*** **perasaan bisa diterima. *Sebagian* tindakan harus dibatasi.**
- **Duduklah di atas kata "tetapi". Ganti dengan: "Masalahnya adalah..." *atau* "Meski kamu tahu..."**
- **Penuhi emosinya. Bersikaplah dramatis!**
- **Tahan keinginan untuk menanyai anak yang sedang kesal.**

DigitalPublishingKG-2/SC

Bab Dua

Peralatan Untuk Menjalin Kerja Sama...
Bagaimanapun, Ia Harus Menggosok Giginya.

—Membuat anak-anak melakukan apa yang harus mereka lakukan.

Joanna

Sudah cukup berbicara tentang perasaan. Kita senang bisa menguatkan kepercayaan dan kesadaran diri anak-anak kita. Namun, apakah itu sudah menolong kita untuk menjalani sepanjang hari dengan baik? Tidak sepenuhnya. Kita harus membuat anak kita *melakukan* sesuatu: mandi; menggosok gigi; duduk tenang agar bisa dipakaikan sepatu; masuk ke mobil... *sekarang*, atau kita akan terlambat; tidur!

Dan, terkadang yang lebih penting adalah untuk *tidak* melakukan beberapa hal: tidak memukul saudaramu; berhenti melempar makananmu; jangan lepas sepatu yang baru saja dipakaikan; jangan masukkan garpu ke stopkontak; jangan makan permen yang sudah jatuh ke tanah; berhenti menarik-narik ekor anjing; jangan memanjat lemari es—itu lemari, bukan tangga. Terus-menerus mengingatkan, mengomeli, membujuk, menuntut. Itulah realitas menjadi orangtua.

Jadi, anak-anak harus diberi tahu hal yang harus mereka lakukan. Sepanjang hari. Itulah realitas menjadi seorang anak. Mereka harus mendengarkan karena kitalah pemegang otoritas yang berusaha melakukan yang terbaik buat mereka dan menjaga agar mereka tidak mencelakai diri sendiri—setidaknya melindungi mereka dari segala

macam bau, gigi rusak, kekurangan gizi, dan kelelahan. Masalahnya adalah, tidak ada seorang pun yang suka diperintah. Salah satu orangtua dalam kelompok kami mengungkapkan, "Bahkan jika *mau* melakukan sesuatu, begitu seseorang menyuruh saya, saya tidak akan melakukannya lagi."

Akhir-akhir ini saya mengalami hal bertentangan yang tak terelakkan sebagai orang dewasa. Suatu hari saya melihat setumpuk buku di perpustakaan setempat, dengan sebuah memo yang tertempel pada tembok di belakangnya bertuliskan: JANGAN SENTUH BUKU-BUKU INI. Saya menduga, pasti ada penjelasan untuk itu. Tidak diragukan lagi, buku-buku itu pasti belum dimasukkan ke dalam sistem. Namun, saya tak dapat menahan diri. Saya kembali lagi ke tumpukan buku itu, mengulurkan tangan, dan *menyentuh* buku-buku itu. "Hah, ini dia!" Saya pun merasakan sepercik kegembiraan anak kecil dalam diri saya.



Itulah watak manusia. Kita terjebak di dalamnya, begitu pula anak-anak kita. Kita menolak diberi tahu hal yang harus dilakukan. Perintah langsung memancing penolakan langsung. Saat kita memberi perintah pada anak-anak, berarti kita sedang melawan sifat diri sendiri. Saat mengharapkan ketaatan, kita malah justru membangkitkan pemberontakan dalam hati anak-anak kita.

Saya ingin memulai sesi pelatihan ini dengan beberapa *perintah* bagi para peserta:

"Hei, kalian berdua yang ada di belakang! Jangan berbicara terus!"

"Jangan sentuh buku-buku itu! Apakah ada namamu di situ?"

Saya lontarkan beberapa *celaan dan tuduhan*:

> "Siapa yang menaruh tas ini di jalan? Tadi ada yang nyaris tersandung."

Saya tambahkan lagi dengan *julukan*:

> "Kamu lupa bawa pensil lagi? Kamu ini sungguh bodoh."
>
> "Jangan menyela. Kamu ini kasar sekali."

Beberapa *peringatan*:

> "Jangan taruh laptopmu di atas lutut seperti itu. Kamu pasti akan menjatuhkannya."
>
> "Jangan pindahkan kursi-kursi itu kalau kamu sedang menelepon. Perhatikan apa yang kamu lakukan atau kamu akan melukai orang lain."

Beberapa *sindiran*:

> "Satu kaus kaki biru, dan satu lagi hijau. Bagus! Apakah kamu mencabut otakmu pagi ini?"

Beberapa *pertanyaan retoris*:

> "Mengapa kamu biarkan tasmu berantakan hingga kesulitan menemukan barang-barang?
>
> "Mengapa kamu tidak bisa menunggu sampai tiba giliranmu untuk bicara?"

Sebuah *ancaman*:

> "Dengar, kalau kita tidak segera menghentikan percakapan ini, kita tidak akan menyelesaikan semua materi dan saya akan menahan Anda semua satu jam lagi."

Dan, tentu saja, ditambah dengan *ceramah*:

> "Kamu terlambat sepuluh menit lagi. Ini sudah menjadi polamu sekarang. Apa kamu sadar yang terjadi saat kamu

nonsuch@gmail.com/301022/GUI

terlambat? Kamu membuat seluruh kelas menunggu. Semua orang telah berusaha untuk tiba tepat waktu. Sebagian dari kita harus membayar pengasuh anak demi bisa duduk di sini dan menunggu kamu. Apa yang akan kamu rasakan jika orang lain melakukan hal seperti ini padamu? Tepat waktu adalah salah satu kecakapan hidup. Dan, ini adalah kecakapan yang harus kamu pelajari jika ingin berhasil dalam hidupmu. Kamu harus mulai berusaha. Bereskan urusanmu lebih awal. Jangan biasakan untuk melakukan urusanmu pada menit-menit terakhir."

Mereka menatap saya dengan marah. "Jadi," saya memaksa untuk bertanya dengan ceria, "Apakah ada yang merasa enak bekerja sama?"

Tatapan orang-orang terus tertuju pada saya. Mereka mendiamkan saya. Saya merasa tak nyaman, jadi mencoba cara lain. "Apakah kita berbicara seperti itu kepada anak-anak kita?"

Akhirnya seseorang menjawab, "Iya, kita biasa melakukannya!"

"Ada yang bisa menyampaikan beberapa contoh dari apa yang biasanya kita katakan pada anak-anak?"

Kini pintunya terbuka. Berikut adalah beberapa tanggapan yang diberikan dalam kelompok kami.

Perintah

"Apakah ini tasmu? Ayo, ambil. Sekarang!" "Bersihkan blok-blok ini." "Berhenti bikin suara itu." "Matikan TV." "Jangan ganggu adikmu." "Cuci tanganmu." "Jangan sentuh kompor." "Kamu baru saja mengganggu dia. Minta maaf!"

Celaan dan tuduhan

"Kalau kamu mengencangkan tutup jus apel itu, dan tidak mengejar kue mangkuk itu, pasti jusnya tidak akan tumpah".

Julukan

"Hei, bersihkan ini. Kamu ikut membuat kotor tadi. Jangan malas." "Teman-temanmu selalu membagi mainannya saat kamu berkunjung. Jangan egois." "Kamu menarik ekor kucing. Itu kejam."

Peringatan

"Hati-hati, kamu bisa tertabrak mobil." "Berhenti bergoyang-goyang, nanti kamu jatuh dari kursi." "Kamu akan sakit kalau makan semua permen itu." "Hati-hati, nanti kamu terbakar!" "Turun dari situ, nanti kamu jatuh!"

Sindiran

"Kamu meninggalkan tas ranselmu di rumah teman? Pintar sekali." "Kamu dorong adikmu supaya kamu bisa duluan? Bagus."

Pertanyaan retoris

"Mengapa kamu mencubit adikmu?" "Kenapa kamu melempar bola di dapur, padahal Ibu sudah memberitahumu untuk tidak melakukannya?" "Apakah itu yang seharusnya kamu lakukan sekarang?" "Ada apa denganmu?"

Ceramah

"Merebut itu tidak baik. Kamu sendiri tidak ingin orang lain merebut sesuatu darimu, kan? Itu sebabnya kamu juga tidak boleh merebut apa pun dari orang lain. Tidak ada yang mau bermain kalau kamu bersikap seperti ini terus. Kamu harus belajar untuk lebih sabar."

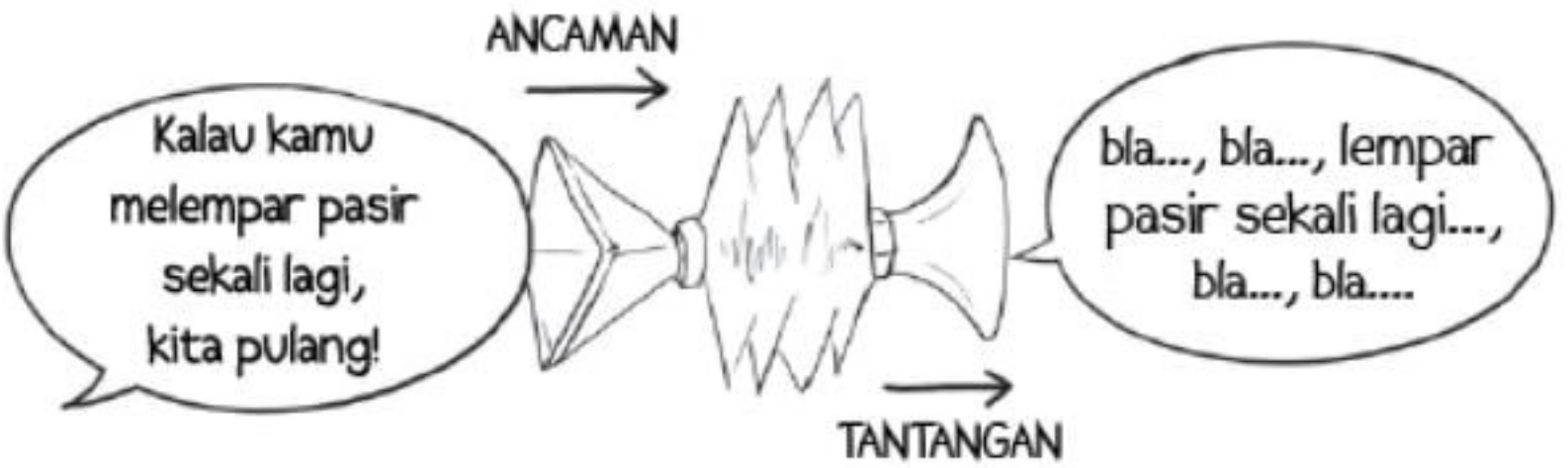
Ancaman

> "Kalau kamu tidak membereskan mainan ini setelah hitungan kesepuluh, Ibu akan membuang ini ke tempat sampah." "Kalau kamu tidak segera ke mobil, Ibu akan berangkat tanpa kamu." "Kalau kamu tidak habiskan sayuranmu, kamu tidak akan mendapat makanan penutup." "Kalau kamu tidak memasang sabuk pengamanmu dan tidak berhenti rewel, Kita tetap di rumah." "Pakai helmmu sekarang, atau sepedamu akan Ibu simpan di gudang."

Kelompok kami cukup tercengang melihat bagaimana mereka bisa begitu cepat dan mudah mengumpulkan daftar pengalaman mereka. Saat ini, mereka belum berani mengeluarkan seluruh senjatanya.

Toni adalah orang pertama yang memprotes, "Apa yang Anda sebut ancaman, saya menyebutnya konsekuensi. Saya hanya memberi tahu anak saya apa yang akan terjadi saat ia tidak mendengarkan. Dia perlu tahu itu!"

"Memang, kita sering tergoda untuk menghindar dari kata ancaman," saya menyetujui. "Ini lebih seperti …, ehm …, memberi informasi. *Kalau kamu melakukan ini, aku akan melakukan itu.* Permasalahan dari sebuah ancaman adalah orang yang menyampaikannya seakan-akan seperti menantang. Jika ada orangtua yang berkata, 'Kalau sekali lagi kamu melempar pasir, kita pulang!' maka anak cenderung tidak mendengar secara komplet. Ia cenderung hanya mendengar, 'Lempar pasir …, *sekali lagi*!'"



Ancaman itu pun menjadi tantangan yang tak terhindarkan.

"Bagaimana kalau pakai kata *tolong*?" tanya Sarah. "Itu tata krama yang baik. Saya meminta anak-anak saya melakukan apa yang perlu mereka lakukan, tetapi saya meminta dengan sopan."

Terkadang, untuk menghaluskan kerasnya sebuah perintah, maka kita menaruh kata *tolong* di belakang. Masalah ini mirip dengan sayap burung unta. Sepertinya cocok kalau burung unta memiliki sayap. Sayangnya, burung itu tidak akan terbang. Sayap itu terlalu berat. Kata *tolong* memang harus disertakan dalam standar sopan santun seperti, tolong ambilkan garam. Saat Anda minta anak, "*Tolong* ..., tetap tenang ..., duduk di kursi mobil ..., singkirkan mainan bloknya ...," sebenarnya Anda tidak sedang meminta dengan halus. Anda hanya tidak mau menerima jawaban, "Tidak, terima kasih!"

"Andai saya memulai sesi dengan meminta kepada Anda, 'Tolong duduk tenang dan berhenti bicara,' berapa di antara Anda yang merasa hangat dan mau bekerja sama?" tanya saya kepada kelompok. Tak seorang pun mengangkat tangan.

Seseorang menghela napas. Perasaan di ruangan itu pun kini terbuka. "*Semua yang kita katakan selalu salah!*" Ah, ini saatnya untuk beralih sebelum para anggota kelompok menjadi frustrasi dan memberontak terhadap saya. Saya pun terus maju.

"Jadi apa yang *bisa* kita lakukan saat membutuhkan kerja sama dari satu ciptaan yang kecil, belum logis, dan tidak suka mengikuti aturan seperti anak manusia? Jika kita tidak bisa memberitahunya apa yang harus ia lakukan, apa lagi yang kita punya?"

PERALATAN #1: Suka Bercanda



Peralatan pertama yang saya punya bukanlah alat yang bisa dipakai di segala cuaca. Meski tidak bisa digunakan di segala waktu, saya menawarkannya kepada Anda sebagai alat pertolongan pertama karena biasanya alat ini mendatangkan efek yang cukup kuat. Sebut saja alat ini "Seni untuk Bercanda". Anda pun segera menyanggah, "Apa? Anda tidak bisa bercanda saat anak Anda tidak mau bekerja sama. Dan, apa ini sebenarnya? Bukankah ini jadi samar?" Ini adalah kecaman yang valid. Namun, saat mencobanya, Anda akan menemukan bahwa ternyata Anda menyukainya. Jadi, *jika* Anda berminat, teruslah membaca.

Salah satu teknik yang paling efektif bagi anak-anak usia 7 tahun ke bawah adalah *membuat benda mati berbicara.*

Sepatu yang kesepian itu berkata, "Aku merasa dingin dan kosong. Adakah seseorang yang mau menaruh kakinya yang hangat di tubuhku?"

Kotak makanan yang lapar menuntut, "Isi aku dengan mainan blok! Aku mau blok yang hijau renyah itu!"

Gelas-gelas menjerit, "Jangan tinggalkan aku sendirian di sini! Aku harus ada di tempat cuci piring bersama teman-temanku."

Sikat gigi mengeluarkan suara berat laki-laki, "Izinkan aku masuk. Kurasa aku melihat kuman yang bersembunyi di belakang gigi geraham itu."

Semua benda yang bersuara ini akan membuat anak-anak tersenyum dan membuat mereka mau berpartisipasi melakukan tugas sehari-hari yang membosankan.



Teknik lainnya adalah *mengubah satu tugas yang membosankan menjadi tantangan atau permainan.*

Daripada berkata, "Berantakan sekali! Seharusnya kamu memasukkan baju kotormu ke dalam keranjang", cobalah, "Berapa detik yang kamu butuhkan untuk memasukkan pakaian kotor itu ke dalam keranjang? ... dua puluh? Ah, Sayang, sepertinya tidak. Ada banyak yang bisa dilakukan dalam dua puluh detik. Oke, bagaimana kalau kita coba? Siap ...? Bersedia ..., yak! ... Wow, kamu bisa melakukannya hanya dalam sepuluh detik! Kamu pemecah rekor kita!"

Daripada berkata, "Masuk ke mobil sekarang. Ibu tidak akan memintamu sekali lagi", cobalah, "Kita harus menempuh perjalanan dari pintu ke mobil. Ayo kita melakukannya dengan melompat. Ha, ini tidak gampang!"

Daripada berkata, "Kalau kamu tidak mau pakai piyama sekarang, Ibu tidak akan membacakan cerita untukmu", cobalah, "Apa kamu bisa memakai piyama dengan mata tertutup?"

Selain menggunakan objek yang berbicara atau bermain untuk melakukan tugas rumah, Anda juga masih dapat menemukan banyak ide lain. Bereksperimenlah dengan sisi konyol diri Anda.

Daripada menyuruh anak dengan suara standar, berbicaralah dengan suara bebek, komentator olahraga, atau karakter kartun kesayangan anak Anda, atau bernyanyilah dengan iringan musik *country*.

Pikirkan cara-cara untuk keluar dari rumah teman dengan seolah-olah menghindari lava, lumpur isap, atau buaya.

Daripada kita sibuk meminta anak-anak TK untuk duduk diam dan tenang, mintalah mereka untuk menjadi "patung". Katakan bahwa mereka bisa setenang "gunung es" atau diam seperti "seekor tikus yang bersembunyi di rumput untuk menghindari kejaran kucing".

Beri mereka "pil energi" (taruh satu buah kismis di telapak tangan mereka) agar mereka punya kekuatan untuk beres-beres. Setiap tugas yang berat pun dapat berubah menjadi ringan jika diisi dengan semangat untuk bermain.

Para anggota kelompok saya memandang saya dengan beragam ekspresi, dari ekspresi tertarik sampai jengkel. Michael tersenyum. Saya yakin dia pasti sudah punya ide gila lagi. Maria tampak sedikit jengkel. "Kapan anak-anak bisa diminta untuk menuruti perintah orangtuanya? Apakah saya harus selalu mengubah segala hal menjadi permainan? Anda membuat saya lelah!"

Menurut pengalaman saya, jika Anda bisa menambahkan sedikit permainan dalam aktivitas sebenarnya justru Anda menjadi lebih ringan melakukan tugas Anda, daripada harus menghadapi keluhan dan penolakan yang mungkin muncul saat Anda memberi perintah langsung. Hal itu juga membantu Anda mendapatkan suasana yang nyaman. Jika perintah dirasa lebih efisien, maka suasana hati semua orang akan lebih baik jika melakukannya sambil bermain. Siapa saja akan merasa lebih disayang dan siap bekerja sama.

Dengan menerapkan hal ini, Anda juga mengajar anak Anda untuk mengubah kegiatan yang menjemukan menjadi menyenangkan. Kita bisa saja menggerutu atau bermuram durja melihat tumpukan piring yang harus dicuci, atau kita dapat memutar musik yang bersemangat, bekerja sambil bermain dengan buih sabun, menari, menyanyi sambil melakukan tugas-tugas kita. Ini adalah kecakapan hidup yang sangat penting.

Kisah Michael: Berpakaian Tokoh Karakter

Kara tidak menyukai saat berpakaian di pagi hari. Oleh karena itu, istri saya dan saya secara bergantian membujuknya untuk berpakaian sambil menirukan gaya seorang tokoh karakter. Robot Roger (yaitu saya) akan bersuara seperti robot dan bergerak kaku, "Tangan …, ini …, harus …, dimasukkan …, ke …, lengan…." Lalu, ada juga Kermit si kodok, yang berbicara dengan suara Kermit. Ny. Meanie (yang diperankan istri saya) berbicara dengan kasar dan suara melengking, "Apa? Ada anak yang tidak mau berpakaian? Parah! Bawa dia ke sini sekarang!" Si lembut Jennifer (diperankan istri saya juga) sangat manis dan mengatakan hal-hal seperti, "Oh sayang, bisakah aku memakaikan kaus kaki ini di kaki mungilmu yang malang. Oh, aku sungguh minta maaf, aku sudah menabrak jari kakimu yang kecil dengan hidungku." Si konyol Sally selalu berkata salah hingga harus dikoreksi oleh putri saya. "Apakah lengan baju ini mesti dimasukkan ke jari-jari kakimu? Menurutku, kaus kaki ini harus dipasangkan ke telingamu, benar bukan?"

Sebetulnya, tokoh karakter kesayangan istri saya adalah Ny. Meanie. Sayangnya, anak saya jarang memintanya memainkan itu. Namun, yang penting, kini Kara bersemangat untuk berpakaian di pagi hari. Ia tidak lagi melarikan diri. Sungguh menjengkelkan jika mengingat bagaimana kami selalu terlambat karena harus menunggunya selesai berpakaian.

Kisah Toni: Terbang ke Rumah

Saya selalu bergumul untuk mengajak si kembar turun dari mobil dan masuk ke sekolah setiap pagi. Mereka asyik mengobrol satu sama lain, berebut untuk menghitung anak tangga yang mereka lewati, atau memungut batu-batu kerikil. Pokoknya apa pun yang bisa membuat kami terlambat.

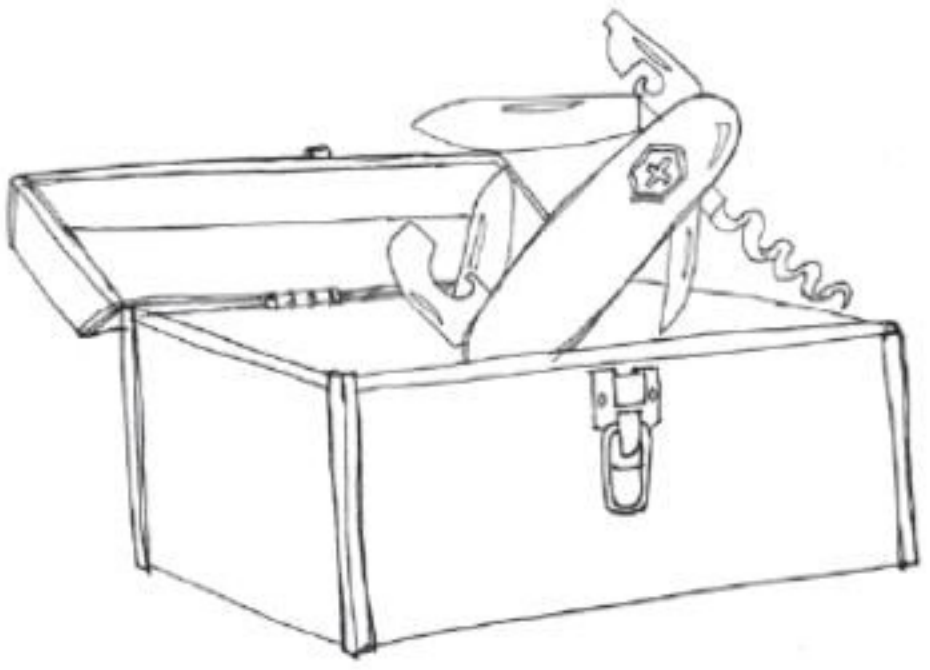
Minggu lalu, mereka asyik mengobrol tentang capung. Saya pun berkata, "Ayo kita berpura-pura bahwa kita adalah keluarga capung, dan terbang ke dalam kelas sana." Kami pun mengembangkan "sayap" dan "terbang" melalui tempat parkir lalu masuk ke sekolah. Karena cara ini berhasil dengan sangat baik, saya mengulangnya kembali esok hari. Kami juga berpura-pura menjadi kupu-kupu, kepik, atau rajawali.

Minggu berikutnya, begitu saya keluar dari mobil, petugas keamanan sekolah yang bertugas di tempat parkir menaikkan alisnya dan bertanya, "Pagi ini, kalian jadi apa?" Saya merasa sedikit malu ditanyai begitu di depan umum. Ya, itu masih lebih baik daripada saya meneriaki anak-anak.

Kisah Maria: Gunting Kuku yang Sangat Lapar

Benjamin selalu keberatan kalau kukunya dipotong. Ia tidak mau duduk tenang. Tadi malam saya berpura-pura menjadi gunting kuku yang bisa berbicara kepadanya. "Oh Benjamin, aku sangat lapar. Maukah kamu mengizinkan aku menggigit sedikit saja dari kukumu yang merah muda itu?" Ia menyodorkan jarinya yang kecil, dan si gunting kuku mendapat kudapan yang sangat lezat: "Oh, terima kasih. Nyam, nyam! Ini adalah kuku kecil yang sangat lezat. Boleh aku minta satu lagi?" Ia pun menyodorkan kuku-kukunya yang lain. Lalu ia mengobrol serius dengan si gunting kuku tentang dinosaurus-dinosaurusnya, sementara saya menyelesaikan menggunting kukunya. Si gunting kuku sangat tertarik untuk membicarakan keahlian menggigit dinosaurus yang vegetarian dan karnivor. Benjamin sangat senang membicarakan topik kesukaannya.

PERALATAN #2: Tawarkan Pilihan



Alat kedua untuk bekerja sama dengan anak adalah mengganti perintah dengan sebuah pilihan. "Pilihan ...?" begitu Anda bertanya. "Pilihan apa? Tidak ada pilihan. Ia harus segera berpakaian, tidak mungkin pakai piyama ke sekolah. Ia harus mencuci tangannya, karena habit bermain dengan katak-katak hidup. Ia tidak boleh naik sepeda tanpa helm. Ini tidak bisa ditawar-tawar!"

Saya tidak menyarankan Anda untuk membuat kompromi yang tidak nyaman atau menugasi anak 3 tahun Anda untuk bertanggung jawab atas perbuatannya sendiri. Saya hanya berkata bahwa manusia, termasuk manusia-manusia yang masih kecil itu, lebih suka mendapatkan masukan saja, lalu mengontrol hidup mereka sendiri. Ada banyak pilihan yang bisa kita tawarkan kepada anak-anak kita, kecuali memberikan kunci mobil dan kartu kredit.

Daripada berkata, "Masuk ke mobil, sekarang!" cobalah, "Apa kamu mau bawa mainan atau makanan untuk perjalanan kita?" Atau, "Apa kamu mau bikin langkah raksasa untuk menuju ke mobil, atau mau melompat?"

Daripada berkata, "Kalau Ibu harus memintamu sekali lagi untuk ke kamar mandi ...," cobalah, "Kamu mau mandi dengan busa atau kapal-kapalan?" Atau, "Apa kamu mau melompat ke dalam bak seperti kelinci atau merangkak seperti kepiting?"

Daripada berkata, "Ayo kerjakan PR-mu. Tidak ada alasan lagi!" cobalah, "Mana yang menurutmu lebih mudah, langsung mengerjakan PR-mu dan bebas dari tugasmu, atau kamu mau makan camilan dulu?" Atau, "Apakah kamu mau mengerjakan PR-mu di dapur sementara Ibu menyiapkan makan malam, atau kamu mau mengerjakannya di kamarmu yang lebih tenang?"

Salah satu orangtua berhasil melakukannya dengan berkata, "Apa kamu mau mengerjakan PR-mu di atas meja atau di bawah meja?" (Saya yakin Anda bisa menebak mana yang dipilih oleh anak perempuannya.)

Daripada berkata, "Pakai piyama sekarang!" cobalah, "Kamu mau memakai piyamamu dengan cara biasa, atau dibalik, dengan bagian dalamnya di luar?" Atau, "Apa kamu mau melompat lima kali sebelum memakai piyamamu, atau sepuluh kali? Oke! Ayo lompat yang tinggi. SATU ..., DUA ..., TIII-GA!"

Masing-masing pernyataan tersebut berkata kepada anak Anda seperti ini, "Aku melihatmu sebagai seorang pribadi yang bisa membuat keputusan untuk kehidupan pribadimu." Dan, setiap kali anak Anda membuat satu keputusan kecil, ia sedang menjalani latihan yang berharga agar kelak ia siap mengambil keputusan-keputusan besar di masa depannya.

Kisah Joanna: Pilihan Untuk Menggunting

Hal tentang pilihan ini tidak selalu berjalan seperti yang direncanakan. Saat saya memberi tahu Dan bahwa ia tidak diizinkan memotong rambut karpet dengan guntingnya, saya menindaklanjutinya dengan pilihan yang benar-benar beralasan. "Kamu boleh memotong kertas atau karton. Kamu yang memutuskan."

Tanggapan Dan adalah, "TIDAK!"

Kadang orangtua mesti mengotot juga. "Aku tidak mau karpet di rumah kita terpotong. Coba pikirkan, apa lagi yang bisa kamu potong?"

Kini saya menarik perhatian mereka. Ia memandang sekeliling. "Aku bisa memotong tali. Aku bisa memotong tisu. Aku tidak bisa memotong pakaian yang akan dicuci. Ah! Aku tahu! Rumput!" Ia pun berlari keluar dan memotongi dandelion.

Perhatikan bahwa saya telah membuat Dan membuat pilihannya sendiri. Mengapa saya harus bersikeras dengan susah payah?

Kisah Toni: Foto yang Sempurna

Kami berkumpul dengan keluarga besar dalam sebuah reuni keluarga. Ketika sepupu saya ingin mengambil foto bersama, anak perempuan-nya yang berumur 4 tahun tidak mau bekerja sama. Ia tidak mau duduk bersama yang lain, apa pun yang dikatakan ibunya. Saya tidak tahu mengapa. Saya pikir ia akan mulai untuk tidak mau duduk tenang dan terjadilah pertarungan kehendak.

Saya pun menghampirinya dan berkata bahwa ia perlu memutuskan apakah kami akan berfoto bersama dengan posisi berdiri atau dengan anak-anak yang duduk di meja piknik. Ia pun berhenti berjalan dan memandang saya. Lalu, ia memilih, "Meja piknik," kemudian berlalu dan duduk. Saya pun menjadi pahlawan yang menyelamatkan hari itu!

Kisah Michael: Bak Mandi yang Penuh Masalah

Saya telah memberi beberapa pilihan kepada Kara mengenai kamar mandi. Cara ini berhasil ketika saya menawarinya stik wortel atau irisan buah apel sembari ia mandi. Saya tahu ini terdengar tidak wajar, tetapi ia memang suka makan di tempat-tempat yang unik. Satu kali saya membuat kesalahan saat kami membuat kue dadar untuk makan malam. Kara masih memegang kue dadar di tangannya. Saya pun bertanya, "Apakah kamu mau mandi biasa atau sambil makan kue dadar?" Anda pasti tahu mana yang ia pilih. Jangan tiru apa yang saya lakukan. Kue dadar itu dengan cepat larut dalam air. Dan, saya tidak mau menceritakan apa yang terjadi dengan sirupnya! Benar-benar berantakan.

Istri saya sangat marah ketika ia pulang dan melihat bak mandi kami. Namun Anda pasti akan bangga pada saya karena saya bisa menerima perasaannya! Saya berkata, "Aku sadar kamu sangat kecewa dengan segala kekacauan ini! Aku akan segera membereskannya begitu Kara tidur. Berpura-puralah bahwa kamu belum pernah melihat semua ini."

Kisah Joanna: Anak-anak yang Mengambil Alih

Dan yang berusia 3 tahun dan temannya Chris sedang bermain dengan binatang mainan dari plastik. Si macan dan si singa bertarung. Dan mendorong mainan macannya ke tangan Chris yang sedang memegang si singa. Sebaliknya, Chris menggunakan tangannya yang lain untuk menekan balik tangan Dan.

"Lepaskan! Kamu menyakiti tanganku!" jerit Chris.

"Kamu yang menyakiti tanganku! Aku harus menyakiti tangan kamu karena kamu menekan tanganku!"

"Tapi kamu yang menekan tanganku duluan!"

Dan, tak satu pun dari mereka yang mau mengalah. Nada kemarahan dan tangis yang tertahan mulai terdengar. Saya menghela napas. Saya harus menengahi dan menghentikan perkelahian itu. Begitu saya mulai membuka mulut untuk campur tangan, saya mendengar Dan berkata, "Christopher, ini pilihan kita. Kita bisa terus bermain dengan binatang-binatang mainan ini tanpa harus saling menekan tangan ..., atau kita bisa bermain dengan mainan lain. Mana yang kamu pilih?"

Christopher menjawab, "Ayo kita main yang lain saja."

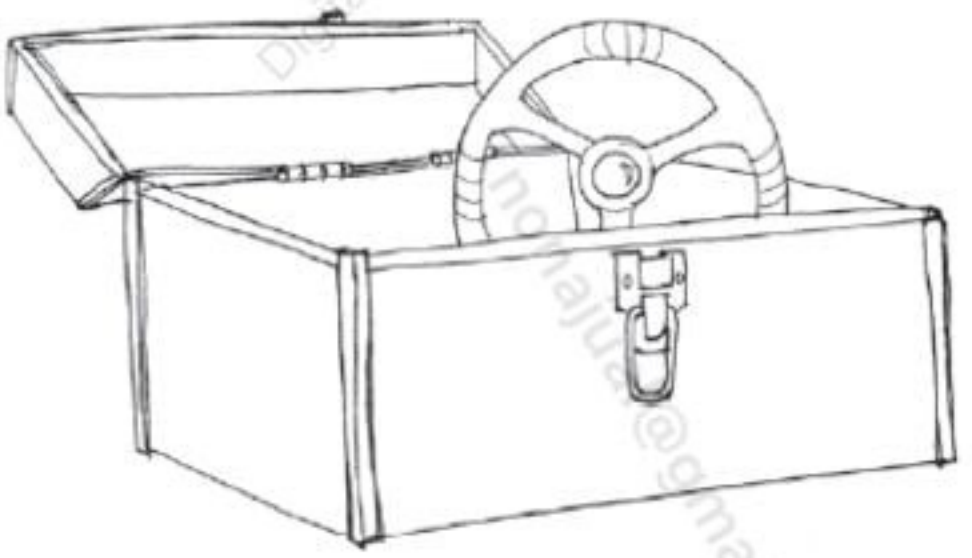
Mereka berdua pun berdiri dan meninggalkan binatang-binatang mainan itu di tanah.

POIN YANG SANGAT PENTING!

Jangan ubah pilihan menjadi ancaman.

Saat memberi pilihan, kita perhatikan bahwa *kedua pilihan itu sama-sama menyenangkan!* Sebenarnya kita seakan-akan lebih puas ketika bisa mengatakan, "Kamu bisa ikut Ibu sekarang, atau, Ibu akan meninggalkanmu di sini dan nanti anjing-anjing liar itu akan menggigit. Kamu putuskan, Sayang!" Cobalah untuk menolak keinginan itu. Pendisiplinan bagi anak tidak boleh seperti pernyataan seorang ayah, ketika kedua pilihannya sama-sama tidak menyenangkan, "Ayah akan memukul pantatmu dengan tangan kanan atau tangan kiri. Itu terserah kamu!"

PERALATAN #3: Biarkan Anak Memegang Kendali



Keluhan yang paling umum diungkapkan para orangtua dari anak batita adalah, "Ia tidak mau melakukan apa yang disuruh, sebab dia mau memegang kendali!"

Tanggapan saya adalah, "Biarkan dia yang memegang kendali." Kapan pun Anda membuat anak mengendalikan perilakunya sendiri, Anda akan lebih diuntungkan. Baik Anda seorang batita, seorang remaja, seorang dewasa, atau siapa pun, Anda akan cenderung bersikap

buruk jika dikendalikan oleh orang lain. Manusia dari segala usia selalu menginginkan otonomi dan kemerdekaan. Bagaimana dengan peristiwa *Boston Tea Party*? Jika isinya adalah sekelompok batita, kita bisa menyebutnya *Boston Temper Tantrum*. Jadi, mari pikirkan cara membiarkan anak-anak memegang kendali.

Anna memandang saya dengan bingung. "Tunggu. Bukannya ini seperti melepas binatang untuk berlari di kebun binatang?"

"Yah, bisa mirip seperti itu. Namun bukan berarti tidak ada batasan sama sekali. Kamu bisa membiarkan singa-singa mengendalikan lapangan rumputnya, tetapi mereka tidak boleh menghampiri meja camilan atau toko suvenir. Paling tidak sampai mereka sudah cukup terlatih untuk mengendalikan diri."

Sebagai orangtua Anda bisa menentukan pekerjaan yang harus dilakukan, tetapi biarkan anak Anda mengendalikan detail tugas itu. Delegasikan tugas! Ini akan meringankan Anda di kemudian hari, dan anak Anda pun akan menikmati segumpal kemerdekaan.

Misalnya, saat Anda bertengkar dengan anak setiap pagi tentang perlukah ia memakai jaket atau tidak, Anda mungkin membutuhkan termometer suhu.

Kisah Joanna: Anda Tidak Butuh Peramal Cuaca Untuk Tahu Ke Mana Angin Berembus

Saat Dan berusia 5 tahun, sebagai pemegang kendali, ia menolak untuk mengenakan mantel. Dialognya membosankan dan bisa ditebak.

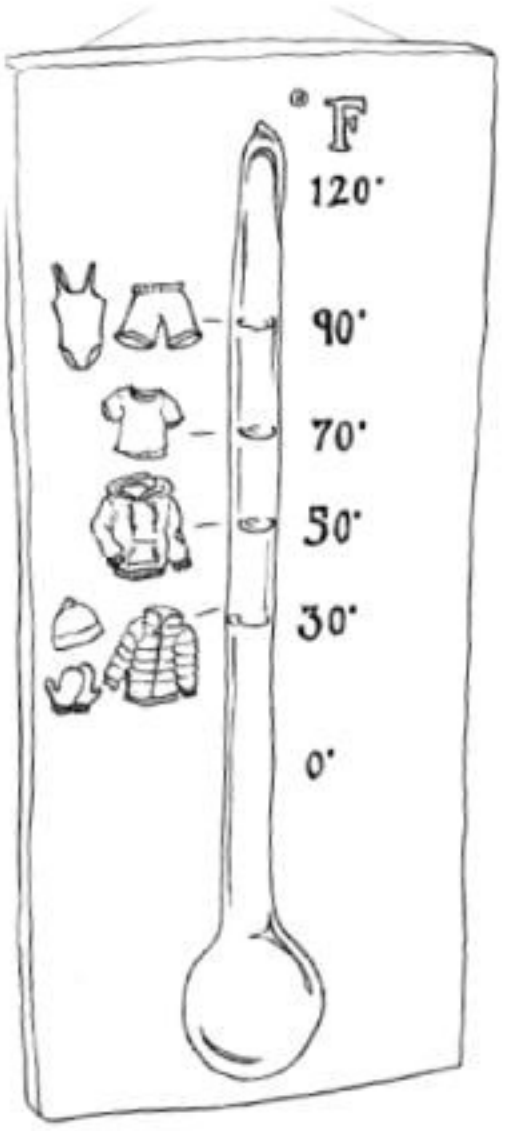
"Kamu perlu mantel. Di luar cuacanya dingin."

"Tidak, tidak dingin."

"Iya, ini dingin!" dan begitu seterusnya.

Suatu sore, saya duduk dengan beberapa lembar kertas, satu pak spidol, dan sebuah termometer luar ruangan yang besar. Saya

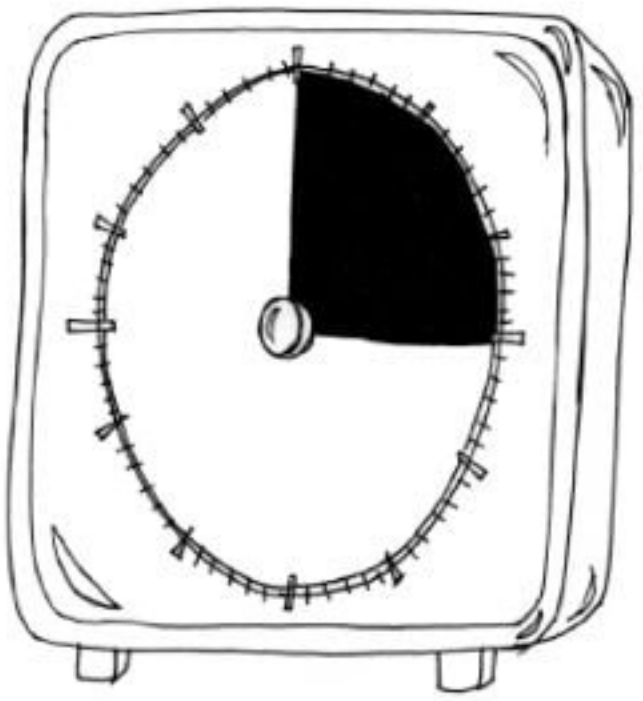
pun memanggil Dan. "Kita perlu membuat beberapa gambar untuk menghias termometer ini."



Kami pun menggambar baju renang dan menempelkannya pada termometer di penanda suhu 32°C. Kami membuat gambar mantel dan menempelkannya di penanda suhu 4°C, lalu gambar topi dan sarung tangan di penanda suhu 0°C, siap bermain salju! Selanjutnya, kami membuat gambar kaus di suhu 21°C, kaus tipis di suhu 15°C, dan jaket di suhu 10°C. Setelah selesai, kami menutup semua gambar itu dengan isolasi bening, agar gambar itu tahan air bila digantung di luar ruangan. Pekerjaan satu jam yang cukup bagus dan sungguh berfungsi efektif!

Sejak saat itu, Dan menjadi si pemerhati cuaca. Daripada saya bersusah payah memintanya memakai apa yang seharusnya ia pakai, saya memintanya untuk memeriksa termometer dan memberi tahu *saya* pakaian yang harus saya kenakan. Begitu ia memegang kendali, protesnya pun terjawab.

Sarah tak sabar untuk berbicara. "Saya punya cara lain yang lebih baik untuk memakai peralatan ini. Anda bisa membiarkan anak mengendalikan waktu! Anda tahu bagaimana kita sering mengomeli anak-anak kita dengan berkata, 'Tinggal sepuluh menit lagi waktunya untuk bermain' atau 'Ayo cepat, kita hanya punya lima menit sebelum busnya datang,' dan mereka seperti tidak peduli? Kami punya satu jam kecil di kelas. Jika Anda memutar jam itu, maka permukaan akan tampak



berwarna merah. Jika Anda mengatur waktu 30 menit, separuh dari wajah jam itu akan berwarna merah. Lima belas menit, maka seperempat jam itu berwarna merah. Bagian merah yang mengecil saat membuat anak-anak dapat melihat waktu berlalu. Dengan menunjukkan hal ini, kita membiarkan mereka memegang kendali untuk menunggu giliran, untuk tahu kapan harus bersih-bersih, tanpa harus mengomeli mereka. Bahkan saya mendengar anak-anak saya saling memperingatkan, 'Kita harus cepat. Hanya tinggal satu potongan merah yang tersisa!'"

Saya berharap punya jam semacam ini saat anak-anak masih kecil. Waktu adalah salah satu konsep yang sulit dipahami anak kecil. Waktu begitu abstrak, tidak terlihat, dan tidak dapat diraba, hingga orang dewasa pun terobsesi olehnya. Kita hidup dalam dunia yang setiap menit dan detiknya berdetak dalam kecepatan yang mengejutkan. Dunia yang berseru, "Ayo, ayo, ayo, kita hampir terlambat!" Anak-anak memiliki dunia yang berbeda. Dunia mereka berkata, "Hei, lihat laba-laba yang tergantung dari langit-langit itu ... Oh, kita bisa melepaskan bantal-bantal sofa ini ... Aku membayangkan seekor anjing akan menjilati saus apel dari karpet." Kita marah karena mereka tidak memahami hal yang kita anggap mendesak. Saya sangat menyukai gagasan tentang membiarkan anak memegang kendali atas waktu.

Kisah Joanna: Dalam Atur Waktu

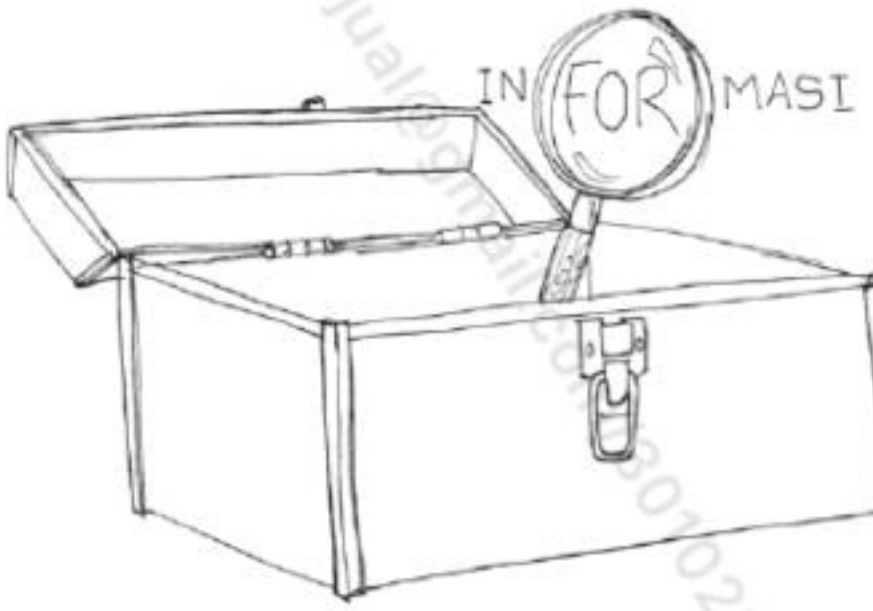
Beberapa tahun yang lalu saya berbincang dengan anak saya, Noah, **saat ia berusia 4 tahun.**

Saya : Noah, Dan harus pergi lima menit lagi.
Noah : Berapa lamakah lima menit itu? Itu lama atau sebentar?
Saya : Yah, tergantung dari perasaanmu. Kalau kamu senang, maka lima menit bisa terasa singkat. Tapi, kalau kamu tersiksa melakukannya, seperti memakai jepitan baju di hidungmu, kamu akan merasa waktu itu sangat lama.

Saya : (Beberapa menit kemudian.) Noah, kenapa kamu memakai jepitan baju di hidungmu?

Noah : Supaya kita bisa bermain lebih lama lagi.

PERALATAN #4: Beri Informasi



Anda tidak selalu memerlukan persiapan yang begitu lengkap untuk membiarkan anak Anda duduk di kursi pengemudi. Kita cukup memberinya informasi sederhana daripada memberinya sebuah perintah. Beginilah cara kerjanya:

Anda memberi informasi kepada anak, lalu ia punya kesempatan untuk menentukan apa yang harus dilakukannya. Anda tidak hanya menghindari penolakan alami yang mungkin terjadi setelah diberikannya perintah langsung. Anda juga meletakkan dasar bagi anak untuk mengembangkan kemampuan melatih pengendalian diri, entah ada atau tidak orang dewasa yang memberitahunya apa yang harus dilakukan. Sungguh, sebuah pelajaran yang berharga. Anda menawarkan kepada anak pengetahuan yang berguna bagi masa depan dalam bentuk peraturan yang bisa diikuti hanya ketika Anda menekankan hal itu.

Daripada berkata, "Berhenti menghentak-hentak *keyboard* itu. Kamu akan merusaknya!" (Atas hal ini, jawaban yang tak terhindarkan

adalah "Tidak, aku tidak melakukannya!") beri informasi, "*Keyboard* itu sangat ringkih, yang diperlukan hanya sentuhan yang sangat ringan."

Daripada berkata, "Kamu membiarkan tutup lemmu terbuka. Hebat!" beri informasi, "Stik lem itu mudah kering kalau tidak segera ditutup."

Daripada berkata, "Pakai sabuk pengamanmu, kalau tidak, Mama tidak akan mengantarmu ke rumah temanmu," beri informasi, "Peraturan mengatakan bahwa setiap orang harus mengenakan sabuk pengaman sebelum mulai berkendara.

Daripada berkata, "Apa yang kamu pikirkan? Jangan tinggalkan keju di kursi seperti itu!" beri informasi, "Kalau kamu taruh kejunya disitu, keju itu bisa diambil anjing."

Sebagian dari manfaat penggunaan alat ini adalah bahwa bila alat ini tak berhasil, Anda tak akan begitu jengkel. Saat Anda memberi perintah pada seorang anak—"Pasang sabuk pengamanmu, sekarang!"—dan ia tidak menanggapi, ini cenderung membuat marah. Namun, saat Anda memberi informasi kepadanya dan ia tidak menanggapinya, Anda masih bisa memakai peralatan lain tanpa merasa ditolak secara langsung. Anda masih punya semangat untuk mencoba cara yang lain.

Kisah Maria: Surat-surat

Kami pulang dan Benjamin ingin mengambil surat dari dalam kotak surat. Ia pun membawa surat-surat itu ke dalam rumah dan melemparnya ke udara. Daripada berkata begini seperti biasanya, "Hei, itu tidak baik! Kamu harus mengambil semuanya lagi," saya berkata, "Benny, tempat surat-surat adalah di meja tulis." Ia pun mengumpulkan semua surat itu dan menaruhnya di meja tulis.

PERALATAN #5: Katakan Dengan Satu Kata (Atau Satu Gerakan)



Ucapan yang kita sampaikan kepada anak-anak saat mencoba mengendalikan perilaku mereka adalah aktivitas pengulangan. Mereka pasti sudah mendengar semua itu sebelumnya. Berulang kali! Mari kita sadari, anak-anak tidak lagi mendengar ceramah. Orang dewasa pun demikian. Perkataan mana yang akan lebih enak didengarkan saat Anda meninggalkan ruangan pada akhir pelatihan? "Sekali lagi Anda meninggalkan kursi-kursi ini begitu saja. Berapa kali saya harus memberi tahu Anda? Kita tak punya pembantu yang akan membereskan ruangan ini setelah kita pakai nanti", atau,"Kursi!"?

"Perkataan Anda yang pertama tadi membuat saya tergoda untuk melemparkan kursi ke punggung Anda," kata Toni.

"Saya akan mengingat-ingat hal ini!"

"Hei, saya hanya berkata saya tergoda," Toni mencoba menjelaskan lebih lagi. "Mungkin saya tidak akan benar-benar melakukannya. Namun, saya mendengar perbedaan yang besar saat Anda menyatakan permintaan dengan cara kedua. Saat Anda berkata, 'Kursi', Anda meyakinkan kami. Anda seolah memperkirakan jika langsung menunjuk pada masalahnya, kami akan dengan senang hati mencoba menyelesaikannya. Sementara, cara yang pertama tadi sangat tidak menghargai kami—seolah-olah Anda menganggap kami semua malas dan tidak peduli."

"Ya! Anda langsung menuju ke inti masalahnya. Jadi ini lebih dari sekadar sebuah alat. Ini mengajarkan kita untuk memiliki sikap yang berbeda. Anda mengasumsikan bahwa anak bisa tahu sendiri yang harus dilakukannya."

Apa yang terjadi saat anak Anda yang berusia 4 tahun mendengar Anda berkata, "Sisa apel"? Ia harus berpikir, *"Sisa apel? Ada apa dengan sisa apel? Oh, aku meninggalkan sisa apel di atas sofa. Kurasa aku harus membuangnya di tempat sampah."* Anak itu sendiri mengerti apa yang harus ia lakukan. Ia tidak merasa sedang disuruh. Dengan begitu ia tidak akan tergoda untuk melemparkan sisa apel itu ke punggung Anda.

Pastikan saja bahwa satu kata yang Anda gunakan adalah sebuah kata benda, bukan kata kerja. Jika memakai kata kerja, Anda akan terdengar memerintah. "Duduk! Sini! Diam!" lebih cocok untuk melatih anjing daripada mendidik anak.

Saya menanyai kelompok saya agar mereka memberikan beberapa contoh yang berguna. Berbagai saran pun masuk:

"Sabuk pengaman." (Daripada, "Pasang sabuk pengamanmu, sekarang.")

"Jaket." (Daripada, "Ambil jaketmu dari lantai dan gantungkan di tempatnya.")

"Lampu." (Daripada, "Sudah berapa kali Ibu bilang supaya mematikan lampu saat keluar dari kamar mandi?")

Gerakan menyikat gigi.

Gerakan meletakan jari ke bibir.

Gerakan mencuci tangan.







Akhirnya, hal terbaik dari pernyataan ini adalah bahwa Anda bisa memakainya saat sedang bahagia dan santai, tetapi juga saat sedang marah. Jika Anda sudah meminta anak Anda seratus kali agar tidak meninggalkan sisa apelnya di sofa, lalu tiba-tiba Anda menduduki sisa apel yang terasa basah dan busuk di celana Anda, Anda bisa segera berdiri dan berteriak, "SISSAAA AAPEEELLLL!" Ini bersifat menyembuhkan bagi si orangtua dan tidak menimbulkan kerusakan jangka panjang bagi si anak. Anda mengungkapkan perasaan Anda dengan kuat, tanpa menyerang karakter, memanggil anak dengan julukan tak pantas, dan ancaman.

Kisah Sarah: Satu Kata Bagi Si Bijak

Sulit bagi saya untuk tidak menceramahi anak-anak saat mereka lupa menyimpan makanan. Ini sangat menjengkelkan buat saya. Anda mau tahu seperti apa isi ceramahnya? "Lagi-lagi kamu lupa memasukkan susu ke dalam lemari es. Sudah berapa kali Ibu kasih tahu, kalau kamu sudah cukup besar untuk bisa mengambil camilan dari lemari es, dan mengembalikannya lagi? Kalau begini terus, kita akan punya satu karton susu basi. Kamu tahu tidak, berapa harga susu?" Kurang lebih seperti itu, dan saya masih bisa membuatnya lebih panjang lagi!

Anak-anak selalu mendatangi saya dengan satu alasan.

"Itu bukan aku. Aku mengeluarkannya dari lemari es, tapi Jake yang terakhir minum."

"Ibu tidak peduli siapa yang terakhir minum. Kamu harus masukkan ini ke lemari es!"

"Tidak adil! Kenapa Ibu tidak menyuruh Jake saja? Ibu cuma menyuruhku!"

Kali ini saya hanya menunjuk dan berkata, "Susu."

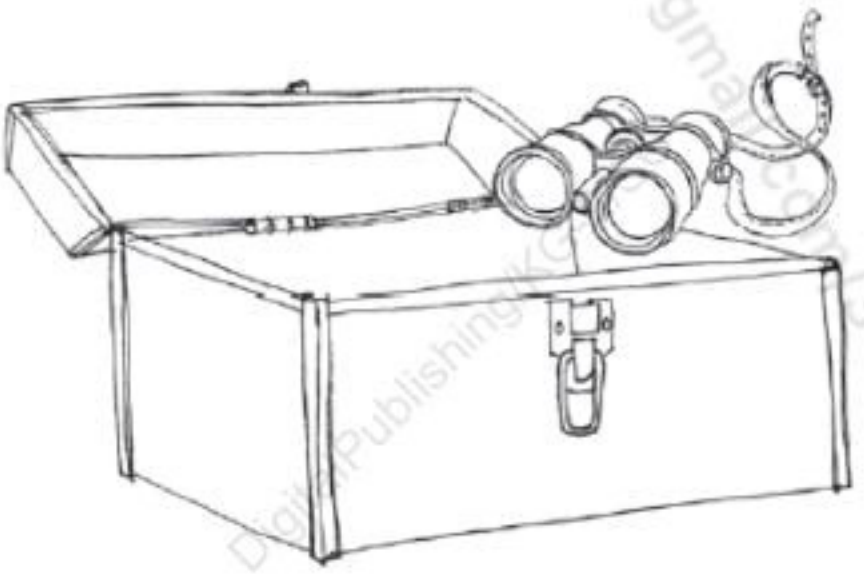
Sophia berkata, "Oh, maaf," lalu ia segera mengambilnya dan memasukkannya ke lemari es.

Lima menit kemudian Jake meninggalkan kulit jeruk di meja dan saya mencoba memakai cara yang sama. Saya menunjuk dan berkata, "Kompos."

Jake berkata, "Oh, iya," lalu ia segera menyambar kulit jeruknya dan memasukkannya ke tempat pembuatan kompos (tempat pembuangan sampah organik), tanpa protes sedikit pun.

Ini sungguh menakjubkan! Anak-anak justru mudah diajak bekerja sama saat saya berhenti menceramahi mereka. Kejengkelan saya pun hilang dan saya merasa sangat nyaman berada dekat mereka.

PERALATAN #6: Deskripsikan yang Anda Lihat



Terkadang satu kata saja tidak cukup. Anda mungkin perlu merangkai beberapa kata. Jika Anda bisa membatasi diri untuk membuat deskripsi sederhana, tanpa menambahkan perintah atau tuduhan yang menjengkelkan, Anda akan dapat menolong anak untuk bekerja sama.

Daripada berkata, "Jangan langsung pergi dan meninggalkan jaketmu di lantai seperti ini. Ibu tidak akan mengambilkannya untukmu," deskripsikan, "Ibu melihat jaket di lantai."

Daripada berkata, "Kamu membuat kekacauan besar. Bersihkan atau semua cat ini akan Ibu singkirkan," deskripsikan, "Ibu melihat ada cat yang menetes-netes."

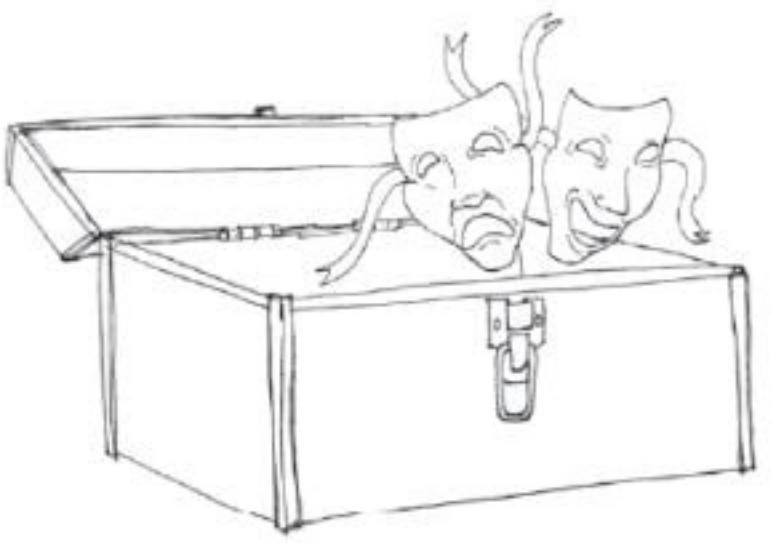
Daripada berkata, "Kembali ke sini! Kamu masih setengah telanjang!" deskripsikan, "Ibu melihat seorang anak laki-laki yang hampir selesai memakai piyamanya. Ia sudah memakai atasannya, dan sebentar lagi ..., celananya!"

POIN YANG SANGAT PENTING!

Hargai dulu apa yang sudah anak lakukan, sebelum mendeskripsikan apa yang masih perlu ia lakukan.

Pada contoh terakhir, saat Anda mendeskripsikan hal yang dilihat, Anda terbantu untuk mendeskripsikan yang positif dan bukan yang negatif. Deskripsikan kemajuan yang Anda lihat sebelum menunjuk apa yang masih perlu dilakukan. Daripada berkata, "Ibu lihat kamu belum selesai beres-beres," Anda bisa berkata, "Ibu melihat hampir semua mobil-mobilan dan mainan blok sudah kamu rapikan! Tinggal satu truk sampah dan beberapa potong jalan yang masih harus dibereskan."

PERALATAN #7: Deskripsikan Perasaan Anda



Sebagai orangtua dan guru, kita berharap agar dapat selalu sabar terhadap anak-anak. Menarik napas, menghitung sampai sepuluh, membayangkan kedamaian dunia, tetap tenang dan bisa mengendalikan diri. Ini sama sekali tidak realistis! Kita ini manusia, bukan robot. Ber-

pura-pura tetap tenang bukanlah ide yang baik, sampai kita meledak sendiri (dan kebanyakan dari kita pada akhirnya akan meledak).

Seorang anak juga perlu tahu apa yang dirasakan orang lain. Anak-anak perlu tahu kapan orangtua atau guru mereka takut, frustrasi, atau marah. Mereka akan sulit memahami apa yang sedang terjadi bila kata-kata kita tidak selaras dengan emosi kita.

Saat mendeskripsikan perasaan Anda, Anda tidak hanya memberi informasi penting kepada anak-anak, tetapi juga mencontohkan sebuah emosi yang bisa dipakai saat mereka sendiri frustrasi, sedih, atau takut.

Kisah Michael: Urusan Menyeterika

Saya sedang menyeterika baju saat Jamie meminta saya membantunya membuat roti isi selai kacang dan jeli. Biasanya, saya akan berhenti menyeterika dan menuruti permintaannya. Saya berpikir akan mencabut setrika dari stopkontak dan menyingkirkannya supaya jauh dari jangkauan Kara. Namun saya menyadari kalau tidak ingin melakukan hal itu. Saya memberitahunya seperti ini, "Ayah merasa kecewa jika belum selesai menyeterika baju ini. Ayah akan membantumu kalau sudah selesai menyeterika."

Jamie berkata, "Oke, Yah," kemudian ia mendekat dan menemani saya menyeterika. Saya tidak pernah terpikir untuk memberi tahu Jamie tentang perasaan saya sebelum mengikuti kelas ini. Sebetulnya saya merasa aneh ketika menyadari bahwa saya tidak belajar untuk berkata seperti, "Aku kecewa," sampai berumur 34 tahun, sementara anak saya sudah tahu akan hal ini sejak ia umur 4 tahun. Ia lebih mengungguli daripada saya!

Kisah Joanna: Pendaki Gunung yang Tak Kenal Takut

Anak laki-laki saya, Dan, tak punya rasa takut seperti umumnya anak-anak. Saya telah berusaha menunjukkan kepadanya bahwa tubuhnya rapuh dan bisa terluka, tetapi itu berlalu begitu saja. Bila kami pergi

hiking, saya harus memperingatnya beberapa kali agar tidak berjalan terlalu ke pinggir jurang.



"Kamu bisa jatuh dan terluka."

Jawabannya santai saja, "Tidak, aku tidak akan jatuh."



Jauh lebih mudah memberitahunya seperti ini, "Ibu takut melihat seorang anak laki-laki yang terlalu dekat dengan jurang. Ibu khawatir tulang-tulangnya pasti patah jika jatuh dari situ! Jangan lebih jauh dari tempatmu berdiri!"

Jika sedang senang, ia akan menurut. Jika tidak, saya harus memaksa memindahnya ke tempat yang tidak terlalu berbahaya! Ia tidak bisa dibuat takut. Paling tidak ia masih mau menuruti ibunya yang ketakutan.

Kisah Maria: Kain dan Habel

Sejak punya anak kedua, suasana di rumah seperti keluarga Kain dan Habel. Saat Benjamin menyakiti Isabel, saya marah. Biasanya saya meneriakkan apa saja yang muncul di kepala. "Jangan dorong adik perempuanmu! Ia masih bayi! Kamu menyakitinya! Itu jahat!" Tapi, ia malah bereaksi dengan tidak pantas. Terkadang ia malah tertawa di depan saya.

Minggu ini saya mulai mengungkapkan perasaan saya kepadanya, daripada sekadar marah-marah. "Jika Ibu melihat seorang anak yang menyakiti anak lain, Ibu pasti sangat sedih!"

Harus saya akui, cara ini berhasil! Ia berhenti dan tidak tertawa atau lari. Tadi malam sebelum tidur ia memberitahukan perasaannya kepada saya. Ia melompat di atas kasur sambil mengucapkan, "Aku..., marah..., ke..., Ibu!" satu kata untuk setiap lompatan.

Saya bisa menebak alasannya. Isabel demam dan ada di gendongan saya sepanjang hari. Saya pun berkata kepada Benjamin demikian, "Memang menyebalkan kalau adik sedang sakit! Ia pasti merebut seluruh perhatian Ibu."

Ia melompat dan jatuh ke kasur berkali-kali dan saya memuji setiap lompatannya, "Ya ampun, kamu hampir mencapai langit-langit. Kamu nyaris terbang seperti burung. Kamu nyaris meluncur ke luar angkasa!"

Saya berkata kepadanya, "Kamu pintar memindahkan rasa marahmu menjadi kata-kata, bukan dengan memukul. Itu tidak mudah."

Ia pun merangkak ke pangkuan dan memeluk saya erat!

Saya merasa bahwa cara ini telah menolong kami untuk kembali memiliki kedekatan yang kami punya sebelum Isabel lahir. Saya baru sadar, kehadiran sang adik mengubah Benjamin menjadi kakak yang kasar dan saya menjadi ibu yang pemarah.

POIN YANG SANGAT PENTING!

Saat mengungkap kemarahan atau kekecewaan, gunakan kata "saya", hindari kata "kamu".

Saat Maria mengungkapkan perasaan marahnya kepada Benjamin di cerita terakhir, ia melakukannya dengan sangat baik. Ia menghindari kata *kamu*. Ia berkata, "Jika *Ibu* melihat seorang anak yang menyakiti anak lain, *Ibu* pasti sangat sedih!" Ia tidak berkata, "Jika Ibu melihat kamu menyakiti adikmu...."

Saat mengungkapkan rasa jengkel, sebal, atau marah, kita harus menghilangkan kata *kamu*.

Saat menggunakan kata *kamu,* kalimat kita terdengar menuduh. Begitu mendengar Anda mengucapkan kata itu, ia akan segera berusaha membela diri. Ia bisa saja menanggapinya dengan membantah, tertawa secara tak sopan, melarikan diri, atau balik bersikap marah. Jika kita dapat menghindari kata *kamu,* anak cenderung lebih mudah diajak bekerja sama.

Ada perbedaan besar antara, "Lihat kekacauan yang kamu buat!" dan "Ibu tidak suka melihat ada makanan di lantai!"

Atas pernyataan yang pertama, anak akan cenderung berkata, "Bukan aku yang melakukannya!" atau, "Mengapa Ibu berteriak ke aku? Itu salah Johnny!" juga, "Siapa peduli?" Pernyataan yang kedua membuat anak berpikir, "Uh oh, Ibu tidak suka ada biskuit di karpet. Sebaiknya aku segera membersihkannya."

Saat melihat seorang anak melakukan sesuatu yang berbahaya, Anda tidak selalu menolong dengan berkata, "Hentikan itu, kamu membahayakan dirimu sendiri!" Dan, hampir bisa dipastikan Anda akan mendapat jawaban klasik, "Tidak akan."

Anda akan lebih berhasil bila menggambarkan perasaan Anda tanpa kata *kamu*: "Ibu takut melihat orang-orang melompat-lompat di dekat kompor saat Ibu sedang memasak. Ibu khawatir mereka akan terluka."

Saat anak Anda merengek, "Aku mau jus!" tidak perlu menegurnya dengan berkata, "Kamu kasar!" Menyebutnya kasar tidak akan menolongnya untuk belajar sopan. Ia hanya akan belajar untuk mengatakan, "Ibu *juga* kasar!"

Lebih berguna bila Anda mengungkapkan perasaan Anda kepadanya. "Ibu tidak suka kamu meneriaki Ibu! Itu sama sekali tidak membantu. Sebenarnya Ibu ingin mendengarmu berkata, 'Bu, apakah aku boleh minta jus?'"

Anak-anak akan menanggapi dengan baik bila kita memberi kata-kata yang bisa mereka pakai untuk mendapatkan apa yang diinginkan. Semakin muda seorang anak, Anda bisa lebih terus terang memberinya contoh kalimat yang sebenarnya.

POIN YANG SANGAT PENTING!

Ungkapkan kemarahan Anda dengan ringkas.

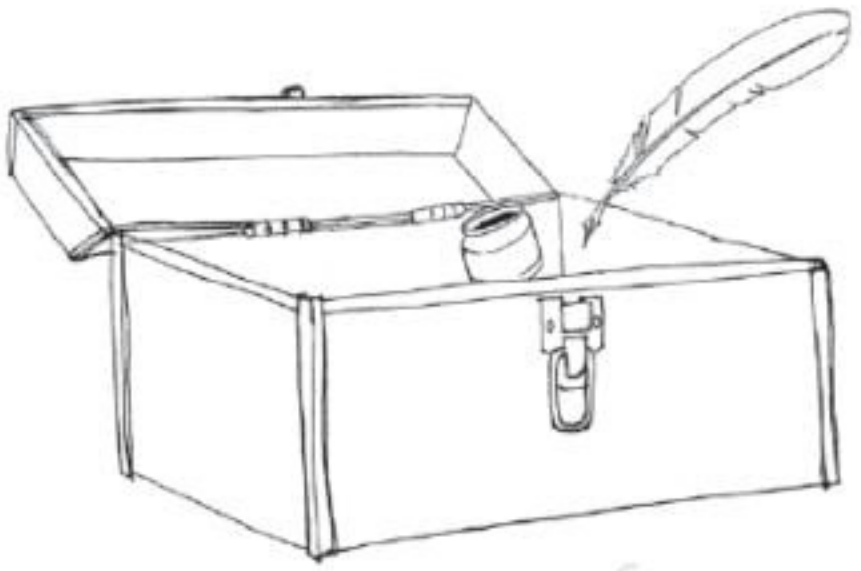
Rasanya bisa seperti serangan. Jika Anda memakai kata-kata yang sempurna, anak-anak akan sulit menangani emosi negatif dari seorang dewasa. Pakailah sesedikit mungkin kata-kata marah dan mengamuk. Akan mudah bagi seseorang untuk mendengar kata *marah, jengkel,* atau *aku tidak suka,* bila kita tidak seperti sedang diserang.

Saya ingat seorang peserta pelatihan yang memberi tahu saya bahwa ia kecewa karena tidak bisa ikut pelatihan sampai selesai. Ia sering kehilangan bagian akhir dari setiap sesi pelatihan karena harus segera pulang tepat waktu sebelum pengasuh anaknya pulang. Saya merasa sedih karenanya. Saya mengira memundurkan waktu mulainya acara dapat membantu para peserta. Ternyata saya telah membuat masalah bagi ibu yang harus pulang tepat waktu ini. Saya meminta maaf kepadanya dan mengumumkan kepada seluruh anggota kelompok bahwa kami akan memulai pelatihan tepat waktu.

Apa yang akan terjadi bila ibu ini mengatakan kalau ia *marah* kepada saya yang selalu terlambat memulai pelatihan? Saya yakin, reaksi saya akan berbeda. Saya akan merasa diserang, dan bisa saja menduga bahwa ia agak kurang stabil. Kemungkinan besar saya juga akan menghindari dia pada hari-hari mendatang.

Simpan kemarahan Anda hingga benar-benar sudah tidak dapat menahannya lagi. Misalnya, saat anak menendang Anda tepat di hidung, melumuri kucing dengan air kotor, atau menghanyutkan cincin kawin Anda di toilet. Kemarahan bukanlah penyedap rasa untuk memelihara hubungan Anda dengan sesama!

PERALATAN #8: Tulis Sebuah Pesan



Saat Anda mendapati diri mengulang-ulang satu permintaan hingga bosan mendengar suara Anda sendiri, berarti kini saatnya Anda perlu menuliskan sebuah pesan. Jangan khawatir bila anak belum bisa membaca. Kata-kata yang tertulis memiliki kekuatan misterius yang tidak dimiliki oleh kata-kata lisan. Sebuah memo bisa saja lebih berbunyi daripada suara yang meninggi.

Kisah Joanna: Undangan Mandi

Satu pertarungan berulang di rumah saya yang diredakan oleh memo tertulis adalah waktu mandi. Anda bisa memasukkan anak dengan paksa ke bak mandi, tetapi pasti ada risikonya. Dan, karena anak-anak saya punya banyak cara untuk menolak atau menunda-nunda waktu mandi, saya merasa sudah lelah dan jengkel sebelum memulai apa pun. Saya pun mendapati diri bertanya-tanya, "Kenapa anak-anak harus selalu bersih? Kira-kira, berapa lama saya bisa tidak melakukannya? Beberapa hari? Beberapa minggu? Apakah guru-guru mereka akan tahu?"

Saya memecahkan dilema khusus ini dengan sebuah catatan formal. Saya menulis "Kartu Perjanjian" untuk mandi. Saya menawarkan beberapa pilihan: pukul 06.00 sore, pukul 06.15, dan pukul 06.30. Paket pukul 06.00 disertai bonus, yakni ditambah gelembung sabun. Paket pukul 06.15 disertai tawaran khusus, yakni dengan wortel dan ikan mainan. Yang perlu dilakukan anak-anak adalah memilih paket yang mereka inginkan, dengan menandai pilihannya memakai spidol. Mereka pun bisa melakukannya dengan senang, tentunya setelah memilih dengan penuh pertimbangan. Saya sendiri kagum melihat cara ini bekerja dengan baik. Saya hanya perlu mengacungkan kartu itu dan berkata, "Air mandi Anda pukul 06.00 sudah siap, Pak!"



Kisah Sarah: Jam-jam Operasi

Saya berusaha untuk bangun lebih awal dari anak-anak agar dapat minum kopi dan membaca koran selama dua puluh menit sebelum beraktivitas. Saya benar-benar butuh waktu transisi itu. Rupanya, Mia selalu mengendap turun pagi-pagi. Saya memberi tahu bahwa ia belum saatnya turun untuk mencari sesuatu di dapur. Ia pun bertingkah lucu, menginjakkan satu kakinya ke dapur, kemudian berbalik naik ke tangga lagi. Ia memang punya wajah lucu dan menggemaskan, yang membuat saya selalu mencintai anak itu. Namun, sejujurnya saya sungguh kesal setiap kali ia melakukan hal ini. Saya hanya ingin menikmati beberapa menit di pagi hari itu!

Minggu ini saya menulis satu pesan di selembar kertas besar dan merentangkannya di anak tangga yang terbawah. Tulisan itu berbunyi:

"Dapur baru akan buka pukul 07.00 pagi". Saat Mia turun, saya bertanya kepadanya, "Apa kamu tidak melihat tanda itu?"

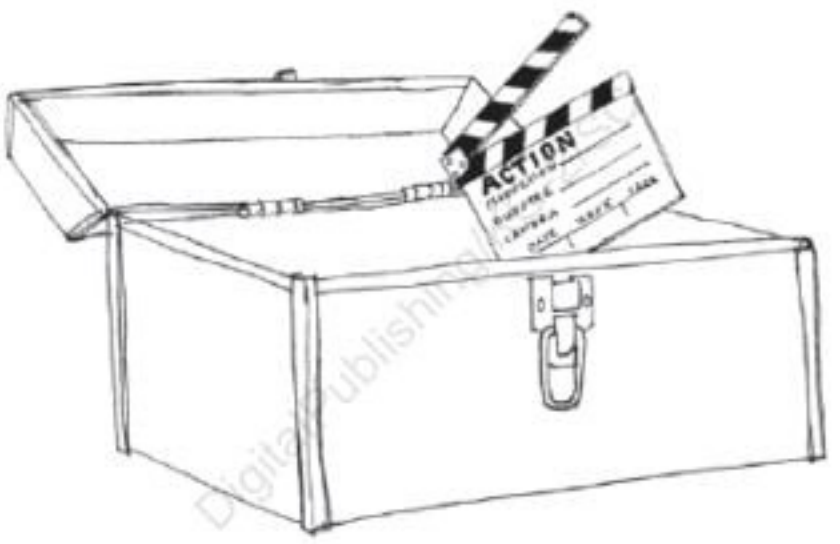
"Bu, aku tidak bisa membacanya."

"Mau Ibu bacakan untuk kamu?"

"Iya."

Saya pun membacakan isi tulisan itu untuknya. Ia berpaling ke pengatur waktunya. Saya mengaturkan agar alat itu berbunyi pada pukul 07.00, dan ia pun kembali ke kamar untuk menunggu sampai pukul 07.00.

PERALATAN #9: Bertindak Tanpa Menghina



Tak satu pun dari peralatan-peralatan ini yang berhasil diterapkan untuk setiap anak di segala situasi. Anda tetap yang memegang kendali atas kebun binatang ini, dan tetap berusaha membuatnya terapung. (Bayangkan bahwa kebun binatang itu ada di atas kapal. Ini metaforanya, mungkin seperti bahtera Nuh.) Peralatan terakhir yang dibahas dalam bab ini adalah bertindak tanpa menghina.

Jika anak Anda tidak mau memakai helm ketika bersepeda, padahal Anda sudah menggunakan candaan, menawarkan pilihan, memberi informasi, Anda bisa berkata begini kepadanya, "Ibu akan menyingkirkan sepeda ini sekarang. Kamu sedang tidak ingin pakai helm, sedangkan Ibu tidak bisa membiarkanmu mengendarainya tanpa helm."

Jika anak terus menerus memukul alat berlayar sentuh (*touch screen*), padahal Anda sudah memintanya dengan halus untuk berhenti, Anda boleh mengambilnya, dengan berkata, "Ibu lihat kamu punya energi besar. Ibu khawatir layar ini akan pecah. Ayo kita cari mainan lain yang bisa dimainkan dengan energi besar."

Jika anak tidak bisa berhenti melempar-lempar kerikil di taman, meski Anda sudah menawarkan beberapa alternatif lain yang menarik, Anda bisa berkata kepadanya, "Ibu akan membawamu pulang sekarang. Ibu tidak mau ada orang yang terluka karena terkena batu, meski yang kecil sekalipun."

Jika anak mau membantu memasak kue dadar, sementara ia tidak bisa berhenti melompat-lompat di sekitar kompor walau Anda telah mengingatkan secara halus, Anda dapat berkata, "Ibu tidak bisa memasak denganmu sekarang. Ibu khawatir kamu mengenai kompor."

Jika anak menolak untuk duduk di *car seat*, Anda dapat berkata, "Ibu tahu memakai sabuk pengaman sangat tidak nyaman. Tapi, Ibu tidak bisa mengantarmu ke rumah Doni kalau kamu tidak memakainya." Atau, "Ibu tidak mau terlambat kerja. Ibu tetap akan memasangkan sabukmu, meski tahu kamu tidak menyukainya!"

Jika murid Anda mencipratkan kuasnya yang penuh cat basah ke teman di sebelahnya, Anda dapat berkata, "Ibu lihat kamu sedang tidak mau mengecat di kertas. Tapi, Ibu tidak bisa membiarkanmu menciprati anak lain. Lebih baik pindah ke meja play-doh. Kamu bisa meremas, menumbuk, menggulung-gulung, atau menggepengkannya!"

Perhatikan, semua contoh di atas memperlihatkan anak-anak yang tidak dimarahi atau dituduh. Orang dewasa menggambarkan perasaan dan tindakannya. Ia menetapkan sikap, menentukan batasannya, dan menyatakan nilai-nilainya.

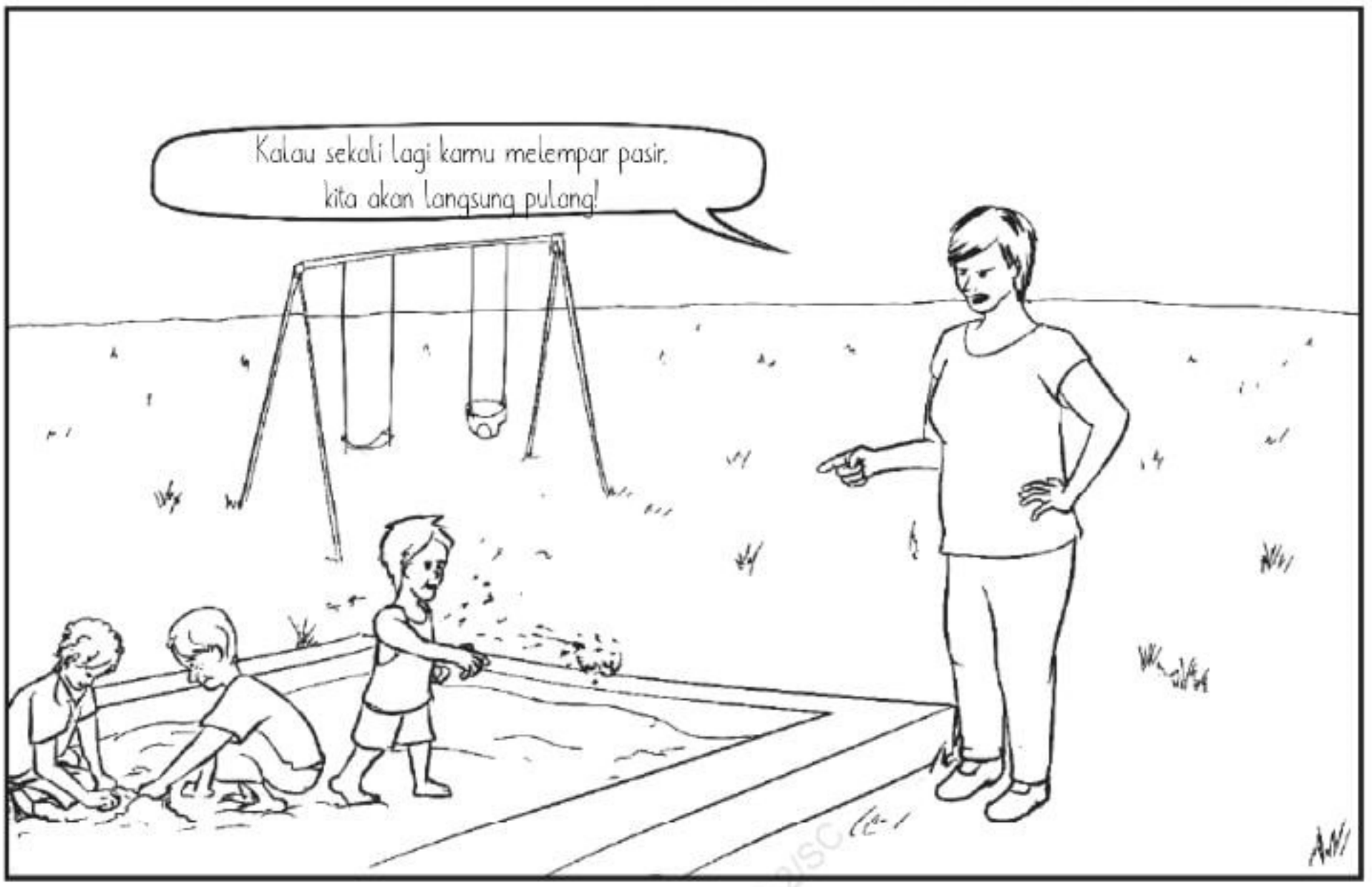
Ini menjadi sesi yang panjang. Para anggota kelompok cukup terkesima. Saya mendengar seseorang mendesah. Akhirnya, Anna

mengungkapkan perasaan yang beterbangan di udara. "Banyak sekali yang harus dilakukan. Maksud saya, semua yang ada di sini seperti nyanyian dan tarian. Pilihan, canda, membuat penanda cuaca, dan membeli jam khusus. Kapan ini berakhir? Kapan saya bisa tinggal mengatakan kepadanya apa yang harus dilakukan, dan ia akan melakukannya?"

Saya mengangkat bahu. "Ini seperti sirkus tiga ring. Anak-anak memang melelahkan, apalagi anak-anak yang lebih kecil lagi, mereka luar biasa melelahkan. Namun bagi saya, akan lebih menyenangkan kalau keadaan kita lelah tetapi ceria, daripada lelah dan jengkel. Semua peralatan ini akan menolong Anda untuk mendapatkan keadaan yang pertama. Dan, Anda bisa mendapatkannya dengan lebih mudah. Semakin besar mereka diperlakukan demikian, mereka akan semakin bisa mengendalikan diri sendiri, khususnya karena mereka telah mempraktikkan cara membuat pilihan dan bertanggung jawab atas perilaku mereka sendiri saat masih kecil."

Dan, di saat-saat Anda tidak punya lagi kesabaran atau energi untuk menggunakan salah satu peralatan yang ada, Anda masih punya simpanan di bank atas semua usaha yang *pernah* Anda lakukan. Upah dari melakukan usaha tambahan demi mendapatkan kerja sama anak-anak kita tanpa harus memberi perintah, uang suap, atau ancaman, sangatlah luar biasa. Penelitian demi penelitian menemukan bahwa anak-anak kecil yang tidak terus-menerus diperintah justru akan lebih bisa bekerja sama, hanya dengan permintaan sederhana dari orangtuanya—misalnya, diminta membereskan mainannya—dibandingkan dengan anak-anak yang diawasi dan dikendalikan secara ketat sepanjang waktu. Mereka juga akan lebih mudah bekerja sama dengan orang dewasa lainnya, seperti dengan guru, dan lebih bisa mengikuti aturan sekalipun tidak ada orang dewasa yang mengawasi mereka. Pengendalian diri hanya bisa dikembangkan lewat praktik, bukan dengan paksaan![1]

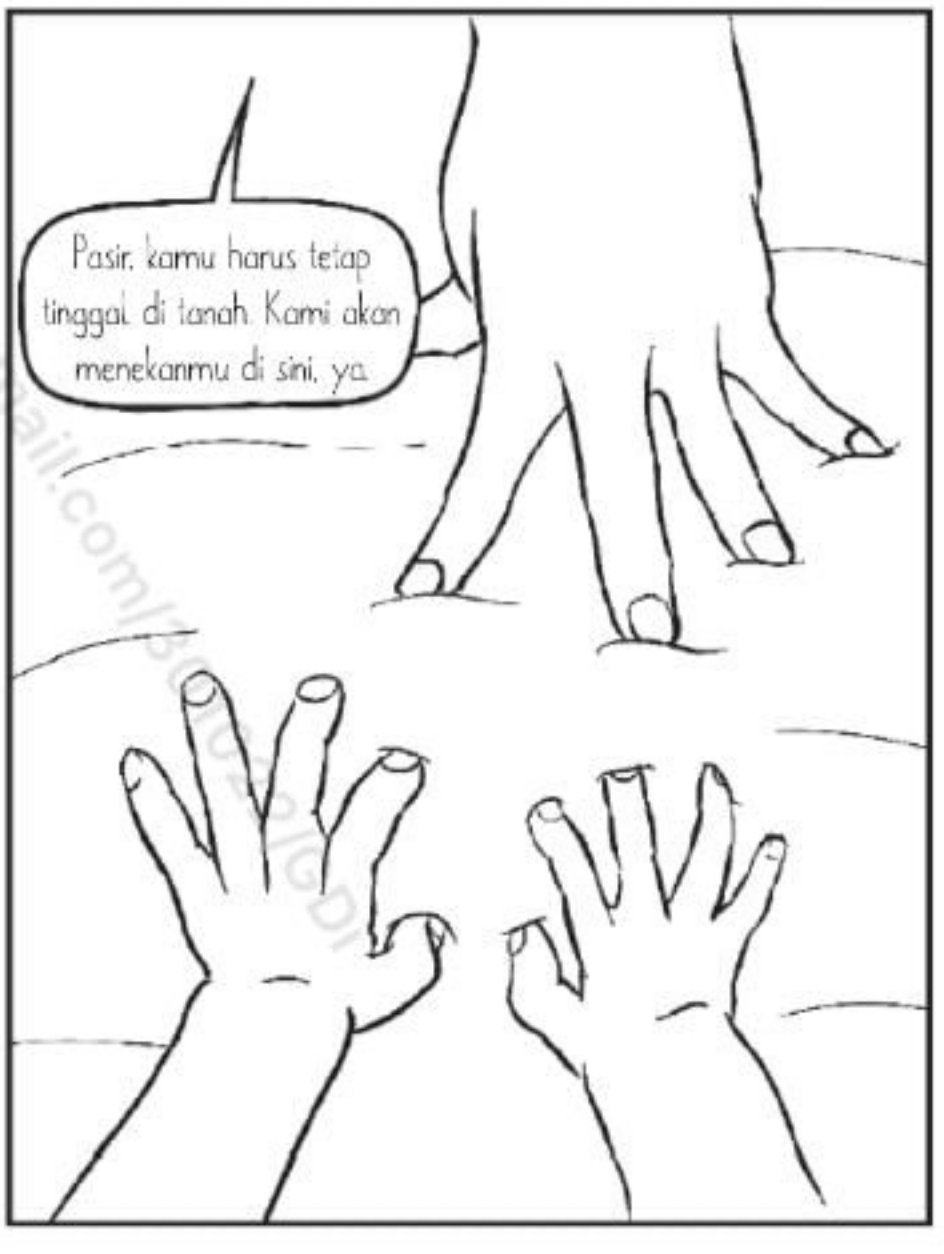
DARIPADA MENGANCAM...



GAMBARKAN PERASAAN ANDA

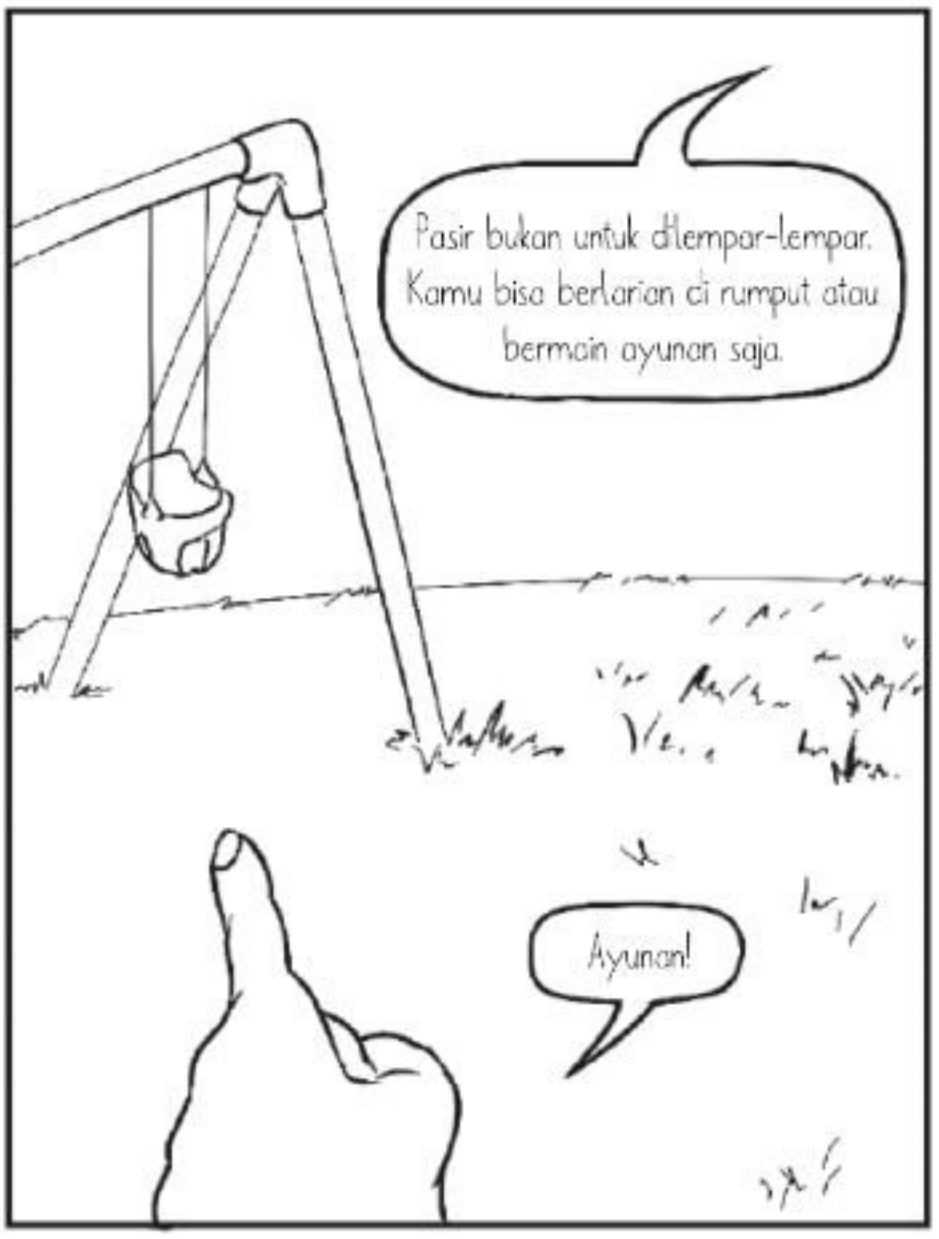


BERCANDALAH



Digital Publishing/KG-ASC

TAWARKAN PILIHAN



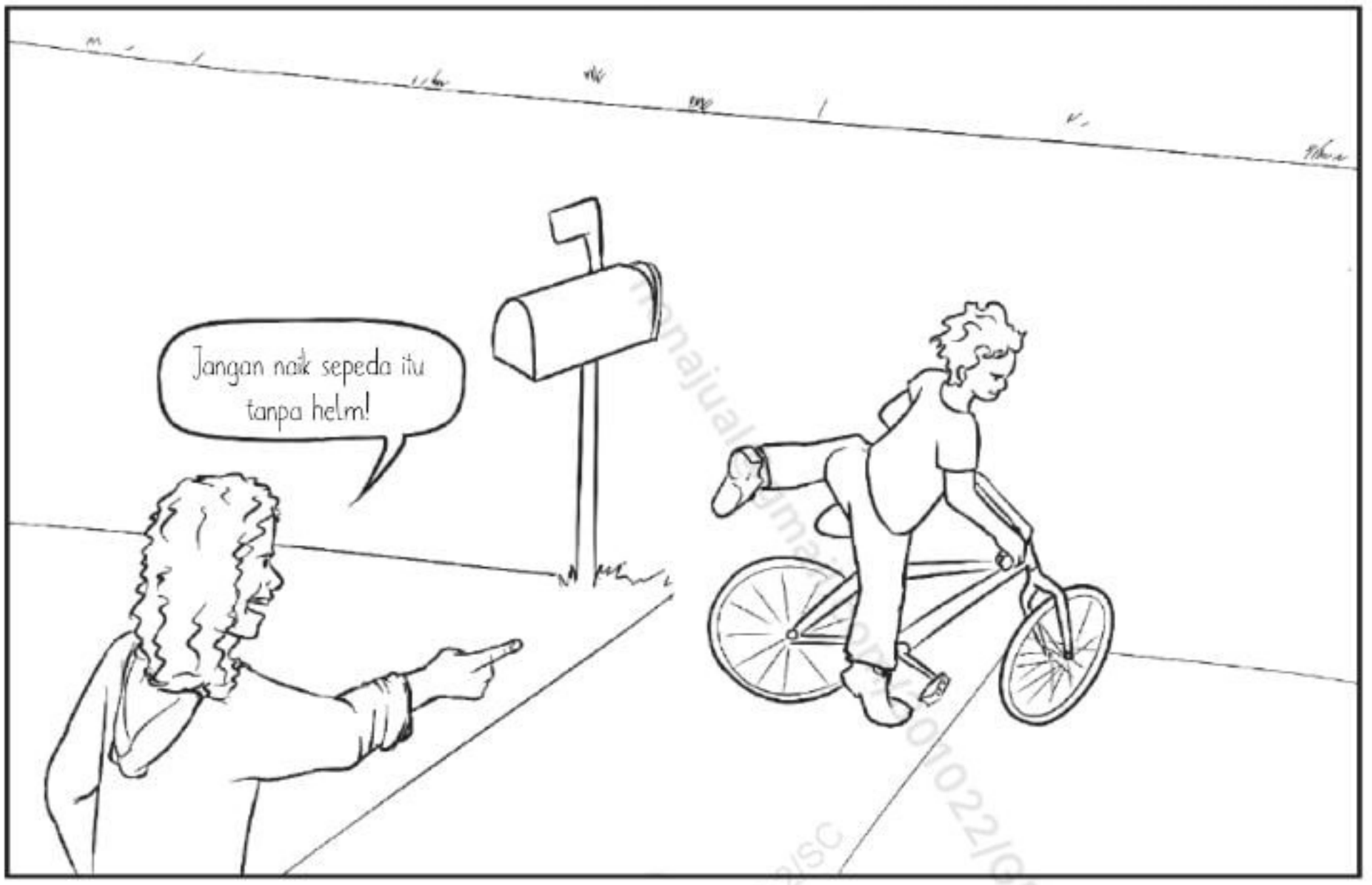
BIARKAN ANAK PEGANG KENDALI



BERTINDAK TANPA MENGHINA



DARIPADA...



KATAKAN DENGAN SATU KATA



DESKRIPSIKAN YANG ANDA LIHAT



DigitalPublishing/KG-2/SC/2022/001/Di

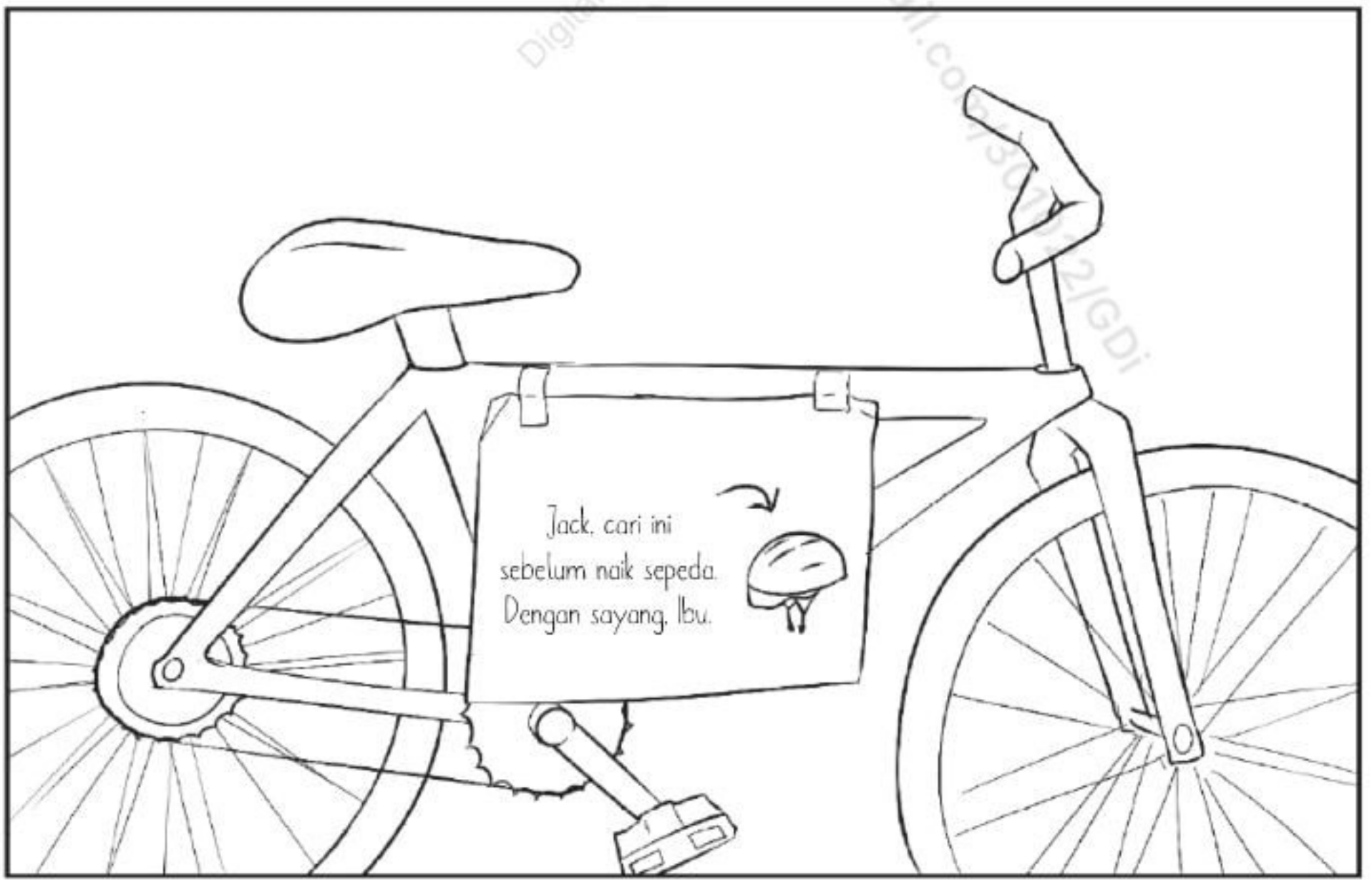
BERCANDALAH



BERI INFORMASI



TULIS PESAN



normajual@gmail.com/KG-PSC
Digital Publishing/KG-PSC/301112/GDi

PENGINGAT: Peralatan untuk menarik kerja sama

1. **Bercandalah**
   - *Buatlah permainan.*
     "Bisakah kita memasukkan semua mobil-mobilan ini ke kotak sebelum penanda waktu berbunyi? Bersedia..., siap..., mulai!"
   - *Buatlah benda mati berbicara.*
     "Aku kaus kaki kosong. Aku butuh kaki!"
   - *Gunakan suara dan aksen yang konyol.*
     "Aku ..., robot ..., Anda ..., harus ..., pasang ..., sabuk ..., pengaman ..., sekarang."
   - *Berpura-puralah!*
     "Kita perlu mendaki gunung yang licin ini untuk menuju *carseat*."
   - *Berpura-pura bodoh.*
     "Oh sayang, ke mana aku harus memasukkan lengan ini? Di atas kepala? Tidak? Di tangan? Ini membingungkan! Terima kasih sudah menolong saya!"
2. **Tawarkan Pilihan**
   "Kamu mau melompat ke dalam bak seperti kelinci atau merangkak seperti kepiting?"
3. **Biarkan Anak Memegang Kendali**
   "Johnny, tolong atur penanda waktu agar kita tahu jam berapa harus berangkat!"
4. **Beri Informasi**
   "Tisu harus masuk ke tempat sampah."
5. **Katakan dengan satu kata (atau satu gerakan)**
   "Sampah!"

6. **Deskripsikan yang Anda Lihat**

   "Ibu lihat sebagian besar mainan bloknya sudah masuk ke kotak mainan. Hanya tinggal beberapa blok lagi yang perlu dibereskan."

7. **Deskripsikan Perasaan Anda**

   "Ibu tidak suka ada makanan yang dibuang ke lantai."

8. **Tulis Sebuah Pesan**

   "Pasang aku di kepalamu sebelum bersepeda. Dengan sayang, sepedamu."

9. **Bertindak Tanpa Menghina**

   "Ibu akan menyingkirkan cat ini dulu. Ibu tidak bisa membiarkanmu menciprati anak-anak lain."

POIN YANG SANGAT PENTING!

- **Jangan ubah pilihan menjadi ancaman.**
- **Hargai dulu apa yang sudah anak lakukan, sebelum mendeskripsikan apa yang masih perlu dilakukannya.**
- **Saat mengungkap kemarahan atau rasa kecewa, pakai kata "saya", hindari kata "kamu".**
- **Ungkap kemarahan Anda dengan ringkas karena bisa terasa seperti serangan.**

normajual@gmail.com/301022/GDi
DigitalPublishing/KG-2/3

Bab Tiga

Peralatan Untuk Menyelesaikan Konflik...
Menghindari Pertengkaran di Depan Rumah.

—Mengganti hukuman dengan solusi yang lebih damai dan efektif

Joanna

Apa yang Anda lakukan bila ada seorang anak dengan sengaja melakukan sesuatu yang baru saja Anda larang? Ia mencuri permen, menarik ekor anjing, mencubit adik bayi, membalik kotak telur karena ingin melihat selusin kuning telur keluar dari cangkang yang remuk dan mengalir di antara kompor dan meja dapur. Apa yang terjadi saat anak masih melawan setelah Anda mencoba semua peralatan di bab dua? Anak-anak bisa membuat kita kecewa, jengkel, marah, hingga rasanya begitu sulit untuk tidak menghukum. Anda sudah membaca buku ini, dan mempelajarinya, tapi sekarang Anda ingin melemparkannya ke mereka.



Tunggu! Kuncilah diri Anda di kamar mandi dan lihatlah bab ini sebelum mencampakkannya dan membiarkan halaman-halamannya beterbangan. Pertimbangkan skenario ini: Anda membawa anak-anak ke taman di sore yang cerah. Sebelum keluar rumah, Anda mengingatkan anak yang berusia 4 tahun bahwa ia harus menggandeng tangan Anda saat di tempat parkir dan tidak bermain terlalu jauh saat di tempat bermain, serta tidak lupa untuk bergantian dengan teman dan bermain dengan baik.

Apa yang Anda lakukan bila si kecil Buckaroo memutuskan untuk mengabaikan aturan-aturan itu? Ia menggeliat dan melepaskan pegangan, menyelinap ke tempat parkir dan berlarian di tempat parkir, ke sana-kemari di antara mobil-mobil. Ia pernah berlarian dengan kereta bayi, lalu mendorongnya ke peralatan di arena bermain. Di atas perosotan, dengan tidak sabar ia mendorong adik perempuannya yang baru umur 2 tahun, yang memang perlu waktu lama untuk mengumpulkan keberanian sebelum meluncur.

Apakah pantatnya harus dipukul? Apakah ia tidak diperbolehkan untuk beli es krim? Apakah ia harus dikurung di kamarnya sesampainya di rumah agar ia bisa merenungkan kenakalannya?

Sebagian besar orang dewasa setuju bahwa sesuatu harus dilakukan! Seorang anak tidak boleh dibiarkan untuk membahayakan dirinya dan membuat takut orang-orang di sekitarnya. Orang biasa berkata, "*Anak-anak butuh konsekuensi. Ada waktu dan tempat yang tepat untuk memberi hukuman, dan inilah saat dan tempat yang tepat itu!*" "*Anak ini tidak mengerti. Ia perlu diberi pelajaran.*" Sepertinya, ini terdengar masuk akal.

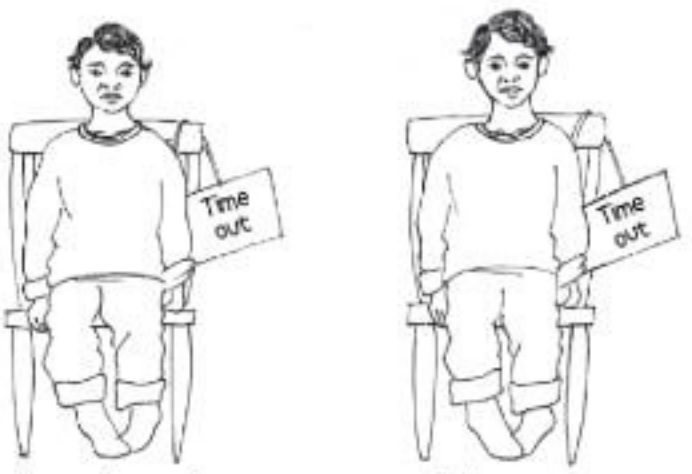
Sebelum kita menjalankan tugas untuk membagi-bagi *konsekuensi* dan *hukuman*, saya ingin mengambil waktu untuk mendefinisikan istilah-istilah kita. Sebenarnya apa yang kita maksud dengan *konsekuensi alami* atau *logis*? Dan, pelajaran *apa* yang kita ajarkan kepada mereka saat menghukumnya?

Mari kita mulai dengan *konsekuensi alami*. Kita tak bisa *memberi* konsekuensi alami kepada seorang anak. Konsekuensi-konsekuensi alami sejatinya hanya ditemukan di alam. Konsekuensi-konsekuensi itu terjadi tanpa kita harus mengusahakan sesuatu. Jika Anda menarik telinga seekor anjing, Anda akan digigit. Jika Anda mendekatkan tangan ke api, Anda akan terbakar. Jika Anda melangkah melewati tepi sebuah tebing, gravitasi akan menarik Anda ke bawah.

Sedangkan untuk *konsekuensi logis*, kata *logis* ini mudah diperdebatkan. Jika Anda terus menerus datang terlambat ke pelatihan, walau saya telah memperingatkan bahwa saya tidak dapat menerima keterlambatan, menurut saya, melarang Anda masuk ke kelas merupakan konsekuensi logis. Atau mungkin akan lebih logis lagi bila saya meminta Anda untuk tinggal di kelas setelah pelatihan berakhir, dengan jumlah waktu yang sama dengan keterlambatan Anda. Atau, mungkin tuntutan logis saya adalah Anda tidak bisa mendapatkan camilan hari itu. Saya percaya Anda mulai meragukan hal ini, dan memang hal-hal ini bukanlah pengertian yang benar tentang logis atau tidak. Ini hanya pertautan bebas, ketika kita mencoba memikirkan suatu cara agar si pelaku menderita. Kita berharap agar penderitaan itu memotivasi si pelanggar aturan untuk bersikap lebih baik di masa depan.

Mari bersikap jujur. Dari cara pandang seorang anak, mendapat *konsekuensi* dan mendapat *hukuman* hanyalah dua sebutan berbeda untuk satu hal yang sebetulnya sama, bahkan jika kita membuatnya terdengar modern dengan menyebutnya konsekuensi alami atau logis. Orangtua zaman dulu akan berkata, "Masuk ke kamarmu sekarang..., tidak boleh bermain komputer..., dipukul di pantat..., sebagai *hukuman* atas perilakumu." Orangtua modern akan berkata, "Masuk ke kamarmu sekarang... tidak boleh bermain komputer..., dipukul di pantat..., sebagai *konsekuensi* atas perilakumu." Anak itu akan mengalami tekanan emosional atau sakit fisik yang sama, apa pun sebutan atas tindakan yang kita ambil. Memang lewat dua cara itu kita bermaksud membuat si anak menderita, atau setidaknya merasa tidak nyaman, supaya ia jera dan tidak mengulang tindakan tersebut.

Demi kepentingan diskusi kita, saya akan memakai istilah *hukuman* untuk setiap pengalaman tak menye-



Konsekuensi Hukuman

nangkan yang ditimbulkan oleh orang dewasa yang berniat mengubah perilaku seorang anak.

Saya bertanya kepada kelompok pelatihan saya, alasan orang menghukum anak-anak mereka. Berikut ini tanggapannya:

Michael : Begini, sebagian anak laki-laki itu keras kepala. Dulu, saya sendiri dulu juga termasuk agak liar. Saya tidak mendengarkan ibu saya, ketika beliau melarang saya untuk melakukan sesuatu. Dan, beliau harus memukul dulu agar saya memerhatikannya!

Toni : Kita tak dapat mengorbankan otoritas kita sebagai orang dewasa, dan bersikap manis. Saya tidak membela perlakuan fisik yang menyakitkan, tetapi kadang-kadang hukuman adalah satu-satunya tindakan yang dapat dimengerti oleh anak. Satu pukulan di pantat boleh diberikan, jika itu membuatnya tidak berlari ke jalanan.

Sarah : Saya tidak setuju jika kita harus memakai hukuman sebagai peralatan sehari-hari. Namun, anak-anak harus tahu bahwa segala sesuatunya ada batasnya, kan? Sebagai seorang guru, saya tidak perlu tahu alasan seorang anak bertingkah, tetapi itu bukan berarti saya bisa membebaskannya saat ia tak mengikuti aturan. Kami tak akan pernah memukul anak di sekolah, tetapi mereka bisa saja kehilangan hak istimewanya, atau diminta ke sudut untuk merenung.

Maria : Kadang, seorang anak melakukan sesuatu yang berbahaya atau menyakitkan. Namun, ia tampak tidak peduli akan hal itu. Jika kita memberinya konsekuensi, ia akan "merasakan sakitnya" hingga tidak akan melakukannya lagi, meski ia belum cukup umur untuk memahami alasan di balik konsekuensi itu. Mereka perlu tahu bahwa mereka tidak bisa bebas begitu saja ketika berbuat semaunya.

"Sekarang saya mau mendengar sisi lain dari cerita-cerita tadi," ujar saya kepada kelompok saya. "Apakah Anda ingat, saat masih kecil, Anda dihukum? Apakah hal itu menginspirasi Anda untuk mengubah perilaku Anda yang buruk?"

Sebuah senyum lebar mengembang di wajah Michael. Jelas ia punya beberapa pengalaman menyenangkan dari kemalangannya di masa lalu. "Oh tidak! Masih jauh lebih baik terkena masalah daripada harus menanggung hukuman yang tidak enak. Saya memang pantas dipukul di pantat. Saat itu Ibu saya tidak memukul dengan keras."

Toni tampak berusaha menyembunykan seringainya. "Saya ingat pernah dihukum karena berbohong menginap di rumah teman. Dari situ saya belajar untuk berbohong dengan lebih baik pada kesempatan berikutnya. Saya cukup licik waktu itu. Saat saya bertambah besar, saya pun biasa melompat keluar dari jendela."

"Saya tidak ingat kapan saya dihukum saat masih kecil," kata Sarah. "Sepertinya, dulu saya adalah anak perempuan yang manis, yang selalu ingin menyenangkan semua orang. Namun, saya perlu memberi tahu Anda bahwa beberapa anak di kelas prasekolah kami yang sering mendapat *time-out* dan kehilangan hak istimewa, adalah anak yang itu-itu saja dari minggu ke minggu. Harus saya akui, hal ini tidak mengubah sikap mereka."

"Suatu kali saya dan adik saya yang kecil mengutil permen," kata Maria. "Ibu saya menemukan permen itu dan menghukum saya, tapi beliau tidak menghukum adik saya karena ia masih kecil. Itu membuat saya tidak bisa menghadiri ulang tahun sahabat saya. Saya ingat betapa marahnya saya atas ketidakadilan itu. Sepertinya saya memang tidak pernah mengutil lagi sejak itu, jadi Anda boleh berkata bahwa hukuman ini berhasil. Namun, saya marah pada adik saya untuk jangka waktu yang lama. Saya pun jadi ingin balas dendam. Saya akan menggodanya supaya ia mau memukul saya, dengan begitu ia harus berurusan dengan ibu saya."

Anna tampak tertekan. "Saya tidak suka mengatakannya, tapi hukuman memang mengubah saya. Ayah memukul pantat saya dengan keras menggunakan ikat pinggang. Kadang ibu menyuruh saya berlutut di atas beras, tanpa pelindung lutut. Rasanya sakit dan memalukan. Dan, itu membuat saya berhenti melakukan sesuatu yang akan membuat saya terkena masalah. Saya pun menjadi anak yang malang dan ketakutan. Saya tidak mau anak-anak saya merasa seperti itu."

Pengalaman-pengalaman ini mengilustrasikan beberapa masalah yang diselesaikan dengan hukuman. Hukuman memang mendatangkan hasil yang segera bisa dilihat, tetapi ada banyak kekurangannya:

- Saat Anda bertekad menggunakan hukuman untuk menyelesaikan konflik, lantas ternyata itu tidak berhasil, Anda ada di posisi berbahaya. Anda bisa saja mencari hukuman yang lebih berat lagi.
- Hukuman tidak menjadi solusi atas masalah yang mendasar. Seorang anak di prasekolah yang tidak bisa bersosialisasi dengan anak lain mungkin akan dihukum, misalnya karena mendorong atau menggigit. Namun, itu sama sekali tidak menolongnya untuk bisa memiliki kecakapan sosial yang ia perlukan agar bisa bergaul dengan teman-teman sebayanya.
- Bila seorang anak yang berkemauan keras dihukum, ia akan menjadi lebih berani untuk menentang otoritas. Berbagai studi menemukan bahwa anak-anak yang dihukum akan cenderung untuk bertingkah tidak baik di masa depan. Sebenarnya, hukuman justru meningkatkan kemungkinan terjadinya perilaku yang tidak diinginkan.[1]
- Hukuman justru akan mengalihkan perhatian anak dari pelajaran penting yang ia perlukan. Anak tidak terpikir untuk memperbaiki kesalahan dan menyelesaikan masalah. Hukuman justru mendorongnya untuk berpikir egois. Program TV apa yang tidak

boleh ia tonton? Camilan apa yang tidak bisa ia dapatkan? Ia tidak menjadi menyesal, malah cenderung menjadi sangat marah.

- Meski hukuman tidak mampu menghilangkan perilaku yang tidak diinginkan, kemenangan yang didapat harus dibayar dengan mahal. Seorang anak yang biasa dihukum dengan kasar akan mengalami masalah lain. Ia bisa saja menjadi takut dan rendah diri, atau sebaliknya, menjadi anak yang mudah menyakiti anak lain.
- Akhirnya, hukuman yang kita terapkan kepada anak-anak akan menjadi pola dan contoh bagi mereka dalam menyelesaikan konflik hidup. Kita harus menanyai diri sendiri dulu: apakah kita akan menggunakan metode ini, saat mereka terlibat konflik dengan teman sebaya atau saudara kandungnya?

Poin yang terakhir ini nyata dalam diri saya saat Dan, ketika berumur 4 tahun, terus menyodok kepala adik laki-lakinya meski saya sudah *menjelaskan* bahwa tidak enak saat seseorang diperlakukan seperti itu. Saya tidak mau mengerti akan perasaan senangnya saat melakukan hal ini. Akhirnya, kesabaran saya mulai habis, dan berteriak, "*DAN, KAMU TIDAK BISA MENGERTI MAMA!* Mama kasih tahu rasanya diperlakukan begitu." Karena sangat jengkel, saya pun menyodok kepalanya dengan keras. "Kamu suka itu?"

Ia menjerit, "Tidak!"

"Kalau begitu, jangan-lakukan-ke-adikmu!" Pesan inti sudah disampaikan.



Keesokan harinya saya mendengar suaranya yang kecil sedang berbicara lembut kepada adiknya, di ruang keluarga. "Sam, aku harus menunjukkan ini ke kamu seperti apa rasanya." Lalu, Sam menjerit kencang. Oke, sudah terjadi kesalahpahaman.

Cukup mengagetkan melihat anak-anak ingin meniru kita, serta bagaimana mereka begitu fokus pada keseluruhan strategi kita. Perkataan ini sungguh nyata, walau sudah begitu lama: anak-anak akan melakukan apa yang Anda lakukan, bukan apa yang Anda katakan.

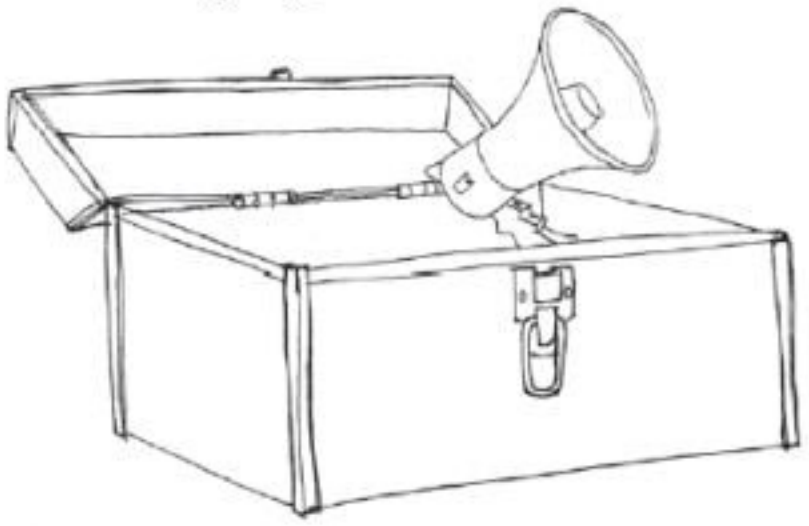
Pertanyaan kuncinya adalah: *seperti apa kita ingin anak-anak menyelesaikan konflik?* Apakah kita ingin mereka berpikir perbuatan yang seharusnya dilakukan terhadap orang lain—untuk mengambil sesuatu dari orang lain atau menyakiti orang lain? Atau, apakah kita ingin mereka berpikir *perbuatan yang bisa dilakukan untuk memecahkan masalah ini?*

Terdengar agak idealis, ya? Bagaimana dengan anak laki-laki yang mendorong adik perempuannya yang masih kecil di tempat bermain? Saat berhadapan dengan anak yang tak dapat dikendalikan, apa yang bisa dilakukan dengan segala filosofi tersebut?

Kita perlu peralatan-peralatan praktis untuk mempraktikkan filosofi ini ke dalam tindakan. Beginilah penampakannya bila kita menerapkan peralatan–peralatan kita pada si perusuh kecil yang mendorong adik perempuannya dari atas perosotan.

Digitized by Arya Dwi Nugraha (aryadwinugraha@gmail.com) 2022/GDi

PERALATAN #1: Ungkapkan Perasaan Anda *Dengan Jelas*

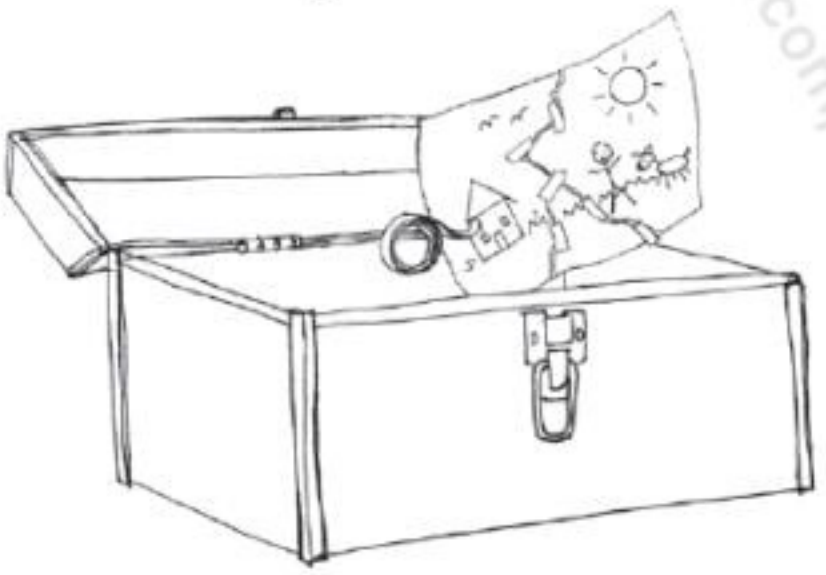


"HEI, aku tidak suka melihat orang didorong!"

Kadang itu sudah cukup. Anda menghindari nada perintah seperti, "Hentikan itu sekarang juga!" Anda sudah berusaha tidak menyerang karakter dengan berkata, "Anak nakal! Itu kejam!" Anda telah berusaha untuk tidak mengancam dengan, "Jika kamu tidak berhenti sekarang juga, kamu tidak akan dapat es krim!" Anda telah menghindari semua reaksi yang pasti menimbulkan penolakan alami.

Namun, itu belum cukup manjur untuk menghentikan sikap liar anak Anda. Ia bersenang-senang dan tidak betul-betul mengerti kehebohan yang mungkin terjadi bila ia mendorong seorang anak yang masih kecil dari atas perosotan. Dia, kan, hanya membantu adiknya turun.

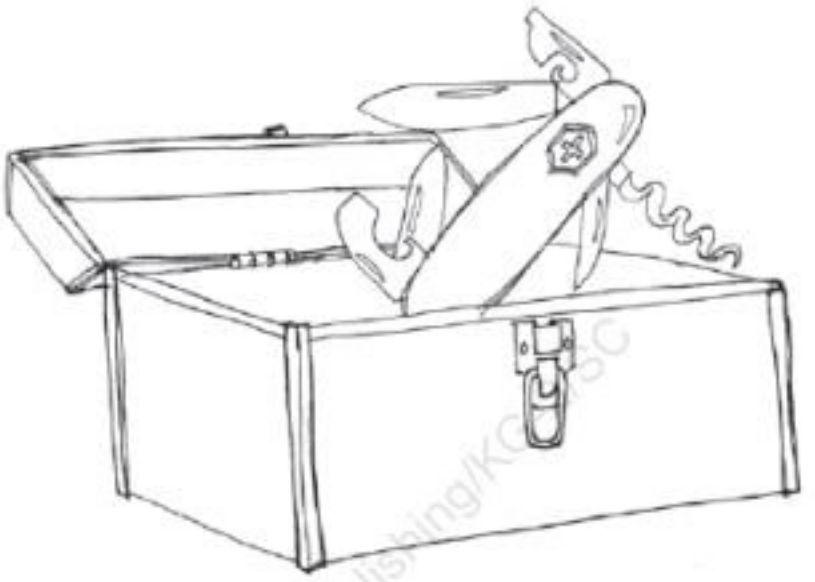
PERALATAN #2: Tunjukkan pada Anak Cara Memperbaiki Kesalahan



"Adik perempuanmu ketakutan waktu dia didorong. Ayo lakukan sesuatu yang membuatnya merasa lebih baik. Maukah kamu menawarinya apel, atau apakah menurutmu dia mau bermain dengan ember pasirmu?"

Cara tercepat untuk mengubah perilaku dan sikap anak adalah melibatkannya dalam proses memperbaiki kesalahan yang ia buat. *Cara terbaik untuk menginspirasi seorang anak agar bersikap lebih baik di masa mendatang adalah memberinya kesempatan untuk bersikap lebih baik sekarang ini.* Sebuah hukuman akan membuatnya merasa tidak senang pada dirinya sendiri. Memperbaiki kesalahan akan membuatnya merasa lebih baik tentang dirinya sendiri, dan menolongnya untuk memandang dirinya sebagai pribadi yang bisa bersikap baik.

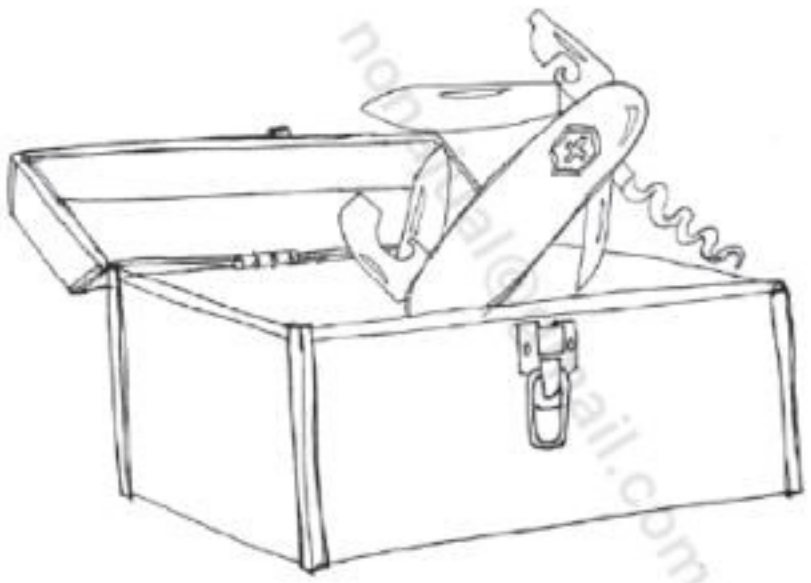
PERALATAN #3: Tawarkan Pilihan



"Kita akan mengistirahatkan perosotan ini sekarang. Ibu lihat kamu sedang tidak sabar untuk menunggu giliran. Kamu bisa bermain ayunan atau menggali lubang besar di pasir. Kamu yang memutuskan."

Kadang seorang anak butuh bantuan untuk menyalurkan energinya. Pilihan akan membantunya untuk melakukan aktivitas yang lebih dapat diterima orang lain.

PERALATAN #4: Bertindak Tanpa Menghina



Jika "petasan" kecil Anda terus berulah dan berpotensi menimbulkan bahaya bagi dirinya sendiri dan orang lain, Anda boleh mengambil tindakan dengan mengatakan, "Kita akan pulang. Kita akan ke taman bermain lain kali. Ibu takut nantinya ada anak-anak yang akan terluka."

"Aha! Jadi Anda *percaya* pada konsekuensi!" sepertinya saya mendengar Anda memprotes begitu. "Lalu apa gunanya Anda bicara panjang lebar tentang konsekuensi yang sesungguhnya adalah hukuman, dan bahwa hukuman itu buruk?"

Begini cara saya melihatnya. Saya bertindak untuk *melindungi*, bukan menghukum. Saya bertindak demi melindungi anak saya agar tidak terluka, juga melindungi anak lain agar tidak tersakiti secara fisik maupun emosional, serta untuk melindungi properti yang ada, dan melindungi perasaan saya sendiri.

Saya bahkan harus menarik tangan anak saya di tempat parkir atau memintanya duduk di kereta bayi, agar ia tidak tertabrak mobil.

> "Ibu akan menaruhmu di kursi ini agar tidak tertabrak mobil. Ibu tahu kamu tidak suka, tapi begitu kita keluar dari tempat parkir ini, kamu boleh turun!"

Saya mungkin harus menyingkirkannya dari arena bermain untuk melindungi anak-anak lain agar mereka tidak terluka karena perilakunya yang tak terkendali.

"Ibu akan membawamu ke lapangan rumput. Ayo kita bawa bola. Kita butuh suatu tempat di mana orang bisa berlarian tanpa takut menabrak orang lain."

Saya juga mungkin harus menyingkirkan kereta bayi agar tidak dirusak olehnya.

"Ibu akan memasukkan kereta bayi ini ke mobil supaya tidak rusak. Ayo kita cari barang lain yang bisa dimainkan. Sesuatu yang kuat agar tahan banting!"

Saya juga menunda pergi ke taman bermain sampai kami punya rencana lebih baik yang akan melindungi diri saya dari kegiatan yang membuat stres.

"Hari ini Ibu tidak akan membawamu ke taman bermain. Ibu tidak mau nanti kita pulang dengan marah-marah dan teriak-teriak lagi. Kita harus membuat rencana baru dulu."

Ingat, kita memberi pesan yang sangat jelas kepada anak bahwa kita bertindak bukan untuk menghukum, tetapi untuk melindungi. Kita tidak berkata, "Kemarin kamu bertingkah buruk di taman, jadi hari ini kamu tidak boleh ke sana." Kita tidak berkata, "Kemarin kamu terlalu kasar saat mendorong kereta bayi, jadi sekarang kamu nggak boleh mendorongnya." *Kita fokus pada keamanan dan kedamaian pikiran pada hari ini, dan solusi pada hari mendatang.*

Ini sebuah pelajaran yang bisa dibawa anak sampai mereka dewasa. Saat Anda punya masalah dengan orang dewasa—misalnya, Anda punya teman yang selalu meminjam barang lalu terlambat mengembalikannya, mengembalikannya dalam kondisi rusak, atau malah tidak mengembalikannya sama sekali—Anda tidak akan berpikir akan menghukum orang ini. Sebaliknya, Anda akan memikirkan cara agar bisa melindungi diri sendiri secara hormat. Anda tidak berkata, "Karena kamu mengembalikan jaketku dalam keadaan kotor, dan

memecahkan spion mobilku, aku akan…, menamparmu." Ini bisa jadi penyerangan tiba-tiba. Atau, "… menguncimu di kamar selama satu jam." Ini bisa jadi penahanan. Atau, "... menyingkirkan HP-mu." Ini bisa jadi pencurian. Anda mungkin akan berkata, "Aku merasa tidak nyaman lagi meminjamkan baju kepadamu. Aku sedih jika barang-barang itu rusak. Dan, aku tidak bisa meminjamkan mobilku yang baru saja diperbaiki padamu. Aku ingin memakainya dalam keadaan baik. Sebenarnya, aku akan senang jika dibantu membayar tagihan reparasinya!"

Teman Anda akan belajar banyak dari tindakan Anda ini. Ia akan belajar bahwa Anda memiliki batasan dan ia sudah melampaui batas itu. Jika suatu hari ia hendak meminjam sesuatu lagi, ia harus mengubah perilakunya. Bukan karena Anda melakukan sesuatu yang membuatnya menderita, tetapi karena Anda telah bertindak tegas untuk melindungi diri sendiri.

Tentu saja, anak-anak berbeda dengan orang dewasa, bahkan bisa lebih gila. Berikut adalah beberapa contoh tentang *mengambil tindakan* dengan anak-anak saat semua peralatan yang lain tidak berfungsi.

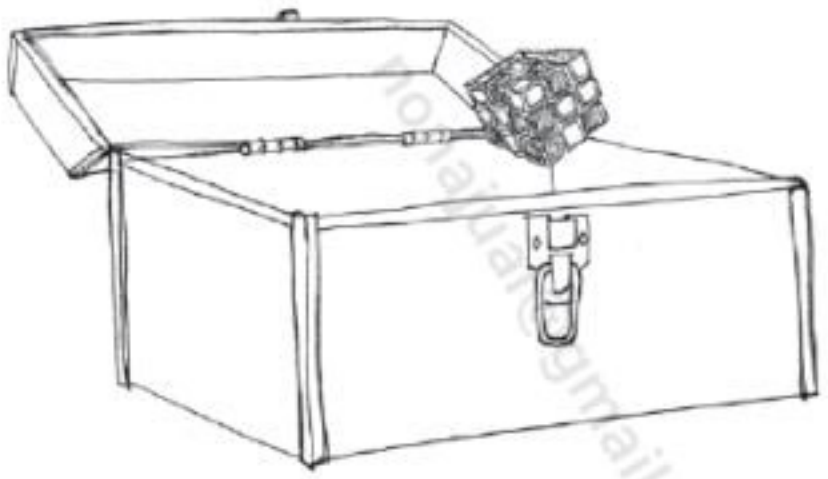
> "Ibu akan menyingkirkan mainan blok ini sekarang. Ibu tidak mengizinkannya dilempar-lempar. Ibu khawatir ada jendela yang pecah atau kepala yang bocor."
>
> "Ibu akan memisahkanmu dari kakak/adikmu! Ibu lihat kamu sangat marah dan Ibu tidak mau seorang pun dari kalian terluka."
>
> "Kita akan meninggalkan perpustakaan ini. Ibu tak bisa membiarkan buku-buku itu jatuh berantakan."
>
> "Ibu akan menyingkirkan makanan ini. Ibu lihat kamu tidak lapar dan Ibu tidak mau melihat makanan yang berceceran di pakaianmu."

Bertindak melindungi diri sendiri dan orang-orang di sekitar Anda adalah kecakapan hidup yang sangat penting bagi orang dewasa dan teladan yang sangat tepat bagi anak-anak dalam menangani konflik. Pendekatan ini sangat jauh berbeda dari taktik memikirkan cara-cara yang menimbulkan ketidaknyamanan, dengan harapan memberi pelajaran.

"Namun bagaimana dengan pelajaran itu?" Anda bertanya. "Bagaimana kalau lain kali kita akan ke taman? Jika saya terus-menerus berusaha mencegah anak saya untuk membuat masalah—bagi dirinya sendiri, orang lain, atau benda tertentu—apa yang akan menginspirasinya untuk mengubah perilaku? Tanpa hukuman, bukankah ia akan 'bebas begitu saja?'"

Jangan terburu-buru menutup buku ini! Kita punya satu alat untuk Anda, yang akan lebih berhasil daripada menghukum, untuk memotivasi anak agar mengubah perilakunya di hari mendatang. Peralatan ini sangat berharga, khususnya saat Anda memiliki masalah yang terus terjadi dan sulit diperbaiki. Sayangnya, alat ini tidak bisa dipakai di segala situasi. Beberapa situasi sungguh tidak dapat diselamatkan. Namun, saat Anda menyeret anak yang berteriak-teriak dan menendang-nendang dari sebuah toko atau taman bermain, Anda akan berpikir: *Kelak, saat keadaan lebih tenang, saya akan mencoba menerapkan pemecahan masalah, dan lain kali hasilnya pasti lebih baik!* Beginilah caranya hal itu bisa terjadi.

PERALATAN #5: Cobalah Pemecahan Masalah



Salah satu kunci untuk berhasil memecahkan masalah adalah menunggu saat suasana hati Anda baik. Anda tidak bisa melakukannya saat frustrasi atau marah. Saat badai telah berlalu, Anda baru bisa mengajak anak duduk bersama.

Langkah pertama dari pemecahan masalah adalah mengakui perasaan anak Anda. Ini adalah langkah yang sangat penting, dan yang paling sering terlewatkan! Tanpa lebih dulu mengakui perasaannya, Anda tidak akan mencapai apa-apa. Anak perlu tahu bahwa Anda melihat dari cara pandangnya dan mengerti yang ia rasakan, atau ia tidak akan terbuka pada saran-saran yang diberikan.

> "Ibu bisa lihat kamu tidak suka digandeng di tempat parkir. Kamu lebih suka berlarian!"
>
> "Kamu pasti tidak suka menunggu giliran terlalu lama di perosotan. Kamu pasti kesal kalau harus menunggu adik peremmu yang belum bisa memutuskan akan turun atau tidak."

Jika anak Anda punya sesuatu yang ingin ditambahkan, lanjutkan untuk mendengarkan dan merefleksikan perasaannya. "Ah, jadi kamu tidak suka kalau tanganmu diremas. Dan, kamu berharap kalau taman bermain itu bisa bebas dipakai olehmu saja!"

Langkah kedua adalah menggambarkan masalahnya. Inilah saatnya Anda berbicara tentang perasaan *Anda* atau perasaan orang lain. Sayang, bagian ini harus dipersingkat. Anda tidak bisa terus menerus bicara, atau menenggelamkan kapal bahkan sebelum ia berangkat.

"Masalahnya adalah, saya khawatir anak-anak akan tertabrak mobil di tempat parkir."

"Didorong dari atas perosotan bisa sangat menakutkan untuk seorang anak kecil. Ia bisa jatuh dan terluka."

Langkah yang ketiga adalah mencari ide. Untuk langkah ini, Anda perlu kertas dan pensil. Pastikan Anda menuliskan semua ide, segila apa pun itu. Jika Anda mulai menolak ide-ide di tahap permainan ini ("Oh tidak, itu tak akan berhasil!") anak akan langsung kehilangan minat untuk melanjutkan. Pada kenyataannya, akan lebih menarik bila kita lebih dulu menuliskan beberapa ide yang tidak masuk akal di daftar Anda.

"Kita butuh beberapa ide untuk kembali ke taman dan menikmati waktu tanpa harus membuat orang lain marah atau terluka. Apa yang bisa kita lakukan?"

- Membuat mobil-mobil menghilang.
- Terbang di atas mobil-mobil seperti burung.
- Daripada bergandengan tangan, pegang ikat pinggang.
- Daripada bergandengan tangan, pegang kereta bayi dan bantu mendorongnya.
- Ibu akan berpura-pura tersesat. Pegang lengan baju Ibu dan tuntun ke tempat parkir.
- Semprotkan air ke perosotan, agar tidak ada yang mau main di situ.
- Pasanglah tanda yang bertuliskan bahwa anak kecil tidak boleh main di situ agar mereka bermain ayunan saja.
- Jika ada seorang anak yang ketakutan, ajak dia untuk merosot bersama-sama.
- Jika perosotannya penuh, pergilah ke arena memanjat.
- Jika perosotannya penuh, lompatlah dari tangga, keluarkan ember dan sekop, dan bermainlah di kotak pasir.

Langkah yang keempat adalah memutuskan ide mana yang Anda dan anak sukai, lalu coret yang sama-sama tidak disukai.

"Hmm, sepertinya menyenangkan kalau kita bisa terbang seperti burung, tetapi kita tidak bisa melakukannya. Bagaimana kalau kita membantu mendorong kereta bayi saja? Oh, kamu suka dengan ide menuntun Ibu? Ayo kita lingkari ide itu!"

"Ibu pikir kita tidak bisa menyemprotkan air ke perosotan. Itu bisa membuat orang lain marah. Dan, kita juga tidak bisa menyingkirkan para bayi. Taman itu disediakan untuk siapa saja. Bagaimana dengan arena memanjat?"

Langkah yang terakhir adalah mencoba solusi Anda. Ambil magnet, tempelkan daftar ide Anda pada kulkas, dan tunggulah kesempatan untuk melakukannya. Bawalah daftar ide itu ke taman. Sebelum turun dari mobil, keluarkan daftar itu dan periksa ulang rencananya dengan anak Anda.

"Jadi, kamu siap untuk membawa Ibu ke taman bermain? Baik, ayo tarik lengan baju Ibu! Ibu siap mengikutimu!"

Saat anak Anda ikut membuat solusi, kemungkinan ia akan lebih semangat untuk mencobanya. Anda akan mendapati diri Anda ada di taman, merasa nyaman, bersama dengan seorang anak yang bisa bekerja sama, yang baru saja mendapat praktik berharga tentang memecahkan masalah. Anda pun melompati fase hukuman dalam perjalanan Anda menjadi orangtua dan menuju pada pemecahan masalah.

Namun bagaimana kalau cara ini tidak berhasil?

Kita kembali ke papan gambar. Anda butuh ide-ide baru. Keindahan dari pemecahan masalah adalah, berbeda dari hukuman, ia menawarkan kemungkinan yang tak terbatas. Jika Anda melulu memberi hukuman dan anak tetap saja berperilaku buruk, Anda akan menghukumnya

lebih berat lagi. Anda mungkin akan memukulnya lebih keras atau mengambil hak istimewanya lebih banyak lagi, lantas tetap tidak mencapai tujuan Anda untuk memiliki anak yang bisa bekerja sama. Bahkan, Anda menciptakan semakin banyak ketidaknyamanan dalam prosesnya. Dengan pemecahan masalah, Anda selalu dapat kembali dan mencari ide lagi. Saat Anda sama-sama mencurahkan ide, Anda dan anak Anda akan terikat untuk menghasilkan sesuatu yang akan mendatangkan kebaikan bersama.

POIN YANG SANGAT PENTING!

Jika tak ada cara yang berhasil, Anda mungkin harus mempertimbangkan ulang harapan Anda yang semula.

Saat anak-anak tidak siap berperilaku dalam cara yang aman bagi dirinya dan orang lain, kita lalai dalam menjaga kehidupan. Kita tidak bisa berharap bayi-bayi akan menjaga dirinya sendiri dengan tidak memasukkan jari mereka pada stopkontak. Kita menutup semua stopkontak. Kita tidak membuat arena bermain yang sangat dekat dengan jalan raya, dan berharap anak-anak balita tidak berlari ke lalu lintas yang berbahaya untuk mengejar bolanya yang menggelinding. Kita membuat pagar di sekeliling arena bermain. Kita tidak menaruh satu wadah besar berisi cokelat batang di tengah meja, dan berharap anak-anak balita (atau orangtua-orangtua mereka) masing-masing hanya akan mengambil satu. Kita akan membagikannya satu-satu kepada setiap orang dan menyembunyikan sisanya. Kita memberi buku yang halamannya tebal kepada anak-anak kecil supaya mereka tidak menyobek buku itu dengan jari-jari mereka yang menggemaskan dan bersemangat. Jika Nenek memiliki rumah penuh dengan koleksi boneka keramik yang mengagumkan dan ditata pada rak pendek, jangan harap untuk bersantai-santai dengan anak Anda yang baru

berusia 2 tahun. Lebih baik Anda yang mengundang Nenek untuk mengunjungi cucunya di rumah Anda.

Kekacauan di Perpustakaan

Saat Dan hampir berusia 2 tahun, perpustakaan adalah tempat yang sangat menarik. Ia sangat menyukai buku, ehm …, tetapi tidak dengan cara biasa. Buku itu tidak untuk dibaca! Ia sangat suka pada teori fisika dari buku-buku yang ditata di rak. Aktivitas favoritnya adalah berlari di lorong, mendorong punggung buku-buku yang ia lewati, hingga deretan buku yang ada di baliknya berjatuhan dengan suara berisik, yang terdengar memuaskan baginya. Lalu ia berlari ke lorong sebelah untuk melihat hasil eksperimennya tentang berat dan gravitasi. Saya pun memutuskan untuk berhenti mengunjungi perpustakaan untuk sementara waktu, sampai ilmuwan kecil saya sudah lebih tertarik pada isi dalam buku-buku itu.



Terjebak Blok

Di ulang tahun Dan yang kedua, orangtua saya menghadiahkannya sebuah kado spesial: satu set mainan blok kayu yang besar. Saya yakin mereka memiliki visi tentang seorang ahli arsitek yang kreatif di masa depan. Kastel, pencakar langit, jalanan yang lengkap dengan jembatan dan lorong-lorongnya yang bisa dilalui oleh mobil-mobil mainan, seluruh pemandangan kota.

Tapi, Dan punya ide lain. Ia mendapati bahwa lebih asyik untuk melempar-lemparkan benda-benda itu ke udara. Ia melompat dengan semangat dan mendarat dengan dentuman keras. Setelah mencoba banyak pendekatan, saya pun memutuskan harus mengendalikannya.

Dengan tujuan untuk melindungi keutuhan jendela-jendela rumah kami dan selamatnya kepala-kepala kami, saya pun memasukkan blok-blok itu ke dalam kotak dan menyimpannya di gudang bawah tanah. Mereka baru dikeluarkan kembali saat Dan berusia 3 tahun. Bangunan-bangunan pun dibuat, dan kini sudah terbangun kuat di tanah. Sungguh kado yang indah. Semua menjadi indah pada waktunya!

Asumsikan Anda meminta perilaku yang sesuai dengan usia anak Anda dan dalam batas kemampuannya. Berikut adalah beberapa contoh nyata dari para orangtua yang memakai alternatif lain di luar hukuman. Anda mungkin bertanya-tanya, apakah dengan tidak menghukum maka anak akan terbebas dan tidak bisa belajar bertanggung jawab atas tindakannya sendiri? Anda akan melihat bahwa dalam setiap contoh berikut, terjadi hal yang sebaliknya.

Dalam kisah pertama ini, ketika seorang anak tahu bahwa ia bisa memperbaiki kesalahan, ia akan berani menghadapi kesalahannya.

Kisah Michael: Satu Truk Masalah

Saya masuk ke ruang keluarga dan mendapati Jamie sedang memakai mainan truk sampahnya untuk mengangkut tepung. Lantai jadi penuh tepung yang berceceran. Saya pun berteriak, "Siapa yang membuat kekacauan besar ini?"

Jamie berkata, "Gawat!" lalu berlari dan bersembunyi di belakang sofa.

Saya sadar telah membuatnya takut, dan itu membuat saya merasa tak nyaman. Jadi, saya berkata, "Oh tidak, kita punya masalah nih. Apa yang harus kita lakukan untuk memperbaikinya?"

Jamie pun menjulurkan kepalanya dan berteriak, "Air!" Ia segera berlari ke dapur dan mengambil tisu basah.

Saat marah biasanya Jan dan saya jengkel kepadanya, kemudian ia akan berusaha lari dan tidak meminta maaf. Namun, dengan pendekatan baru ini, saya melihat bahwa secara keseluruhan sikapnya berubah. Kemarin lusa dia ada di ruang keluarga, sedang membuka-buka buku tentang binatang, sementara saya ada di dapur. Tiba-tiba, ia datang menghampiri saya dengan wajah cemas dan berkata, "Yah, aku merobekkan satu halaman buku ini. Apa yang harus kita lakukan untuk memperbaikinya?"

Saya memberinya isolasi. Jika ini terjadi dulu, menurut saya, ia pasti sudah menutup buku itu dan menyembunyikan bagian yang sobek.

Dan, ada banyak waktu ketika orangtua hanya perlu mengungkapkan perasaannya dengan kuat.

Kisah Maria: Seniman yang Melarikan Diri

Kami memiliki sebuah halaman yang berpagar. Kadang-kadang saya membiarkan Benjamin bermain di luar, sementara saya bekerja di dalam rumah. Jalanan yang ramai sangat berbahaya. Oleh karena itu, saya tetap mengawasinya dari jendela. Suatu hari, saya melihat Benjamin memanjat pagar. Saya telah menghukumnya beberapa kali karena alasan itu, dengan memukul pantat dan *time-out*.

Kemarin, saya melihat Benjamin kembali memanjat pagar. Kali ini saya berteriak sekeras mungkin, "Aku melihat seorang anak laki-laki di atas pagar dan Ibu khawatir kalau ia akan terluka!" Benjamin pun turun dari pagar dan berlari ke arah saya. Saya pun memeluknya sambil berkata, "Itu membuat Ibu takut!" Ia pun berkata, "Maaf, Bu!"

Terkadang Anda butuh seperangkat alat yang dikombinasikan. Dalam kisah ini, carilah orangtua mana yang mengakui perasaa anak, mengungkap perasaan dengan jelas, memberi pilihan, dan mengambil tindakan.

Kisah Joanna: Menghentikan Anak-anak yang Meluncur

Kami pernah menghadiri pesta ulang tahun yang diadakan di ruang terbuka, yakni di sebuah lapangan golf mini untuk umum, dengan sekelompok besar anak laki-laki berusia sekitar 7 tahun. Ada lantai dansa dengan sebuah grup band yang siap mengiringi. Gerimis tipis membuat lantai dansa sedikit licin, meski ada kanopi yang melindungi. Anak-anak yang menghadiri pesta menyadari kalau mereka bisa *meluncccuuurrr* di lantai kayu yang licin itu. Wow, asyik sekali! Namun, orang-orang lain sangat tidak menyukai kegiatan ini.

Para orangtua memegangi anak-anak balita mereka, agar tidak sampai tertabrak anak-anak itu. Sebagian tamu yang sudah tua menyingkir dari sana, supaya jangan sampai tertabrak oleh anak-anak itu. Saya memandang orangtua dari anak yang berulang tahun, berharap agar mereka melarang anak-anak melakukan kegiatan itu. Namun, ini adalah pesta mereka. Mereka sepertinya enggan merusak hari istimewa anak laki-lakinya dengan memberi hukuman.

Saya sendiri merasa sangat tidak nyaman jika terus membiarkan kekacauan itu, khususnya karena anak laki-laki saya juga ikut melakukan hal itu. Saya pun berteriak keras, "Hei, kalian tidak boleh meluncur di lantai dansa! Memang menyenangkan. Masalahnya, orang-orang yang sedang berdansa di sini dan mereka tidak mau tertabrak lalu jatuh. Kalian boleh berdansa di lantai ini, atau meluncur di tempat lain—jauh dari lantai dansa ini!"

Sebagian anak-anak itu pun berhenti, termasuk anak saya. Beberapa anak yang lain tetap berlarian dan meluncur, termasuk anak yang berulang tahun. Saya pun meraih satu demi satu tangan anak-anak itu, dan mengulang pilihan yang saya tawarkan. Dan, mereka pun berlari untuk bermain di tempat lain. Orang-orang yang ada di lantai dansa menggumamkan "terima kasih" kepada saya!

Anak laki-laki ini tidak berniat meneror siapa pun. Mereka hanya ingin menikmati keasyikan anak seusianya, meski melalaikan kebutuhan orang lain. Saya mengakui perasaan mereka dan memberi tahu yang orang lain rasakan, tanpa menyerang karakter mereka. Saya memberi mereka pilihan. Dan, saya bertindak dengan menghentikan orang-orang yang tidak bisa mengendalikan diri untuk menghentikan diri mereka sendiri. Tidak ada perasaan yang terluka dan pesta pun terus berlangsung dengan ceria.

Dan, selanjutnya muncullah tantangan-tantangan berikut yang memerlukan pemecahan masalah yang lebih rumit.

Kisah Joanna: Anak yang Kotor

Dulu, mandi selalu menjadi seperti peperangan. Rasanya tidak menyenangkan karena saya harus mengulur jarak waktu mandi, dari beberapa hari hingga lebih dari seminggu. Berapa lama saya bisa mengulurnya sebelum orang-orang menyadari apa yang terjadi? Yang paling terlihat kotor adalah rambut. Zach yang berusia 5 tahun sangat tidak suka keramas. Saya sudah mencoba banyak cara: humor, memberi pilihan, memberi informasi, dan pilihan terakhir—pemaksaan. Saya harus melakukannya. Tidak ada orangtua yang akan membawa anaknya ke sekolah dengan rambut yang lengket dan bau.

Saya akan memulainya dengan mencoba membilas sampo dari rambut Zach. Jika ia menggeliat dan tidak mau bekerja sama, air yang berbusa akan menutupi wajahnya dan ia pasti akan menjerit. Ia lalu menggila seperti lebah, sementara saya hanya bisa memegangi tangannya yang licin dan menyiramkan lebih banyak air ke kepalanya. Ada banyak cipratan air dan jeritan yang terdengar. Sama sekali tidak ada penghargaan bagi ibu terbaik di sini. Saya pun memutuskan untuk memakai metode pemecahan masalah.

Suatu malam saya duduk dengan Zach dan menghela napas. "Sayang, kamu tidak suka keramas. Kalau terus begini, kamu tidak akan pernah mandi!"

"Yah! Wajah aku kena air dan ibu memasukkan sabun ke mataku!"

"Kedengarannya sangat tidak menyenangkan. Pantas kamu tidak menyukainya."

"Aku benci itu!"

"Ibu tahu. Tapi, Ibu juga tidak suka kalau harus bertengkar denganmu dan membuatmu marah. Masalahnya adalah, Ibu harus mengantarkan kamu ke sekolah dengan rambut bersih. Ini salah satu tugas Ibu. Ibu butuh ide bagaimana kita bisa melakukannya lebih baik."

Saya mengeluarkan secarik kertas dan menulis di bagian atas: MASALAH KERAMAS. Di bawahnya saya menuliskan keluhan Zach, seraya membacakannya keras-keras: AIR KENA WAJAH, SABUN DI MATA. Saya juga menuliskan keluhan saya sendiri: RAMBUT KOTOR. Pada bagian bawah saya menulis: SOLUSI.

Kami berpandangan. Saya berpikir untuk membangun suasana yang lebih ringan. "Ibu rasa kamu bisa menunggu hujan turun, lalu berdiri di luar rumah. Dengan begitu tubuhmu bisa dibersihkan."

Saran itu saya tulis dengan gambar sederhana tentang Zach di tengah hujan, agar tidak hanya menuliskan kata-kata.

Zach pun memunculkan ide-ide baru. "Aku bisa menjadi ikan! Mereka tidak keberatan kalau harus terus berada di dalam air."

Saya menuliskannya, dan menggambar seekor ikan.

"Atau aku bisa menjadi kucing! Mereka tidak pernah disuruh mandi."

Saya menuliskannya lagi. Untungnya, saya masih bisa menggambar ikan dan kucing.

Zach masih asyik berimajinasi. "Aku akan menunggu sampai seumur Sam. Sepertinya, dia tidak keberatan untuk mengeramas rambut."

Sam berusia 8 tahun. Saya menggambar seorang anak dengan garis sederhana dan menuliskan angka delapan di atas kepalanya.

Saya berpikir untuk segera mengalihkan pembicaraan ke hal-hal yang lebih realistis atau Zach akan benar-benar menunggu 3 tahun untuk mandi lagi. Kan, jadi lama!

Saya menuliskan saran bahwa Zach akan berdiri di atas bak mandi dan membungkuk untuk mencelupkan rambutnya ke air, setelah itu segera lilitkan handuk di kepalanya agar tidak ada air yang menetes ke wajahnya. Saya menulis bahwa Zach boleh membilas rambutnya sendiri, dengan kepala *shower* yang bisa dilepas. Zach membalas saran itu dengan mengatakan bahwa saya bisa membawanya ke kolam renang karena ia tidak keberatan kalau ada air di wajahnya saat ia ada di kolam.

"Tunggu dulu. Kenapa kamu tidak keberatan kalau wajahmu kena air di kolam?"

"Karena saat di kolam aku pakai kacamata renang."

"Ohhh!" Sebuah terobosan! "Bagaimana kalau kita bawa juga kaca-mata renang saat mandi?" Saya menuliskannya.



Gambar asli, hasil karya orangtua yang stres. BUKAN hasil kreasi ulang seorang seniman.

Kami melihat kembali daftar yang sudah dibuat. Kami memilih berdiri di tengah hujan, kami mencoret ide yang lain, karena dianggap tidak realistis atau tidak menyenangkan, kecuali ide kacamata renang. Ini sepertinya menjanjikan. Dalam beberapa bulan berikutnya, setiap wak-

tu keramas Zach selalu memakai kacamata renang. Kadang-kadang ada air yang merembes masuk, tetapi sepertinya masih oke. Sekalipun solusi yang kami cari tidak sempurna, itu adalah solusi yang kami buat sendiri. Rasanya lega sekali!

Pemecahan masalah tidak selalu merupakan aktivitas yang melelahkan, makan banyak waktu, dan butuh banyak langkah. Kadang-kadang yang perlu hanyalah mengubah cara pandang kita. Daripada berpikir, "Bagaimana saya bisa mengendalikan anak ini?" kita dapat menganggap anak sebagai rekan satu tim dan meminta bantuan, serta partisipasinya.

Kisah Julie: Ibu yang Kotor

Ketika Rashi baru saja lahir dan Asher berusia 3 tahun, saya sangat kesulitan untuk bisa memenuhi kebutuhan saya sendiri. Salah satunya, saya sering kesulitan mencari waktu untuk mandi.

Suatu pagi, secara kebetulan Rashi sedang menikmati tidurnya. Melihat itu, saya pun berpikir untuk mandi kilat supaya bisa selesai sebelum ia bangun. Masalahnya adalah, jika saya mandi, sementara Asher terjaga dan tidak diawasi, ia pasti akan segera menuju ke kasur bayi dan melakukan *sesuatu* untuk membangunkan adiknya.

Saya melihat Asher di dapur dan memegang *magic mitts*-nya—bulatan plastik yang dibungkus Velcro, yang jika dipakai di tangan Anda bisa untuk menangkap bola.

"Ibu, ayo lempar bolanya!"

Oh, tidak! Asher malah punya ide lain di saat adiknya tidur. Jika ingin mandi, saya harus terampil. Rashi adalah bayi yang mudah tidur.

"Oh, kamu ingin main *magic mitts* sekarang."

"Ayo lempar!"

"Tapi Ibu harus mandi sekarang. Apa yang harus kita lakukan?"

Asher berpikir sebentar. "Aku bisa mengambil pemutar kaset dan mendengarkan *sesame street* di kamar mandi."

"Ah, ide bagus. Ayo kita lakukan!"

Dan, pagi itu saya berhasil mandi pagi itu. Kemenangan yang benar-benar bersih!

Inilah cerita lain yang membuktikan bahwa sikap memecahkan masalah bisa menolong kita untuk memperbaiki keadaan dengan cepat.

Kisah Joanna: Masalah Sepeda Roda Tiga

Ini adalah satu kejadian yang berlangsung saat hari hujan dan dingin. Kejadian ini dikhawatirkan oleh kebanyakan orangtua dengan anak kecil. Di luar, jalanan yang tidak beraspal menjadi kubangan lumpur. Untungnya, Danny yang berusia 2,5 tahun sedang bermain sepeda roda tiganya di dapur. Masalahnya, ia suka bersepeda di dekat adik bayinya, Sam, yang baru berusia 6 bulan dan sedang belajar merangkak di lantai.

"Dan, jangan terlalu dekat dengan adik bayi!" "Dan, kamu bisa melukai jari-jari mungil adikmu." "Dan, Ibu akan menyingkirkan sepedamu kalau kamu terus begitu."

Dan mengabaikan peringatan dan ancaman saya, seolah-olah ia benar-benar percaya diri bahwa ia bisa mengarahkan sepedanya tanpa mengenai adiknya. Saya tidak berniat benar-benar menyingkirkan sepedanya. Sepeda itu membuatnya senang dan tetap sibuk. Daripada harus melakukan ancaman itu, saya mencoba melakukan sesuatu yang baru. Saya sadar ia masih terlalu muda untuk diajak berpikir tentang pemecahan masalah, bahkan, ia belum bisa bicara banyak. Namun, saya merasa tak ada ruginya mencoba.

Saya bilang, "Danny, Ibu tahu kamu senang bersepeda di dapur. Sammy pun senang melihatmu bermain sepeda." (Ini adalah bagian "mengakui perasaan" dari rumusan kita.)

"Masalahnya, Ibu khawatir jari-jari adikmu bisa terluka karena roda-roda sepedamu." (Ini adalah bagian "menggambarkan masalah".)

"Apa yang harus kita lakukan? Kita butuh ide nih!" (Ini adalah bagian "meminta solusi".)

Danny memandang saya seolah-olah sedang berpikir, lalu memandang ke arah lain dan berkata, "Danny bersepeda di sana saja...."

Ia pun mendorong sepeda roda tiganya ke bagian lain dari dapur, menjauh dari adiknya. Saya terpana. Anak saya yang baru berusia 2 tahun ternyata sangat bisa bekerja sama, selama dia menjadi pihak yang mencetuskan ide. Setelah kejadian itu, "Danny punya ide!" menjadi perkataan yang kerap terdengar di rumah kami.

Lagi, sebuah cara pemecahan masalah lain membantu memperbaiki masalah, meski tidak terlalu cepat.

Kisah Joanna: Patung Liberty

Saat Danny berusia 2 tahun 8 bulan, kami melakukan sesi pemecahan masalah yang pertama, lengkap dengan pensil, kertas, dan sederet ide yang dipasang dengan magnet di pintu lemari es. Saya ingat betul usianya saat itu karena saat itu saya ingin dia bisa buang air di tempatnya. Saya menghitung bulan demi bulan, bahkan ..., menunggu menit demi menit.

Kami bicara tentang "perasaan yang kamu tangkap" saat urinnya nyaris keluar, serta bagaimana ia harus menahan rasa itu, pergi ke kamar mandi, menurunkan celana, dan duduk di kloset tepat pada waktunya. Kami mencoba melatihnya beberapa kali di rumah, dengan harapan keajaiban itu segera terjadi.

Akhirnya, usaha kami berbuah manis. Sekarang anak laki-laki saya bisa buang air pada tempatnya. Usaha pertama saya berhasil! Namun, beberapa minggu sesudah itu, ia sudah tidak berminat lagi melakukannya. Bunga yang mekar itu telah ranggas. Kloset adalah berita lama. Sekarang ia hanya akan mengempit celananya sembari bermain dan mengotot bahwa ia "TIDAK mau ke kamar mandi untuk pipis!"

Saat ia sudah tidak bisa menahannya, ia akan membiarkan urinnya membentuk sungai di lantai berkarpet. Ia kemudian akan berlari ke dapur, menarik bangku kecil untuk membuka kotak persediaan dan mengambil pembersih karpet, lalu dengan semangat menggosok karpet tadi. Keberhasilan saya melatih dia di toilet hancur berkeping-keping di depan mata saya sendiri.

Saya pun mengeluarkan pensil dan kertas, kemudian mulai membaca keras sambil menulis.

"Dan tidak mau berhenti bermain dan pipis di toilet!"

"Ibu tidak suka ada air kencing di karpet."

"Apa yang akan Ibu lakukan?" Dan bertanya.

"Kita butuh ide untuk masalah ini," ujar saya.

Saya menulis nomor satu sampai empat di satu sisi kertas. Saya sangat berharap ada perubahan. Saya memandang Dan. Ia pun memandang saya. Saya tahu bahwa saya seharusnya memintanya mulai lebih dulu, tetapi anak ini tidak mengatakan apa-apa. Saya menyadari bahwa saya belum memikirkannya. Saya tidak punya ide pintar atau kreatif yang bisa saya tawarkan kepadanya. Namun, saya telah memulainya dan berharap proses ini bisa mengalir, meski secara sederhana.

Saya membaca dengan keras sembari menulis, "Nomor satu, Ibu akan mengingatkan agar Dan mau ke kamar mandi."

Kini Dan siap berpartisipasi. "Nomor dua, Dan akan membersih-kan lantai dengan pembersih karpet."

Saya berusaha menerima idenya dengan lapang dada dan menuliskannya tanpa protes. Selanjutnya saya menawarkan, "Nomor tiga, Dan boleh memakai popok kalau ia tidak mau pipis di toilet."

Dan memandang saya sambil menerawang ke seluruh ruangan. Matanya tertumbuk pada suvenir Patung Liberty yang terbuat dari plastik dan berwarna hijau, yang dulu saya beli saat mengikuti *study-tour*. "Orang hijau kecil itu akan memberitahuku, 'Buanglah air di toilet.'"

Saya pikir, "*Wah, cara ini tidak akan berhasil.*" Namun, saya terus berusaha. "Ayo lihat daftar kita dan periksa mana ide yang kita sukai, dan mana yang tidak."

Nomor satu: mengingatkan dengan baik. Dan jelas menolak. Kami mencoretnya.

Nomor dua: Dan menyukai ide ini, tetapi Ibu tidak. Karpet di rumah akan bau. Sekalipun harus membersihkan dengan foam, itu tidak mudah. Kami pun mencoretnya juga.

Nomor tiga: Dan tidak keberatan kalau ia boleh pakai popok lagi, tetapi Ibu keberatan dengan usulnya sendiri. Kita pun mencoretnya juga.

Nomor empat: orang kecil warna hijau itu. Hanya ide ini yang tersisa. Saya sedikit meragukannya, tetapi saya tetap berusaha terdengar antusias saat kami berdua menandai dan menjadikannya pilihan kami bersama.

Saya memasang daftar ide ini di pintu lemari es dan menunggu insiden mengempit celana lagi. Ternyata itu terjadi saat kami sedang makan malam. Dan meremas celananya, bergoyang-goyang, tetapi tidak mau beranjak. Saya pun mengambil Patung Liberty, mendekatkannya ke telinga Dan, sambil berbisik, "Ayo pipis di toilet," dengan

suara seperti patung perunggu. Dan meraih patung itu, berbisik balik kepadanya (saya tidak tahu apa yang ia bisikkan), lalu bangkit dan menuju kamar mandi!



Untuk beberapa bulan berikutnya saya membawa "orang kecil hijau" itu ke mana pun saya pergi. Patung itu menjadi utusan saya yang membantu anak mengendalikan kandung kemihnya. Saya tidak lagi harus menanggung malu karena penjaga toko memperingatkan saya demikian, "Maaf, Bu. Anak Anda harus ke kamar mandi," hingga saya hanya bisa mengangkat bahu tak berdaya. Sekarang, saya hanya perlu mengeluarkan patung orang hijau kecil itu dan kita pun segera ke kamar mandi.

Ada perasaan yang aneh sewaktu seorang teman Swedia saya memerhatikan saya menggenggam Patung Liberty itu. "Oh, apakah kami kurang patriotik dibanding kalian? Haruskah aku membawa-bawa bendera Swedia?"

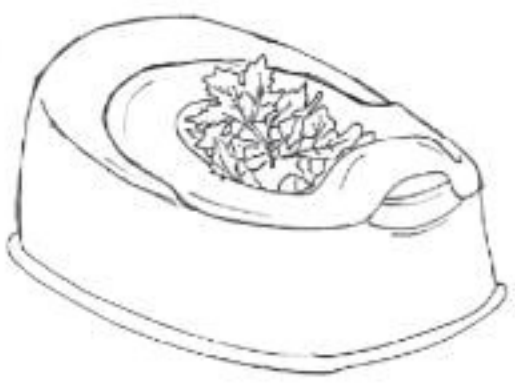
Sementara kita berbicara tentang latihan ke toilet, berikut adalah sesi pemecahan masalah yang lebih singkat dengan anak bungsu saya, Zach. Anda akan melihat, bahwa saya tidak mengikuti protokol yang benar: mengakui perasaan, menggambarkan masalah, dan meminta ide. Namun, kami menggabungkan semuanya.

Berjalan Alami

Ibu yang frustrasi (IF)

Si 2,5 tahun yang bandel (DSTB)

IF : Zach, ayo kita coba toiletnya.
DTSB : TIDAK!
IF : Pasti asyik kalau kamu bisa mengisi kloset dengan pipis. Jadi kamu tidak perlu pakai popok lagi.
DSTB : Aku tidak ingin melakukannya.
IF : Kamu melakukannya saat kita di luar. Kamu tahu bagaimana berhenti bermain, menurunkan celanamu, dan pipis di semak-semak.
DSTB : Itu karena aku pipis di daun-daun. AKU SUKA pipis di daun-daun!
IF : Oke, ayo kita cari daun-daun.



Kami keluar dan memetik beberapa lembar daun. Kami membawanya masuk dan menata daun-daun itu di toilet. Seketika Zach memelorotkan celananya dan pipis di atas daun-daun itu.

IF : Tuh, kamu bisa!
DSTB : Aku kan sudah *bilang*!

Untungnya, ada persediaan daun segar yang tidak pernah habis di halaman rumah kami, karena latihan ke toilet ini harus terus dilakukan!

Pemecahan masalah bisa memiliki begitu banyak variasi. Bisa juga dilakukan bersama untuk dua orang atau dalam kelompok.

Kisah Sarah: Stop Artinya Jalan

Ketiga anak saya betul-betul keasyikan bermain pada jam 05.00 sore. Mereka meluncur di dalam rumah, kejar-kejaran, dan menabrakkan

diri ke barang-barang. Dampaknya hampir tidak pernah baik. Awalnya mereka bersenang-senang, semua ceria. Namun, si bungsu, Mia, biasanya akan terluka di akhir permainan. Paling sedikit ia akan merasa terluka.

Dulu, saya selalu mencoba menghentikan mereka. Sayangnya, menantikan bencana yang akan terjadi dan siapa yang akan menangis membuat perasaan saya tertekan. Mereka bersenang-senang dengan permainan itu dan semua tertawa. Memang benar, sampai terjadi sesuatu!

Saya pun mencoba pendekatan pemecahan masalah. Ternyata ini **lebih mudah dari yang saya pikirkan. Beginilah proses ini terjadi.**

Saya : Kalian suka kejar-kejaran di dalam rumah. Itu memang menyenangkan. Masalahnya, Ibu sangat sedih jika yang selalu terjadi adalah seseorang akan menangis di akhir permainan. Ibu pikir kita perlu beberapa ide yang akan menolong kalian agar tetap bisa asyik bermain tanpa membuat seseorang menjadi takut atau terluka.

Mia : Waktu aku bilang stop, Jake dan Sophia tidak berhenti.

Sophia : Karena kamu ngomongnya sambil tertawa! Kamu selalu ingin menang.

Jake : Iya, kamu bertingkah seperti anak kecil.

Mia : Aku bukan anak kecil, dasar pendek!

Saya : Hei, tidak boleh begitu. Saat ini kita sedang mencoba mencari ide-ide! Mungkin "stop" bukan kata yang baik karena kadang-kadang orang berkata "stop" waktu mereka masih mau bermain dan saat mereka takut atau terluka. Ini membingungkan. Mungkin kita perlu kata lain yang artinya "betul-betul stop, aku serius."

Mia : (Ia naik ke kursi dan mengangkat jarinya ke atas untuk menyatakan pendapatnya.) Aku tahu! Kita bisa berkata, "ISTIRAHAT!"

Sophia dan Jake setuju. "Stop" bisa berarti jalan terus. Namun, "Istirahat" akan berarti benar-benar *stop*. Mereka pun kembali berlarian di dalam rumah. Saat Mia mulai merasa kewalahan, ia memakai wewenang barunya. "Istirahat!" Setiap kali ia mengatakan hal itu, semua akan mematung. Mereka sepertinya tidak keberatan dengan perubahan yang dilakukan. Saat Mia kembali berteriak, "Ayo main lagi!" mereka pun kembali berlari.

Cara ini jauh lebih baik dibandingkan ancaman dan peringatan. Mereka telah belajar cara bermain bersama dan lebih peka terhadap cara pandang orang lain.

POIN YANG SANGAT PENTING!

Hargai setiap konflik yang ada. Jangan sekali-kali mengecilkan masalah.

Konflik terus-menerus di antara anak-anak kita pasti akan membuat kita kelelahan. Kita hanya ingin agar konflik itu cepat berhenti. "Sudah, stop! Tidak ada masalah lagi!" Semua usaha saya untuk menghilangkan masalah ke bawah karpet tidak akan menghasilkan kedamaian dan kerukunan. Kita pun terus-menerus tersandung "tumpukan masalah" di bawah karpet itu.

Bagi Anda, pertengkaran memperebutkan *remote* TV mungkin tampak remeh. Siapa yang peduli apakah anak-anak menonton program ilmu pengetahuan, atau menonton kartun tentang makhluk spons yang tinggal di dalam buah?

Ingat, konflik ini sesungguhnya sangat berarti bagi anak-anak Anda, sama seperti konflik yang Anda alami dengan rekan kerja, teman, atau kerabat—konflik yang terasa besar juga bagi Anda. Anak-anak memerlukan latihan untuk menyelesaikan pertikaian "kekanak-kanakan" mereka, supaya mereka kelak menjadi orang dewasa yang

bisa menyelesaikan pertikaian antar-orang dewasa dengan damai. Inilah fungsinya masa anak-anak.

Daripada berkata, "Tolonglah, kalian ribut masalah *remote* lagi? Itu konyol. Rugi kalau kalian sampai berkelahi karenanya", Anda bisa berkata, "Ini masalah yang sulit. Dua anak ingin menonton dua program yang berbeda."

Anda harus menjaga sikap supaya tidak memihak. "Kamu selalu mau menangnya sendiri. Biarkan adik perempuanmu menonton kartun supaya ia tidak rewel." Hindari godaan untuk menyelesaikan masalah bagi mereka. "Biarkan kakakmu menonton program yang diinginkannya hari ini, dan besok giliranmu untuk menonton acara yang kamu inginkan."

Tetapi, Anda juga tidak bisa pergi begitu saja. (Maaf jika mungkin Anda berharap saya akan menyarankan hal itu!) Jika anak-anak belum benar-benar menjadi pemecah masalah yang berpengalaman, maka mereka masih membutuhkan bantuan dan bimbingan Anda.

POIN YANG SANGAT PENTING!

Singkirkan benda yang diperdebatkan untuk sementara waktu.

Bila benda yang diperdebatkan masih ada di tangan salah satu anak, mereka akan sulit berpikir jernih. Pertengkaran akan berlanjut. Anda perlu berkata, "Ibu akan menyingkirkan *remote* ini dulu, sementara kita mencari jalan keluarnya. Ibu yakin, kalau kita sama-sama berpikir, kita akan mendapat solusi yang adil bagi kalian berdua."

Tugas Anda berikutnya adalah mendengarkan dan merefleksikan perspektif setiap anak. Anda akan mendapati diri Anda berkata, "Oh, jadi sepanjang hari ini kamu sudah menunggu untuk menonton

pertunjukan tentang ledakan itu, ya? Mereka akan meledakkan setumpuk semangka, dan kamu tidak ingin ketinggalan menonton acara itu."

Setelah itu, Anda beralih ke anak yang lain dan merefleksikan perasaannya. "Ah, jadi kamu merasa tidak mendapatkan kesempatan untuk menonton kartun. Itu tidak adil. Kakakmu selalu menggenggam *remote* hingga kamu tidak bisa menonton makhluk spons kesayanganmu. Padahal, dia lucu sekali!"

Kembalilah ke anak pertama, "Ibu dengar kamu bilang kalau kartun spons itu tayang setiap hari, bahkan dua kali sehari, sementara acara yang pengen kamu tonton itu hanya sekali seminggu. Ini satu-satunya kesempatan kamu bisa menontonnya!"

Kemudian Anda akan berkata, "Hmmm, apa ya yang dapat kita lakukan agar kalian berdua bisa menonton acara yang kalian sukai? Apakah kalian harus menonton bergiliran? Apakah kita harus membuat jadwal, lalu menentukan apa yang harus ditonton pada hari tertentu? Bagaimana menurut kalian, apakah ini akan berguna?"

Anak-anak Anda akan senang ketika mereka bisa membuat rencana sendiri. Mereka tidak perlu bertengkar dan memilih bernegosiasi saat mereka menghadapi konflik di masa depan.

Masalah Dengan Upah

Bagaimana dengan upah? Anda bertanya. Jika tidak punya waktu untuk melakukan pendekatan pemecahan masalah, bisakah Anda menawarkan upah? Itu solusi yang positif, bukan? Dan, sesuatu yang positif pasti baik, bukan?

Mari pikirkan sejenak tentang menawarkan upah atas perubahan perilaku anak. Bayangkan Anda memasak untuk keluarga dan baru selesai saat larut malam. Anda puas dengan masakan Anda. Di samping bekerja, berbelanja, membersihkan rumah, dan merawat anak, akan

lebih baik lagi jika keluarga Anda bisa menikmati masakan rumah yang lebih sehat daripada membeli piza. Sayangnya, pasangan Anda tidak senang, dan ia berkata begini, "Di hari biasa begini, aku mau kamu memasak lebih awal supaya aku bisa pergi tidur lebih awal. Ehm, dengar, aku akan memberimu upah. Kalau kamu bisa menyajikan makan malam pukul 06.00 sore selama 5 hari berturut-turut, aku akan mengajakmu makan di restoran favorit kamu. Aku akan membuat lembar stiker supaya kita bisa melihat keberhasilanmu!"

Apa yang salah dengan skenario ini? Mengapa kita tiba-tiba terdorong untuk menyajikan makan malam di tengah malam, dalam kondisi ..., gosong?

Pertama, apakah pasangan Anda peduli pada perasaan Anda? Apakah dia tidak menyadari usaha yang Anda lakukan demi menyiapkan makan malam itu? Apakah ia menyadari betapa sulitnya Anda jika harus selesai memasak lebih awal? Dan, apa yang akan terjadi jika Anda berhasil menyajikan makan pada pukul 06.00 sore selama empat malam berturut-turut, tetapi gagal pada hari kelima? Apakah Anda harus mengulang lagi dari awal karena satu kegagalan? Apakah upah itu setimpal dengan usaha yang diberikan? Lantas, bagaimana juga dengan upah itu sendiri? Mungkin mobil baru adalah upah yang lebih menarik. Mungkin Anda juga perlu mendapatkan upah atas segala pekerjaan rumah lain yang Anda lakukan. Anda mungkin layak mendapat sepasang sepatu bot sebagai upah karena telah melipat baju, dan mendapat TV layar datar karena telah membersihkan toilet.



Sesungguhnya, upah punya banyak kelemahan. Upah tidak menyinggung inti masalah. Upah digunakan untuk memanipulasi orang lain, dan bukan bekerja bersamanya, sehingga bisa menimbulkan kemarahan. Upah itu

mengarah pada tekanan. Dan, tekanan selalu punya sisi gelap. Suatu upah ditawarkan dengan ancaman yang tersirat: Jika kamu tidak melakukan apa yang kukatakan, kamu akan kehilangan sesuatu yang baik.

Kebanyakan orang akan cenderung memilih mitra yang bersedia bekerja sama dalam menyelesaikan masalah. Seseorang yang bisa berkata, "Wow, aku menghargai sekali semua masakan lezat yang kamu hidangkan ini. Masalahnya adalah, aku kesulitan jika harus makan larut malam. Rasanya aku jadi kurang tidur. Apakah ada yang bisa dilakukan supaya kita bisa makan malam lebih awal? Apa yang bisa aku lakukan untuk membantumu? Ayo kita cari ide!"

Berikut adalah laporan dari garis depan tentang upah yang menimbulkan akibat kurang baik.

Kisah Sarah: Kesedihan Karena Permen Karet

Saya harus pergi ke beberapa tempat dengan tiga anak kecil yang harus dibawa ke mana-mana. Saya berjanji akan memberi mereka masing-masing satu permen karet saat kami sampai di toko bahan makanan, dengan syarat mereka mau bekerja sama saat kami di bank dan kantor pos. Anak-anak itu pun bersemangat. *Yeay, permen karet*!

Namun, anak bungsu saya yang paling bersemangat, Mia, tidak bisa mengendalikan dirinya. Ia berusaha duduk diam di bank *drive-through* yang kami kunjungi. Ia mengamati dengan riang mesin vakum yang menyedot uang kertas. Sayangnya, begitu sampai di kantor pos, ia keluar dari *carseat* dan merangkak ke sana kemari dalam mobil hingga menimbulkan kekacauan. Tidak ada permen karet untuk dia! Saudara-saudaranya yang bersikap baik akan mendapat upah mereka, sementara Mia hanya menangis dan marah selama kami berbelanja di toko bahan makanan. Sungguh hari yang parah.

Apa yang salah? Akibat dari "kamu bisa mendapat benda yang enak ini kalau kamu melakukan apa yang Ibu suruh" adalah "kamu tidak bisa mendapat benda yang enak ini kalau kamu *tidak* melakukan apa yang Ibu suruh". Upah itu memakai topeng dan tiba-tiba menampilkan dirinya sebagai hukuman. Dan, yang lebih penting, upah ini tidak menolong si gadis kecil untuk tetap duduk di *carseat*.

Jika Sarah telah berbicara ke anak-anaknya tentang perjalanan mereka yang akan membosankan dan betapa sulitnya seorang anak agar bisa tetap duduk dengan sabuk pengaman untuk waktu yang lama, tantanglah mereka untuk mencari ide bagaimana mereka bisa menghibur diri sementara mereka harus duduk tenang di mobil. Dengan begitu, mungkin mereka akan lebih berhasil. Mungkin mereka akan punya banyak permainan, lagu-lagu, atau cerita-cerita, agar bisa lebih menikmati perjalanan. Mereka juga bisa memanfaatkan waktu ini untuk mempelajari keterampilan penting dalam menangani berbagai keadaan yang buruk. Memang lebih memakan waktu ketimbang sekadar menawari mereka permen karet, tetapi akan jauh lebih berguna di jangka panjang.

Hal yang sama juga bisa berlaku dalam perkelahian antar-saudara, *toilet training*, nilai bagus di sekolah, atau makan brokoli. Tidak ada satu pun janji tentang upah akan membantu anak belajar akur dengan adik laki-laki, belajar menahan buang air kecil, belajar penjumlahan, atau menikmati makanan sehat.

Jika hal ini terdengar terlalu idealis bagi Anda, pertimbangkan riset terbaru tentang motivasi. Sebuah studi yang mencelikkan mata menemukan bahwa ketika orang-orang ditawari upah berupa sejumlah besar uang untuk menyelesaikan sebuah tantangan, mereka akan jungkir balik menunjukkan kreativitas dan keterlibatan mereka. Upah menolong orang-orang untuk menunjukkan performa baik dalam tugas-tugas mekanis yang sederhana. Begitu mereka membutuhkan keterampilan kognitif, upah akan menghalangi kemampuan mereka untuk berfungsi. Hasil yang mengejutkan ini telah terbukti dari

satu studi ke studi yang lain. Hasilnya adalah: tiga faktor yang paling memotivasi orang adalah kemandirian (dorongan untuk bisa mengarahkan diri sendiri), kemahiran (dorongan intrinsik untuk mengembangkan keahlian), dan kegunaan (rasa bahwa segala tindakan kita berarti dan bernilai).[2]

"Jadi kita sama sekali tidak boleh memakai segala jenis 'upah'? Anda membuat hidup saya jadi lebih sulit!" keluh Anna.

Saya tidak berkata bahwa Anda tidak boleh memakai upah. Hanya, terapkan pada anak dengan cara yang sama saat Anda memakainya untuk diri sendiri. Anda boleh memberi tahu diri sendiri, *Setelah selesai mencuci semua panci dan wajan ini, saya akan duduk dengan secarik kertas dan secangkir teh.* Itu akan memberi Anda sesuatu yang bisa diharapkan saat menghadapi tugas yang tak menyenangkan.

Dengan semangat yang sama, Anda bisa memberi tahu anak, "Ayo pikirkan camilan yang bisa kita nikmati dalam perjalanan pulang. Jadi, kita punya sesuatu yang bisa kita harapkan saat masuk ke mobil, meski sedih karena harus meninggalkan rumah temanmu."

Perbedaannya adalah Anda tidak mengatakan, "*Jika* kamu masuk ke mobil, Ibu akan memberimu snack." Anda merencanakan strategi *bersamanya*, sebagai satu tim.

Anda bisa memberi tahu mereka kegiatan asyik apa yang menanti mereka setelah menyelesaikan berbagai pekerjaan di rumah.

"*Begitu* kita selesai menggosok gigi, kita akan mendengar cerita sebelum tidur."

"Begitu mainan blok ini dibereskan, kita bisa pergi ke taman." Anda menghindari pernyataan yang tidak menyenangkan dan manipulatif ini: "*Kalau* kamu melakukan ini, *maka* Ibu akan memberimu itu", dan menggantinya dengan informasi.

Toni mengangkat tangannya. "Oke, jadi tak ada hukuman dan tak ada upah. Yang ingin saya ketahui sekarang adalah, apa pendapat Ada tentang *time-out*? Apakah Anda juga akan melarang kami melakukannya?"

Saya benci selalu menjadi orang yang agresif dan bersikap negatif. Saya menarik napas dalam-dalam dan mengangkat bahu dengan sedih. Toni pun menurunkan tangannya dengan jengkel.

Biasanya, saat orang bertanya tentang *time-out,* sebenarnya mereka ingin tahu kesalahan apa yang mereka lakukan. Mengapa teknik ini tidak berhasil untuk mereka? Cara ini sebenarnya tidak membawa perubahan perilaku dan sulit dilaksanakan. Bagaimana Anda bisa membuat seorang anak tetap duduk di kursi *time-out*? Jawaban saya, mengapa *time-out* tidak berhasil bagi Anda karena *time-out* memang tidak berguna.[3] Kelemahan utama dari "*time-out*" adalah, ia tidak menyelesaikan masalahnya. Mari berandai-andai, anak laki-laki Anda mendorong adik perempuannya agar menjauh dari mainan bloknya, lalu Anda menarik bahunya dan segera membawanya ke kursi *time-out*. Menurut Anda, apa yang akan dia katakan pada dirinya sendiri sementara duduk di kursi itu? Kita akan berimajinasi, membayangkan apa yang mungkin ia pikirkan.

> *Wah, waktu merenung di kursi ini menolongku untuk menyadari bahwa aku harus lebih menunjukkan kasih dan kelembutan pada adik perempuanku. Bagaimanapun, kami saudara kandung. Sebagai anak yang lebih besar aku harus belajar lebih sabar, bahkan saat ia membuat jengkel.*

Sayangnya kemungkinan besar ia akan berpikir begini, *Ini tidak adil. Aku benci dia*! *Dia yang mendorongku lebih dulu. Dia selalu menghancurkan barang-barang. Ibu selalu memihaknya.* Atau, ia bisa juga berpikir bahwa *aku ini kejam pada adikku. Aku ini orang yang jahat.* Dan, itu baru akan terjadi jika Anda bisa membuatnya duduk di kursi *time-out* dulu!

Jika tujuan kita adalah memupuk hubungan baik antar-saudara, maka *time-out* bukan jawaban yang tepat. Jadi apa yang bisa Anda lakukan?

Pertama Anda bisa menghibur anak perempuan Anda dan mengungkapkan perasaan Anda secara kuat pada anak laki-laki Anda "Ibu tidak suka melihat orang didorong! Bahkan saat kamu marah!"

Anda bisa meminta anak laki-laki Anda datang untuk memperbaiki, jika suasana hatinya sedang baik. "Ella sedang menangis. Bagaimana kita bisa membuatnya merasa lebih baik? Dapatkah kamu mencarikan mainan untuknya? Atau, apa menurutmu dia suka es krim?"

Begitu drama itu berlalu, Anda bisa berbicara tentang betapa sulitnya menyusun bangunan dari mainan blok saat adik perempuannya ada di sekitar situ. Sebagai kakak laki-laki ia butuh ide, apa saja yang harus dilakukannya lain kali agar tidak menyakiti hati adiknya. Mungkin ia bisa bermain blok di kamarnya. Mungkin ia bisa membangun menara yang nantinya boleh dijatuhkan oleh sang adik. Mungkin ia bisa punya satu kata spesial sebagai kode bila ia butuh pertolongan Anda dengan segera. Setiap solusi ini akan menolongnya untuk melihat bahwa ia bisa menjadi kakak yang bertanggung jawab dan bisa menemani adiknya dengan baik.

Ini bukan berarti bahwa Anda sama sekali tidak bisa memisahkan anak dari situasi yang membanjirinya. Jika Anda sungguh ingin memakai frasa *time-out* ini secara positif, Anda bisa berkata, "*Kita* butuh *time-out* supaya tidak ada yang akan terluka! Ayo cepat, Thomas ke dapur, Jenna ke ruang keluarga!" Anda juga bisa berkata, "Ibu lelah. Ibu butuh *time-out*. Ibu akan ke kamar untuk menenangkan diri selama beberapa menit!" *Time-out* jenis ini bertujuan untuk melindungi, bukan menghukum. Ini adalah sebuah cara untuk memberi tahu anak-anak bahwa kadang-kadang kita butuh mengambil waktu sejenak sebelum menyelesaikan masalah.

Saya melihat tetangga saya memakai teknik ini dengan anak perempuannya yang berusia 3 tahun, yang sering bersikap berlebihan saat bermain dengan teman-temannya dan bersikap kasar pada anak-anak yang lebih kecil. Menanggapi kejadian semacam itu, ibunya akan memanggilnya pelan, "Jackie, ke sini dan duduklah dengan Ibu sebentar. Kita butuh *time-out* sejenak." Setelah itu, ia akan duduk sambil merangkul anaknya selama beberapa menit, lalu bertanya apakah ia sudah siap bermain lagi.

Tentu akan terasa berbeda sekali ketika anak mendapat *time-out* semacam ini. Ia tidak berkata, "Ibu menghukummu karena telah berlaku buruk." Sebaliknya, pesan yang terkandung di sini adalah, "Aku ada di pihakmu. Memang tidak mudah bermain dengan banyak anak. Jadi, istirahat sebentar." Sebagian orang menyebut cara ini *time-in*: mengambil waktu sejenak dengan seorang anak, dan menyegarkan kembali relasi antara Anda berdua.

Kisah Michael: Adik Perempuan yang Sedih

Jamie dan Kara kerap bertengkar, dan hampir selalu diakhiri dengan tangisan Kara. Memang tidak ada pertengkaran yang sangat serius. Ia baru 2 tahun, sementara Jamie 4 tahun. Jan dan saya selalu mengingatkan Jamie bahwa Kara masih kecil dan ia perlu bersabar dengannya. Saya tahu, Jamie tidak mau mendengarkan. Meski ia tak berkata apa-apa, saya bisa melihat hal itu di wajahnya. *Tidak adil, kalian selalu memihak Kara.* Kami juga memberinya *time-out* bila bersikap kasar kepada Kara. Itu tidak membuat keadaan jadi lebih baik, tetapi itulah yang sejauh ini bisa kami lakukan.

Kini, setelah kita memakai pendekatan pemecahan masalah, saya melihat perubahan nyata dalam diri Jamie. Mereka masih bertengkar. Namun, saat Kara menangis, saya berkata seperti ini kepada Jamie, "Oh tidak, Kara sedang sedih. Kita butuh ide, apa yang bisa membuatnya merasa lebih baik." Sulit dipercaya, tetapi cara ini sungguh mengubah

dia. Ia menanggapi pertanyaan saya dengan serius. "Aku pikir dia butuh memeluk *teddy bear*-nya," atau, "Bisakah kita memberinya beberapa iris apel dengan kayu manis?" Ia sungguh memikirkan cara untuk membuat sang adik tersenyum. Dan, secara umum ia menjadi lebih sabar kepada Kara. Dulu saya pikir "tanpa hukuman" adalah metode yang kurang tepat, tetapi nyatanya ini adalah cara yang lebih baik!

POIN YANG SANGAT PENTING!

Anda tak perlu menunggu terjadi masalah untuk menerapkan metode pemecahan masalah. Jika memungkinkan, buatlah rencana sebelumnya!

Berikut adalah kisah yang melibatkan pengasuhan anak yang bisa diketahui sebelumnya—menyelesaikan suatu masalah *sebelum* terjadi. Saat tahu kita sedang mengarah ke suatu masalah, seperti anak-anak Pramuka, kita bisa menyiapkan diri sebelumnya! Kita tak harus menunggu bencana terjadi. Saat Anda menyusun rencana sebelumnya dengan anak-anak, itu akan jauh lebih baik! Toni mengatur sedemikian rupa hingga cobaan yang mengerikan bisa menjadi keberhasilan yang ditata dengan baik, dengan pemecahan masalah yang kreatif dan preventif.

Kisah Toni: Kebalikan dari Menerbangkan

Para ipar saya menghadiri sebuah reuni keluarga dan berharap kami ada di sana. Mereka sepertinya tidak ingat rasanya punya anak-anak kecil. Mereka hanya berpikir bahwa ini akan menjadi liburan yang menyenangkan bagi kami. Pemikiran untuk terbang bersama anak-anak selama lima setengah jam dengan pesawat, sudah mengecilkan hati saya. Saya harus mempersiapkan mereka lebih dulu jika mau tetap bertahan!

Saya menjejerkan kursi-kursi dapur hingga anak-anak bisa berlatih berjalan turun melalui gang sempit. Saya memberi mereka masing-masing satu ransel yang bisa dibawa, lalu saya berjalan di belakang mereka sembari memberi komando. Setelah itu, saya meminta mereka duduk di kursi, urut dari depan ke belakang, sambil menaruh barang-barang mereka di bawah kursi. Saya minta mereka menendang kursi di depannya dan merasakan betapa menjengkelkan kalau kursi kita yang ditendang seperti itu, khususnya saat kita sedang berusaha menggambar atau membaca. Kami berlatih duduk di kursi, sambil menjaga kaki agar tidak mengganggu kursi di depan kami. Kami mengulang-ulang kebiasaan ini setiap hari selama tiga hari sebelum melakukan perjalanan.

Selain itu, kami membuat daftar kegiatan yang bisa dilakukan selama harus duduk di pesawat. Di antaranya membaca, menggambar, dan sebuah permainan yang disebut *Sejuta Pertanyaan*—karena mereka tidak suka kalau pertanyaannya hanya dua puluh. Saya membawa mereka ke perpustakaan dan masing-masing memilih satu buku yang akan saya bacakan. Kami juga ke toko untuk membeli buku mewarnai, buku aktivitas, dan makanan yang banyak! Masing-masing dari mereka membawa satu tas penuh barang untuk perjalanan ini.

Saya tahu bahwa saya akan memerlukan beberapa persediaan kejutan, jadi saya mengumpulkan beberapa hal yang bisa dikeluarkan sepanjang penerbangan. Saya mengisi saku-saku saya dengan stiker, boneka jari, dan bungkusan-bungkusan kecil kue berbentuk ikan.

Penerbangan kami berjalan mulus. Anak-anak tidak menendang kursi atau melempar-lempar mainan mereka, serta mereka bersemangat dengan banyak hal baru yang mereka temukan dalam ranselnya. Bahkan para pramugari memuji saya karena memiliki anak-anak yang bersikap sangat baik. Hah, andai saja mereka tahu!

Begitu kami sampai di rumah ipar, Jenna muntah. Ternyata ia punya virus sakit perut. Akhirnya, suami saya dan saya harus menghabiskan

seluruh liburan dengan menjaga anak bergantian di kamar hotel. Saya pikir, kami perlu berapa tahun lagi untuk bisa pergi berlibur bersama keluarga.

Dan, ada banyak sekali momen pengasuhan anak lainnya, yang bisa terjadi kekacauan di sana sini. Anda tidak tahu bahwa jembatannya patah, dan Anda sedang ada di kereta berkecepatan penuh, hendak menuju jurang. Kerusakan kereta api pun tidak terhindarkan. Menciptakan diatmosfer keluarga yang mencari solusi dan bukan melulu menghukum akan menolong Anda untuk tetap bertahan dalam jangka panjang.

Kisah yang Menegangkan

Zach yang berusia 5 tahun *ngambek* saat saya selesai membaca satu bab cerita sebelum tidur, kemudian meminta anak-anak tidur. Ia tidak terbiasa mendengar cerita yang hanya sepotong dan sulit menerima kalau kami tidak menyelesaikan membaca satu buku. Jadi, ia masih tetap ingin ikut mendengar pembacaan buku kakaknya. "Tebal buku ini dua ratus halaman!" protes saya. "Ibu tidak bisa selesai membacanya dalam satu malam, apalagi Sammy sudah tidur."

"Tapi ini kisah yang menegangkan!" serunya. Bagaimana saya bisa meninggalkannya dalam kondisi seperti ini, bahwa ia tidak bisa tahu akhir kisah itu? Dengan marah ia meraih satu botol plastik air mineral yang sudah kosong (Anda bisa melihat betapa rapinya rumah saya) dan melemparkannya ke kepala saya. Bidikannya tepat. Dan, kisah indah yang saya bacakan tadi berakhir dengan bentakan, "Ibu tidak akan membacakanmu cerita lagi!" Suami saya segera menggendong Zach, yang menangis histeris, masuk ke kamarnya, menjauh dari ibunya yang geram. Tidak ada yang menyelamatkan situasi itu. Saya marah. *Apakah ini bagian dari kehidupan seorang ibu? Menerima barang yang dilemparkan ke kepala saya? Untungnya itu benda plastik, bukan kaca! Bersyukur pula bahwa saat ini saya tidak menjadi ibu tunggal.*

Pemecahan masalah? Hukuman? Lupakan itu. Kita hanya ingin bertahan.

Malam berikutnya, saat makan malam, saya berkata, "Ibu tak tahu apa yang harus Ibu lakukan. Ibu ingin membacakan lanjutan buku itu, tetapi Ibu tak mau ada yang menjerit dan melempar botol ke Ibu."

Suami saya berbicara untuk menegakkan peraturan. "Semua harus berjanji setelah satu bab selesai dibacakan semuanya harus tidur tanpa rewel." Saya meragukan janji anak-anak. Sudah jelas Zach tampak enggan menepatinya.

"Bagaimana kalau cerita itu menegangkan?" Kakak-kakaknya baru saja mengajarinya kata itu, dan ia menikmatinya!

Sesaat, Dan yang berusia 10 tahun mendapat ide. "Aku tahu! Kita bisa membuat ramalan, seperti di sekolah."

Zach tertarik mendengar ide itu. "Apa itu ramalan?"

Seketika kedua kakaknya melontarkan penjelasan yang menggebu-gebu dengan banyak contoh.

Malam itu, setelah selesai membacakan bab yang telah disepakati, saya menutup buku itu dengan kekhawatiran. *Kali ini, apa yang akan terjadi? Apakah Zach bisa menahan diri, atau akan memunculkan ledakan lain?*

Zach duduk tegak dan berkata, "Oke, sekarang saatnya kita membuat ramalan. Aku meramalkan bahwa mereka akan mengunci Lassie lebih kencang, tapi ia masih bisa melarikan diri dan kembali ke keluarganya." Lalu ia menuju tempat tidur. Saya sungguh tercengang melihat ketenangannya, juga akurasi ramalannya.

Tidak ada yang tahu apa solusi yang akan anak-anak munculkan saat mereka harus menangani sebuah masalah. Saat suatu masalah menjadi tanggung jawab mereka, masalah itu juga akan berguna untuk mereka. Mempunyai beberapa anak artinya mempunyai banyak pemecah masalah, bukan hanya banyak masalah.

Saat kita memakai pendekatan pemecahan masalah untuk menggantikan hukuman, kita memberi contoh sikap kepada anak-anak cara menangani konflik dalam hidup mereka. Bukan "Aku anak nakal yang tidak pantas mendapat cerita sebelum tidur." Bukan "Aku gagal menjadi ibu karena telah membentak anakku", melainkan "Bagaimana saya bisa memperbaiki kesalahan saya?" "Bagaimana saya bisa membuat keadaan jadi lebih baik?" "Apa yang harus saya lakukan di waktu mendatang?"

Pesan yang lebih besar adalah: Saat terjadi konflik di antara kita, kita tidak perlu membuang energi untuk bertengkar. Sebaliknya, kita bisa menggalang kekuatan untuk mencari solusi yang menguntungkan semua pihak. Anak adalah partisipan aktif dalam memecahkan masalah yang ada. Ini akan memberi manfaat yang lebih besar baginya di tahun-tahun yang akan datang.

Hukuman akan kedaluwarsa dalam waktu singkat. Anak kecil akan tumbuh dengan cepat. Sulit bagi kita untuk menghukum seorang anak secara fisik ketika ia sudah bertumbuh menjadi lebih besar dan kuat. Saat anak-anak menjadi lebih mandiri, kita akan lebih sulit untuk menerapkan hukuman. Lantas, bagaimana Anda bisa mengurung seorang remaja dalam ruang tertutup, atau mengambil peralatan elektroniknya, tanpa menjadi tawanan atas hukuman Anda sendiri?

Pendekatan kerja sama dalam konflik ini akan tumbuh bersama anak Anda. Saat anak-anak bertambah besar, kemampuan mereka untuk menyelesaikan masalah akan bertumbuh. Bila anak-anak Anda sudah melanglang ke mana-mana sendiri, Anda tidak bisa mengungkung mereka dengan paksa. Alat yang paling berguna di saat seperti ini adalah rasa terhubung kepada Anda. Fakta bahwa Anda mau mempertimbangkan perasaan dan mendengar pendapat mereka akan membuat hati dan pikirannya terbuka pada perasaan dan pendapat Anda.

DARIPADA...





UNGKAPKAN PERASAAN DENGAN JELAS



BANTU ANAK ANDA MELAKUKAN PERBAIKAN



DigitalPublishing/KG-2/SC
nonajue@gmail.com/30102

TAWARKAN PILIHAN



BERTINDAK TANPA MENGHINA



COBALAH PENDEKATAN PEMECAHAN MASALAH

LANGKAH 1: MENGAKUI PERASAAN



LANGKAH 2: GAMBARKAN MASALAHNYA



nonaktif.bkg-2sc
DigitalPublishing@gmail.com/bkg-2sc/2022/IGDi

LANGKAH 3: MINTALAH IDE



TULISAKAN SEMUA IDENYA TANPA MENILAI APAPUN



LANGKAH 4: PUTUSKAN IDE MANA YANG AKAN DIPAKAI





DigitalPublishing/KG-Gmail.com

PENGINGAT: PERALATAN UNTUK MENYELESAIKAN KONFLIK

1. **Ungkapkan perasaan Anda dengan jelas!**

   "HEI, Ibu tidak suka melihat orang didorong!"

2. **Tunjukkan Pada Anak Cara Memperbaiki Kesalahan**

   "Adik perempuanmu ketakutan waktu dia didorong. Ayo lakukan sesuatu yang akan membuatnya merasa lebih baik. Maukah kamu menawarinya es krim, atau apakah menurutmu dia mau bermain dengan ember pasir?"

3. **Tawarkan Pilihan**

   "Kita akan mengistirahatkan perosotan ini sekarang. Ibu lihat kamu tidak sabar untuk menunggu giliran. Kamu bisa bermain ayunan atau menggali lubang besar di pasir. Kamu yang memutuskan."

4. **Bertindak Tanpa Menghina**

   "Kita pulang. Kita akan ke taman bermain lain kali. Ibu takut nanti ada anak-anak yang akan terluka."

5. **Cobalah Pemecahan Masalah**

   - *Langkah pertama: Mengakui perasaan anak Anda*

     "Ibu bisa lihat, kamu tidak suka digandeng di tempat parkir. Kamu tidak suka jari-jarimu diremas."
   - *Langkah kedua: Menggambarkan masalahnya*

     "Masalahnya adalah, Ibu khawatir kamu akan tertabrak mobil."

- *Langkah ketiga: Mencari ide*
  "Kita butuh beberapa ide untuk kembali ke taman dan menikmati waktu tanpa harus membuat orang lain marah atau terluka. Apa yang bisa kita lakukan?"
- *Langkah keempat: Memutuskan ide yang sama-sama Anda sukai*
  "Oh, kamu suka ide menuntun Ibu dengan menarik lengan baju? Ayo kita lingkari ide itu."
- *Langkah kelima: Mencoba solusi Anda*
  "Kita sudah ada di tempat parkir. Ayo tariklah lengan baju Ibu, dan tuntunlah ke mana Ibu harus pergi!"

POIN YANG SANGAT PENTING!

- **Jika tidak ada yang berhasil, Anda mungkin harus mempertimbangkan ulang pengharapan Anda yang semula.**
- **Hargai setiap konflik yang ada. Jangan sekali-kali mengecilkan masalah.**
- **Singkirkan benda yang dipertengkarkan untuk sementara waktu.**
- **Anda tidak perlu menunggu suatu masalah terjadi untuk menerapkan metode pemecahan masalah. Jika memungkinkan, buatlah rencana sebelumnya!**

nonajual@gmail.com/301022/GDi

DigitalPublishing/KG-2/SC

Bab Empat

Peralatan untuk Memberi Pujian dan Penghargaan...
Tidak Semua Pujian Setara.

—Berbagai cara untuk memuji yang akan menolong, bukan mengganggu.

Julie

Anda sudah membaca judul bab ini, dan saya tahu apa yang Anda pikirkan: *Sungguh? Kenapa segala sesuatu harus menjadi rumit? Kita semua butuh bantuan untuk menangani anak-anak yang menjerit dan memukul serta berlarian di tempat parkir. Masa, kita juga butuh bantuan untuk memberi pujian?*

Sayang sekali, pujian memang bisa menjadi rumit. Riset dan obervasi menyarankan bahwa yang paling penting bukanlah seberapa banyak pujian yang diberikan, melainkan cara kita memuji. Itulah yang membuat perbedaan. Pertimbangkan skenario-skenario berikut:

1. Anda adalah seorang guru SD. Setelah menjalani pagi yang berat dengan sekelompok anak-anak yang ribut dan tidak fokus, tiba-tiba Anda mendapatkan ketenangan sementara. Saat pengawas sekolah masuk ke kelas, anak-anak sedang mendengarkan cerita dengan tenang. Lalu pengawas sekolah itu berkata, "Anda benar-benar pengajar terbaik di sini. Anda bisa mengontrol kelas dengan sangat baik."

   Bagaimana reaksi Anda terhadap pujian itu? Apakah Anda berbunga-bunga dan bangga dengan pencapaian itu? Atau, apakah Anda berfokus pada kelemahan Anda: *Apakah Anda ber-*

gurau? Saya tidak bisa mengendalikan anjing pemburu di musim panas ini. Saya hanya beruntung. Saya tidak tahu apakah saya harus menjalani profesi ini.

2. Anda suka menyanyi saat mandi, meskipun tidak pernah menjalani latihan vokal secara formal. Anda memutuskan untuk mencoba bergabung dengan sebuah paduan suara. Setelah beberapa kali pertemuan, ternyata Anda masih bergumul dengan suara Anda. Harmoninya sulit dan Anda merasa tidak bisa menyanyi dengan nada yang tepat. Anda pun berkata kepada pemimpin paduan suara, "Saya tidak tahu apakah bisa terus bergabung di sini. Saya merasa tidak bisa mengikuti."

   Ia menjawab, "Jangan khawatir, yang kamu lakukan sudah sangat baik! Dari jauh suaramu terdengar bagus sekali."

   Apakah pujian itu membuat Anda merasa lebih percaya diri? Atau Anda akan bertanya-tanya, *Apa dia tidak salah, atau dia sedang berbohong? Mungkin dia tidak mendengar suara saya dengan jelas karena sedang memerhatikan suara sopran. Mungkin dia sedang ingin membuat saya merasa lebih baik saja. Atau mungkin ia hanya membutuhkan uang keanggotaan saya untuk membayar cicilan mobil berikutnya.*

3. Anda menghabiskan waktu berminggu-minggu untuk mengerjakan proposal program membaca di sekolah anak Anda, lalu mengirimnya kepada sang pimpinan dan menunggu tanggapannya. Hari berikutnya Anda mendapat surel yang mengatakan, "Kerja bagus. Terima kasih."

   Apakah Anda melambung ketika mengetahui bahwa sang pimpinan mengagumi ide-ide bagus Anda? Atau, apakah Anda bertanya-tanya, apa benar ia menyukai ide-ide itu? Apakah ia memerhatikan setiap pemikiran yang dimasukkan dalam presentasi Anda, cara Anda mendukung ide-ide Anda dengan riset terbaru, dan memecahkan masalah pendanaan? Atau, apakah ia hanya mencoret daftar tugas yang harus ia kerjakan—

membersihkan kotak masuk surelnya—sebelum ia pulang di malam minggu?

4. Anda menikmati bermain basket. Ini olahraga yang menyenangkan, tetapi Anda hanya pemain yang biasa-biasa saja. Di lapangan, Anda terus mencoba memasukkan bola ke keranjang. Ketika Anda berhasil memasukkan bola untuk pertama kali, seseorang yang tidak Anda kenal mendekat dan berkata, "Hebat! Anda memasukkan bola dengan sempurna!"

   Apa reaksi Anda? Apakah Anda akan mengajaknya bermain basket, atau berpikir untuk segera pulang sebelum Anda menghilangkan kesan baik itu dengan tembakan-tembakan lain yang ceroboh?

Apa yang berusaha dicapai saat kita memberi pujian kepada anak? Kebanyakan orang berkata seperti ini, "Kami mencoba membuat mereka menyadari kekuatan yang dimilikinya." Atau "Kami ingin menyemangati mereka untuk lebih banyak melakukan hal serupa." Atau, "Kita ingin mereka merasa percaya diri ..., atau mencoba lebih keras." Memang, rasanya wajar bila dalam usaha membangun keyakinan diri anak, kita sering mengucapkan, "Kamu hebat, pintar, luar biasa, cantik, terbaik!" dengan semangat.

Namun, saat memakai kata-kata yang mengevaluasi, kita kerap mendapat efek yang sebaliknya. Seperti yang Anda perhatikan ketika membaca skenario di atas, pujian yang menghakimi atau mengevaluasi malah bisa menciptakan masalah.

Pujian semacam itu justru akan membuat kita berfokus pada kelemahan kita, bukan kekuatan kita. *Saya tidak sehebat itu. Anda harus melihat saya sepuluh menit yang lalu.*

Pujian seperti itu bisa membuat kita meragukan ketulusan orang yang memberi pujian. *Apakah dia sungguh-sungguh bermaksud mengatakan hal itu, atau hanya mencoba membuat saya senang? Apa yang ia inginkan dari saya?*



Pujian seperti itu bisa terasa meremehkan. *Apakah dia benar-benar melihat pekerjaan yang saya lakukan? Mungkin pujian itu tidak pantas diberikan.*

Pujian semacam ini bisa membuat kita merasa terancam. *Apa yang akan terjadi bila saya tidak dapat melakukannya lagi?*

Pujian seperti ini juga bisa membuat menyerah sepenuhnya—membuat kita berhenti melakukan apa yang kita lakukan dan pergi begitu saja.

Saya mengamati fenomena ini pada sebuah festival musik beberapa tahun yang lalu. Sekelompok pemain sulap mendorong orang-orang untuk mencoba peralatan yang mereka jual. Pada saat yang sama, saya mengamati ada seorang anak laki-laki, yang tampak lebih gigih dibandingkan orang-orang dewasa di sekitarnya, sedang berusaha menyeimbangkan beberapa kantong biji yang ia lempar bergantian ke udara dalam waktu yang sama.

"Sayang, lihat anak itu," ujar saya kepada suami saya. "Mainnya bagus sekali!"

Tiba-tiba anak laki-laki itu memandang saya dengan terkejut, kemudian menaruh kantong-kantong biji yang dipegangnya, dan pergi begitu saja.

Apa yang terjadi? Mengapa pujian spontan dari seseorang yang melihatnya tanpa sengaja malah membuatnya berhenti?

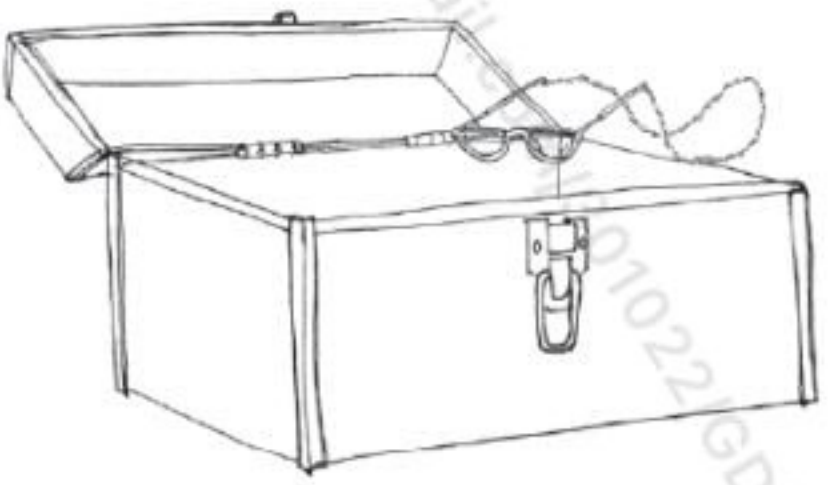
Anak laki-laki itu sedang terpikat pada proses mempelajari sesuatu yang baru dan menantang. Tiba-tiba, ia dihakimi. Oleh karena itu, ia tidak lagi berfokus pada kegiatan yang dilakukannya, malah khawatir akan gagal pada lemparan berikutnya sehingga orang lain yang melihatnya akan menganggapnya tidak becus. Mungkin ia berpikir, *Lebih baik berhenti bermain saat masih tampak bagus.* Ah, betapa jahat yang saya lakukan pada anak malang ini!

Peraturan pertama dalam memberi pujian adalah bahwa memberi pujian tidak selalu tepat untuk dilakukan.

Saat seorang anak melakukan sebuah aktivitas, kita tak perlu mengganggu konsentrasinya dengan memberinya komentar yang tidak ia minta. Berilah ia ruang! Pikirkan perasaan Anda saat sedang memasak makan malam, sementara pasangan Anda sedang duduk beberapa meter dari situ dan berkata, "Teknik memotong bawangmu bagus. Kamu pintar memilih minyak untuk memasak. Wortelnya kamu potong dadu dengan ukuran yang sama. Kamu bisa memegang pembuka kaleng dengan benar." Selama berapa menit Anda akan membiarkannya sampai kemudian Anda akan berseru, "Diam saja!"

Lantas, bagaimana dengan saat-saat ketika anak-anak *memang* menginginkan reaksi? Mereka akan berlari menghampiri kita, menempelkan krayon mereka di bawah hidung kita, sambil berkata "LIHAT! Apakah Ibu suka ini?" Tanggapan seperti apa yang akan menginspirasi, dan bukannya melemahkan semangatnya?

PERALATAN #1: Deskripsikan yang Anda Lihat



Sebuah cara memuji yang lebih berguna adalah menolak dorongan untuk mengevaluasi, dengan menggambarkan secara sederhana apa yang Anda lihat (atau Anda dengar atau Anda perhatikan dengan salah satu dari panca indra Anda).

Daripada berkata, "Wah, gambarnya bagus!" cobalah berkata begini, "Ibu melihat garis-garis hijau yang melintang naik dan turun di

seluruh halaman. Dan, lihat bagaimana garis-garis itu menghubungkan semua bentuk merah ini!"

Daripada berkata, "Kerja bagus!" cobalah berkata, "Ibu melihatmu membereskan semua mobil-mobilan dan buku-buku, bahkan kamu mengambil kaus kaki kotor! Ibu melihat lantainya bersih sekarang. Pekerjaan berat."

Daripada berkata, "Kerja hebat," cobalah berkata, "Ibu melihatmu melingkari semua gambar yang dimulai dengan huruf B."

Daripada berkata, "Kamu bagus dalam mengikuti petunjuk," cobalah berkata, "Kamu menemukan tempatmu dalam lingkaran begitu mendengar kata 'saatnya buat lingkaran'."

Daripada berkata, "Usahamu sudah bagus," cobalah berkata, "Bola itu menyentuh baris kelima dari keramik di dinding. Sudah semakin dekat saja ke keranjang!"

Atau, jika sedang tidak ingin banyak bicara, Anda bisa berkata, "Kamu melakukannya dengan baik!"

Semua pernyataan ini membuat seorang anak tahu bahwa Anda memerhatikan dan menghargai sesuatu yang ia lakukan—tanpa evaluasi atau penilaian, yang akan membuatnya enggan untuk berusaha lagi di masa mendatang.

Kisah Sarah: Kisah Seekor Ikan

Seorang gadis kecil di kelas prasekolah suka menunjukkan hasil gambarnya kepada saya. "Bu Guru, Bu Guru, lihat!"

Saya berkata, "Wah, bagusnya. Indah sekali."

Setelah itu, ia menaruh gambarnya begitu saja di lantai dan pergi. Memang, gambarnya cuma corat-coret, jadi saya tidak bisa berkata banyak.

Kali ini saya berkata, "Aku melihat garis-garis lengkung di atas dan banyak warna biru di bagian bawah. Ini mengingatkan Ibu pada angin dan laut."

Ia melihat gambarnya sendiri dengan sungguh-sungguh dan menunjuk satu goresan berbentuk kotak kecil yang belum saya perhatikan sebelumnya. "Apakah Ibu melihatnya? Itu ikan kecil!"

Ia kembali ke meja dan menggambar lebih banyak "ikan". Sepertinya perhatian saya pada gambarnya membuatnya lebih menghargai dirinya sendiri dan membuatnya mau bekerja lebih keras.

POIN YANG SANGAT PENTING!

Daripada sekadar memuji, pertimbangkan untuk mengajukan pertanyaan atau memulai percakapan.

"Oh, kamu sedang buat apa? Ceritakan pada Ibu tentang ini."

"Bagaimana kamu bisa mendapatkan ide untuk membuat ini?"

"Bagaimana kamu bisa membuat ini?"

"Tunjukkan pada Ibu bagaimana cara kerjanya."

"Ibu berpikir tentang luar angkasa. Apa yang kamu pikirkan saat melihatnya?"

"Ibu bertanya-tanya apa yang akan kamu buat selanjutnya."

Kisah Michael: Sahabat Anak Laki-laki

Saya mencoba memulai percakapan, dan hampir mendapat lebih banyak dari yang saya harapkan. Jamie menunjukkan pada saya salah satu gambar binatang yang dibuatnya, dan daripada hanya berkata, "Bagus," saya berkata, "Oh, lihat ini! Ini membuat Ayah berpikir betapa senangnya kamu pada anjing."

"Iya. Ini anjing yang akan jadi milikku saat aku berumur 5 tahun. Warna bulunya cokelat dan aku akan melatihnya untuk tidur di kasurku. Namanya adalah *Slinky Dog*. Dan, ia akan ke sekolah bersamaku setiap hari ...!"

Ia pun terus menggambarkan harinya bersama si anjing dan semua hal yang akan ia latihkan (menata kasur) dan apa yang akan ia berikan (separuh dari selai kacang dan roti jelinya). Saya tidak pernah menduga bahwa ia bisa punya rencana serinci itu. Saya berharap dia sudah lupa pada semua rencana ini saat berusia 5 tahun nanti.

PERALATAN #2: Deskripsikan Dampak Perbuatannya



Kita semua ingin anak-anak menjadi warga negara yang baik. Kita mau mendorong mereka untuk menolong orang lain. Namun, kita harus waspada pada godaan untuk menilai karakter mereka. Tetaplah berusaha mendeskripsikan!

Daripada berkata, "Kamu gadis yang baik," Anda bisa berkata, "Kamu membawa kantong-kantong belanjaan itu ke dapur. Kamu sangat membantu Ibu!"

Daripada berkata, "Kamu adalah kakak terbaik!" Anda bisa berkata, "Adik bayimu sangat suka mendengarmu membuat suara-suara lucu. Ibu melihatnya tersenyum lebar."

Daripada berkata, "Kamu gadis yang penuh pengertian!" Anda bisa berkata, "Kamu telah menolong Johnny merapatkan jaketnya. Sekarang dia sudah rapi dan akan merasa hangat walau beraktivitas di luar."

Daripada berkata, "Anak baik. Ibu tahu kamu bisa bersikap manis pada kucing kecil itu, kalau mau mencoba." Anda bisa berkata, "Aku mendengar Sparky mendengkur. Ia sangat suka dibelai-belai lembut begitu."

Kisah Michael: Mengambilkan Ini-Itu

Anak saya yang berusia 2 tahun, Kara, meminta arbei. Saya tidak memerhatikan permintaannya itu karena sedang menyelesaikan sebuah surel untuk pekerjaan saya. Akhirnya, anak saya yang berusia 4 tahun, Jamie, menarik bangku kecil dan membuka lemari es, untuk mengambilkan arbei untuk Kara. Saya pun berkata, "Wow, Jamie, kamu baru saja menyenangkan dua orang. Kamu membuat Kara senang karena bisa mendapat arbei, dan kamu membuat Ibu senang karena Ibu harus menyelesaikan pekerjaan."

Sepanjang minggu itu Jamie selalu berusaha mengambilkan ini dan itu untuk saya dan adiknya. Padahal biasanya dialah yang suka meminta tolong ini dan itu—"Ambilkan ini, ambilkan itu"—dan saya harus selalu mengingatkannya untuk meminta dengan sopan. Sekarang dia malah jadi orang yang suka mengambilkan!

Kisah Sarah: Memuji Ulang

Saya cenderung berpikir bahwa anak perempuan lebih mudah diasuh, sebab anak sulung saya selalu bisa bekerja sama. Namun akhir-akhir ini, anak saya yang berusia 3 tahun, Mia, terus melakukan sesuatu yang menjengkelkan atau menantang saya. Saat kami harus pergi ke suatu tempat, ia meremas-remas bagian belakang kursi mobil van kami dan tidak mau segera duduk di kursi, hingga membuat seluruh keluarga terlambat. Saat kami harus turun dari mobil, ia melesat ke tempat parkir. Ia juga mematahkan krayon saudaranya, berteriak saat anak dari adik saya sedang tidur, bahkan ia juga mendorong anak-anak yang lebih

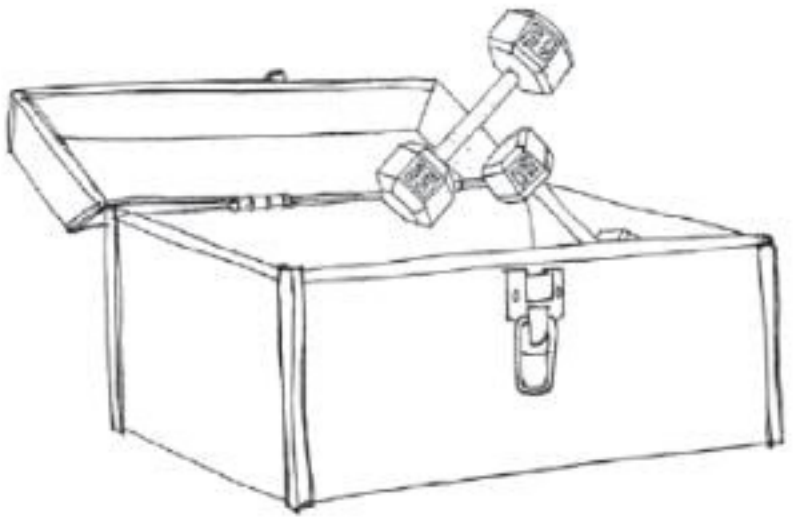
besar di taman bermain. Setiap hal buruk yang bisa Anda sebutkan, itulah yang dilakukannya.

Saya mencoba keras untuk *tidak* memberinya gelar "Anak Nakal." Sebaliknya, saya sedang berusaha keras untuk memberi tahu bahwa ia anak baik. Lucunya, ini malah membuat keadaan lebih buruk. Saat makan malam, saya memberi tahu suami saya bahwa ia bersikap baik selama berada di perpustakaan, tetapi Mia berkata, "Tidak, aku *tidak* bersikap baik. Aku menjatuhkan buku-buku ke lantai. Dan, aku berisik." Ia terus marah dan merengut sepanjang sore. Sepertinya ia hendak mengingatkan kami, bahwa saudara perempuannya-lah yang anak baik, sedangkan dirinya adalah anak nakal.

Setelah kami berusaha memuji, saya mengganti taktik. Saya memberi tahu suami saya bagaimana Mia membantu saya di perpustakaan dengan membawakan semua buku yang berat ke bawah dan memeriksa semuanya. Mia tersenyum lebar, terlihat bangga. Dia membusungkan dadanya dan berkata, "Iya, aku melakukan itu. Dan, aku juga menahan pintu supaya kursi dorongnya bisa masuk!"

Saat saya menjelaskan apa yang dia kerjakan, dia pun memuji dirinya sendiri! Harus saya akui, Mia tidak seketika berubah dari macan menjadi kucing yang manis. Namun, cara memuji yang baru ini telah mengubah caranya memandang dirinya sendiri.

PERALATAN #3 Deskripsikan Usahanya



Seorang peneliti di Universitas Stanford, Carol Dweck, belajar tentang efek pujian evaluatif terhadap anak-anak. Ia tertarik mendalami fenomena anak cerdas yang berprestasi baik di sekolah dasar, kemudian kehilangan kepercayaan diri dan berhenti mencoba setelah mereka di SMP, meski berulang kali telah diyakinkan bahwa mereka cerdas, berbakat, bertalenta..., luar biasa![1]

Ia merancang sebuah studi, dengan dua kelompok siswa yang diberi selembar kertas berisi soal-soal matematika yang harus diselesaikan. Pada kelompok pertama, saat ada satu anak yang selesai mengerjakan, si peneliti akan memberi pujian evaluatif dengan berkata, "Wow ...! Kamu menyelesaikannya dengan baik. Kamu pasti cerdas dalam hal ini." Pesannya jelas: *Kamu anak pintar, berbakat di matematika.*

Pada kelompok yang kedua, anak-anak juga diberi tahu bahwa mereka telah bekerja dengan baik, tanpa pemberian label atau penilaian. Si peneliti akan menggambarkan proses yang dilalui dan menunjukkan penghargaan. "Wow ...! Nilaimu bagus. Kamu pasti telah bekerja keras." Pesan yang disampaikan jadi berbeda: *Kamu mungkin mengalami kesulitan. Namun, kamu terus mencoba hingga akhirnya bisa menyelesaikan semuanya.*

Kini kedua kelompok itu ditanyai, apakah mereka mau mencoba mengerjakan soal-soal matematika yang lebih menantang. Tebak siapa yang berkata *ya* dan siapa berkata *tidak*. Jika Anda menebak bahwa kelompok pertama berkata *tidak*, pujilah diri Anda sedikit! Saat seorang anak telah bekerja dengan baik dan diberi tahu bahwa dia berbakat dan

bertalenta, mengapa ia mengambil risiko statusnya akan turun dengan mencoba mengerjakan soal yang lebih sulit? Ia bisa saja gagal. Bisa-bisa ia malah dianggap tidak berbakat sama sekali atau anak yang biasa saja. Anak-anak di kelompok kedua, yang usahanya telah dideskripsikan, bersemangat untuk mengerjakan satu tugas lagi yang lebih menantang.

Kemudian kedua kelompok itu diberi lagi satu lembar soal matematika. Namun kali ini, anak-anak di kelompok pertama yang telah mendapat pujian evaluatif, mendapat hasil yang lebih buruk. Kepercayaan dirinya terancam. Sebaliknya, anak-anak yang usahanya dideskripsikan dengan apresiasi, mendapat hasil yang lebih baik.

Memang tidak mengejutkan bila anak-anak yang diberi tahu bahwa mereka cerdas dan berbakat, malah terhambat saat mereka menghadapi tantangan yang sebenarnya. Saat tantangan masih mudah, label mereka aman. Mereka masih yang terbaik dan paling gemilang. Saat mereka mendapati diri mereka mulai harus berjuang keras, karena akhirnya mereka harus begitu, keyakinan mereka pada dirinya sendiri goyah. *Mungkin aku tidak cerdas sama sekali.* Lebih baik tetap ada di zona aman dan tidak memperlihatkan kelemahan sama sekali.

Seperti yang Anda lihat, pujian itu bisa sangat berguna. Namun, jika digunakan secara keliru, ia justru menghalangi anak-anak untuk bisa melakukan hal-hal atau perilaku yang kita ingin mereka miliki. Nyatanya, semua "pujian berlebihan" pada anak-anak adalah jenis pujian yang salah.

Beginilah kedengarannya saat Anda memuji usaha anak-anak, bukan sekadar mengevaluasi mereka:

Daripada berkata, "Kamu anak cerdas!" Anda bisa berkata, "Kamu sangat tekun mengerjakan *puzzle* itu sehingga bisa menyelesaikannya."

Daripada berkata, "Kamu sangat berbakat menjadi pesenam, "Anda bisa berkata, "Ibu lihat kamu berulang kali menaiki balok keseimbangan itu sampai akhirnya bisa berjalan di atasnya tanpa jatuh."

Daripada berkata, "Hebat, kamu bisa pakai baju sendiri," cobalah berkata, "Kamu sudah terus mencoba memakai baju sendiri meski susah payah dengan kancing-kancingnya, sampai akhirnya berhasil memasang semua kancing kecil itu."

Kisah Sarah: Siap atau Tidak

Setiap musim semi saya harus memberi tes penyaringan untuk murid-murid saya yang berusia sekitar 5 tahun. Anak-anak diminta mengerjakan tes tertulis yang terdiri dari dua puluh halaman untuk menilai kesiapan mereka masuk ke kelas TK; dari pengenalan bentuk, teka-teki matematika, menggunting, dan menghubungkan titik. Selama bertahun-tahun melakukan hal ini, saya hanya mendapati sedikit anak yang bisa menyelesaikan semua tugas itu, meski saya telah berusaha memberi masukan positif: "Usaha yang bagus." "Kamu hebat." "Terus pertahankan prestasimu." "Lakukan yang terbaik."

Tahun ini saya akan memakai pelajaran kita dari sesi memberi pujian ini. Daripada mengevaluasi, saya menggambarkan usaha mereka seperti ini, "Ibu melihat bagaimana kerasnya kamu berusaha!" "Kamu sangat berkonsentrasi untuk waktu yang lama!" "Sepertinya kamu telah berpikir keras untuk menyelesaikan tugas ini."

Saya pikir hal ini akan sedikit membantu, tetapi saya tercengang ketika melihat bahwa tidak ada satu pun dari mereka yang menyerah melakukan tugas itu. Saat istirahat tiba, beberapa dari mereka memilih untuk melanjutkan pekerjaan mereka agar cepat selesai.

PERALATAN #4: Deskripsikan Kemajuan



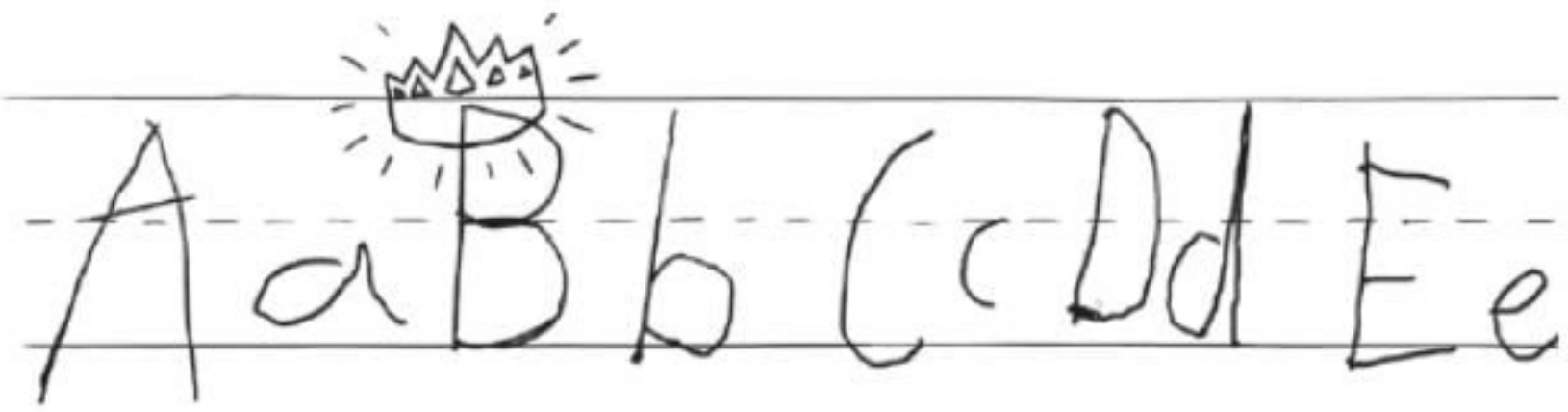
Salah satu keuntungan dari pujian deskriptif adalah Anda bisa memakainya meski banyak hal tidak berjalan dengan baik, dengan menunjukkan hal-hal yang sudah dicapai.

Saat seorang anak membuat kekacauan atau mesti bergumul dengan sebuah tugas, kita bisa tergoda untuk menunjukkan kesalahan yang ia lakukan. Namun, apakah hal itu akan menolongnya untuk menjadi lebih baik? Masalahnya adalah, kritik yang diberikan ketika seseorang sedang berjuang bisa sangat melemahkan. Sebaliknya, pujian yang tidak jujur ("Jangan khawatir, kamu sudah melakukannya dengan *baik*!") bisa membuat seseorang marah ("*Tidak*! Aku TIDAK melakukannya dengan baik!").

Dengan pujian deskriptif, kita bisa menunjuk pada *kemajuan* yang telah dicapai, dengan cara yang lebih terasa jujur dan mendukung. Kerap kali menunjukkan satu hal yang positif lebih efektif dibanding menunjukkan sepuluh hal negatif.

Daripada menunjukkan apa yang salah dengan mengatakan, "Tulisan ini sangat buruk, hampir-hampir tidak terbaca, Sayang. Seperti ada seekor ayam dengan kaki berlumpur yang berjalan-jalan di atas kertasmu. Setidaknya kamu berusaha menulis huruf-huruf tepat pada garis…," anak akan lebih termotivasi bila Anda menunjukkan apa yang benar, "Lihat huruf B ini! Ini dia pemenang kontes kecantikan. Dia duduk tepat di atas garis. Tidak menerobos lantai dan mengganggu

tetangga di lantai bawah. Dia juga tidak terbang ke udara dan menubruk langit-langit."



"Lihat jarak yang lebar di antara empat kata ini! Bagian ini sangat jelas dan mudah dibaca."

Kadang-kadang kita perlu menunjukkan apa yang salah. Anak-anak tidak selalu bisa menyadarinya sendiri. Dalam kasus semacam ini, kita perlu mengapresiasi hal positifnya dulu. Jika mau kritik Anda diterima dengan baik, peraturan yang harus diikuti adalah memerhatikan tiga hal positif sebelum menyebutkan hal yang negatif. Dan, yang penting, Anda mengkritik dengan cara yang positif. Bicarakan tentang apa yang "yang perlu dilakukan" daripada membahas apa yang masih salah.

Daripada mengkritik sebuah tugas yang tidak terselesaikan dengan mengatakan, "Apa kamu bercanda? Kamu pikir ini sudah selesai? Ruangan ini saya belum bersih sama sekali. Mainan blok berceceran di lantai dan mejamu tertutup tumpukan sampah!" Anda akan lebih menginspirasi seorang anak untuk bersih-bersih sampai selesai jika Anda memerhatikan apa yang telah ia capai, "Ibu lihat kamu sudah memasukkan pakaian kotor ke keranjang, sudah menggantung handuk basahmu, dan ada jalur yang jelas dari pintu ke tempat tidur! Sekarang, kamar ini akan benar-benar bersih setelah mainan-mainan blok ini dimasukkan ke kotaknya dan setelah tisu kotor di meja itu dibuang ke tempat sampah."

Daripada berfokus pada kesalahan-kesalahan dengan mengatakan, "Ibu yakin kamu belum berlatih. Kamu bermain dengan not-not yang salah, dan ritmemu pun salah. Not seperempat tidak sama dengan

not setengah!" Anda akan memberi anak kepercayaan diri untuk bisa memainkan bagian yang sukar jika Anda memulai dengan berfokus pada apa yang sudah dicapainya, "Dua bagian yang pertama membuat Ibu ingin menari. Not *staccato*-nya membangkitkan semangat. Ibu bisa membayangkan seekor katak yang melompat-lompat. Baris keduanya terdengar agak rumit. Ayo, kita coba lagi bagian ini."

Kisah Toni: Bencana Buatan Sendiri

Nenek sedang berkunjung dan membawa satu set peralatan untuk membuat rumah roti jahe. Membuat rumah roti jahe selalu membuat ikatan keluarga antar-generasi menjadi lebih erat. Sayang, lapisan gulanya keras dan roti jahenya mudah hancur. Thomas jadi frustrasi. Nenek mencoba mendorong semangatnya: "Thomas, itu bagus sekali!"

Wajah Thomas merah padam, ia sangat marah. "Tidak, ini tidak bagus! Warna birunya berkumpul di pinggir dan pinggirannya pecah!"

Saya melihat bahwa akan terjadi sesuatu. Sepertinya ia akan menghentakkan kaki lalu pergi, dan ibu saya pasti akan sangat kecewa karena kado pemberiannya tidak membuat cucunya senang.

Saya tahu apa yang harus segera saya katakan! "Thomas, kamu sudah mengerjakan separuh dari jendela rumah ini, meski lapisan gulanya keras."



Thomas menghela napas. "Yah, aku akan menyelesaikannya sekarang."

Fiuh! Penyelamatan yang cukup berhasil, bukan?

Kisah Anna: Pembaca Pemula

Anton mengucapkan beberapa kata pertamanya dan membaca satu kalimat. Saya sangat senang dan nyaris berkata, "Kamu pembaca yang sangat hebat!" tetapi saya sadar dan mengubah kalimatnya menjadi, "Kamu menyuarakan setiap huruf dan menyambungnya dengan benar. Kamu sudah membaca satu kalimat utuh!"

Anton tersenyum meringis. "Ayo kita lakukan lagi!"

Dapatkah Anda merasakan bahwa deksripsi yang lebih rinci itu terasa lebih sunguh-sungguh daripada pujian model lama? Kita tidak harus menjadi palsu dengan berkata kepada seorang anak bahwa dia hebat dan hasil karyanya mengagumkan, hanya untuk memunculkan egonya. Sebaliknya, kita dapat memberinya masukan deskriptif yang spesifik agar lebih terasa realistis dan membantu si anak.

POIN YANG SANGAT PENTING!

Kadang-kadang, mengakui perasaan bisa lebih banyak menolong daripada memberi pujian.

Kadang-kadang seorang anak tidak puas dengan hasil kerjanya. Gambar sepedanya tidak mirip sepeda. Kita kerap kali cenderung ingin memberikan pujian yang mendorong semangat mereka dengan mengatakan, "Tidak, ini benar-benar bagus, Sayang. Sudah mirip sepeda. Kamu menggambar dengan sangat baik!"

Tanggapan semacam ini kerap kali dijawab dengan nada marah dan jengkel: "Tidak, ini tidak mirip. Aku BENCI gambar ini!"

Namun, kami juga tidak mau menjatuhkan kepercayaan dirinya. "Oh Sayang, memang tidak mudah menggambar sepeda. Mengapa kamu tidak mencoba menggambar bola untuk huruf *B*? Gurumu pasti akan senang dan kamu tinggal menggambar lingkaran. Kamu bisa membuatnya!"

Saatnya untuk memindah persneling dan mengakui perasaan anak kita. Saat anak-anak tidak bahagia, kita tidak harus membalut mereka dengan pujian yang palsu. Lebih baik berkata, "Oh, kamu *tidak* senang dengan gambar sepedanya. Tidak mirip dengan apa yang kamu bayangkan. Memang tidak mudah menggambar sepeda."

Anak Anda bisa menanggapinya dengan kembali berusaha menggambar sepeda roda dua yang mengerikan itu. Atau, dia bisa memutuskan untuk menggambar bola saja. Apa pun keputusannya, dukungan emosional Anda akan menolongnya untuk mengatasi rasa frustrasinya, hingga dia bisa kembali berpikir jernih.

Situasi lain saat kita terdorong untuk memberikan kata-kata pujian yang menenangkan adalah ketika seorang anak membandingkan dirinya dengan teman sebaya, dan mendapati dirinya lebih buruk dibanding yang lain.

"Semua bisa memanjat, kecuali aku! Aku bahkan tidak bisa memanjat dua besi saja. Aku memang yang terparah di kelas."

"Ethan dan Jason sudah bisa membaca buku cerita untuk anak yang lebih besar. Aku paling lambat membaca."

Secara insting kita pasti ingin melompat dan memberi pujian kepada anak kita agar kepercayaan dirinya muncul.

"Oh tidak, Sayang, kamu sangat pintar memanjat."

"Kamu benar-benar pembaca yang bagus! Kamu sudah berusaha keras. Aku yakin ada banyak anak yang tidak sebagus kamu."

Tanggapan seperti ini biasanya malah tidak mencapai hasil yang dikehendaki. Anak-anak akan protes, bahkan lebih keras lagi saat mereka merasa diri paling buruk, paling lambat. Saat seorang anak merasa lemah, yang akan lebih menolongnya adalah mengakui perasaannya daripada memberinya pujian yang hampa:

"Kamu pasti kecewa melihat anak-anak lain bisa memanjat gelantungan ini, sementara kamu belum bisa."

"Kedengarannya kamu sedih dengan kegiatan membaca ini. Memang menjengkelkan kalau kita baru bisa membaca buku bergambar, sementara kamu sudah ingin membaca buku cerita untuk anak yang lebih besar."

Jika merasa suasananya tepat, Anda bisa mencoba memberinya keinginan yang ingin ia capai dalam fantasi:

"Bukankah akan menyenangkan seandainya kamu cukup memakan tiga kismis ajaib, dan..., wuss...! Kamu bisa memanjat itu dari ujung ke ujung tanpa kenal lelah! Atau..., bisa membaca buku cerita yang tebal dan paham semua kata-katanya?"

Namun, itu bukan akhir percakapan. Saat seorang anak merasa lemah, Anda pasti ingin memberinya gambaran diri yang menginspirasinya untuk berjuang.

POIN YANG SANGAT PENTING!

Berikan kepada anak, gambaran baru tentang dirinya.

Ini saatnya menceritakan kepada anak kisah tentang dirinya. Dan, Andalah orang yang paling tepat untuk menceritakannya, karena Anda paling mengenal anak Anda!

"Ibu yakin jika kamu ingin menguasai gelantungan itu, kamu pasti bisa melakukannya. Saat ingin melakukan sesuatu, biasanya kamu akan berjuang untuk itu. Ibu ingat saat kamu berusia 5 bulan. Sebenarnya belum saatnya kamu merangkak. Namun, kamu ingin meraih mangkok makan anjing. Kamu pun mencoba dan mencoba lagi. Waktu itu Ibu akan ke kamar mandi. Ibu kira akan aman meninggalkanmu sendiri untuk semenit saja. Na-

mun begitu Ibu kembali, kamu sedang asyik mengunyah tempat makan anjing. Kamu berhasil merangkak menyeberangi dapur. Tidak ada tempat yang aman darimu!

"Ini aneh. Setiap orang berbeda-beda. Sebagian anak, seperti Ethan, sudah belajar membaca buku cerita untuk anak besar, bahkan saat ia belum masuk TK, tetapi anak-anak ini belum bisa naik sepeda roda dua. Dan, sebagian anak yang lain, seperti kamu, bisa menaiki sepeda tanpa harus memakai roda bantu dulu sejak umur 3 tahun, tetapi mereka masih harus berjuang membaca buku cerita untuk anak besar. Sebagian anak lebih cepat belajar membaca, sementara yang lain lebih cepat belajar naik sepeda. Ibu pernah melihatmu membunyikan kata-kata dan membaca kalimat, jadi Ibu tahu kamu belajar. Ibu juga melihat Ethan berusaha menjaga keseimbangan dengan sepedanya, jadi Ibu tahu dia juga belajar. Ibu hanya berharap kamu tidak mulai membaca sambil belajar menaiki sepeda. Nanti, kamu bisa menabrak!"

Berikut adalah sebuah cara lain untuk memberi anak gambaran baru tentang dirinya, demi memberinya kesempatan untuk menunjukkan kemampuannya.

"Rashi, bisakah kamu bantu mengambil kunci ini? Kuncinya terjebak di pintu."

"Asher, Ibu harus menaruh belanjaan ini dulu. Padahal, Shiriel ingin seseorang membacakan buku *Things That Go* untuknya. Apa kamu bisa membantu? Dia pasti suka mendengar kakaknya membacakan cerita itu."

Anda bisa membutuhkan banyak bantuan pada hari-hari mendatang, misalnya untuk membuka tutup kaleng, mengisi gelas dengan jus, mencari kacamata, mengencangkan baut, mendudukkan adik

bayi di *carseat*, memberi makan binatang, menata makanan di piring, membagikan perlengkapan untuk membuat karya seni, mengambil koran, menutup pintu, dan mematikan lampu. Jangan lupa mendata anak atau murid Anda yang berbakat, agar ia bisa membantu. Pastikan Anda mengapresiasi bantuannya dengan pujian yang deskriptif.

Maria mengangkat tangan. "Bagaimana kalau kita mengatakan, 'Ibu bangga padamu,' pada anak kita? Bukankah itu suatu cara untuk membuat anak nyaman dengan drinya sendiri?"

Ini pesan saya berkaitan dengan pernyataan di atas. Saat orangtua atau guru berkata, "Ibu/Ayah bangga padamu", sebenarnya ia sedang menunjukkan jasanya atas anak itu. Namun, bila orangtua atau guru menggambarkan hal yang dicapai anak itu, si anaklah yang mendapat penghargaan. Jika Anda ragu, hargailah si anak.

Daripada berkata, "Kamu bisa naik sepeda tanpa roda bantu. Ibu bangga padamu!" Anda bisa berkata, "Kamu bisa! Kamu berhasil menyeimbangkan diri dengan sepedamu, tanpa roda bantu. Kamu harus bangga pada pencapaianmu ini!"

POIN YANG SANGAT PENTING!

Hindari dorongan untuk memuji sambil membandingkan.

Orangtua yang memiliki lebih dari satu anak sangat mungkin tergoda untuk memuji sambil membandingkan. Kita terjebak untuk melambungkan ego si "anak besar" dengan mengorbankan adiknya yang lebih kecil. Tampaknya tidak merugikan siapa-siapa. Apalagi, si adik kecil sepertinya belum paham apa yang kita katakan. "Kamu bisa memakai sepatumu sendiri. Adikmu belum bisa melakukannya. Dia masih kecil." "Kamu bisa makan dengan rapi. Saat adikmu makan, semuanya berantakan."

Kadang kita ingin membesarkan hati anak dengan membandingkannya dengan teman-teman sebayanya. "Kamu sudah bisa naik sepeda roda dua. Tidak satu pun dari temanmu bisa melakukannya." "Kamu pembaca terbaik di kelas. Tidak banyak anak 5 tahun yang bisa membaca buku cerita untuk anak besar!"

Jadi, apa yang salah dengan itu? Orangtua dan guru yang bangga, anak-anak yang bahagia, betul? Masalahnya adalah, kita tidak mau anak kita berpikir bahwa kebanggaan kita atas keberhasilannya bersumber dari kegagalan orang lain. Kita tidak mau dia merasa terancam oleh perkembangan pesat dari saudara kandungnya, atau oleh kemenangan teman-teman sekelasnya.

Lebih baik Anda berusaha *menggambarkan tindakan, usaha, kemajuan, dan dampak hidupnya bagi orang lain:*

> "Kamu bisa memakai sepatumu sendiri. Kurasa Ibu tahu siapa yang akan mengajari adik memakai sepatunya kalau ia sudah lebih besar nanti." (Kini ia melihat dirinya sebagai guru bagi adiknya, bukan saingan.)
>
> "Terima kasih sudah menaruh piring-piring di tempat cucian. Ibu senang punya teman bersih-bersih."
>
> "Kamu bisa! Kamu bisa menaiki sepeda itu dengan seimbang, meski tanpa roda bantu. Padahal itu sulit."
>
> "Kamu selesai membaca buku ini. Apakah kamu suka bagian lucu yang menceritakan tentang si kodok dan katak besar menyembunyikan kue?"

Di saat-saat terdesak, Anda perlu menjadi pahlawan pujian. Dalam kisah ini, Michael memakai setiap peralatan yang ada di bab ini (dan di beberapa bab lain).

Kisah Michael: Balita di Atas Es

Jamie sangat senang ketika kami mengajaknya ke arena seluncuran es. Dalam perjalanan menuju ke sana ia terus mengatakan bahwa ia akan melakukannya dengan sangat baik. Ia begitu percaya diri, dengan kemungkinan jatuh sekali saja ..., yang ternyata betul-betul terjadi. Ia memulai dengan terhuyung-huyung, jatuh setiap sepuluh detik, dan saat baru berjalan separuh arena, ia sudah mengatakan tidak akan main seluncur es lagi, dan minta berhenti saat itu juga.

Saya bersyukur punya banyak peralatan. Pertama, saya mengakui perasaannya. "Rasanya pasti sulit mempelajari sesuatu yang baru, apa-lagi seperti menyeimbangkan tubuh di atas sesuatu yang sangat licin seperti ini. Pasti tidak gampang, bahkan, sangat sulit! Pasti sakit rasanya bila kita jatuh di atas es yang keras ini."

Saya tidak melarangnya saat ia mau berhenti sebentar. Saya tidak memaksanya untuk melanjutkan. Saya usul agar kami menikmati sedikit kudapan dulu, agar mendapat kekuatan lagi sebelum kembali mencoba.

Setelah menikmati kudapan, ia tidak begitu yakin untuk mencoba lagi. Saya pun menawarkan kepadanya, apakah ia mau mencobanya lagi bersama saya setelah tiga atau lima menit. (Sebuah pilihan!) Ia setuju untuk minta tiga menit lagi. Saat kami kembali ke arena, saya memberinya pujian deskriptif dengan mengatakan padanya bahwa saya melihatnya menyeimbangkan diri dengan kedua tangannya, dan menunjukkan seberapa jauh ia telah berusaha mencoba tadi.

Saat dia kecewa, saya menunjukkan kepadanya bagaimana berjalan di atas es dengan menghentak-hentakkan kaki dan melakukan "luncuran amarah." Akhirnya kami berhasil melakukannya tiga sampai empat kali, dan pada kali yang terakhir, dia melepaskan pegangan tangan saya dan bisa berjalan sendiri berkeliling, tanpa jatuh sama sekali.

Ada banyak momen ketika sesuatu menjadi buruk dan berpotensi menjadi bencana, tetapi semua elemen yang telah kita bicarakan di pelatihan telah menolong saya untuk membuatnya terus berusaha. Ia pun sangat bangga pada perkembangannya sendiri. Dan, itu membuat saya sangat terharu!

Jika Anda masih ragu dengan pujian evaluatif dan deskriptif, cobalah menerapkannya pada diri Anda sendiri. Begini skenarionya:

Saat pasangan Anda pulang kerja, dia berharap Anda sudah membersihkan dapur, memandikan anak-anak dan memakaikan piyama mereka, serta mempersiapkan makan malam hangat untuk seluruh keluarga. Dengan bahasa yang sering kita pakai untuk berbicara dengan anak-anak, pasangan Anda bisa berkata begini, "Wow, kamu istri yang hebat sekali! Aku sungguh beruntung memiliki pernikahan yang sempurna. Bagus sekali, Sayang. Aku bangga padamu!"

Bukankah Anda malah merasa direndahkan? Bukankah Anda malah akan tersinggung karena merasa seperti sedang dihakimi? Bukankah Anda malah bertanya-tanya, *Apakah jika saya lelah dan hanya bisa memesan pizza, saya lantas menjadi pasangan yang buruk?* Bukankah Anda akan berpikir, *Sebaiknya saya tidak berharap terlalu banyak seperti ini lagi!* Apakah Anda bertanya-tanya mengapa pasangan Anda begitu bangga, padahal sebenarnya Andalah yang mengerjakan semuanya?

Oke, skenario selanjutnya:

Pasangan Anda pulang dalam situasi yang sama dan berkata, "Wow, kamu sudah menemani anak-anak hingga mereka siap untuk tidur dan kamu sudah membereskan dapur yang berantakan tadi pagi. Kamu juga sudah memasak untuk makan malam kita, setelah bekerja! Duduklah, Sayang. Aku akan mengambilkan minum untukmu."

Kini Anda akan berpikir, *Ah, ternyata usahaku ada hasilnya. Pasanganku menghargai apa yang kulakukan di rumah. Mungkin aku akan melakukannya lagi lain kali.*

Pujian deskriptif—dengan melihat, mendengarkan, dan memerhatikan—seolah memberikan cermin kepada anak-anak agar mereka bisa melihat kekuatannya. Begitulah anak-anak membangun gambar diri mereka. Ini lebih berharga daripada sekadar kenangan indah. Kita menciptakan setumpuk kenangan yang tidak bisa diambil orang.



"Anak baik" memang bisa terhapus dengan sebutan "anak nakal" yang kita ucapkan keesokan harinya. "Kamu gadis pintar" bisa terkikis oleh kalimat "Bodoh sekali kamu bertindak begini!" "Hati-hati" bisa diruntuhkan oleh kata "Ceroboh" ..., dan sebagainya. Namun, Anda tidak bisa mengabaikan saat dia membersihkan salju dari jalan setapak di rumah Anda meski tangannya lelah dan jari-jari kakinya membeku.

Atau saat ia membuat adik bayinya tertawa dengan membuat wajah lucu; saat si pengasuh tidak bisa menghentikan tangis adiknya; saat ia menemukan kacamata ibunya; atau menemukan cara untuk membuat alarm di telepon seluler tidak mati sendiri, ketika tidak seorang pun bisa melakukannya.

Inilah beberapa hal yang bisa digambarkan demi memberinya kepercayaan diri di tengah penderitaan dan kekecewaan. Di masa lalu dia telah melakukan sesuatu yang ia banggakan, dan kini di dalam dirinya ada kekuatan untuk melakukannya lagi.

DARIPADA BERKATA...



DESKRIPSIKAN YANG TERLIHAT



DARIPADA BERKATA...



DESKRIPSIKAN DAMPAK PERBUATANNYA PADA ORANG LAIN



nonaijuas@gmail.com
DigitalPublishing/KG-2SC
1022/IGDi

DARIPADA BERKATA...



DESKRIPSIKAN USAHANYA



DARIPADA BERKATA...



DESKRIPSIKAN KEMAJUAN



Penerbit Digital Publishing/KG-2ISC
jagomail.com/30102/KG

PENGINGAT: Peralatan untuk Memberikan Pujian dan Penghargaan

1. **Deskripsikan Apa yang Anda Lihat**

   "Ibu melihat garis-garis hijau yang melintang naik dan turun di seluruh halaman. Dan, lihat bagaimana garis-garis itu menghubungkan semua bentuk merah ini!"

2. **Deskripsikan Dampak Perbuatannya Pada Orang Lain**

   "Adik bayimu sangat suka mendengarmu membuat suara-suara lucu. Ibu melihatnya tersenyum lebar."

3. **Deskripsikan Usahanya**

   "Kamu sudah terus mencoba memakai baju sendiri meski susah payah dengan kancing-kancingnya, sampai akhirnya kamu berhasil memasang semua kancing kecil itu."

4. **Deskripsikan Kemajuan**

   "Kamu menyuarakan setiap huruf dan menyambungnya dengan benar. Kamu sudah membaca satu kalimat utuh!"

POIN YANG SANGAT PENTING!

- **Pertimbangkan untuk mengajukan pertanyaan atau memulai percakapan, daripada sekadar memuji.**
- **Kadang-kadang mengakui perasaan bisa lebih banyak menolong daripada memberi pujian.**
- **Berikan kepada anak, gambaran baru tentang dirinya.**
- **Hindari dorongan untuk memuji sambil membandingkan.**

Bab Lima

Peralatan Bagi Mereka yang Berkebutuhan Khusus....
Bisakah Ini Menolong Anak Saya?

—Modifikasi bagi anak-anak dengan autisme dan masalah sensorik.

Julie

Bab ini diperuntukkan bagi mereka yang berpikir, "Ini semua terdengar indah. Namun, Anda belum bertemu anak *saya*. Semua cara ini tidak bisa menolong *dia*!"

Sebagian dari Anda mungkin memiliki anak-anak yang sensitif, ribut, atau berkemauan keras. Sebagian anak lainnya menerima diagnosis *autism spectrum disorder* atau *sensory processing disorder*. Anak-anak ini bereaksi berlebihan terhadap pengalaman biasa sehari-hari—detak jam, lampu pijar, kaus kaki berkelim, atau saat ia ditabrak anak lain, sementara yang lain justru sangat kurang menunjukkan tanggapan, seperti anak yang tidak pernah merasa sakit. Kadang mereka berbicara terlalu keras, memeluk anak lain terlalu kencang, atau malah tidak menunjukkan minat sama sekali untuk berinteraksi dengan orang lain. Mereka bisa terus berbicara tentang satu hal—misalnya, jadwal kereta atau tentang peta. Mereka bisa menjadi kacau saat kegiatan rutin mereka yang kaku tidak berjalan seperti biasanya. Banyak dari mereka mengalami kesulitan menghadapi transisi dan tidak bisa



didesak untuk segera beralih dari satu aktivitas ke aktivitas lainnya. Meski berusaha meminimalkan kegelisahan mereka, kita tetap tidak dapat menciptakan dunia yang nyaman bagi mereka.

Jika tidak memiliki anak dengan kebutuhan khusus, mungkin Anda akan tergoda untuk melompati seluruh bab ini. Namun, jika punya waktu luang, Anda akan melihat bahwa berbagai peralatan di bab ini akan menolong Anda saat menghadapi tantangan yang masih tetap ada meski Anda telah mencoba menerapkan berbagai cara di bab-bab sebelumnya.

Saya kerap membaca tentang hal yang bisa diharapkan setelah bayi pertama saya lahir. Banyak buku meyakinkan saya bahwa para bayi memiliki kecepatan berkembang yang berbeda-beda. Oleh karena itu, saya tidak khawatir bila bayi-bayi lain dalam grup ibu-ibu sudah mulai merangkak dan berdiri, sementara yang baru bisa Asher lakukan adalah duduk. Pada pemeriksaan yang kami lakukan saat Asher berusia 1 tahun, dokter anak kami bertanya perihal kekhawatiran saya akan perkembangan Asher. Saya ingat berkata kepadanya, jika dokter tidak khawatir, saya pun tidak. Dua bulan kemudian dokter anak kami tersebut menyarankan agar saya bertemu dengan dokter spesialis, dan diberi tahu bahwa anak saya "berkembang sangat lambat". Pada saat itulah saya melihat perbedaannya—bayi lain di grup kami sudah menjadi anak batita yang aktif, berjalan terhuyung-huyung berkeliling ruangan, sementara Asher menarik diri dari mereka karena yang bisa dilakukannya hanyalah bergeser perlahan dalam posisi duduk. Saya masih ingat bagaimana saya tersinggung ketika seorang ibu mengatakan bahwa saya terlalu melindungi Asher, seolah-olah ia belum bisa berkembang seperti anak lain karena kesalahan saya. Namun, di balik kemarahan saya itu, saya takut bahwa apa yang ia katakan itu benar.

Yang berbeda ternyata bukan hanya perkembangan fisiknya. Saya mulai mengamati bahwa sistem sensoriknya pun berbeda. Sebagai seorang bayi, Asher tidak mau ada orang yang menyentuh kakinya, dan

tidak mau digendong dalam posisi berdiri. Jelas, ini merupakan satu tanda bahwa ia belum siap belajar berjalan karena itu berarti ia harus menyentuhkan kakinya ke lantai. Dalam sesi terapi fisiknya saya belajar teknik menggosok, agar sedikit demi sedikit ia tidak terlalu sensitif saat terkena sentuhan. Saya diminta untuk menggosok-gosok tangan, kaki, dan punggungnya, setiap dua jam saat ia terjaga. Saya pun tambah merasa bersalah karena sangat kesulitan melakukan hal ini dengan teratur.

Saat anak kedua saya, Rashi, juga tampak "berbeda", saya mengatakan pada diri sendiri bahwa ini bukan masalah besar—saya bisa menanganinya. Saya tidak keberatan untuk membaca buku dan membawanya ke dokter spesialis perkembangan anak. Saya pikir akan lebih mudah mengatasi *roller coaster* emosi ini, karena ini adalah pengalaman kedua saya. Ternyata saya mendapati diri berada di wilayah yang sama sekali asing dan menakutkan, sekali lagi. Rashi sangat berbeda dengan Asher dalam banyak hal. Asher adalah bayi yang sangat lembut, sedangkan Rashi sangat kaku. Asher akan menangis bila kakinya disentuh; sedangkan Rashi bahkan tidak menangis sama sekali saat diimunisasi di pahanya. Kalau kami membawa Asher ke tempat dengan banyak pemandangan baru, suara-suara dan orang-orang baru, Ia akan tegang, lalu menangis; sedangkan Rashi malah akan terdiam, lalu tertidur di mana pun ia berada. Untuk sementara saya menjadwalkan mereka datang ke terapi fisik khusus anak-anak.

Saat anak ketiga saya lahir, saya merasa harus segera membawanya ke ahli perkembangan anak secara berkala. Saya sungguh terpukul saat mendapati bahwa Shiriel pun mengalami perkembangan yang kurang lebih sama dengan kakak-kakaknya. Sebagai anak batita, ia merasa iri karena kakaknya diajak pergi ke "O.T." (*occupational therapy*—terapi yang mengarah pada rehabilitasi), dan ia malah bertanya kapan gilirannya ke sana.

Sejak anak-anak masih kecil, saya telah banyak memimpin pelatihan "Cara Berbicara ...". Meskipun Asher memiliki *Sensory Processing Disorder* (SPD) dan Rashi pada akhirnya didiagnosis mengalami Sindrom Asperger (kini dikenal dengan *Autism Spectrum Disorder*), keterampilan yang saat itu saya ajarkan tidak hanya berguna untuk anak-anak saya, tetapi juga untuk membantu anak-anak yang *neurotypical*. Selama bertahun-tahun, saya berhubungan dengan para orangtua yang memiliki anak-anak dengan SPD dan autisme, serta memimpin banyak pelatihan, khususnya bagi orangtua dan para profesional yang hidup atau bekerja dengan anak-anak berkebutuhan khusus.

Pelajaran yang saya terima, baik dari pengalaman para peserta pelatihan maupun pengalaman saya sendiri, adalah bahwa prinsip dasar dari pendekatan "Cara Berbicara..." dapat diterapkan baik bagi anak yang "berkembang secara normal" maupun bagi mereka yang berbeda dalam berbagai cara yang unik. Semua anak ingin terhubung, semua anak ingin dimengerti, semua anak ingin memiliki kesempatan berbicara tentang apa yang mereka lakukan dan bagaimana melakukannya. Tantangan bagi kita yang memiliki anak-anak yang berbeda ini adalah menemukan cara untuk mencapai semua tujuan yang berharga ini tanpa menjadi frustrasi, atau menyalahkan anak-anak kita, saat mereka ..., berbeda.

Bayangkan Anda berada di rumah, sendirian, sedang membaca buku yang mengasyikkan dan menikmati secangkir teh. Tiba-tiba seorang tetangga yang tidak begitu Anda kenal masuk ke rumah tanpa mengetuk pintu. Ia berdiri sangat dekat dengan Anda, menatap mata Anda lekat-lekat, dan berbicara dengan keras sambil menggoncang kursi Anda. "Halo! Apa kabar? Apa yang kamu baca? Apakah kamu mau main kartu? Bisakah kamu membuatkan aku roti lapis? *Tolong, ya*?"

Kira-kira bagaimana perasaan Anda? Takut? *Bagaimana dia bisa masuk*? Apakah Anda jengkel dengan interupsi itu? Bingung dengan pertanyaan-pertanyaannya? Terganggu dengan suaranya yang keras?

Ingin menyingkir dari dia? Saya tebak, Anda ingin melempar kue lapis keju yang masih panas itu kepadanya.

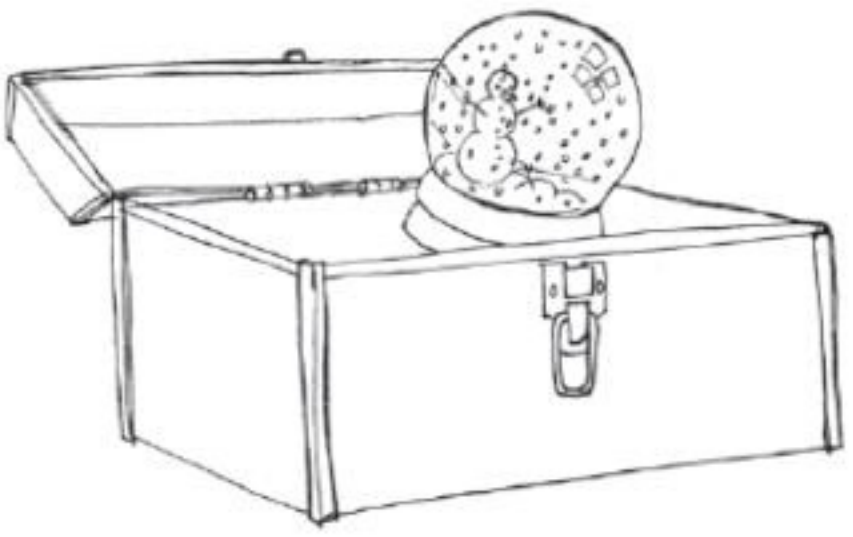
Latihan ini menolong saya untuk mengaitkan diri pada hal-hal yang membuat hidup sehari-hari menantang, saat kita memiliki anak berkebutuhan khusus. Anak-anak yang tubuhnya tidak dapat memproses pengalaman sensorik seperti suara, cahaya, gerakan, sentuhan, atau rasa secara normal, akan merasa berat oleh sebagian atau semua hal ini. Tidak jarang interaksi dengan orangtua sendiri bisa terasa seperti serangan bagi indra mereka. Tidak heran mereka lebih sulit untuk merasa dekat dan nyaman dengan orang lain. Lebih baik mencari tempat untuk bersembunyi dari semua gangguan sensorik itu!

Ini bukan berarti mereka tidak dapat mengembangkan hubungan yang kuat dengan orang-orang, tetapi mereka harus berusaha keras untuk itu.

Harus diakui, ini bisa terasa seperti tugas yang tidak mungkin dilakukan, khususnya dengan seorang anak yang tampaknya selalu ada di dunianya sendiri dan ingin tetap di sana sendirian …, hem, *terima kasih banyak*! Rasanya kita tergoda untuk menyeret anak itu keluar dari dunianya dan masuk ke dunia kita. Pada akhirnya nanti, dia harus belajar bergaul di dunia tempat orang-orang berbicara dengan keras, atau secara tak sengaja saling bertabrakan; anak-anak berteriak dan berlarian di taman bermain; supermarket menyalakan banyak sekali lampu dan dipenuhi oleh orang banyak.

Masalahnya adalah, dunia kita terasa *salah* baginya—terlalu keras atau terlalu tenang; terlalu banyak sentuhan atau kurang sentuhan; terlalu banyak yang perlu dilihat; dan terlalu melelahkan untuk dipahami. Sebelum kita dapat berharap mengakui perasaannya, memintanya bekerja sama, atau menyelesaikan masalah, kita harus terhubung lebih dulu.

PERALATAN #1: Masuklah ke Dunia Mereka



Bila anak Anda tampak ingin berada di dunianya sendiri, tidak tertarik untuk terhubung dengan Anda atau orang lain, dan Anda masih punya energi ekstra, cobalah untuk duduk di lantai (atau di mana pun anak Anda berada) dan masuklah ke dunianya.

Misalnya:

Kalau Angela mau berbaring di lantai dalam kamar yang tenang, sambil membuat bayangan di dinding dengan jari-jarinya, daripada berkata, "Angela, kemarilah! Ibu akan membacakan buku untukmu!" cobalah untuk berbaring di dekatnya dan ikut membuat bayangan dengan jari-jari Anda.



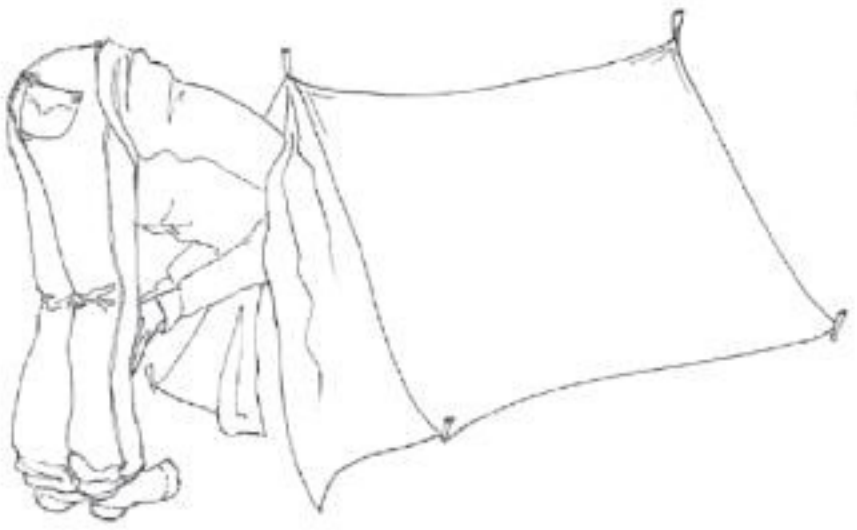
Kalau Peter suka membicarakan jadwal kereta, mengobrolah tentang jadwal kereta dengannya.

Kalau Evan berulang kali membanting pedang lampunya ke lantai, ambillah sendok kayu dan ikutlah membanting sendok itu bersama-sama dengannya.

Jika anak suka menyendiri, Anda mungkin merasa sering tertolak. Ini membuat Anda sulit percaya bahwa kali ini Anda akan berhasil. Anggota kelompok saya memandang rendah dan skeptis pada cara-cara ini, tetapi mereka mau mencoba. Berikut ini adalah sebagian kisah mereka.

Kepala di Tenda

Aiden akan menghabiskan waktunya dengan bermain iPad di dalam tenda, jika kami membiarkannya. Ia akan masuk ke situ dan masuk ke dunianya sendiri. Ia tidak akan melihat saya, tidak akan bicara atau menjawab pertanyaan, dan yang jelas ia tidak akan bermain dengan saya. Minggu lalu, saat ia masuk ke tenda lagi, saya mengikutinya dengan sangat, sangat, perlahan, dan menepuk tenda itu. Tenda itu dari kain,



jadi dia bisa mendengarnya. Saya pun berkata pelan, "Aku ingin melihatmu bermain." Lalu saya duduk di luar tenda dan memandanginya sejenak.

Saya menanyainya, "*Game* apa yang kamu mainkan?" Dan, ia menjawab—ini mengejutkan!—sedang bermain *Bubble Game*. Saya berkata, "Oh, Ibu boleh lihat?" Tenda itu kecil, hanya untuk satu orang, tetapi ia mengizinkan saya memasukkan kepala saya ke dalam tenda.

Saya bertanya apakah boleh ikut bermain. Awalnya ia menggelengkan kepala untuk berkata tidak, kemudian ia mau menunjukkan pada saya cara memainkannya. Setelah itu, kami pun saling bergantian bermain di iPad. Itu pertama kalinya ia melakukan hal seperti itu. Saya selalu mengira bahwa ia tidak mau didekati siapa pun. Sekarang saya sadar bahwa selama ini kami berusaha keras untuk memaksanya melakukan yang kami inginkan, dan tidak bermain dengan cara yang ia sukai.

Terhubung Lewat Kereta

Henry adalah anak yang sangat logis. Ia tidak mau menanggapi sesuatu yang konyol atau khayal. Ia menghabiskan banyak waktunya untuk bermain sendiri dengan kereta-keretaannya dan tidak mau diganggu.

Kemarin, saat ia hendak menuju meja tempat mainan keretanya berada, saya duduk bersamanya dan mengambil salah satu keretanya. Ia berkata, "Ibu!"

Saya berkata, "Ibu mau menjadi kereta ini!"

"Tidak, Ibu tidak bisa menjadi kereta itu! Itu juga bukan kereta Ibu."

Maka, saya mengambil salah satu gitar mainannya dan berkata, "Apakah ini kereta?"

"Itu bukan kereta!"

"Lalu apa yang kamu lakukan dengan benda ini?"

"Dimainkan!"

"Dengan tangan, atau jari kaki, lutut, atau hidungmu?"

Ia menanggapi hal ini dengan heboh. "Bilang lagi, Bu! Bilang lagi!"

Saya pun mulai memainkan gitar dengan tangan, jari kaki, lutut, dan hidung saya, bahkan dia mau mencobanya juga. Dan, dia sangat *menyukainya*! Biasanya ia hanya menghabiskan waktunya sendirian.

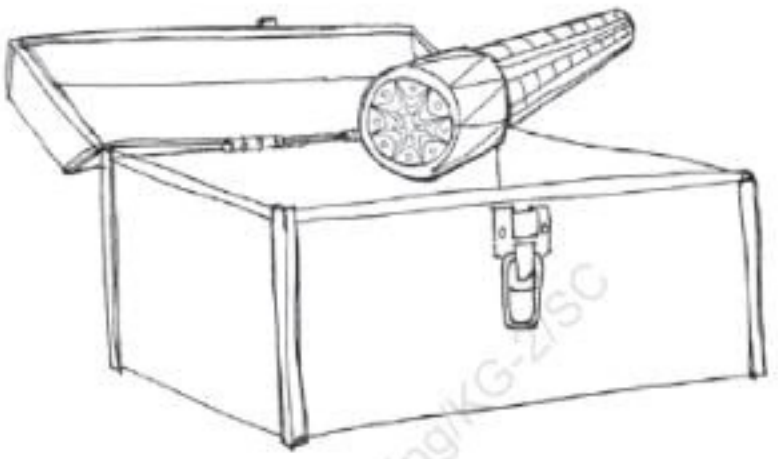
Bermain Dengan si Anak Gua

Peter sedang belajar tentang gua di kelas prasekolahnya dan ia menjadi terobsesi oleh topik tersebut. Lantaran lelah membicarakan gua terus menerus, saya selalu mengganti topik pembicaraan dan mengajaknya untuk membicarakan hal lain. Namun, minggu ini saya mencoba "masuk ke dunianya", atau dalam kasus ini, masuk ke guanya.

Kami pun berbincang tentang kata favoritnya (menjelajah gua!), senter kepala yang biasa dipakai orang-orang yang menjelajah gua, dan bagaimana kadang-kadang mereka harus merayap di antara rekahan kecil untuk memanjat ke sebuah gua. Saya menyarankan agar kami

membangun gua di ruang keluarga dengan menggunakan bantal-bantal sofa. Mulanya ia kecewa karena tidak dapat pergi ke gua yang sesungguhnya, tetapi kemudian ia sangat bersemangat dengan rencana itu. Kami menutupi bantal-bantal dengan selimut agar ruang di dalam terlihat gelap dan kami pun masuk ke dalam. Kami menikmati kebersamaan yang indah, dan sesudah itu suasana hatinya menjadi bagus.

PERALATAN #2: Ambil Waktu untuk Membayangkan yang Dialami Anak Anda



Saat seorang anak sulit ditangani, kita biasanya terdorong untuk berfokus pada apa yang kita ingin agar dilakukannya. Ia harus memakai kaus kaki, sarapan, mandi, mulai terapi. Kita tidak berhenti untuk berpikir dulu tentang perasaannya. Sekalipun melakukannya, kita terkadang kesulitan menebak perasaan mereka. Anak-anak dengan autisme bisa bersikeras untuk melakukan rutinitas dan hal yang sama dalam cara yang benar-benar menyusahkan kita. Memang, kita sebagai orang dewasa tidak akan menjadi kecewa bila rapat yang seharusnya kita hadiri dibatalkan. Kita juga tidak akan menolak untuk memakai kaus kaki yang lain jika kaus kaki favorit kita sedang dicuci.

Saat perilaku anak laki-laki saya membingungkan, saya merasa terbantu saat mencoba menempatkan diri di situasi yang sama, sampai bisa membayangkan perasannya.

Berikut adalah salah satu contohnya. Anak saya tidak mau memulai terapi fisiknya bila kursi-kursi di ruang tunggu belum disusun dalam

barisan warna yang sama—merah, kuning, merah, kuning. Tidak ada alasan apa pun yang bisa membujuknya untuk meninggalkan kursi-kursi itu seperti apa adanya.

Apa masalahnya? Bisakah saya membayangkan sebuah situasi yang membuat saya merasa terganggu karena tatanan kursi warna-warni? Bagaimana jika, saat hendak memimpin sebuah pelatihan, tiba-tiba saya mendapati bahwa kursi-kursi di ruang pertemuan itu ditata berjajar, bukan melingkar seperti biasanya. Apakah saya akan mendesak orang-orang untuk mengembalikan tatanan yang seperti "biasanya"? Anda pasti menebak bahwa saya akan melakukannya! Jika manajer ruangan menjelaskan bahwa itu "bukan masalah", dan seharusnya saya bersikap "fleksibel", apakah itu akan membantu? Tidak sama sekali!

Saya tidak mengatakan bahwa tatanan kursi di ruang tunggu terapi fisik anak saya itu sama pentingnya dengan tatanan kursi bagi pelatihan yang saya pimpin. Namun, kami berdua sama-sama memiliki perasaan yang serupa bahwa ada sesuatu yang kurang pas, dan kami sama-sama merasa susah kalau tidak bisa memperbaiki keadaan.

Apa yang kami berdua ingin dengar adalah, "Oh, kamu tidak suka kursinya ditata seperti ini ya? Mereka memang salah menatanya". Lalu, tentu saja, kami akan mengubah tatanan kursi itu seperti yang kami inginkan!

Dengan memahami bahwa mungkin begitulah yang dirasakan anak saya, saya pun mendapat suatu pemikiran, yakni saya harus datang beberapa menit lebih awal supaya bisa menata kursi seperti tatanannya semula. Tanpa dapat dihindari, mungkin saja kursi di ruang tunggu itu berkurang satu, atau ada orang-orang yang sedang duduk di kursi-kursi itu, hingga kami tidak bisa menatanya. Saya pun tergoda untuk menguliahinya (*Yang benar saja! Kamu mau menangis karena ada satu kursi kuning yang lebih? Sayang, kamu tidak bisa selalu mendapatkan segala hal seperti yang kamu inginkan!*). Namun, saya tahu bahwa itu hanya akan memperburuk keadaan. Saya kembali membayangkan

diri dalam situasi yang sama. Bagaimana kalau kursi-kursi di pelatihan itu ditanam ke lantainya dengan susunan seperti itu? Apa yang akan menolong saya dalam situasi yang tidak nyaman seperti itu?

Inilah yang saya katakan pada Asher, "Oh! Sebenarnya kamu ingin ada satu kursi merah lagi di sini, bukan? Sedih rasanya kalau itu tidak ada."

Asher mengulang, "Cedih!"

"Kamu berharap ada satu kursi merah diletakkan di sini."

Ia menyahut, "Taruh di sini."

Saya menggumam, "Hmph," ia pun ikut menggumam, "Hmph!" Dia pun menarik tangan saya dan berjalan masuk ke ruang terapi.

Anda tidak perlu tergopoh-gopoh mencari satu kursi merah, atau meminta tolong pada seorang ibu yang sedang menyusui, atau seorang ibu yang sudah tua, agar mereka berdiri supaya Anda bisa memindahkan kursi yang mereka duduki. Ada nilai yang kita sampaikan saat memberi pengalaman pada seorang anak tentang mengatasi kecewa, dengan simpati dan dukungan Anda. *Saat kita menunjukkan kemurahan hati dengan menerima perasaannya, kita menolong anak-anak untuk menjadi lebih tegar,* serta kita mengembangkan kemampuan mereka untuk menghadapi hal-hal yang tidak terhindarkan dan jalan memutar dalam perjalanan kehidupan.

Rumput yang Gatal

Sabtu yang lalu adalah hari yang hangat—akhirnya kami bisa memakai celana pendek dan kaus, setelah musim dingin yang begitu menyiksa! Saya membawa Ivan ke taman. Kami duduk di rumput untuk makan camilan, tetapi ia tidak mau duduk tenang. Ia terus melompat-lompat dan berlarian memutari saya. Saya mengatakan bahwa ia harus duduk saat makan, tetapi ia malah berteriak, "Tidak!"

Ini tidak seperti dirinya yang biasa. Saya pun bertanya-tanya apa yang terjadi. Apakah ia tiba-tiba mengalami gangguan konsentrasi? Saya mencoba membayangkan yang ia rasakan, dan saat itulah saya sadar bahwa mungkin rumput yang kami duduki yang mengganggu kakinya yang telanjang. Baginya rumput itu mungkin terasa menggelitik baginya, atau seperti amplas. Saya pun berkata, "Kamu tidak suka duduk di rumput, ya!" Ia berkata, "Tidak!" Lalu saya menaruh sweter saya dan memintanya duduk di atasnya. Seketika ia mau duduk dan memakan sisa camilannya. Ia tidak bisa menahan rasa gatal akibat rumput itu. Saya jadi ingat pernah berpikir begini, "Wow, orang-orang bisa berbeda dalam banyak hal—tadinya saya tidak tahu bahwa mereka bisa berbeda dalam hal-hal tersebut."

Kaus Kaki Kesayangan

Jack punya banyak kaus kaki di lemarinya, tetapi hanya ada tiga pasang yang ia suka. Saat sedang bersiap berangkat sekolah di pagi hari, pasti akan ada keributan jika tidak ada satu pasang pun dari kaus kaki kesayangannya yang bersih dan siap dipakai. Dulu saya biasa berkata seperti ini, "Kamu tidak perlu membesar-besarkan masalah kaus kaki," dan "Tidak ada salahnya pakai kaus kaki yang lain." Kadang-kadang saya merasa bahwa ia sengaja rewel karena tidak mau ke sekolah. Saya pun tidak mau mengalah karena itu!

Setelah Anda memberi tahu saya tentang kaki anak laki-laki Anda yang sensitif saat ia masih kecil, saya pun beranggapan mungkin anak saya juga benar-benar tahu perbedaan antara tiga pasang kaus kaki kesayangannya dan kaus kaki yang lain. Saya kemudian membeli selusin kaus kaki yang persis dengan kaus kaki kesayangannya, dan tahukah Anda apa yang terjadi? Kami sama sekali tidak bertengkar sepanjang minggu itu. Setelah itu, pengasuhnya datang dan memaksanya memakai kaus kaki yang tidak disukainya. Saya pun menegurnya, "Jack bisa merasakan bedanya kaus kaki ini dengan kaus kaki kesayangannya!

Kamu harus mendengarkannya!" Lalu saya menyadari bahwa saya memarahinya karena melakukan kesalahan yang sama—yang dulu saya lakukan selama berbulan-bulan. Saya harus minta maaf. Bagaimanapun, sekarang saya tahu, bahwa anak laki-laki saya benar-benar merasakan apa yang ia rasakan ..., tetapi yang pasti ia tidak mewarisi kaki sensitif itu dari saya!

Kisah Julie: Sepak Bola di Musim Panas

Saya mendaftarkan Asher untuk mengikuti perkemahan musim panas selama satu minggu, dan ternyata acara itu diadakan dalam minggu yang terpanas di sepanjang musim. Diramalkan, temperaturnya mencapai 32°C. Sementara, Asher tidak pernah mau memakai celana pendek. Ia tidak tahan merasakan angin yang mengenai kakinya. Ia selalu mau memakai celana panjang yang tebal dan pasti akan memakai celananya itu untuk bermain sepak bola di perkemahan.

Saya melihat ia bakal menghadapi masalah. Wanita yang menjaga meja pendaftaran bermaksud memintanya agar memakai celana pendek, dan itu memang beralasan kalau Asher tidak punya kaki yang sensitif. Jadi, saya mengajarinya untuk menjawab begini, "Saya punya hipersensitivitas pada bagian bawah tubuh saya."

Setelah ia berkata begitu, wanita tadi pun melongo. Ia pun membiarkan Asher berlalu tanpa protes apa pun. Saya merasa lega telah membekali Asher. Kini ia bisa memberi tahu semua orang bagaimana ia merasakan dirinya sendiri, tanpa harus menunggu ibunya menerangkan keadaannya dan melindunginya. Padahal, sesungguhnya itu bukan kata-kata yang mudah diucapkan oleh seorang anak kecil!

Mual Karena Permen Karet

Anak saya, Evan, yang berusia 6 tahun, adalah anak yang sangat sensitif. Ini sebenarnya merupakan kerugian sekaligus keuntungan! Beberapa

minggu yang lalu ia punya pengalaman buruk saat makan siang di sekolah. Salah satu murid membawa satu bungkus permen karet dengan rasa wintergreen, dan membagikan permen itu pada anak-anak lain. Bau itu membuat Evan mual hingga tidak bisa makan. Sejak itu, ia selalu merasa cemas bila melihat seseorang mengunyah permen karet. Jika ia melihat seseorang menggerakkan mulutnya *seolah-olah* seperti sedang mengunyah permen karet, ia akan membayangkan baunya dan tidak dapat makan.

Minggu lalu, keadaannya bertambah parah. Ia baru mau makan beberapa suap dan tiba-tiba berhenti karena *memikirkan* permen karet. Saya mencoba memberitahunya agar jangan memikirkan hal itu, tetapi itu malah membuatnya menangis. Saya pun mulai mencari psikiater anak.

Setelah pelatihan minggu lalu, saya menghabiskan beberapa saat untuk mencoba memahami apa yang Evan alami. Sebenarnya tidak begitu aneh kalau Anda sungguh-sungguh memikirkannya. Kita semua diajar untuk tidak mendiskusikan topik tertentu saat ada di meja makan. Mengapa? Karena pemikiran tentang sesuatu yang menjijikkan, seperti muntahan atau kotoran manusia, bisa membuat kita kehilangan selera makan. (Entah mengapa saudara ipar saya tidak paham akan konsep ini. Dia bekerja di rumah sakit dan paling suka menceritakan hal-hal detail yang menjijikkan dalam pekerjaannya saat kami sedang makan.)

Saya mulai menuliskan daftar ide tentang hal-hal yang dapat menolong Evan. Apakah dia bisa mengganti hal yang ada di pikirannya? Dapatkah dia menggantikan bau yang berbeda? Mungkin dia bisa mencoba berbagai rempah yang berbeda dan memilih satu yang ia suka. Lalu, jika ia mulai berpikir tentang permen karet maka ia bisa menghirup aroma kayu manis atau oregano.

Pada acara makan malam, hal ini terjadi lagi. Evan tidak bisa makan, dan ia menangis. Saya berkata, "Ah, bau permen karet wintergreen

itu memang menjijikkan. Memikirkannya saja sudah membuatmu kehilangan selera makan. Ini masalah yang tidak mudah. Tidak mudah untuk makan selagi kamu punya pemikiran itu di kepala. Lagipula, sulit sekali jika harus mengontrol pikiran kita, bahkan orang dewasa pun kesulitan melakukannya."

Ia memandang saya dengan ekspresi lega, lalu berkata, "Yah." Ia menjauh dari meja, dan kembali lagi saat kami selesai makan. Makan beberapa suap, dan pergi lagi. Selama beberapa kali makan berikutnya saya mengikuti prosedur yang sama. Pada akhir minggu ia pun makan dengan normal. Ia tahu bahwa saya memahami apa yang dirasakannya, dan itu ternyata meredakan ketegangannya. Saya bahkan tidak harus mencoba cara yang lain.

PERALATAN #3: Ekspresikan dalam Kata-kata yang Anak-anak Ingin Katakan



Memang sulit untuk menebak apa yang anak-anak ingin katakan, baik yang berkebutuhan khusus maupun tidak. Mungkin karena hubungan antara mulut dan otak mereka belum matang. ("Ugh. Ugh!") Atau lidah dan bibir mereka belum terkoordinasi. ("Ni jagah.") Atau mereka belum punya kosakata yang cukup untuk mengekspresikan diri mereka. ("Mau tu!" "Apa yang kamu mau, Sayang?" "Mau tu! Tu! TU!")

Saat kita *dapat* menebak yang mereka katakan pun, kita mungkin tidak mau memberikan yang mereka inginkan. Kita bisa saja tergoda untuk mengabaikan mereka, atau bersikap seolah-olah kita tidak

mengerti. Bagaimana menanggapi situasi seperti ini? Mari kita coba sebuah eksperimen pikiran.

Bayangkan Anda sedang mempelajari sebuah bahasa yang disebut bahasa Kwarben. Pengucapan kata-kata dalam bahasa ini sulit dan tata bahasanya pun rumit. Anda hanya bisa bergantung pada orang-orang yang hanya berbahasa Kwarben. Anda sangat lapar. Anda mencoba untuk meminta telur dadar—*kwazikrai*—tetapi satu-satunya tanggapan yang Anda peroleh adalah, "*F'wij troyk thwarpel, brigahzee par klafik*" (yang artinya, "Saya tidak paham apa yang kamu katakan; berbicaralah lebih jelas"). Karena frustrasi, Anda mencoba lagi, dengan berteriak "Kwazikrai!" Penerima pesan Anda pun merespons lagi dalam bahasa Kwarben, demikian, "Aku tidak bisa mendengarmu kalau kamu berteriak." Berapa lama kira-kira Anda bisa bertahan, sebelum akhirnya menyerah, menangis, atau melempar sepatu kepada lawan bicara Anda itu?

Jika orang yang mendengarkan saya itu tidak bisa menangkap yang saya mau, saya akan merasa lebih baik saat ia berkata, "Kamu mau *sesuatu*! Kamu membutuhkannya sekarang juga!" *Ah, saya sudah menyampaikan sebagian pesan saya. Dia mulai mengerti! Saya akan terus mencoba.* Seperti kita, anak-anak yang punya kesulitan dalam berkomunikasi tetap ingin mengekspresikan diri mereka sampai mereka dimengerti. Kita dapat menolong mereka dengan merumuskan kata-kata yang mereka ingin katakan, sebaik mungkin.

Bagi anak-anak yang masih sangat kecil dan baru mulai bicara, Anda akan mencoba menemukan kata yang kita kenal ("Oh, seekor gajah! Kamu bilang *gajah*!"). Bagi anak yang sudah lebih bisa bicara, kita dapat memperluas kata-kata mereka dan mengakui perasaan mereka. Saat anak-anak berkata, "Tidak Ayah pergi!" kita bisa mengatakan, "Kamu tidak mau Ayah pergi! Kamu kangen Ayah. Kamu berharap Ayah ada di rumah."

Orangtua dan guru yang mengikuti pelatihan saya terkejut ketika mendapati bahwa merumuskan perasaan dan keinginan anak-anak dalam kata-kata sangatlah membantu, bahkan saat kita tidak dapat memberikan yang mereka inginkan. Saat anak-anak merasa dimengerti maka mereka pun lebih tenang, terhubung, dan bisa bertahan dalam frustrasi.



Terjebak di Dapur

Anak saya yang besar sedang bermain dengan temannya di halaman belakang. Jacob, yang belum lancar bicara, ada bersama saya di dapur sambil memerhatikan kakaknya di luar. Kemudian ia mulai menggedor-gedor pintu, tampak bahwa ia ingin keluar juga. Biasanya saya takut mengakui bahwa ia mau keluar karena tidak bisa mengawasinya saat itu—saya sedang menyiapkan makan malam. Namun, kali ini saya mencoba mengatakan apa yang saya pikir ia inginkan.

"Kamu melihat Andy dan Max bermain di luar. Kamu juga mau keluar. Ibu berharap bisa membawamu keluar, tapi Ibu sedang memasak makaroni dan keju untuk makan malam. Kamu bisa bantu Ibu menyiapkan makan malam dulu, kemudian habis makan Ibu akan membawamu keluar."

Yang mengejutkan, ia kembali ke dapur dan mulai bermain dengan wajan dan panci! Saya selalu berpikir bahwa jika Anda berani menga-

kui yang anak inginkan, Anda harus memberikan padanya atau dia akan sangat marah. Ini sungguh membukakan mata saya.

Ulangi Kata-kataku

Kemampuan bicara Elliot masih sulit untuk dipahami. Ketika "mengobrol", ia mengucapkan sesuatu yang susah dipahami, lalu saya berkata, "Apa yang kamu katakan? Katakan lagi."

Ia mencoba lagi, dan saya masih tidak bisa mengerti. "Pelan-pelan, Elliot. Ucapkan dengan jelas. Ibu tidak mengerti ucapanmu." Anda pasti tahu apa yang terjadi berikutnya, ia berteriak keras sekali.

Saya mulai mencoba memberitahunya kata-kata yang *bisa* saya mengerti dengan mengulang apa saja yang bisa saya tangkap. Jadi jika ia berkata, "blup, blup, blup, blup, bola, blup," maka saya berkata, "Kamu mengatakan sesuatu tentang BOLA."

Dia mencoba lagi, dan menangkap kata lain, jadi saya mengulangnya lagi, "Oh, kamu bilang BOLA HIJAU." Kini, setiap kali ia mengatakan sesuatu, ia menunggu saya dengan sabar untuk mengulang kata-katanya.

Kekecewaan Saat Makan Malam

Anak saya, Will, berusia 4 tahun, sangat suka menjerit. Ia sering marah jika tidak menyukai menu makan malam yang disajikan. Semalam, menu makan malam kami adalah ayam. Ia menunjuk piring, lalu mulai menjerit. Biasanya saya menjadi marah dan memintanya untuk segera diam. Namun, kali ini saya berkata, "*Tidak*! Kamu hanya sedih! Kamu mau makaroni dan keju, tapi yang kamu dapat adalah ayam."

"Makaroni dan keju!"

"Kamu benar-benar ingin makan makaroni dan keju!" kata saya sambil memukul meja.

Ia pun ikut memukul meja sambil berkata, "Makaroni dan keju, makaroni dan keju!"

Saya pun menyanyi, "Oh makaroni dan keju ...! Andai kamu tumbuh di pohon ..., aku menyukaimu lebih dari kacang. Tanpamu hatiku membeku, aku ingin mengoleskanmu di lututku...." Saya menemaninya melepaskan emosi.

Akhirnya kekacauan pun berakhir. Ia tidak menjerit-jerit lagi. Kami memandangi makanan yang ada di atas meja, lalu ia mengambil sedikit kentang dengan keju di atasnya, juga stik wortel. Setelah menghabiskan itu, ia memakan sepotong kecil ayam. Namun, saya tidak mengatakan apa-apa!

Rekaman Tertulis

Kadang-kadang Peter jengkel saat ia sulit berbicara. Ia perlu waktu lama untuk mengucapkan kata-kata. Ini terjadi minggu lalu sepulang sekolah. Dia menangis dan sesenggukan di antara kata-kata yang diucapkannya. Saya benar-benar ingin berteriak padanya begini, "APA YANG TERJADI?? CERITAKAN PADAKU!!" Tentu saja ini hanya membuatnya lebih sedih dan jengkel.

Saya memutuskan untuk mencoba menuliskan apa saja yang ia katakan—lebih supaya saya tetap mengerjakan sesuatu. Rupanya, itu membantu membuatnya lebih cepat tenang. Saya benar-benar menuliskan setiap kata yang ia ucapkan. "Bu..., Guru..., bilang..., siapa..., yang..., tercepat..., bersih..., bersih..., akan..., dapat..., hadiah.... Tapi..., Bu..., Guru..., tidak..., menerima..., tugas..., sains..., saya.... Ini..., tidak... adil...! Dia..., bikin..., aku... kalah!"

Ia meminta saya membacakannya beberapa kali, seolah-olah sedang membawakan cerita, dan ia mendengarkan dengan puas. Krisis berakhir.

Hujan, Hujan, Pergilah!

Saya mengajar TK. Kami tidak bisa beristirahat di luar ruangan seperti biasanya karena hari sedang hujan (jika tidak tinggal di California, Anda tidak dapat memahami bahwa ini adalah kejadian langka di sana). Biasanya Johnny akan marah saat jadwalnya berubah. Biasanya ia akan membanting tubuhnya ke lantai atau memukul-mukul jendela.

Ia berkata, "Aku mau keluar!"

Saya menjawab, "Ibu tahu, kamu sangat ingin istirahat di luar. Kamu tidak suka ada di dalam ruangan."

"Aku mau keluar!"

"Ibu yakin kamu berharap hujannya akan berhenti!"

"Keluar!"

Setelah kami sama-sama terpaku beberapa saat, saya berkata, "Ayo kita lihat keluar apakah hujan masih turun."

Kami keluar dan berdiri di tengah hujan. Saya mengepalkan tinju ke langit dan berkata, "Hei kamu, hujan! Kamu merampas hak istirahat Johnny!"

Lalu saya berpaling kepada Johnny dan berkata, "Ini masih hujan. Ayo ke dalam dan bermain boling."

Ia tidak begitu senang, tetapi sudah jauh lebih tenang daripada biasanya. Ia pun beranjak ke dalam dan mulai bermain boling.

Menderita Karena Lembur

Saat Dustin berbaring untuk tidur, ia mengalami kepenatan sensorik. Ia merasa sangat tidak nyaman, walau tidak ada gangguan apapun. Semalam ia merasa tidak enak karena ini dan itu. Ia mengeluh tentang seprai yang terasa menggaruk kakinya, tenggorokannya tidak enak menelan, atau ujung jarinya terasa perih setelah saya merapikan kuku-

nya. Ia menyikat gigi sampai lima kali demi menghilangkan rasa tidak enak di mulut. Kami pun melakukan aktivitas rutin karate; seperti memukul-mukul pelan punggungnya, menggaruk-garuk punggungnya, menggelitik punggungnya perlahan. Ia pun menjerit dan tambah gelisah. Saya pun bingung bagaimana membuatnya merasa lebih baik.

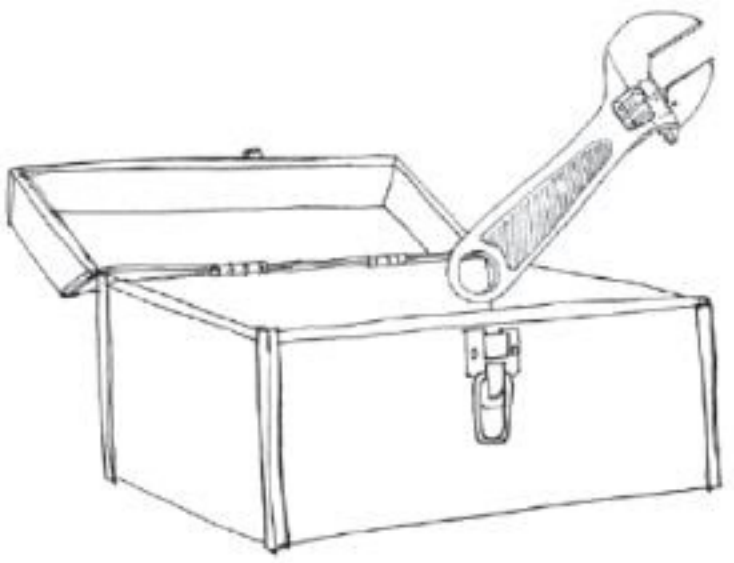
Dustin bertanya, "Apa aku boleh berkata kotor?"

Saya menjawab, "Boleh. Kamu boleh berkata kotor sebanyak yang kamu mau."

Ia pun mulai berteriak. Saya pun ganti bertanya, "Apa Ibu boleh berteriak juga?"

Ia tampak terkejut, kemudian mengangguk. Saya pun berteriak bersamanya, menyumpahi semua perasaan tudak enak yang ia rasakan di tubuhnya, berteriak bahwa ini tidak adil, INI TIDAK ADIL!! (Ini yang ia sampaikan kepada saya sebelumnya.) Lalu, keajaiban terjadi. Saya melihat sesuatu di wajahnya. Ia menangis dengan lega, memeluk saya seerat mungkin, dan berkata, "Aku sangat sayang sama Ibu!" Kami pun berpelukan dan menangis. Itulah titik baliknya. Beberapa menit kemudian ia pun tertidur.

PERALATAN#4: Menyesuaikan Harapan: Mengatur Lingkungan, Bukan Anak



Salah satu dari (banyaknya) tantangan dalam membesarkan anak yang berkebutuhan khusus adalah menentukan apa yang dapat kita harapkan secara tepat darinya, dan apa yang *terlalu banyak*. Kita yang bukan ahli

perkembangan anak tahu bahwa anak usia 3 tahun seharusnya sudah bisa makan tanpa melempar-lempar makanannya, paling tidak dalam kebanyakan waktu makannya; bahwa anak usia 4 tahun seharusnya sudah bisa buang air kecil di toilet dan bukan di celana; bahwa anak usia 5 tahun seharusnya sudah bisa bermain akur dengan temannya; bahwa anak usia 6 tahun seharusnya sudah bisa memakai pakaiannya sendiri. Kita tidak bisa tenang bila anak-anak tidak mengikuti norma yang sama. Apakah mereka anak-anak yang membangkang? Apakah ketidakmampuan mereka itu merupakan tanda bahwa kita terlalu memanjakan mereka? Apakah mereka lebih lemah dari yang kita sadari?

Kita bisa sangat sedih bila melihat bahwa anak-anak tidak dapat mengikuti aktivitas yang tampaknya wajar dan menyenangkan—bahkan hal itu tampak memberatkan atau membuatnya gelisah: pesta ulang tahun teman bisa menjadi kacau karena ia mengamuk; makan malam keluarga berakhir dengan kehancuran yang memalukan. Mau tidak mau kita merasa jengkel saat kehidupan sosial kita terusik karena anak-anak yang terlalu sensitif. Ketika kita ingin menghindari situasi-situasi yang mungkin sulit dihadapi anak-anak pun, tetap saja kita tidak bisa mengantisipasi segala tantangan yang muncul di rumah atau di dunia kita ini.

Jadi, apa yang harus dilakukan? Para peserta pelatihan saya dengan cepat membagikan berbagai tindakan yang justru tidak membantu:

Memerintah : "Kamu harus segera berpakaian, sekarang juga!"

Mempermalukan : "Kamu sudah terlalu besar untuk pipis di celana."

Menyangkal : "Ayo ke sini, ini seru. Aku tidak mau dengar keluhan lagi."

Menguliahi : "Kita tidak boleh pergi, Sayang. Saudara-saudaramu datang dari jauh untuk menemuimu dan kerabat yang lain. Acara ini akan berakhir beberapa

jam lagi. Kamu harus bersikap sopan pada sepupu-sepupumu. Mereka hanya ingin bermain denganmu."

Menanyai : "Mengapa kamu begitu? Bukankah Ibu sudah memberitahumu supaya jangan memasukkan roti ke parut pemanas itu"

Mengancam : "Ibu hitung sampai tiga! Satu..., dua..., dua setengah...."

Anak-anak mungkin tidak siap berkembang sesuai harapan kita. Untuk merayakan ulang tahun teman mungkin lebih baik bagi kita untuk tidak usah ikut pesta yang diadakan di dalam ruangan dan lebih baik merancang acara bersama sambil bermain singkat. Dan, meski sepatu Mary Jane sangat imut, kita bisa memutuskan agar gadis kecil kita yang sensitif cukup memakai sepatu lamanya yang nyaman ke pesta makan malam Nenek.

Begitu orang-orang lebih memilih untuk mengubah harapannya, daripada mengubah anaknya, mereka justru menemukan banyak cara untuk membuat hidup mereka dan anak-anak mereka lebih terasa menyenangkan.

Kisah Julie: Hari Sekolah yang Lebih Pendek

Saat Rashi batita, ia tidak pernah rewel untuk ditinggal di sekolah saat masih batita, tetapi setelah satu minggu di TK, ia mulai merengek dan menangis. Ini tidak baik. Saya berusaha mengakui perasaannya. "Kamu tidak mau Ibu pergi." Saya mencoba memberitahunya saat kembali. "Ibu akan menemuimu lagi setelah waktu berkumpul kembali nanti siang." Saya mencoba membuatnya tertarik pada satu aktivitas. "Lihat, mainan blok!" sambil saya meminta seorang gurunya bicara kepadanya. "Miss Jones, Rashi bisa melakukan satu teknik sulap yang mau ditunjukkan." Tidak ada tanggapan apa pun.

Suatu hari saya harus menjemput Rashi lebih awal karena kami harus bertemu dokter. Saya mengatakan padanya, "Ibu akan menjemputmu setelah acara bercerita." Hari itu ia tidak menangis sama sekali saat diantar. Namun hari berikutnya, saat ia harus ada di sekolah sepanjang hari, ia menangis lagi.

Saya menyangka mungkin sekolah sepanjang hari itu terlalu lama untuknya. Saya pun memutuskan untuk bereksperimen. Saya membuat alasan untuk menjemputnya lebih awal. Dan, lagi, hari itu ia tidak menangis saat diantar ke sekolah. Setelah berbicara dengan para guru, kami sepakat bahwa mulai hari itu saya akan menjemput Rashi setelah jam makan siang. Ternyata, ia tidak hanya berhenti menangis di pagi hari. Guru-gurunya berkata bahwa sejak itu ia mulai berbicara dan berpartisipasi di kelas. Ah, mereka tidak tahu bahwa sebenarnya saat itu ia sudah bisa bicara!

Kisah Julie: Jawaban yang Tertunda

Salah satu pelajaran yang saya dapat dari berkomunikasi dengan anak saya adalah saya perlu menyesuaikan harapan saya atas berapa lama ia akan menanggapi saya. Berikut adalah contoh perbincangan saya dengannya sebelum saya mendapat pelajaran ini.

Saya : Hei, Rashi, kamu mau roti lapis isi selai kacang dan jeli, atau roti daging kalkun?
(Jeda tiga detik.)

Rashi ... ? Oke, kalau kamu tidak menjawab artinya kamu mau roti isi selai kacang.

Rashi : Waaaah! Aku mau isi kalkun!

Akhirnya saya belajar.

Saya : Hei, Rashi, Ibu punya pertanyaan untukmu. Jawablah saat kamu siap.

Saya menunggu selama 10 detik.

Rashi : (melihat saya) Apa?
Saya : Kamu mau roti lapis isi selai kacang dan jeli, atau roti daging kalkun?

(Saya menunggu selama dua puluh detik. Saya begitu tidak sabar hingga menghitung detik demi detik di kepala agar tidak berteriak: Cepat jawab!)

Rashi : (akhirnya!) Kalkun.
Saya : Oke. Terima kasih sudah menjawab.

Mendorong Teman Bermain

Saya mengundang teman saya Alice, dan putrinya, Charlotte, untuk bermain bersama anak saya, Marcos. Mereka berdua ada di kelas khusus yang sama, yakni untuk anak-anak autis. Tampaknya mereka bisa menikmati waktu bersama, bahkan Alice dan saya juga menikmati kesempatan untuk berbincang-bincang. Setelah satu setengah jam, Marcos mulai rewel. Karena saya merasa belum hendak mengakhiri bincang-bincang saya, saya memintanya untuk "bermain yang akur." Tiba-tiba Marcos mendorong Charlotte dengan keras hingga jatuh.

Saya sangat malu karenanya. Hal pertama yang ingin saya lakukan adalah menghukum Marcos, meski Charlotte tidak terluka. Namun, sebagian dari diri saya menyadari bahwa saya telah *memaksanya* bertahan melebihi batasnya. Jadi, saya memberi tahu Marcos, "Charlotte tidak mau didorong. Tampaknya kalian sudah harus berhenti bermain bersama." Alice pun bisa paham dan membawa Charlotte pulang. Kami pun sepakat untuk membatasi pertemuan selanjutnya menjadi satu jam saja.

Kisah Julie: Tertib Buang Air Demi Sebuah *Printer*

Saya perlu waktu yang lama untuk melatih Rashi buang air kecil. Semua anak lain di kelasnya sudah bisa melakukan hal itu dengan baik. Saat ia tampak sudah siap mengontrol keinginannya untuk buang air kecil,

saya memakaikannya celana dalam. Namun, ia masih juga mengompol, bahkan tidak sadar kalau celananya basah.

Saya tidak suka ide memberi hadiah, tetapi hampir semua orang—dokter anak, gurunya, bahkan terapisnya—meminta saya untuk mencoba memberinya hadiah. Mereka pun membuat saya menyerah.

Rashi sangat ingin memiliki *printer* warna. Kami sudah punya *printer* hitam-putih lama yang rencananya memang ingin kami ganti. Saya pun memberitahunya bahwa jika dia bisa tahan untuk tidak mengompol selama tiga hari berturut-turut, kami akan membeli printer baru.

Hari pertama berlangsung baik. Hanya ada satu insiden kecil, dan berusaha begitu keras hingga saya mengatakan tidak memperhitungkan insiden itu. Namun, ia tidak berhasil melakukannya selama tiga hari berturut-turut. Sedih sekali. Ia hampir berhasil setelah sehari atau dua hari, kemudian ada kecelakaan fatal yang membuatnya menangis. Ia sangat kecewa pada dirinya sendiri. Dari situ saya melihat bahwa masalahnya bukan karena ia kurang motivasi. Ia memang tidak dapat fokus pada sinyal tubuhnya dan tidak bisa merasakan saat kantong kemihnya penuh. Ia kurang sensitif pada kaki-kakinya, dan seharusnya saya sadar bahwa itu juga yang membuatnya sulit menahan keinginan untuk buang air.

Akhirnya saya memutuskan untuk menghentikan siksaan itu. Saya berkata kepadanya, "Tubuhmu belum siap untuk selalu memberitahu bahwa kantong kemihmu penuh. Kita akan mencobanya lagi saat kamu bertambah besar nanti. Sekarang Ibu rasa kita tetap harus membeli *printer* baru." Ia pun sangat lega.

Hal terberat di sini adalah mengakui pada diri sendiri bahwa ia belum siap untuk lepas dari popok.

Tak Bisa Ikut Makan Malam

Kami biasa makan malam dengan keluarga besar, tetapi acara semacam itu terlalu riuh buat anak kami, Cameron. Dia tidak bisa duduk tenang di situ. Dia selalu merasa tersiksa dengan segala percakapan di sekitarnya. Kini, kami biasa memberinya makan lebih awal supaya ketika kami makan malam dia tinggal bersantai di ruang bermain. Ini menimbulkan gesekan dengan keluarga besar. Kata mereka, "Mengapa dia tidak bisa duduk tenang dan makan bersama kita?" "Mengapa dia tidak bisa bersikap baik?" "Waktu kecil, aku selalu diminta duduk bersama dengan keluarga dan bertemu mereka semua."

Yah, tetapi mereka tidak autis! Kami tidak hendak membuat anak kami stress hanya demi memenuhi definisi "normal" mereka. Lebih baik kami menerima omongan keluarga daripada membuat anak kami (dan kami sendiri) tersiksa di acara makan malam keluarga.

POIN YANG SANGAT PENTING!

Jangan berharap keterampilan baru anak akan dipakai secara konsisten.

"Dia *tahu* bagaimana duduk tenang..., mengikat sepatunya sendiri..., buang air kecil di toilet..., bersikap baik saat berbelanja di toko.... Hari ini ia sedang melakukan yang sebaliknya!"

Jika anak Anda bisa melakukan sesuatu kemarin, bukan berarti ia dapat melakukannya juga hari ini. Jika ia bisa melakukan sesuatu di pagi hari saat tubuhnya segar, bukan berarti bahwa ia dapat melakukannya di sore hari saat ia lelah. Anak-anak belum bisa konsisten memakai keterampilan baru mereka. Itu sebabnya orangtua dan guru sulit memiliki harapan yang realistis. Memangnya siapa yang bilang kalau ini mudah?

Setiap kali Emily ngompol di celananya, saya merasa kecewa padanya. "Mengapa kamu tidak mau ke kamar mandi saat ibu memintamu?" "Ibu tidak akan mengajakmu pergi kalau kamu masih ngompol!" Saya membuatnya merasa bersalah karena mengompol. Saya tahu ia bisa ke toilet kalau ia berkonsentrasi. Ia pernah melakukannya sebelumnya.

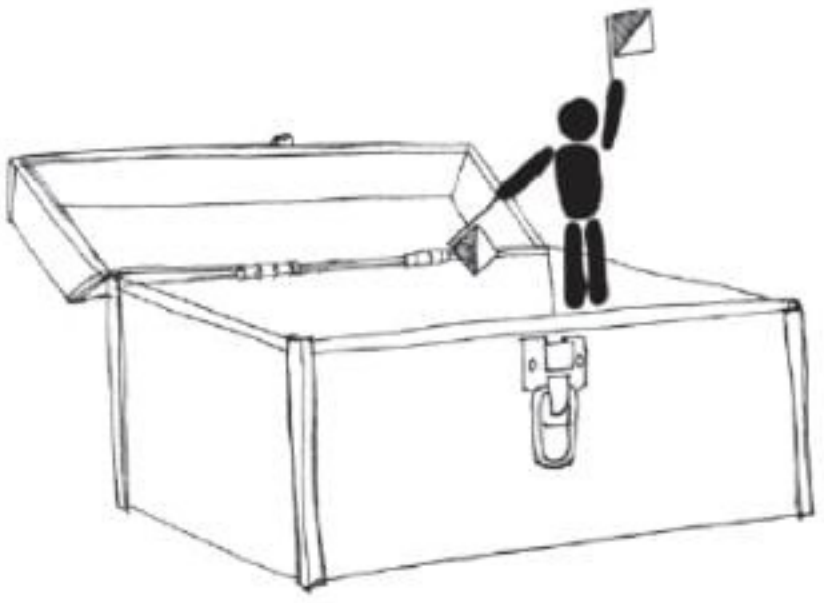
Setelah belajar mengenai kesiapan perkembangan anak, akhirnya saya mengerti bahwa ia tidak punya kemampuan untuk mengontrol kantong kemihnya *sepanjang waktu*. Ini tergantung pada seberapa lelah ia dan seberapa asyiknya ia beraktivitas. Saya pun berkata, "Tubuhmu bisa menipu, tidak memberitahumu saat kantong kemihmu penuh, dan tiba-tiba ia memberimu kejutan besar."

Ia senang sekali saat tahu bahwa saya memahaminya. Saya memutuskan untuk menghentikan tekanan padanya sama sekali. "Kamu mau berhenti ke kamar mandi terus menerus? Kita akan 'berlibur dengan popok.'"

Ya, ia sangat suka ide ini. Ia senang sekali, sampai saya sedikit cemas ia tidak mau pakai celana dalam lagi. Pada Sabtu pagi, ia pun memakai popoknya. Harus saya akui, saya menjadi lebih santai karena tidak perlu bingung ketika tiba-tiba menemukan genangan ompol di suatu tempat, atau karena saya harus menghitung waktunya harus ke kamar mandi lagi. Dan, saya kaget karena setelah tiga jam, tiba-tiba Emily berkata bahwa ia siap memakai celana dalam lagi.

Kami memang lama berlatih untuk ke toilet. Sekarang hubungan kami semakin baik, tidak bermusuhan. Saya masih harus terus mengingatkan diri sendiri bahwa ia tidak melakukannya karena menaruh dendam kepada saya, karena kemalasannya, atau karena kurangnya motivasi. Memang mudah menyimpulkan demikian, bahkan sekarang ini. Kebanyakan anak seusianya dapat mengontrol buang air kecil beberapa tahun sebelumnya. Saya harus menerima bahwa untuk urusan ke toilet, ia tidak sama dengan kebanyakan anak.

PERALATAN #5: Gunakan Alternatif: Menulis Catatan, Bahasa Isyarat, Menggambar, Menyanyi



Anak-anak yang berkebutuhan khusus kerap sulit memahami perkataan kita. Mereka akan terbantu melalui beberapa cara memproses informasi. Orangtua dan guru telah mendesain lembaran-lembaran yang kreatif, membuat arahan menyanyi, dan membuat daftar yang warna-warni. Berikut adalah beberapa contohnya.

Daftar di Lemari Pakaian

Rudy berumur 6 tahun. Biasanya, ia tidak mau berpakaian jika kami tidak membantunya, bukan karena melawan, melainkan karena konsentrasinya mudah pecah. Kalau saya mengatakan, "Ayo cepat berpakaian," maka 30 menit kemudian saya akan mendapatinya masih di kamar, setengah telanjang, sedang memasukkan mobil-mobilannya ke sarung bantal. Jujur, anak ini bahkan bisa pecah konsentrasinya hanya karena setitik debu. Jadi, saya pun membuat sebuah daftar yang diletakkan di tempat yang terjangkau olehnya, dekat meja dapur.



Ia pun lari ke kamarnya untuk memakai kausnya, kemudian kembali pada daftar untuk melihat apa yang perlu ia pakai selanjutnya. Setelah beberapa minggu, saya menempel

daftar itu di tembok kamarnya, dan ia pun dapat berganti pakaian tanpa pengawasan maupun bantuan. Saya pun tidak lupa memastikan, "Kamu sudah selesai memakai semuanya! Kaus, celana, dan kaus kaki. Tentunya pakaian dalam yang tidak kelihatan itu juga." Ia pun tampak puas dengan dirinya.

Lagu Kangen Mama

Saya mengajar kelas prasekolah. Saya memiliki seorang murid perempuan yang harus selalu menunggu ibunya menjemput, dan ia tidak sabar untuk menunggu. Jadi, saya membuat sebuah lagu untuknya.

(Dengan nada lagu "Clementine")

Aku mau Ibu, aku mau Ibu, aku mau Ibu, *sekarang*!

Aku mau Ibu, aku mau Ibu, aku mau Ibu, *sekarang*!

Mana dia? Mana dia, mana dia, sekarang!

Mana dia? Mana dia, mana dia, sekarang!

Ternyata lagu itu menolongnya untuk tenang, bahkan ia tampak menikmatinya. Ia juga tersenyum setiap kali saya menyanyikannya.

Rencana di Kantong

Jeremy sedih jika begitu sampai di sekolah guru favoritnya tidak masuk. Terkadang Jeremy tidak mau masuk ke sekolah. Jadi, sekarang guru favoritnya itu akan memberi tahu kami bila ia tidak bisa masuk. Saya pun menggambar guru penggantinya, Ibu Kay, pada sebuah kartu kecil. Jeremy tahu bahwa jika ia punya kartu itu di kantongnya, berarti Ibu Kay yang akan mengajarnya hari itu. Saya tidak tahu apakah ia pernah mengeluarkan kartu itu atau tidak. Yang jelas, itu telah membuatnya tenang.

Mejanya Sudah Siap

Nick berusia 6 tahun dan ia sangat kaku dengan rutinitas. Adiknya, Charlie, berumur 4 tahun. Mereka meributkan tempat mereka akan makan malam. Mereka tidak mau makan di meja bersama kami. Mereka mau makan di meja kecil mereka sendiri. Biasanya kami mengizinkan mereka melakukan hal itu di malam minggu, tetapi sekarang mereka mau makan di situ setiap malam. Mereka selalu bertanya, "Kenapa tidak boleh?" Kami pun memberi tahu pentingnya makan bersama sebagai keluarga. Namun, mereka tidak menyukai alasan itu.

Akhirnya saya menaruh selembar kertas di dinding. Di situ tertulis hari-hari dalam seminggu, dengan tanda "MK" dan "MB" singkatan dari "Meja Kecil" dan "Meja Besar". Mereka pun memandangi kertas itu.

Nick berkata, "Sungguh? Ini yang harus kita lakukan?"

"Ya, ini yang harus kita lakukan."

Saya pun menjelaskan arti catatan itu ke Charlie dan ia berkata, "Lalu, apa malam ini kami boleh makan di meja kecil?"

Saya menyahut, "Ayo kita lihat. Hari ini Selasa. Tidak, tidak hari ini. Hari ini kalian tidak makan di meja kecil."

Mereka berdua menggumam bersama, "Ooow ...," lalu mereka berdua duduk di meja besar tanpa ribut lagi.

Kisah Joanna: Cynthia yang Diam

Dalam pekerjaan saya sebagai guru anak berkebutuhan khusus di Harlem Barat, saya harus memberi tes penyaringan untuk melihat kebutuhan mereka akan bantuan saat belajar membaca dan mengembangkan bahasa. Saat Cynthia dibawa kepada saya untuk menjalani tes, penasihatnya mengangkat bahu dan berkata, "Lakukan yang bisa Anda lakukan."

Cynthia belum bisa bicara. Pada awal tahun ajaran, para guru kelas dan guru bantu mencoba mendekatinya. Mereka merendahkan tubuhnya mereka sampai setinggi anak perempuan berusia 5 tahun itu dan berkata, "Cynthia, siapa namamu? Beri tahu Ibu siapa namamu." Saya kira mereka hanya berusaha memberi pertanyaan yang mudah. Namun Cynthia hanya berdiri dan memandang tanpa ekspresi, dengan tangan terkulai. Akhirnya ia ditinggal sendiri duduk di belakang kelas, agar tidak mengganggu siapa pun.

Setelah ia sudah ditandai atau disaring oleh orang-orang di situ, tiba giliran saya untuk mencoba. Saya duduk bersamanya dan membuka buku. Saya sebenarnya merasa tidak nyaman; saya tidak ingin menjadi satu orang dewasa lagi yang mengusik gadis kecil yang sedih ini dengan tes dan pertanyaan. Namun, saya harus melakukan tugas saya.

"Hai Cynthia," bisik saya. "Saya Miss Faber. Saya butuh bantuanmu. Saya mau kamu membuat isyarat khusus, yaitu isyarat jari bergoyang." Saya pun bergoyang-goyang memperagakannya. "Saya akan menyebutkan sebuah warna dan kamu akan menggoyangkan jari di atas warna yang saya katakan."

Cynthia menggoyangkan jarinya dan menunjukkan semua warna yang saya sebut dengan benar. Untuk tes "sama dan berbeda" kami mengangkat jempol atau menurunkan jempol. Tanpa tersenyum, ia tampak bersungguh-sungguh. Tidak satu pun pertanyaan dilewatkannya.

Terakhir, saya memintanya menyebutkan gambar binatang dan benda umum. Saya berkata, "Kali ini Ibu akan mencoba membaca pikiranmu. Ibu tidak tahu apa bisa melakukannya! Gerakkan saja bibirmu, tidak perlu mengatakannya dengan keras. Ibu akan berkonsentrasi sedapat mungkin untuk mencoba menebaknya."

Saya menunjuk gambar macan. Cynthia membisikkan kata *macan* dengan gerak bibirnya. Saya mendekatkan kepala saya kepadanya. Ia pun mendekatkan badannya ke arah saya, hingga dahi kami beradu.

"Apa kamu baru saja berpikir *macan*?" tanya saya.

Cynthia mengangguk.

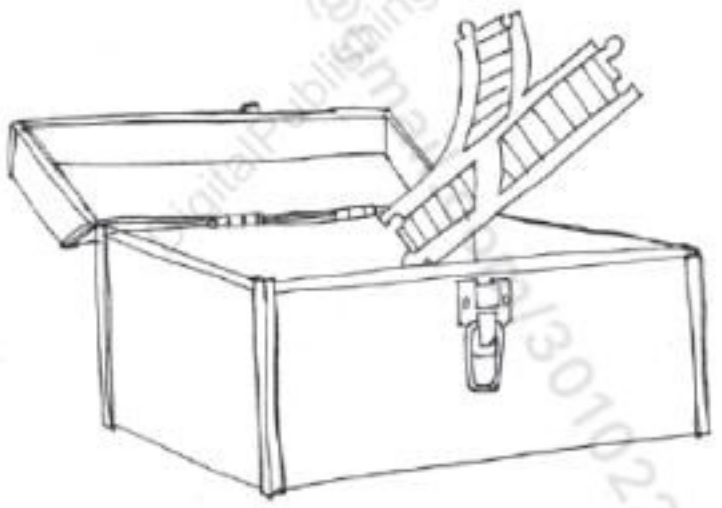
"Ibu bisa! Ibu bisa! Ibu membaca pikiranmu!" Saya benar-benar senang. Mulut Cynthia pun mulai membentuk senyum kecil.

"Kamu mau mencoba sekali lagi?"

Cynthia mengangguk. Kami pun menyelesaikan semua pertanyaan.

Menurut tes yang saya bawakan dia adalah gadis yang sangat cerdas. Setelah itu, tiap kali saya melihatnya di aula atau saat istirahat, ia akan berlari kepada saya dan membentuk kata-kata dengan mulutnya. Akhirnya ia mulai berani menarik kepala saya dan berbisik di telinga saya. Saya tidak pernah mengajarnya secara langsung dan tidak tahu apakah ia pernah berbicara dengan orang lain di sekolah itu.

PERALATAN #6: Beri Tahu Apa yang Mereka Bisa Lakukan, Bukan Apa yang Mereka Tidak Bisa Lakukan



Saya ingat, waktu berumur 6 tahun, saya dan ibu saya harus menunggu sebelum menyeberang jalan. Waktu itu, saya sedang belajar membaca, dan saya membaca rambu yang artinya "jangan berjalan". Saya bangga bisa membaca rambu itu, tetapi saya bingung. *Memang benar saya tidak boleh berlarian di jalan. Namun, rambu itu melarang saya untuk berjalan. Jadi, bagaimana caranya saya dapat menyeberang?* Saya mungkin akan lebih mengerti kalau rambu itu berarti "tunggu".

Saat anak-anak memahami setiap kata-kata kita, mereka bisa salah memahami apa yang coba kita sampaikan, apalagi anak-anak dengan autisme atau keterlambatan perkembangan lainnya. Mereka

cenderung menerjemahkan kata-kata apa adanya, padahal bisa jadi itu menyesatkan. Saat Anda memberi tahu seorang anak hal yang *tidak* boleh dilakukannya, Anda bisa membuatnya bingung. Anda tidak bisa menganggap bahwa ia secara otomatis akan tahu apa yang *mesti* dilakukan.

Lain kali, jika Anda perlu menghentikan anak, cobalah untuk mengarahkannya kepada hal lain. Pikirkan tentang kereta yang keluar dari rel dan sedang menuju jurang. Yang harus dilakukan adalah mengalihkan arah kereta itu demi mencegah bencana daripada menghentikannya dengan paksa. Selain itu, dengan menawarkan aktivitas lain yang bisa diterima, kemungkinan terjadinya penolakan akan lebih sedikit ketimbang ketika Anda memberi banyak peringatan dan teguran.

Kelompok kami berusaha menyusun "pengalih arah" berikut, sebagai bantuan bagi orang dewasa.

Orang dewasa akan berkata:	**Katakan apa yang mereka bisa lakukan**
"Jangan kejar anak kucing itu."	"Gerak-gerakkan benang ini untuk menarik kucing itu."
"Jangan bangunkan adik bayi."	"Ayo kita berbisik."
"Jangan berlari di parkiran."	"Saatnya bergandengan tangan."
"Jangan melempar pasir."	"Pasir itu untuk ditabur dan digali."
"Jangan suka memerintah."	"Aku suka ditanya, 'Bisakah Ibu bantu aku?'"
"Jangan bergerak-gerak kalau Ibu sedang menalikan sepatumu."	"Jadi patung!"
"Jangan melempar baju kotor."	"Kamu bisa melemparkan boneka binatangmu."
"Jangan melompat di atas sofa."	"Kamu boleh melompat dari tangga paling bawah ke kursi besar empuk itu."

PERALATAN #7: Bercandalah!



Anak-anak dengan autisme butuh waktu lebih lama dibandingkan anak-anak dengan kelainan saraf lainnya untuk berpindah dari berpikir lugas ke berimajinasi. Kadang kita sulit menemukan cara untuk membuat mereka senang. Berikut adalah beberapa contoh orangtua yang menemukan cara untuk bisa bekerja sama dan terhubung dengan anaknya menggunakan sedikit kekonyolan.

Pesulap Makanan

Pagi hari bisa menjadi saat-saat yang sulit. Jason mudah teralih untuk melakukan hal lain pada waktu makan, meski ia jelas-jelas lapar. Kami punya sangat sedikit waktu untuk sarapan karena ia harus masuk sekolah pagi sekali. Saya selalu berkata, "Kenapa kamu tidak makan?" Minggu ini saya mencoba sedikit lebih santai dan bercanda. Setiap kali ia mengambil satu potong makanan saya berkata, "Oh, apelnya menghilang dari piringmu." Saat dia mulai teralih pada hal lain, saya mencoba menahan diri dan berkata, "Makanannya tidak menghilang. Apa yang terjadi?" Lalu ia akan memasukkan makanannya ke mulut dan mulai mengunyahnya. Ini berhasil. Ia makan, dan saya tidak perlu menjadi tirani yang kejam.

Pilihan Pakaian Dalam

Justin berumur 6 tahun. Ia mengalami HFA (*High-functioning Autism*), yakni suatu gejala autisme, dengan nilai IQ-nya yang berada pada tingkat rata-rata atau lebih. Tiap malam, ia tidur dengan celana popok. Pagi harinya, saya harus mengingatkannya untuk ke kamar mandi dan mengganti popoknya. Namun, ia selalu menjawab, "Aku tidak mau."

Minggu ini, daripada terus berusaha memberi tahu apa yang harus ia lakukan, saya mengeluarkan dua celana dalamnya. Saya lantas berkata, "Kamu mau pakai Thomas, atau Thomas?" Dan, ia menganggap hal itu menyenangkan. Inilah kebiasaan rutin kami yang baru. Ia suka memilih pakaian dalamnya sendiri, pergi ke kamar mandi, dan saya tidak punya masalah lagi.

Merangkak untuk Beres-beres

Anak laki-laki saya tidak suka beres-beres. Saya telah mencoba memberitahunya, "Saatnya beres-beres. Kamu harus mengembalikan barang yang kamu ambil. Kamu harus mengembalikan mainan blok ini dulu sebelum ganti bermain kereta-keretaan." Pendekatan ini tidak berhasil.

Saya pun ingat ia sangat suka bermain dengan salah satu permainan yang dipelajarinya di tempat ia melakukan terapi fisik. Saya menaruh sebuah bola terapi yang besar di atas perutnya. Saya memegangi pergelangan kakinya. Ia pun merangkak dengan tangannya untuk menjangkau satu boneka binatang yang sudah saya buang jauh agar tidak bisa diambilnya lagi. Kali ini saya berkata, "Ayo kita beres-beres dengan menjadi gerobak dorong." Saya mengeluarkan bola terapi, memegang pergelangan kakinya, dan mendorongnya ke arah tumpukan mainan blok. Ia mengambil satu blok mainan, saya menariknya kembali, ia menaruhnya ke tas blok mainan, lalu mengambil lagi yang lain. Memang jadi lebih lama dibanding mengerjakannya sendiri. Namun, dengan begini saya tidak marah kepadanya. Bonusnya, ia jadi berolahraga!

Anak-anak yang mengalami kelainan syaraf memang sangat mungkin mengalami keterlambatan perkembangan. Mereka bisa sensitif secara berlebihan. Meski begitu, mereka juga punya kesamaan dengan yang lain. Mereka ingin dimengerti, ingin bertindak sekehendak hati mereka, dan ingin merasa mampu. Mereka butuh orang dewasa dalam hidup mereka yang dapat terhubung dengan mereka dan mendukung proses pencarian mereka. Kami berharap peralatan-peralatan ini akan membantu Anda agar lebih mudah melakukannya.

DARIPADA BERKATA...



MASUKLAH KE DUNIA MEREKA



DARIPADA BERKATA...



BAYANGKAN YANG ANAK ANDA ALAMI



DigitalPublishing/KG-ASC

DARIPADA BERKATA...



EKSPRESIKAN DALAM KATA-KATA APA YANG ANAK INGIN KATAKAN



DARIPADA BERKATA...



SESUAIKAN HARAPAN: MENGATUR LINGKUNGANNYA, BUKAN ANAKNYA



DigitalPublishing/KG-ASC
Tonayual@gmail.com

DARIPADA BERKATA...



GUNAKAN ALTERNATIF



DARIPADA BERKATA...



BERI TAHU YANG MEREKA BISA LAKUKAN, BUKAN YANG MEREKA TIDAK BISA LAKUKAN



DigitalPublishing/KG-2/SC/2022/GDL

PENGINGAT: Peralatan Bagi Mereka yang Berkebutuhan Khusus

1. **Masuklah ke Dunia Mereka**

   "Bolehkah Ibu bermain *Bubble Game* denganmu? Apa kamu mau mengajari Ibu?"

2. **Ambil Waktu untuk Membayangkan Apa yang Dialami Anak Anda**

   "Jadi, kamu merasa kaus kaki ini tidak nyaman di kaki, bukan?"

3. **Rumuskan Dalam Kata-kata Apa yang Anak-anak Ingin Katakan**

   "Hei kamu, hujan! Kamu merampas hak istirahat Johnny!"

4. **Sesuaikan Harapan: Mengatur Lingkungannya, Bukan Anaknya**

   "Kita akan 'berlibur dengan popok'. Kita akan bersantai dan tidak perlu cemas tentang pipis di toilet."

5. **Gunakan Alternatif: Menulis Catatan, Pakai Bahasa Isyarat, Menggambar, Menyanyi**



6. **Beri Tahu yang Mereka Bisa Lakukan, Bukan yang Mereka Tidak Bisa Lakukan**

   "Kamu boleh melemparkan boneka binatangmu."

7. **Bercandalah!**

   "Ini saatnya membereskan mainan blok kita. Ibu butuh bantuan manusia gerobak dorong."

POIN YANG SANGAT PENTING!

Jangan berharap keterampilan baru anak akan dipakai secara konsisten.

nonajuan@gmail.com 3/2022/GDI
DigitalPublishing/KG2/SC

nonajual@gmail.com/3010224/GDi
DigitalPublishing/KG-2/SC

Bab Lima Seperempat

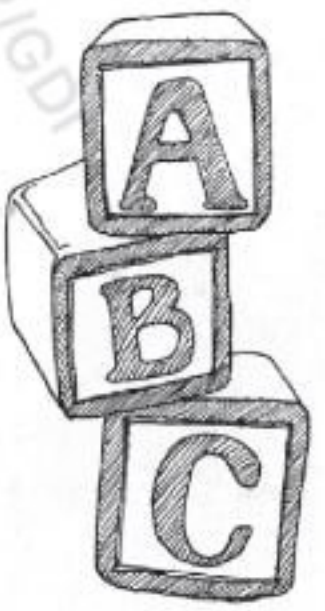
Hal-hal Mendasar... Anda Tidak Bisa Berbicara Sembarang Di Luar Ini.

—Peralatan kita tak akan berhasil dalam kondisi-kondisi tertentu

Julie

Sebelum kita lanjut ke bagian dua, saya akan mengambil sebagian dari satu bab ini untuk menyatakan hal yang sudah tampak jelas, sebab hal ini justru sering terlewatkan oleh orangtua yang lelah: Kita perlu memenuhi hal yang dasar dulu, sebelum segala peralatan komunikasi ini dapat menolong kita. Sebagai contoh, jika Anda tersedak sepotong wortel, yang Anda perlukan adalah udara, bukan hanya empati. Kalau kaki Anda patah, tentu Anda memerlukan gips dulu, bukan sekadar dorongan untuk belajar berjalan.

Dua hal dasar dari pengasuhan anak adalah *makanan* dan *tidur*. Jika anak Anda terlalu lelah atau lapar, bisa jadi tidak satu pun peralatan komunikasi di atas akan berguna bagi Anda.



Apakah Anda ingat peraturan pertama di bab satu? *Anak-anak tidak bisa berperilaku benar jika mereka tidak merasa benar*. Anak-anak kecil tidak selalu sadar bahwa mereka merasa tidak nyaman karena lelah atau lapar. Jadi, kita bisa mengingat kemungkinan ini, dan menawari makanan serta minuman; atau menawari mereka untuk tidur ketika sepertinya anak-anak membutuhkan dua hal vital ini.

Keju Penyelamat

Saya punya janji bertemu dengan seseorang di siang hari, jadi saya menitipkan Rashi pada penjaga bayi yang sudah akrab dengan kami dan telah menolong keluarga kami sejak lama.

Beberapa jam kemudian saya pulang, dan Rashi berjalan menghampiri saya, tetapi kemudian terhenti. "Ada apa?" tanya saya.

Ia mulai menangis.

"Oh tidak! Ada apa? Kamu menangis."

Ia tidak bisa bicara.

Saya pun menanyai si pengasuh bayi, tentang apa yang terjadi dengan Rashi. Namun, ia juga tidak tahu juga alasannya menangis.

"Jam berapa kamu memberinya makan siang?"

"Kukira Ibu sudah memberinya makan sebelum berangkat tadi...."

Saya pun segera menyadari bahwa Rashi belum makan apa pun sejak pagi, padahal sekarang sudah siang sekali. Saya segera berlari ke dapur, menyambar keju batangan, dan memasukkannya ke mulutnya sementara si pengasuh masih berdiri kebingungan di tengah jalan. Rashi pun segera mengunyah dan menelan keju itu. Saya memberinya lagi. Ia pun menjadi lebih tenang dan bisa berjalan ke meja dapur untuk menikmati makan siangnya yang sudah sangat kesiangan. Tidak ada kata-kata yang bisa menolongnya saat itu, tetapi keju batangan adalah pertolongan yang sangat manjur.

Kurang Tidur di San Francisco

Saya mendapat panggilan telepon yang menggelisahkan dari pasangan suami istri yang bekerja sama dengan saya selama setahun ini. Anak mereka yang biasanya mudah diajak bekerja sama, Gavin, tiba-tiba menjadi sulit dan keras kepala. Selama dua hari terakhir ia tidak mau

ke sekolah; menggerutu dan membandel; bahkan membuat adiknya rewel. Mereka sudah mencoba berbagai peralatan di buku ini, tetapi tidak berhasil.

Saat bertanya lebih rinci, saya jadi tahu bahwa Gavin pergi berkemah dengan ayahnya di malam minggu. Mereka tidur di luar pada Jumat malam, tidur larut malam karena harus memasang tenda, terbangun oleh matahari yang cerah, dan menjalani hari yang penuh petualangan dengan berjalan kaki dan memancing. Pada hari Sabtu mereka kembali tidur larut malam karena asyik membuat *s'mores* di acara api unggun. Hari Minggu mereka terlambat tidur lagi karena membongkar pakaian dari perjalanan tersebut. Pada hari Senin, Gavin malas-malasan melakukan segala hal, dan pada hari Selasa, ia jadi menakutkan. Saat itulah orangtuanya menghubungi saya.

Saya tidak mencoba menawarkan peralatan apa pun dari buku ini, saya hanya menyarankan mereka agar pergi tidur lebih awal. Mereka tidak menyangka bahwa ada hubungan antara kurang tidur dengan perilaku yang menantang. Begitu Gavin cukup tidur, fase "sulit" itu pun hilang.

Bab ini tidak bisa bicara banyak tentang poin ini, jadi saya akan menyampaikan beberapa hal dasar lagi yang mungkin tidak terlalu tampak jelas seperti makan dan tidur. Salah satunya adalah kebutuhan biologis, yakni *masa pemulihan*. Saat marah, tubuh kita dibanjiri oleh hormon. Detak jantung meningkat, tekanan darah naik, hingga kita cenderung menarik diri atau malah bereaksi secara agresif. Kebanyakan orang pernah mendengar tentang lari dari masalah atau berjuang menghadapi masalah. Anda pernah mempelajarinya di kelas biologi Sekolah Menengah Atas, meski mungkin saat itu Anda belum terlalu memikirkannya. Salah satu hal terbaik yang bisa kita lakukan bagi anak-anak di masa stres adalah memberi mereka waktu untuk pulih dari perubahan fisik karena marah, takut, dan kecewa. Jangan mengharap seorang anak untuk bisa "pulih sendiri" dengan segera.

Dan, jangan lupa bahwa orang dewasa pun memerlukan masa pemulihan. Berikan hal ini pada diri sendiri, ketika Anda dapat melakukannya. Daripada mencoba memaksa diri tetap tenang saat Anda sulit melakukannya, beri tahu anak-anak Anda, "Ibu masih jengkel sekarang! Ibu butuh waktu agar bisa merasa lebih baik. Ibu akan menolongmu beberapa saat lagi."

Kisah Joanna: Penumpang Bus yang Heboh

Saya teralih melakukan hal lain hingga tidak bisa menjemput Zach tepat waktu di perhentian bus. Saya menelepon sekolah untuk memberi tahu bahwa saya sebenarnya ada di rumah, dan tiga puluh menit kemudian bus itu kembali. Pintu bus yang besar dan berwarna kuning terbuka dan tampaklah anak laki-laki saya yang berusia 5 tahun sedang menangis histeris. Bapak sopir bus mengatakan bahwa anak saya telah menendangnya.

Zach menghambur ke pelukan saya, dan sambil terengah-engah karena terus menangis ia berkata, "Aku benci dia! Aku benci dia!"

Ini bukan saat yang tepat untuk menguliahinya tentang kekerasan. Saya memeluknya erat, sambil berkata, "Rasanya memang menakutkan kalau harus terus di bus."

"Ia tidak membolehkanku turun. Aku sudah *bilang* kalau Ibu di rumah, tapi ia tidak percaya padaku!"

Saya pun mengulang, "Kamu tahu kalau bisa turun, tapi ia tidak mengizinkanmu. Kamu tahu Ibu ada di rumah."

Zach gemetar. "Ia memegangiku! Dia tidak membolehkanku turun!"

"Kamu tidak suka diperlakukan begitu, ya."

Akhirnya Zach cukup tenang untuk masuk dan makan camilan. Saya pun membiarkan topik ini mereda.

Sejam penuh kemudian, saat Zach sudah benar-benar tenang, saya duduk di sebelahnya dan berkata, "Ibu tahu kamu tidak suka dengan apa yang dilakukan Pak Sopir bus. Masalahnya, ia hanya mau melindungi anak-anak supaya aman. Kalau tidak ada orang di rumah, anak-anak memang perlu dijaga dulu di bus. Sebenarnya ia hanya melakukan tugasnya. Sebenarnya, ia bisa dipecat kalau menurunkan anak-anak tanpa ada orang dewasa di rumah mereka." (Perhatikan bahwa kata "sebenarnya" adalah salah satu kata favorit Zach di usianya saat ini, sehingga saya memakainya berkali-kali.)

Zach mulai terisak lagi. "Aku tahu!"

Saya ragu apakah ia benar-benar paham tugas seorang sopir bus, tetapi saya tidak bermaksud mengajaknya bertengkar.

"Ibu pikir kita perlu meminta maaf kepada Pak Sopir karena kamu telah menendangnya dan karena Ibu terlambat keluar rumah waktu itu."

Kami pun sama-sama menulis surat permohonan maaf dan kami sama-sama menandatanganinya. Zach juga membawa satu kotak telur dari kandang ayam kami, untuk memantapkan permohonan maaf kami.

Pagi berikutnya Bapak Sopir dengan senang menerima surat dan kotak telur yang kami sampaikan. Zach dan saya memutuskan bahwa seandainya saya sampai terlambat keluar lagi, Zach akan bertahan dulu di bus, dan saya akan menjemputnya dengan mobil di perhentian bus berikutnya supaya ia tidak perlu menunggu terlalu lama.

Seorang anak usia 5 tahun telah berubah. Tadinya ia melakukan penyiksaan fisik, kini ia menunjukkan kasih yang bisa diterima secara sosial. Ia dan ibunya telah memecahkan masalah dan mengadakan perbaikan. Ini tidak akan terjadi bila tidak ada kesabaran menanti kepanikan dan kemarahan Zach mereda di awal.



Kebutuhan dasar berikutnya yang ingin saya bahas dalam bagian ini adalah *kebutuhan untuk tidak terlalu terbebani.* Saat ada banyak tuntutan dan frustrasi yang menumpuk, satu permohonan yang sederhana dan sopan pun bisa berbahaya. Seperti peribahasa yang mengatakan bahwa jerami yang terakhir akan mematahkan punggung unta (sesuatu benda yang tampak lemah, bila ditujukan terus-menerus pada sesuatu yang keras atau sulit, akhirnya akan tembus juga). Kita harus sadar bahwa saat seorang anak sudah nyaris meledak, jangan sampai kita menambah satu jerami lagi, meski tampaknya itu tidak akan membahayakan.

Mari kita lihat seperti apa tampaknya jerami terakhir ini.

Malam yang Tak Menarik

Anak laki-laki saya, Eli, berumur 4 tahun. Kami baru saja pindah ke negara bagian lain dan tidak lagi punya pengasuh anak yang telah tinggal bersama kami sejak Eli berusia 2 tahun. Setelah pindah, kami memasukkan Eli ke prasekolah yang melayani anak dari pagi hingga sore, karena saya dan suami sama-sama bekerja penuh waktu.

Tadi malam saya menjemput Eli pukul 05.00 sore. Begitu kami masuk ke dalam rumah, Eli berkata, "Bu, ayo kita main."

"Ibu tidak bisa. Ibu harus mulai memasak supaya kita bisa segera makan."

"Tidak, Bu! Jangan memasak. Bermainlah saja denganku. Ayo main gelitik-gelitikan."

Saya mengatakan padanya bahwa saya harus memasak. Karena ia tampak sudah siap menangis, saya memintanya menjadi asisten yang membantu saya memasak.

Ia pun mengambil celemeknya. Saya memintanya untuk mencuci tangan dulu sebelum mulai bekerja. Ia mengomel dengan marah dan melempar celemeknya.

Saya membawanya ke kamar mandi untuk mencuci tangan. Di sana saya baru sadar bahwa ia juga butuh buang air besar. Saya melihatnya "menari" dengan gaya khas yang menunjukkan bahwa ia sakit perut. Sementara ia duduk di atas kloset saya melihat kuku-kukunya yang panjang, jadi saya mengambil gunting kuku dan mulai menggunting-nya. Ia mulai menangis dan berkata bahwa ia mau bermain *video game*. Saya mengingatkannya bahwa ia tak boleh bermain *video game* pada hari-hari sekolah.

Di saat itulah ia melompat dari kloset dan mulai berteriak. "TI-DAK! TIDAK! TIDAK! Aku mau main. Ibu tidak boleh melarangku." Ia pun berlari tanpa celana. Sungguh pemandangan yang tidak pantas dan ia terus melakukannya. Sebenarnya saya bisa menceritakan apa yang terjadi berikutnya, tetapi cukuplah Anda tahu bahwa ia menangis sampai kelelahan dan akhirnya tidur. Permintaan yang sederhana. Anak yang sulit!

Coba kita lihat situasi ini dari sudut pandang yang berbeda. Se-harian di sekolah dan tempat pengasuhan anak; kehilangan pengasuh anak yang sudah akrab; masuk ke sekolah baru; rumah baru; guru-guru yang baru; jadwal yang baru; ibu yang sibuk; pemotongan kuku yang cukup memaksa—Eli mungkin bisa menerima hal-hal ini satu per satu. Namun, jika semuanya ditumpuk menjadi satu, ah terlalu berat rasanya!

Moral dari kisah ini adalah: berhati-hatilah dengan semua "jerami" itu, baik yang tersembunyi maupun yang kelihatan jelas, yang bisa membuat anak merasa terlalu terbebani. Bila bebannya sudah berat, ambillah waktu untuk bersantai, untuk terhubung kembali dan mengurangi tuntutan—bagi Anda sendiri atau bagi anak Anda.

Akhirnya, kita perlu *menyesuaikan harapan kita dengan tahap perkembangan anak serta tingkat pengalamannya.* Ini memang bukan buku rujukan diskusi tahap-tahap perkembangan secara mendalam,[1] tetapi kita tidak bisa mengabaikannya. Ketika berbagai hal tidak

berjalan baik, Anda bisa bertanya pada diri sendiri, *Apakah mengharap anak saya bersikap melebihi tingkat kemampuannya?*

Berikut beberapa cerita orangtua yang memiliki harapan yang tidak realistis.

Perjalanan Menuruni Bukit

Tampaknya ini ide yang bagus saat itu. Kami belum bisa berlibur sejak si kembar lahir. Sekarang, saat mereka sudah berusia 3 tahun, kami berencana untuk membawa mereka bermain ski di sebuah tempat yang menyediakan kelas sepanjang hari bagi anak-anak, sementara orangtuanya bermain ski. Luar biasa! Kami tinggal di California dan anak-anak gadis kami belum pernah melihat salju. Mereka juga suka tantangan fisik. Kami yakin mereka akan senang sekali.

Saat kami tiba di sana, anak-anak gadis kami tidak mau pergi dengan si instruktur. Namun, kami tetap meninggalkan mereka, walau dua puluh menit kemudian kami dipanggil dan diminta menjemput anak-anak kami yang tidak berhenti menangis. Kami pun tidak mungkin bermain ski dan kehilangan uang untuk pelajaran ski tersebut. Kami sungguh sangat kecewa. Apa yang bisa kami lakukan secara berbeda supaya bisa menikmati liburan?

Apa yang sebenarnya bisa dilakukan secara berbeda oleh pasangan orangtua yang optimis ini? Yah, mungkin mereka sekarang agak tidak optimis. Anak-anak sekitar usia 3 tahun memang biasanya mau merasakan banyak pengalaman baru. Ide meninggalkan anak-anak seusia ini dengan orang yang baru mereka kenal, di tempat yang tidak mereka kenal, dengan memakai pakaian yang aneh di cuaca yang sangat dingin, yang belum pernah mereka alami, untuk melakukan sebuah aktivitas yang belum mereka ketahui dan sulit selama berjam-jam ..., skenario semacam ini mungkin terjadi dalam novel, tetapi terlalu berat dalam dunia nyata. Bagi anak usia 3 tahunan, liburan

yang menyenangkan bisa berupa kunjungan ke sebuah taman bermain baru selama satu jam, setengah jam bermain kotor-kotoran di sungai berlumpur, menikmati camilan, dan akhirnya pulang untuk tidur di kasur mereka sendiri. Buatlah rencana yang sederhana dan tidak terlalu heboh selagi anak-anak Anda masih kecil, Anda pun akan mendapat sedikit kekecewaan (dan tidak mahal).

Janji Anak Anjing

Pada suatu Sabtu pagi, suami saya masih tidur, begitu juga anak anjing kami yang baru. Anak laki-laki saya yang berusia 7 tahun, Theo, terbangun dan bermain *game* di komputer. Karena kehabisan susu, saya pun memberi tahu Theo bahwa saya akan ke toko sebentar, dan ia akan mengeluarkan anak anjing *begitu ia terbangun*. Saya memberitahunya bahwa ini sangat penting. Ia mengangguk dan kembali bermain.

Saat saya pulang, hal pertama yang saya perhatikan adalah sandal saya menginjak kencing anjing di dekat pintu. Ada bau tak sedap, dan kemudian saya melihat kotoran anjing berceceran di lantai dapur. Di mana Theo? Masih di depan komputernya, tidak sadar sama sekali.

Saya pun naik pitam. Saya berteriak kepadanya begitu keras sampai anak anjing kami berlari ke bawah meja dan kencing di sana. Saya mengingatkan bahwa ia sudah berjanji untuk merawat anak anjing itu saat pertama kali memintanya. Kami bahkan memintanya menandatangani sebuah kontrak yang mengatakan bahwa ia setuju untuk memberi makan dan mengajak si anjing jalan-jalan. Saya mengancam akan mengembalikan anjing itu karena ia sangat tidak bertanggung jawab. Anak saya pun menangis tersedu-sedu. Apakah saya berharap terlalu banyak jika meminta seorang anak usia 7 tahun mengikat anjingnya dengan rantai anjing dan mengajaknya jalan-jalan di halaman belakang?

Ini tak sepenuhnya benar. Meski seorang anak memiliki kemampuan fisik untuk mengajak anjingnya jalan-jalan, ia tak serta merta siap untuk bertanggung jawab secara penuh atas satu makhluk hidup. Anak-anak belum mampu memisahkan perhatian mereka dan cenderung terserap pada satu momen, apalagi momen itu melibatkan *games* di komputer. Anda tidak bisa bergantung pada fakta bahwa ia "*sudah janji*". Memikirkan sebuah rencana bagi masa depan dan memberi banyak kesempatan kepada anak Anda untuk berlatih akan membawa Anda pada tujuan daripada sekadar memintanya menandatanagni sebuah kontrak.

Jadi, di sinilah kita, teman-teman. Saat Anda merasa frustrasi karena perilaku anak yang tidak menyenangkan, lihatlah dengan cepat apakah dengan "memutus perjanjian", Anda justru bisa menjadi lebih lega.

PENGINGAT: Hal-hal Mendasar–

Peralatan kita tidak akan berhasil dalam kondisi-kondisi berikut

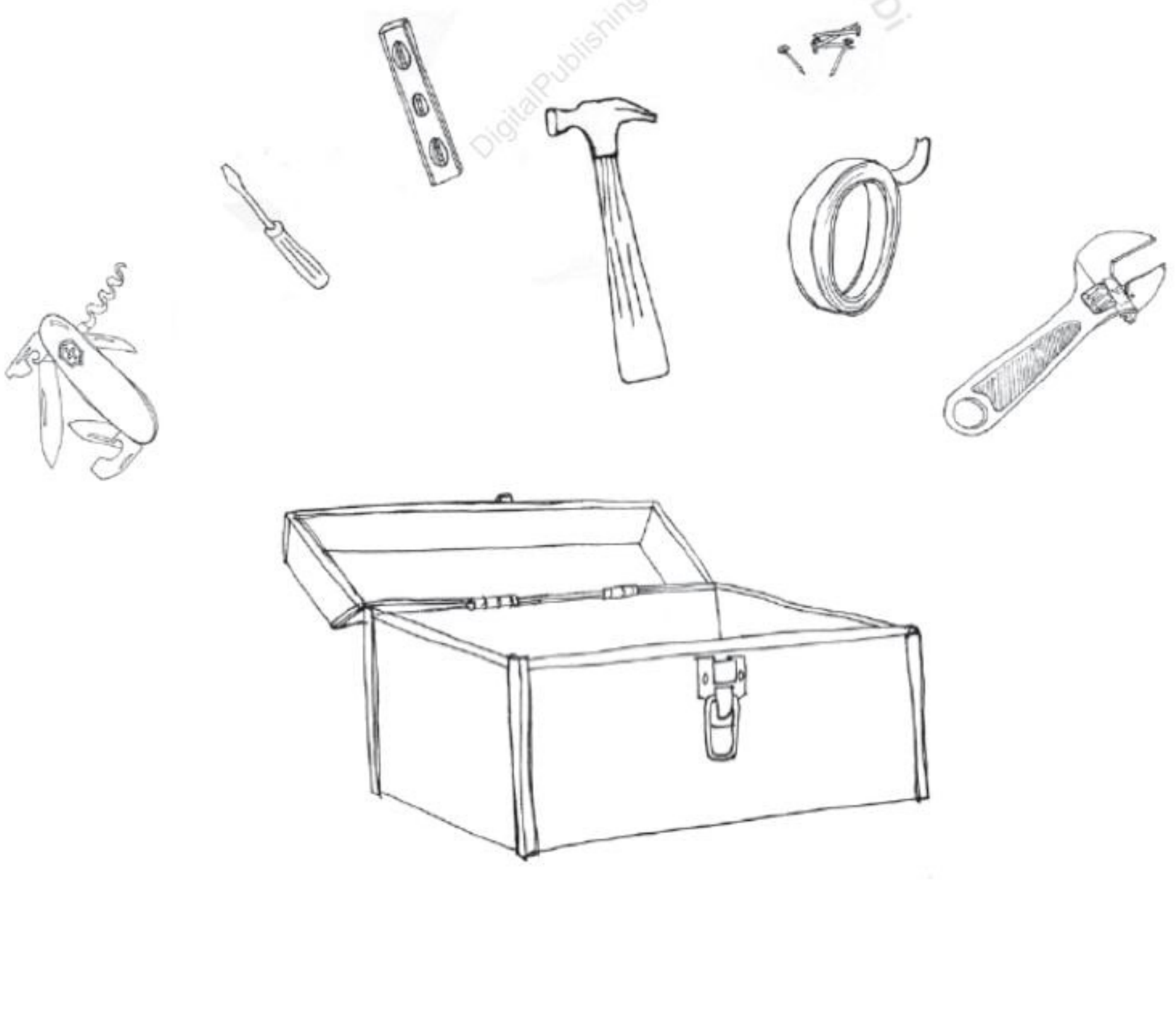
- Kurang makan
- Kurang tidur
- Butuh masa pemulihan
- Merasa terlalu terbebani (sindrom jerami terakhir)
- Kurang siap secara tingkat perkembangan atau secara pengalaman

nonajual@gmail.com/301022/GDi
DigitalPublishing/KG-2/SC

BAGIAN II

SAAT PERALATAN KITA BERAKSI

nomanal@gmail.com/301022/GDi
DigitalPublishing/KG-2/SC



Selamat datang di bagian dua dari panduan bagi orangtua!

Di sini kami mengundang Anda untuk mendengarkan beberapa sesi pelatihan "topik khusus" kami tentang konflik yang biasanya terjadi pada orangtua yang memiliki anak kecil. Anda bisa membaca kisah-kisah dari para peserta pelatihan yang telah mencoba menerapkan strategi-strategi di buku ini pada anak-anak yang ada di dunia nyata, yang tidak terikat pada teori apa pun. Pada akhir setiap bab, Anda akan menemukan halaman ringkasan ide yang bisa Anda lihat dengan mudah.

Bagian dari buku kami ini bisa dibaca secara tidak urut. Anda bisa memilih topik apa pun yang Anda inginkan, dengan urutan apa pun, tanpa disalahkan sama sekali!

nonajual@gmail.com/301022/GDi
DigitalPublishing/KG-2/SC

1

Perang Makanan-Pertarungan di Meja Dapur

Joanna

Ketika makanan menjadi sumber konflik, kami pun bertengkar dengan anak-anak setiap..., beberapa kali dalam sehari. Para orangtua yang mengikuti pelatihan pun tidak kesulitan untuk membuat daftar titik kilas berikut.

Area perang

- Meminta anak-anak makan sayuran, tidak hanya pasta dan makanan penutup.
- Meminta mereka makan apa yang disediakan tanpa mengeluh. ("Hii, menjijikkan!")
- Meminta mereka mencoba makanan baru. (Kenapa mereka begitu curiga? Apa mereka mengira kami (orangtuanya) bakal meracuni mereka?)
- Meminta mereka makan secukupnya. (Bagaimana mereka bisa tumbuh hanya dengan menghirup udara dan makan keripik kentang?)

Toni adalah orang pertama yang berbicara. "Setiap malam ada festival tawar-menawar dan suap-menyuap di rumah saya. Saya akan berkata, 'Ayolah, kamu tidak boleh makan es krim kalau belum menghabiskan tiga suap brokoli lagi.' Thomas akan menyahut, 'Satu suap.' Saya pun menawar balik, 'Oke, bagaimana kalau dua suap?' Ha, ini menggelikan sekali."

Maria juga mengangguk setuju. "Benjamin lagi diet makanan yang berwarna putih. Ia hanya mau makan pasta, roti, dan es krim vanilla. Waktu kecil, saya harus makan apa pun yang Ibu taruh di depan saya."

Saya pun bertanya-tanya apakah hari-hari masa kecil kita memang seindah yang kita kenang. Ibu saya biasa menceritakan bagaimana ia waktu kecil selalu tegang melewati jam makan. Salah satu kenangannya adalah ketika ibunya menjejalkan makanan ke mulutnya lagi dan lagi, lalu menepuk-nepuk mulutnya, memaksanya untuk menelan. Ayah saya juga punya kisah sendiri di meja dapur. Ibunya meminta anak-anaknya "menghabiskan isi piring mereka." Dia ingat betul bagaimana ia tidak bisa menelan sereal yang panas dan lengket, lalu karena ia belum menghabiskan itu di pagi hari, maka ia harus memakannya lagi di siang hari, juga di malam harinya. Ia pun berpuasa sampai akhirnya pingsan karena kelaparan.

"Yah, memang menyedihkan," potong Toni. "Tapi, apa yang seharusnya kita lakukan? Membiarkan orang gila menjalankan rencananya? Kita akan makan permen untuk sarapan, pasta untuk makan siang, dan keripik kentang dengan soda untuk makan malam. Dalam hal ini, saya pikir yang lebih penting adalah kita memastikan anak-anak mendapat nutrisi yang baik, walau kita terasa tidak bisa menjadi teman yang baik baginya."

"Mari kita lihat dari sudut pandang yang berbeda," saran saya. "Kita tahu, banyak anak yang secara alami merasa curiga pada rasa-rasa atau tekstur makanan yang baru; pada makanan yang rasanya kuat atau pahit; bahkan makanan yang bercampur dengan makanan lain di piring mereka. Ada penjelasan ilmiah tentang pilih-pilih makanan. Bayi memasukkan segala sesuatu ke mulut mereka. Namun, kira-kira saat mereka berumur 2 tahun, mereka mulai berhati-hati dengan rasa-rasa yang baru. Kehati-hatian itu



melindungi anak-anak kecil yang mulai bebas bergerak ini untuk tidak memakan benda-benda yang beracun. Pada kenyataannya, kita ini adalah spesies yang memilih-milih makanan karena, menurut sejarah, balita yang paling memilih justru akan paling bertahan. Memilih-milih makanan ada dalam DNA kita!"[1]

"Ini bisa lebih parah pada anak-anak dengan autisme," tambah Anna. "Anton hanya akan makan makanan dengan tekstur tertentu, atau makanan yang benar-benar lembut. Meski suka rasa apel, jika tidak bisa menerima teksturnya, ia tidak akan memakannya."

Toni tampak frustrasi. "Baiklah, jadi secara alami mereka memilih-milih. Kami masih perlu membuat mereka makan."

Saya belum selesai dengan kuliah sains saya. Saya memberi tahu kelompok saya tentang sebuah studi yang melibatkan anak-anak kecil, yang ditawari berbagai jenis makanan sehat tetapi diizinkan memilih sendiri. Anak-anak itu sebenarnya justru memilih makanan seimbang. Memang belum tentu seimbang untuk satu kali makan, tapi jika dilihat selama sehari atau seminggu, komposisi makanan mereka cukup seimbang. Tidak satu pun dari mereka kemudian kekurangan gizi atau vitamin, serta memiliki berat badan yang cukup sehat.[2]

Toni kurang begitu percaya dengan kisah itu. "Kalau itu benar, kita tidak perlu khawatir tentang apa pun. Jadi, mengapa saya membaca berita tentang anak-anak yang mengonsumsi *junk food* dan soda secara berlebihan?"

Ini poin yang baik. Para peneliti hanya menawarkan makanan sehat kepada anak-anak itu. Kegemaran kita pada permen dan lemak akan menghancurkan eksperimen itu, apalagi jika memasukkan soda dan keripik dalam pilihan makanannya.

"Jika kita renungkan, dulu, kita tidak banyak menemukan makanan dengan kandungan gula dan lemak berlebihan seperti sekarang ini. Jangan heran kalau anak-anak tidak dapat menahannya."

"Hah, bahkan saya pun *tidak bisa* menahannya!" ujar Sarah. "Saat melihat cokelat, saya akan memakannya! Satu-satunya cara agar saya bisa mengendalikan yang saya makan adalah dengan menyingkirkan beberapa jenis makanan agar tidak tidak terlihat oleh saya, bahkan kalau perlu dikeluarkan dari rumah."

Saya pun kembali pada ceramah saya. "Inilah yang kita pelajari. Sesungguhnya, banyak anak yang suka memilih-milih makanan. Ini bisa saja genetik, atau terjadi karena proses perkembangan. Namun, jika anak diberi pilihan yang sehat, mereka akan memilih makanan yang seimbang—asalkan *junk food* tidak termasuk di situ. Anak-anak kebanyakan akan tergoda untuk memilih makanan yang manis dan yang digoreng, seperti kebanyakan kita.

Saya melihat bahwa kita memiliki dua tujuan yang penting di sini. Pertama, menyediakan makanan sehat bagi anak-anak, tetapi itu tidak cukup. Kita juga mau menolong mereka membentuk sikap yang sehat terhadap makanan, hingga mereka dapat menyesuaikannya ke tubuh mereka—makan saat lapar dan berhenti saat kenyang, terbuka untuk mencoba makanan baru, dan menikmati makanan yang bergizi. Pertanyaan besarnya adalah, bagaimana kita bisa sampai ke sana?

Ada satu hal yang saya tahu dengan pasti. Kita tidak akan sampai ke sana dengan menuntut anak-anak makan sekian suap brokoli demi mendapatkan makanan penutup. Itu hanya akan mengajar mereka bahwa jika mereka menelan dengan terpaksa makanan yang 'jelek', mereka harus makan makanan 'yang baik.' Pelajarannya jadi begini, 'Apa yang aku sukai sebenarnya buruk buatku, dan apa yang aku benci justru baik buatku.' Pasti sulit rasanya menikmati makanan yang diberikan secara paksa."

Saya meminta kelompok saya untuk membayangkan bahwa mereka diundang ke pesta makan malam. Sang tuan rumah mengatur hidangan yang berisi segunduk kentang tumbuk, setumpuk besar bayam, seperempat ekor ayam....

"Oh, saya tidak akan memakannya. Saya vegetarian," ujar Sarah.

Saya melanjutkan drama itu. "Maaf, saya yang memutuskan apa yang kamu makan. Tugasmu hanyalah menghabiskan isi piringmu atau kamu tidak akan mendapat pai ceri sebagai makanan penutup."

"Saya tidak akan pernah datang lagi ke rumah orang itu untuk makan malam!" kata Sarah dengan tegas .

Hal itu membawa saya pada rekomendasi paling penting yang bisa saya tawarkan: *Layani anak Anda dengan piring kosong!*



Berpura-puralah bahwa ia adalah si orang dewasa yang ada di pesta makan malam. Ia tidak perlu memilih menu, tetapi mengisi piringnya sendiri. Biarkan ia menyendok pastanya sendiri, memutuskan akan menambah saus atau tidak, menaburkan keju di atasnya, serta mengambil sedikit wortel dan buncis sebagai sayur tambahan. Atau jika ia terlalu muda untuk memegang sendok lauk, paling sedikit ia bisa meminta Anda mengambilkan yang ia mau dan mengatakan seberapa banyak yang diinginkannya. Ini adalah kesempatan besar bagi seorang anak untuk berlatih mengatur dirinya sendiri.

Toni masih tampak ragu. "Ada banyak piring tambahan yang harus dicuci, sebab semua mau menaruh sayur di mangkuk terpisah."

"Oh Tuhan, tidak!" saya setuju pada pendapatnya. "Saya hanya akan menaruh tempat lauk di atas meja. Mangkuk tambahan hanya akan dikeluarkan bila kita mau membuat orang lain terkesan!"

"Namun bagaimana kalau ia hanya mau mengambil makanan penutup?" tanya Toni.

Anna mengangkat tangannya. "Saya tidak tahu apakah semua merasa nyaman dengan ide ini. Buat saya lebih baik kita tidak usah menyediakan hidangan penutup. Sulit sekali meminta Anton makan

makanan sehat jika ia hanya fokus pada makanan penutup. Kami punya persediaan kue di rumah, tetapi tidak menyajikannya setelah makan malam. Kami mengeluarkannya sebagai camilan siang. Dan, saya menyebut makanan manis sebagai 'camilan' bukan *junk food*. Saya tidak mau mengajarkan bahwa apa yang terasa enak baginya ternyata cuma sampah. Anton tahu ia bisa makan dua kue saat waktu mengudap. Jika ia masih lapar setelah itu, ia harus memilih 'makanan yang bertumbuh', seperti kacang atau buah."

Ini membawa poin penting lainnya. Menyuap anak dengan makanan penutup atau hadiah yang lain, tidak akan menolong anak-anak untuk belajar menikmati makanan sehat. Sebuah studi meneliti efek hadiah terhadap sikap anak pada makanan.[3] Para peneliti menawari dua kelompok anak balita untuk mencoba makanan yang tidak biasa mereka konsumsi, seperti kefir, minuman yang dibuat dari yogurt. Pada kelompok pertama, para peneliti memberi hadiah kepada anak-anak berupa kesempatan untuk mencoba kefir. Kebanyakan siswa menyetujuinya dengan antusias. Pada kelompok kedua, para peneliti tidak menyuap mereka dengan apa pun. Secara sederhana mereka bertanya apakah anak-anak mau mencoba minuman baru yang rasanya menarik, berasal dari Timur Tengah. Banyak anak dari kedua kelompok itu yang mencoba minum kefir. Beberapa minggu kemudian para peneliti itu kembali. Mereka menawari kefir lagi. Pada kelompok pertama, anak-anak bertanya, "Apa yang akan Anda berikan kami kalau kami meminumnya?" Jawabnya, "Tidak ada." Tidak seorang pun mau meminum kefir tanpa hadiah! Pada kelompok kedua, anak-anak bersemangat sekali. "Oh, kefir! Tentu, saya suka minum kefir!"

Michael menaikkan alisnya. "Bukankah anak-anak setidaknya harus diminta mencoba hal-hal baru? Bagaimana mereka bisa tahu apa mereka menyukai satu jenis makanan, jika tidak mau mencobanya?"

"Saya kira mereka tidak akan tahu apa mereka menyukai satu jenis makanan, kalau mereka dipaksa untuk mencobanya. Apalagi jika mereka dipaksa menelannya. Saya lebih memilih berkata begini, 'Sam,

ada sesuatu yang Ibu pikir kamu akan suka jika mencobanya dulu,' lalu berhentilah di situ.

"Anda bahkan bisa berkata, 'Ini adalah makanan yang ditumbuhkan, dan mungkin kamu tidak akan menyukainya.' Sekali waktu, keluarga saya menghadiri sebuah pesta Tahun Baru dengan tuan rumah yang hanya menyajikan jamur *bagi tamu dewasa*. Anak-anak saya sangat tersinggung karenanya! Saya menjelaskan bahwa ini bukan jenis makanan yang biasa disukai anak-anak, dan sang tuan rumah tidak mau kalau hidangannya hanya digigit sedikit, lalu dibuang ke tempat sampah. Namun, yakinlah bahwa jika mereka mau, mereka boleh mencicipi jatah saya. Anda tak pernah melihat antusiasme seperti yang mereka miliki!"



"Satu hal yang saya lakukan untuk membuat anak-anak tertarik mengonsumsi makanan sehat adalah mengajak mereka mempersiapkannya," ujar Sarah menawarkan. "Saat mereka membantu membuat salad dengan menyobek-nyobek daun selada; menuang beras dan air dari gelas ukur ke panci; atau membantu mengaduk buncis dan menaburkan bumbu, mereka akan bersemangat untuk makan."

"Dan, bagaimana dengan urusan belanja?" tambah Maria. "Saat saya membawa Benjamin ke toko, saya membiarkan dia memilih buah peach dan plum yang kami beli untuk membuat salad buah. Dia pun suka makan buah pilihannya."



"Jadi melibatkan anak dalam merencanakan dan mempersiapkan masakan bisa membuat perbedaan besar dalam minat makan mereka," kata saya.

"Ada satu hal lagi yang bisa membantu. Saya punya kesepakatan tentang bagaimana rasa bisa berubah. Suami saya dan saya memberi tahu anak-anak tentang makanan yang tadinya kami pikir menjijikkan saat kami kecil dulu, tetapi ternyata sekarang kami sangat menyukainya—makanan lembek seperti jamur dan avokad. Saya ingat pada suatu acara makan malam Sam sedang mengunyah sepotong zukini dengan wajah tidak senang.

'Sam!' Saya berkata, 'Ibu kira kamu tidak suka zukini. Itu sebabnya Ibu memotongnya cukup besar supaya bisa kamu singkirkan.' Sam menyahut, 'Aku mau melihat apakah perasaanku terhadap makanan ini sudah berubah.'

'Lalu?' tanya saya kepadanya.

'Ternyata belum.'

Meskipun Sam masih belum bisa menyukai zukini, ia mau mencobanya."

"Tapi, bagaimana jika dia mencoba sesuatu, lalu berkata bahwa makanan itu menjijikkan?" tanya Toni.

"Saya akan berkata, 'Hei, itu tidak pantas diucapkan di depan orang-orang yang sedang memakannya!' "

"Apalagi di depan orang yang memasaknya!" ujar Toni dengan tegas.

"Benar!" saya setuju dengannya. "Namun, saya perhatikan bahwa anak-anak tidak akan menghina makanan jika kita tidak memaksa mereka untuk memakannya. Sikap menghargai adalah jalan dua arah."

Toni mengerutkan dahi. "Sepertinya Anda menyarankan para orangtua untuk menjadi koki yang selalu siap sedia. Kalau saya harus menghormati apa yang disukai dan tidak disukai masing-masing anak, berarti saya harus menyiapkan lima jenis makanan tiap malam. Ini tidak mungkin! Waktu kita kecil, ibu akan menaruh makanan di meja dan seluruh keluarga akan memakannya."

"Aku setuju denganmu, Toni," sahut saya. "Saya juga akan memasak satu jenis masakan saja tiap malam! Tidak mungkin kita menyiapkan makanan yang berbeda-beda untuk setiap orang.

"Apa yang saya sarankan adalah menyajikan makanan sebagai bagian-bagian yang terpisah-pisah hingga anak-anak bisa memilih bagaimana mengombinasikan makanan itu. Dan, jika seorang anak benar-benar tidak suka pada makanan utama yang tersaji di piring lauk, ia bisa mengambil satu bagian yang sederhana—misalnya, roti lapis dengan selai kacang dan wortel."

Saya jadi teringat keluarga saya sendiri. Adik laki-laki saya sangat memilih makanan. Ia tidak bisa makan sesuatu yang bersaus di atasnya. Beberapa jenis makanan yang ada di piringnya tak boleh disentuh, dan jenis makanan yang agak bersifat seperti agar-agar, misalnya tomat, terasa menjijikkan baginya. Ibu saya tidak pernah mempermasalahkan hal itu. Beliau dan ayah saya sama-sama dibesarkan oleh orangtua yang memaksa mereka untuk menghabiskan isi piring mereka, sehingga mereka bertekad untuk tidak melakukannya pada anak-anak mereka. Saya ingat bahwa dalam beberapa kali acara makan malam, adik saya hanya mengambil roti lapis keju dengan wortel dan paprika di tepi piringnya, sementara semua anggota keluarga yang lain memakan semua yang disiapkan ibu saya. Kini adik saya itu justru menjadi orang yang paling ahli menilai makanan dan minuman di keluarga kami.

Kami pun sampai di akhir sesi. Saya meminta mereka pulang untuk bereksperimen dengan anak-anak mereka. Inilah kisah-kisah yang mereka bawa setelahnya.

Kisah Michael: Piring Kosong

Kami sungguh tidak mengira bahwa Jamie bisa dibiarkan melayani dirinya sendiri, bahkan ia senang sekali melakukannya! Ia senang sekali melalui proses memilih apa yang akan ditaruhnya di piring. Ia terus berkata seperti ini, "Hmmm, mungkin kentangnya akan lebih enak jika ditambah buncis di dalamnya." "Hmmm, mungkin aku akan menambah ayamnya sedikit lagi. Kurasa perutku masih muat."

Satu kali, ia mengambil setengah mangkuk kentang tumbuk dan menaruhnya di piringnya. Kami harus mengingatkannya untuk membagi dengan matanya, apakah kira-kira makanan itu cukup untuk semua, karena ayah, ibu, dan kakaknya juga perlu mengambil kentang tumbuk itu. Ia tidak berpikir hal itu sebelumnya. Ia pun mulai bertanya apakah kami masih mau mengambil beberapa makanan lain. Biasanya kami harus tawar-menawar dengannya—dua suap brokoli lagi baru kamu bisa dapat es krim. Kemudian ia balik menawar, "Bagaimana kalau satu suap saja?" Dan, akhirnya kami harus mengalah karena tidak mau mendengar tangisan yang pasti akan terjadi kalau ia tidak mendapat makanan penutup.

Yang paling menakjubkan adalah, di akhir acara makan itu *ia bahkan tidak minta makanan penutup*. Ia sudah kenyang! Setelah itu, ia membuat pengumuman besar ini: "Ini adalah makan malam terhebat yang pernah kunikmati!" Padahal itu hanya makan malam biasa, sama seperti yang biasa kami sajikan sebelumnya.

Kisah Maria: Anggur yang Bikin Jengkel

Beberapa hari yang lalu saya bertengkar dengan Benjamin gara-gara makanan. Saya mau ia makan sesuatu sebelum sekolah. Saya punya beberapa buah anggur untuknya, tetapi ia tidak mau memakannya. Katanya anggur itu busuk, sementara saya bilang buah itu masih baik.

Saya bahkan berusaha memasukkan anggur itu ke mulutnya, tetapi ia menutup rapat giginya. Jadi, saya berhenti. Saya berkata, "Oh, kamu tidak suka anggur ini. Kamu tidak suka kalau buah ini ada sedikit warna cokelat di atasnya."

Dia berkata, "Iya," dan begitulah. Dan, semua jadi lega. Jadi, bagaimana kalau dia lapar di sekolah? Saya kebingungan mencari cara untuk membuatnya makan! Namun, ini juga menjengkelkan baginya. Hari berikutnya saya hanya mengeluarkan beberapa buah untuknya, lalu pergi untuk mencuci piring. Ternyata ia makan satu pisang. Sebuah hasil yang jauh lebih baik.

Kisah Toni: Bentuk Pasta yang Berbeda

Si kembar selalu menemukan sesuatu yang bisa mereka keluhkan tentang makan malam. Kali ini tentang pasta. "Kami tidak suka pasta bentuk spiral. Mengapa Ibu tidak membeli yang bentuk kerang?" Saya mengingatkan mereka bahwa pasta kesukaan mereka adalah yang bentuk spiral. Jenna berkata, "Tidak, itu pasta yang paling tidak aku sukai!" Saya memberi tahu mereka bahwa semua rasanya sama saja, hanya beda bentuk, dan akhirnya semuanya pun dihancurkan di dalam perut kalian. Ella mulai menangis. Tiba-tiba saya mendapat ide dan berkata, "Ah ya, dulu kalian memang suka spiral, tapi sekarang kalian suka yang bentuk kerang. Kalian bosan dengan bentuk spiral yang konyol itu. Apalagi pasta yang bentuk kerang bisa diisi saus, sedangkan yang spiral tidak bisa."

Mereka berdua pun berkata, "Yeah!" Saya pun menawari mereka untuk ke toko dan memilih bentuk-bentuk pasta yang lain. Mereka bersemangat mendengar ide itu. Setelah makan malam, mereka asyik menggambar segala jenis bentuk pasta di "daftar belanjaan" mereka. Dan, mereka mau memakan pasta yang berbentuk spiral tadi. Saya memberi tahu mereka bahwa saya terlalu lelah untuk memasak pasta lagi, dan saya tidak mau membuang pasta yang sudah dimasak. Sejak itu, tidak ada masalah lagi. Mereka sudah bersemangat dengan rencana baru mereka.

Kisah Sarah: Makan Darurat

Sophia mengidap hipoglikemia. Bila ia tidak makan untuk waktu yang lama, suasana hatinya akan turun, begitu pula gula darahnya. Masalahnya adalah, jika kita tidak tepat waktu, ia akan menolak untuk makan. Meski sudah berusia 7 tahun, ia masih bisa mengamuk seperti anak umur 2 tahun.

Semalam, kami pergi ke sebuah restoran. Sophia belum makan selama berjam-jam, dan ia mulai berkaca-kaca. Ia tidak menemukan sesuatu yang disukainya di daftar menu restoran itu. Dulu, suami saya atau saya akan bersikap tegas kepadanya. "Kamu harus makan sesuatu. Kamu hanya jengkel karena lapar." Lalu ia akan berteriak bahwa ia tidak jengkel dan tidak perlu makan. Saya tidak pernah berpikir bahwa ini adalah kesempatan untuk menerima perasaan. Ini urusan kesehatan, bukan perasaan.

Namun, kali ini saya tidak mau memaksanya untuk memasukkan roti ke mulutnya. Saya mulai berusaha menerima perasaannya. "Kamu benar-benar merasa tidak enak! Dan, restoran yang menunya aneh seperti ini adalah tempat yang sangat tidak kamu sukai." (Ini juga tempat yang tidak saya sukai kalau saya harus menemani seorang anak yang berteriak-teriak!)

Dengan cepat ia menjawab, "Ya! Rasanya aku sakit! Aku selalu merasa begini saat lapar! Aku harus makan sesuatu agar aku bisa merasa lebih enak," lalu ia menyambar satu roti gulung dan mulai mengunyah.

Saya tercengang. Biasanya ia akan menyerang saya saat mengalami keadaan yang tidak menyenangkan itu. Kali ini ia menunjukkan bahwa ia tahu apa yang terjadi pada dirinya dan mampu bertindak untuk menyelesaikan masalahnya. Memang sulit menahan diri untuk memberitahunya tentang apa yang harus dilakukan saat solusinya sudah jelas, tetapi cara ini rupanya jauh lebih baik.

Kisah Sarah: Belajar Menyukai Ikan

Di kelas prasekolah kami, ada satu unit pelajaran di musim semi yang berbicara tentang makanan. Kami berbicara kepada anak-anak tentang makanan sehat, dan kami menanam taman sayur di halaman sekolah. Pada bulan Juni, anak-anak membuat salad dari sayur-sayuran yang mereka tanam sendiri—selada, kacang-kacangan, dan buah bit bagi mereka yang pemberani. Karena hal itu, sedih rasanya bila saya tidak bisa mengajarkan ke anak sendiri mengonsumsi makanan sehat di rumah. Saya mengatakan kepada Jake bahwa ia tidak akan mendapat makanan penutup jika tidak mau menghabiskan isi piringnya, tetapi ia tidak peduli. Ia hanya mengangkat bahu dan berkata, "Jadi aku tidak akan dapat makanan penutup."

Saya mencoba ide piring kosong minggu ini. Saya memasak ikan, dan hasilnya bagus. Saya membakarnya satu menit untuk setiap sisinya di atas panci panas. Jake tidak mau memakannya, yang lainnya mengatakan ikan itu enak. Suami saya mendesak Jake untuk mencicipinya, tetapi saya memberitahunya begini, "Tidak apa, kamu tidak harus memakannya kalau tidak mau." Lalu ia bertanya, "Tapi bagaimana dengan makanan penutupnya?" Saya jawab, "Tidak masalah. Kamu boleh ambil makanan penutupnya."

Saat kami sedang makan, saya melihat tangan Jake terulur untuk mengambil beberapa potong ikan dari piring saji. Saya tidak berpikir bahwa ia akan mau mencoba bila saya tidak memaksanya. Sepanjang sisa minggu itu, waktu makan kami menjadi lebih santai. Kami lebih sedikit bertengkar di meja makan. Sekali Jake bertanya berapa suap salad yang perlu ia makan, saya menjawabnya, "Bertanyalah pada perutmu."

Kisah Toni: Kecanduan Jus

Saat si kembar saya berusia 3 tahun mereka kecanduan jus. Saat makan, mereka mengabaikan makanan padat dan hanya minum jus.

Saya mencoba untuk mengaturnya—saya menambahkan air pada jus mereka; dan memaksa mereka untuk makan tiga suap ayam atau brokoli sebelum gelas jus diisi kembali; sambil mengatakan bahwa mereka tidak akan kuat jika hanya minum jus. Dan, kami selalu bertengkar. Mereka memohon, saya mendebat, mereka menangis, saya menyerah sedikit, mereka ngotot lebih keras. Intinya, mereka terus menambah jus, lalu setengah jam kemudian mereka tidak dapat mengendalikan diri karena kadar gula mereka.

Akhirnya saya memutuskan untuk mengatur lingkungan. Selama ini, mereka tidak ikut berbelanja. Saya pun berhenti membeli jus sama sekali. Air yang bisa diminum di rumah adalah air putih, yang kami sebut "jus tanah." Kita bisa mendapatkannya dari bebatuan, dan memberinya sedikit perasan lemon supaya lebih enak. Di hari pertama mereka menjerit-jerit karenanya, tetapi setelah itu, tidak ada lagi pertengkaran karena jus. Sungguh melegakan!

Tentu saja mereka masih mempertahankan kebiasaan mereka. Mereka suka makan buah beri beku dengan yogurt untuk makan siang, dan menolak sendok. Mereka masih ngotot memakai mainan plastik mereka yang berbentuk katak. Mereka memakainya untuk menyendok yogurt, lalu menjilati bagian kepalanya.

Suatu hari kami mengundang teman mereka, Emma, untuk makan siang bersama. Emma adalah anak yang sangat manis, bersedia bekerja sama, dan tertib. Dia memandang saya dengan sepasang matanya yang biru dan bertanya, "Mengapa mereka makan dengan mainan katak?"



Saya menjawab bahwa saya tidak tahu. "Bertanyalah pada mereka." Emma pun bertanya, dan anak-anak saya hanya mengangkat bahu. Tidak pernah terlintas di benak saya bahwa saat menjadi orangtua bisa terasa seaneh ini.

PENGINGAT: Perang Makanan

Lawanlah keinginan untuk ...

... mendesak anak Anda menghabiskan isi piringnya, makan makanan tertentu, atau makan dalam jumlah yang ditentukan.

... menawarkan makanan penutup sebagai hadiah karena telah makan makanan sehat, atau sebaliknya menahannya sebagai hukuman karena anak Anda tidak mau memakan makanan yang sehat.

... menjadi koki yang selalu siap sedia.

... melabeli anak Anda sebagai anak yang suka memilih-milih makanan.

... menjadikan makanan sebagai topik perang!

Lebih baik Anda ...

1. **Mengakui Perasaan**
   "Biasanya kamu suka ayam, mungkin malam ini kamu sedang tidak ingin memakannya."
2. **Menawarkan Beberapa Pilihan**
   - Taruh piring kosong di depan anak Anda dan biarkan ia melayani dirinya sendiri; atau tanyakan apa yang mau ia ambil, jika ia masih terlalu muda untuk melayani dirinya sendiri.
   - Sajikan makanan sebagai bagian sederhana yang terpisah-pisah hingga anak-anak bisa memilih makanan yang akan ditaruh pada piring mereka.
   - Tawarkan alternatif sederhana jika anak-anak tidak mau memakan makanan yang "ditumbuhkan"—roti lapis dengan selai kacang; roti dan keju; telur rebus; wortel mentah atau paprika merah.

3. **Mengatur Lingkungannya**
   Singkirkan semua makanan manis dan minuman bergula. Aturlah keadaan yang tidak menggoda anak untuk meminta!
4. **Beri Anak Tanggung Jawab**
   Biarkan anak terlibat sebanyak mungkin sejak dari perencanaan, berbelanja, menyiapkan masakan, sambil Anda bertoleransi bila ada banyak makanan berceceran di lantai. (Anjing Anda akan sangat berterima kasih!)
5. **Beri Informasi**
   Beri tahu anak-anak bahwa perasaan mereka terhadap makanan tertentu bisa berubah. Ini akan menolong mereka untuk tidak membatasi indra perasa mereka. Katakan pada mereka, "Kamu boleh mencobanya bila kamu sudah siap."

rionaisa@gmail.com/2022/GDi
DigitalPublishing/KG-2/SC

2

Kegilaan Pagi Hari–Melepas Tarikan Gravitasi yang Kuat di Rumah Anda

Julie

Anna duduk di lantai. "Semua peralatan itu berhasil menolong Anton. Saya berharap setelah itu, saya bisa bersantai dan menikmati waktu bersama keluarga. Namun, Luke membuat saya gila. Apakah menurut Anda dia masih terlalu muda untuk menerima penerapan alat-alat ini? Ia baru saja berusia 2 tahun dan sepertinya bertekad menjadi anak umur 2 tahun yang tidak bisa dikendalikan."

Saya pun duduk menyandar. "Beri tahu saya tentang detailnya."

"Oke, ini Anda yang minta ya." Anna menghirup kopinya banyak-banyak, lalu mulai berbicara. "Tiba-tiba saja Luke memberontak dengan sekuat tenaga, yang paling parah adalah tadi pagi. Ia berkeliling sambil memukul-mukul di lantai dan bertarung saat saya mau memakaikan pakaiannya. Semua teknik yang saya terapkan ke Anton, tidak berpengaruh apa-apa baginya. Saya menawarinya beberapa pilihan. Ia berteriak, 'TIDAK MAU PAKAI BAJU!' Saya memberitahunya bahwa itu bukan pilihan. Namun, ia malah melemparkannya ke seberang ruangan. Saya mencoba memberinya kepercayaan dan membiarkannya melakukan hal itu sendiri, tetapi ia tidak peduli.

"Kadang-kadang saya mencoba untuk menghitung mundur. Saya katakan padanya, 'Kalau kamu tidak mau pakai baju sendiri, Ibu yang akan memakaikannya di hitungan ketiga. Satu ..., dua....' Saya tahu, kita tidak boleh mengancam. Namun, itu pun tidak berhasil! Ia melarikan diri dan bersembunyi ..., di tempat-tempat sempit yang susah dijangkau.

"Saya bahkan sudah mencoba menyuapnya, menawarinya es krim di saat sarapan, asal ia mau berpakaian. Namun ia tetap membandel, bahkan akan mengamuk lagi kalau tidak jadi mendapatkan es krim. Dan, bukan itu saja. Kemarin saya harus bertarung dengannya selama sepuluh menit hanya untuk mendudukkannya di *carseat*.

"Sesungguhnya, aktivitas yang dilakukannya tidak menjadi masalah. Terkadang ia suka berpakaian dan semangat untuk duduk di *carseat*. Masalahnya adalah, saat saya minta melakukannya *sekarang*, secara otomatis ia menolak.

"Saya telah memikirkan tentang konsekuensi alami, tapi satu-satunya konsekuensi yang terjadi secara alami adalah saya terlambat ke tempat kerja. Saya bisa saja membawanya ke sekolah dalam keadaan telanjang, tetapi saya merasa ia tidak akan keberatan untuk itu. Jujur, saya bisa mengabaikan jeritannya, tetapi ia semakin besar dan kuat. Sebentar lagi saya sudah tidak bisa memaksanya."

Kelompok saya pun sama-sama menghela napas. Masih ada banyak hal lain yang harus dihadapi selain menangani balita usia 2 tahun di pagi hari. Kami berada dalam kondisi yang kerap tampak tidak mungkin. Sebagai orang dewasa, kita dituntut untuk bergerak secara efisien, memiliki tujuan, dan semua kegiatan ditujukan pada sasaran yang jelas. Sementara itu, bagi para balita, mereka menganggap bahwa mereka tidak perlu menuju ke satu arah, cukup menikmati setiap momen, dan tidak harus selalu ada tujuan dalam melakukan segala aktivitas.

"Saya menduga Anda sedang tidak ingin bercanda saat keluar dari rumah pagi ini," kata saya, "tapi itu mungkin akan menjadi cara terbaik Anda untuk mengatasi pertarungan dengan si umur 2 tahun. Kabar baiknya adalah semakin besar anak-anak, mereka semakin bisa berperilaku baik. Anda pun bisa mulai memakai teknik pemecahan masalah dan memberi kepercayaan agar mereka mengurus diri mereka sendiri. Sekarang, Anda hanya perlu mengubah suasana hati."

Anna tampak jengkel. "Lalu bagaimana dengan suasana hati saya sendiri?"

Michael mencondongkan tubuhnya ke depan. "Hei, suasana hati Anda juga akan jadi baik jika cara ini berhasil, bukan begitu?"

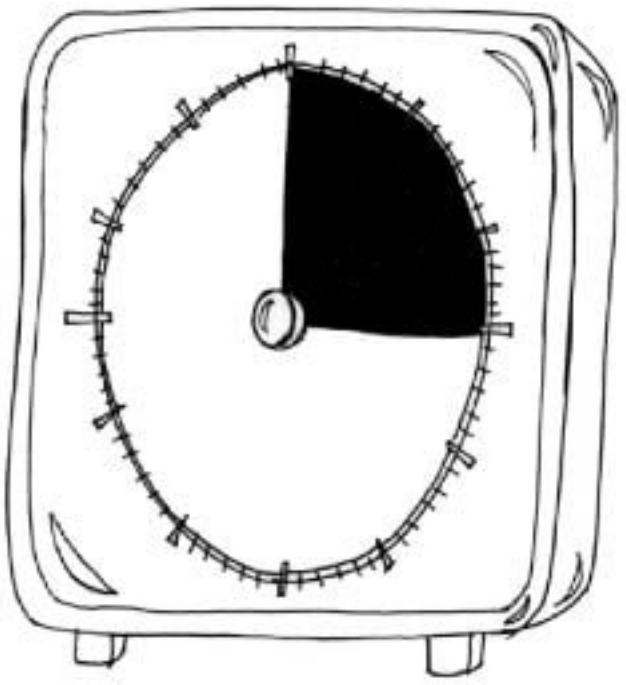
Anna melipat tangannya. "Oke, coba beri saya ide. Cara apa yang bisa saya pakai?"

Sarah mengangkat tangannya. "Saya berhasil dengan membuat pakaian berbicara. Saya menggerakkan kaus kaki dan sepatu sambil berkata, 'Aku lapar! Aku ingin makan jari-jari kecil yang imut ini.' Atau kadang-kadang saya membuat benda-benda ini protes, 'Tidak, tidak! Jangan masukkan kaki bau itu ke tubuhku. Aku ingin bebas!' Lalu saya memarahi mereka, 'Kaus kaki kecil jelek, *tugasmu* adalah membungkus kaki Mia dan menghangatkannya.' Si kaus kaki terus mendebat, 'Aku tidak peduli! Ini tugas yang bodoh!' Lalu saya berkata dengan tegas, 'Kamu harus *bekerja sama*! Kamu akan membuat Mia yang malang terlambat ke sekolah.' Mia pun tertawa dan lupa untuk marah ke saya."

Maria menimbrung. "Ben sangat suka bila saya memberinya pilihan-pilihan konyol. 'Kamu mau pakai kaus dengan cara biasa, atau bagian depannya di belakang? Atau, bagian dalamnya keluar? Kamu mau masukkan kaki kanan dulu ke celana atau kaki kirimu dulu? Apa pun itu, jangan lompat bersamaan untuk masuk ke celana. Itu berbahaya sekali!' Tentu saja ia mau mencoba melompat. Kadang-kadang saya bertanya apa ia mau ke mobil dengan berjalan maju atau mundur; atau dengan berpura-pura sedang berseluncur; atau sambil melompat-lompat seperti kodok. Ia juga senang kalau saya membuat semacam lomba. 'Berapa detik yang kita butuhkan untuk ke mobil dan memakai sabuk pengaman? Bersedia, siap, *yak*!' Saya punya *timer* dapur kecil, untuk menghitung waktu larinya. Saya pun sedikit berteriak, 'Ben *memenangkan* pertandingan! Para penonton pun bersorak-sorai!'"

Michael menawarkan, "Jamie tidak pernah bosan membuat suara robot. Saya berpura-pura menjadi robot sambil mendandaninya. 'Harus..., masukkan..., tangan..., ke..., sini.... Gawat.... Kaus..., terjebak..., di..., hidung.' "

Toni tampak sedikit tidak sabar. "Saya mau anak-anak saya bisa melakukan segala sesuatunya sendiri. Mereka sudah cukup besar. Saya pusing kalau harus bersuara seperti robot dan membuat permainan dengan tiga anak saya setiap pagi. Apa yang saya lakukan adalah



mengadakan sesi pemecahan masalah tentang rutinitas pagi. Saya bilang kepada mereka bahwa saya tidak senang meneriaki mereka setiap pagi, dan saya juga tahu mereka tidak suka diteriaki dan diburu-buru. Kami membeli *timer* khusus untuk anak-anak, dengan bagian merah dari lingkarannya semakin mengecil seiring berjalannya waktu, jadi mereka bisa melihat sendiri berapa waktu yang masih tersisa. Kami juga membuat bagan tugas-tugas yang perlu mereka lakukan di pagi hari. Saya membuat kantong yang panjang dari selembar karton yang direkatkan pada bagian dasar bagan itu. Setiap anak punya stik es krim dengan gambar wajah. Mereka akan memindahkan stik mereka ke tugas berikutnya begitu selesai dengan satu tugas."

Saya takjub mendengarnya. "Bisakah saya melihat seperti apa itu?"

Dengan cepat Toni menggambar di selembar kertas. "Ada enam langkah—kemeja dan celana; sepatu dan kaus kaki; menikmati sarapan; menggosok gigi; memakai jaket dan ransel; dan langkah yang terakhir, bermain bebas. Mereka senang memindah-mindahkan orang-orangan stik es krim itu dari satu langkah ke langkah berikutnya. Setelah menyelesaikan semua tugas, mereka boleh bermain apa pun yang mereka sukai. Jika mereka bertiga masih punya waktu, kami bermain 'Sentuh Sofa.'"



"Apa?" Michael tampak bingung.

"Saya tidak percaya kalau Anda tidak tahu permainan yang paling hebat di dunia. Orangtua harus mencegah anak-anak menyentuh sofa. Anda bisa menutupinya dengan badan tetapi tidak boleh menggunakan tangan. Anak-anak harus berlari di sekeliling orangtua dan menyentuh sofa untuk bisa menang. Seperti sepak bola tanpa bola, bergawang sofa."

"Ahh, saya mengerti sekarang. Kedengarannya suasananya menyenangkan di rumah Anda di pagi hari."

Toni memutar bola matanya. "Anda harus datang ke rumah kami!"

Kami telah mengumpulkan banyak strategi bagus dalam waktu singkat. Namun, ada satu aspek lagi yang penting dari konflik pagi hari, yang belum kita diskusikan—peralihan dari tidur menuju pada dunia yang menuntut kita untuk "bangun dan bersiap!"

Tidak seorang pun yang mau ditarik keluar dari kepompong untuk menghadapi tuntutan yang segera dan tekanan untuk diburu-buru. Salah satu cara yang merusak suasana hati pagi hari adalah kata-kata, "Saatnya untuk bangun! Kamu punya lima menit untuk turun tangga. Hari ini jangan sampai ketinggalan bus!"

Bagi seorang anak, hal semacam itu bisa membuat suasana pagi menjadi penuh perlawanan. Berikut beberapa pendekatan lembut yang bisa dipakai orangtua untuk memulai suatu hari.

"Saya menggosok-gosok punggung anak saya untuk membangunkannya. Ia suka diperlakukan begitu. Dulu saya hanya mengguncang-guncang badannya dan, ia sangat tidak suka itu!"

"Saya ikut berbaring di sampingnya dan meringkuk bersamanya selama sepuluh menit. Dulu, ia bangun dengan marah. Sekarang, ia bisa bangun dengan lebih tenang. Saya tidak berpikir bahwa saya punya waktu untuk melakukan hal semacam ini, tetapi ternyata aktivitas ini membuat sepanjang pagi itu terasa lebih baik, jadi usaha saya tidak sia-sia."

"Saya berkata, 'Kamu mau bangun sekarang atau tidur lima menit lagi? Gerakkan satu jari kalau kamu mau bangun sekarang dan dua jari kalau kamu minta lima menit lagi.' Dan, ia selalu memberi tanda dua jari."

"Saya berkata 'Ini sudah pagi. Kapal selamku yang mengantuk. Naikkan periskopmu (jarimu) kalau kamu mendengarku. Kamu diundang untuk sarapan sepuluh menit lagi, jadi naiklah ke permukaan..., walau jangan terlalu cepat. Kamu tidak mau menakuti ikan-ikan, bukan?'"



KISAH-KISAH

Kisah Anna: Siap Beraksi

Saya harus memberi tahu Anda betapa selama seminggu kemarin saya mengalami hari-hari yang indah. Saya tahu Anda pernah berkata bahwa Luke masih terlalu muda untuk melakukan pemecahan masalah, tetapi bagaimanapun saya akan mencobanya. Saya memulai dengan berkata, "Kamu tidak mau diburu-buru di pagi hari. Suasana hatimu tidak bagus jika harus segera berpakaian saat baru bangun tidur. Ini sama sekali tidak menyenangkan." Luke mengangguk.

Saya pun berkata, "Ibu punya ide. Bagaimana kalau kamu dandan sejak malam hari? Jadi setelah mandi, kamu tidur dengan seragam yang

harus dipakai besoknya. Jadi, waktu bangun, kamu sudah siap untuk berangkat, bahkan masih punya waktu untuk bermain sebentar."

Luke setuju. Pakaian yang harus ia kenakan di siang hari adalah celana karet yang lembut dan kaus, jadi cukup nyaman untuk dibawa tidur. Dan, ini mengubah hidup saya! Kini hari saya selalu dimulai dengan tenang, tanpa pertempuran.

Kisah Michael: Ratapan Lego

Jamie suka bermain lego di pagi hari sebelum sekolah. Masalahnya, ia tidak mau berhenti bermain ketika waktunya kami harus berangkat. Ia selalu berkata, "Satu lego lagi! Aku sudah hampir selesai." Dan, saya harus bertengkar hebat dengannya.

Dulu, saya pasti memberinya konsekuensi dengan tidak mengizinkannya bermain lego di sore hari, jika ia tidak mau mendengarkan saya di pagi hari. Itu sama sekali tidak membantu. Itu hanya akan membuatnya menggerutu di siang harinya.

Minggu lalu saya mencoba metode pemecahan masalah. Berikut adalah lembar kerja saya.

Masalah	Ide-ide
Memang asyik bermain lego di pagi hari, tetapi sulit berhenti ketika mainannya belum selesai. Rasanya kecewa kalau belum bisa menyelesaikan apa yang kita bangun! Ayah akan marah kalau ia sampai terlambat kerja.	• Pasang *timer* dan berhentilah bermain ketika waktunya habis. • Bawa mainan legonya ke mobil. • Bermain dengan 10 lego di pagi hari. • Biarkan orang-orangan lego duduk dekat piringmu dan menemanimu makan. • Jangan bermain lego di pagi hari sama sekali. Lakukan sesuatu yang bisa kamu hentikan sewaktu-waktu.

Sejujurnya, selama ini kami belum bisa menemukan solusi. Jamie senang membicarakannya sementara waktu, kemudian ia kehilangan minat dan pergi begitu saja. Jadi, kami membicarakannya lagi pada kesempatan yang lain. Saya nyaris keberatan ada lego di mobil. Saya bisa membayangkannya mengamuk kalau ada keping-keping yang jatuh di bawah kursi. Dan, saya siap beraksi untuk melindungi diri saya sendiri—tidak menghukum—dengan berkata, "Lihat, ini tidak berhasil. Lego bukan mainan yang bisa dimainkan di pagi hari. Ayo simpan dulu sampai nanti siang, saat kamu punya banyak waktu."

Namun, itu tidak pernah terjadi. Setelah sesi pemecahan masalah tidak berhasil, Jamie tidak lagi bermain lego di pagi hari. Bagaimanapun, membicarakannya saja sepertinya sudah memecahkan masalah. Paling tidak untuk saat ini, dan itu cukup bagi saya!

Kisah Maria: Benjamin yang Lain di Lantai

Benjamin *bisa* berpakaian sendiri, tetapi beberapa kali ia tidak mau melakukannya. Senin yang lalu ia melepas piyamanya, lalu berlarian keliling rumah dalam keadaan telanjang. Saya mengambil pakaiannya—baju, celana dalam, dan kaus kaki—lalu menaruhnya di lantai dengan tatanan seolah-olah ada seorang anak kecil berbaring, lalu berkata, "Lihat, Benjamin, ada Benjamin kecil di lantai!"

Benjamin berlari mendekat dan berbaring di atas pakaiannya itu. Ia kemudian memakai celana dalamnya, memakai celananya, memasukkan tangannya ke lengan baju, dan memakai kausnya. Semudah itu—paling tidak untuk saat ini.

PENGINGAT: Kegilaan Pagi Hari

1. **Bercandalah**

   (Sepatu berbicara.) "Aku tidak mau kaki itu masuk ke tubuhku. Tidakkkk!"

   (Orangtua berbicara.) "Kamu harus segera membungkus kaki Luke sekarang. Kamu membuatnya terlambat!"

2. **Tawarkan Pilihan**

   "Kamu mau ke mobil sambil berjalan maju atau mundur?"

3. **Beri Tanggung Jawab Kepada Anak**

   "Bisakah kamu memasanag *timer*? Ibu butuh kamu memberi tahu kapan kita harus keluar dari pintu."

4. **Cobalah Pemecahan Masalah**

   "Tidak mudah mengingat segala hal yang harus kita lakukan di pagi hari. Bagaimana pendapatmu kalau kita membuatnya dengan gambar?"

5. **Akui Perasaan**

   "Memang tidak mudah meninggalkan tempat tidur yang nyaman dan hangat. Rasanya kita selalu ingin tidur sebentar lagi!"

nonajual@gmail.com/301022/KG-2/SC
DigitalPublishing/KGDI

3

Persaingan Antarsaudara–Kembalikan Bayinya!

Joanna

Michael membuka sesi itu. Ia tampak muram, tidak tersenyum ceria seperti biasanya.

"Kami pikir, kami sudah tidak bergumul dengan persaingan antarsaudara. Jamie cukup bahagia menjadi kakak, sejak tahu bahwa ia mempunyai adik bayi. Namun, ketika Kara sudah berusia 2 tahun, Kara membutuhkan perhatian lebih banyak dan ketika bersinggungan dengan Jamie, Jamie pun mulai marah. Ia membanting pintu di depan muka adiknya, merebut barang-barang dari tangan adiknya, memberi tahu adiknya apa yang harus dilakukan, sering berkata 'tidak' kepadanya, dan meremehkan adiknya.

"Saya tahu sebagian dari masalahnya adalah karena merasa kurang diperhatikan. Jan mulai bekerja penuh waktu. Saya sendiri memilih mengasuh anak-anak di pagi hari, lalu mulai bekerja setelah makan malam. Jadi, ketika Jan membacakan cerita untuk Jamie sebelum tidur, Kara masih bermain dengan mainannya di lantai. Waktu menjelang tidurnya pun tidak lagi santai dan nyaman."

Maria mengangguk. "Yah, paling tidak Anda sudah menikmati beberapa tahun yang menyenangkan! Benjamin tidak pernah bisa menerima Isabel. Ia selalu marah setiap kali melihat adiknya. Ia selalu meminta kami mengembalikan adik bayinya karena popoknya bau dan ia suka berteriak-teriak. Saya telah mencoba memberitahunya bahwa kita semua juga mengompol saat masih kecil, dan bicara tentang berteriak, Benjamin adalah pangeran tukang teriak. Namun, itu tidak menolong.

Apa yang membuat saya kesal akhir-akhir ini adalah karena ia suka membangunkan adiknya saat tidur siang. Katanya ia tidak mau adiknya tidur. Ia marah kalau saya menyuruhnya diam, dan tidak membolehkan pergi keluar kalau adiknya sedang tidur siang. Sebenarnya ia hanya menginginkan perhatian ibu untuknya sendiri. Ini membuat frustrasi dan menjengkelkan! Saya takut untuk mengakui hal itu, tetapi ia pernah berkata seperti ini, 'Mengapa Ibu tidak mencincang adik saja?' "

Kelompok kami pun mengerang bersamaan. "Kata-kata yang menyakitkan," ujar saya.

"Betul sekali," ujar Maria. "Seharusnya kami menjadi satu keluarga. Keluarga adalah hal yang paling penting! Dalam keluarga, semua anggotanya saling mengasihi dan mendukung. Saya mengatakan hal ini setiap hari kepada mereka."

"Oke, itu yang kita inginkan," saya menyetujuinya. "Sekarang kita harus memikirkan caranya agar bisa sampai ke sana. Dan, Anda tahu yang akan saya katakan. Kita harus memulai dengan menerima perasaan. Inilah waktunya Anda harus memutuskan menerima perasaan yang tidak enak. Menjadi kakak adalah sebuah beban. Pesan pertama yang harus ia dengar dari Anda adalah Anda mengerti. Tidak mudah rasanya berbagi orangtua dengan seorang bayi yang bau atau pengganggu yang berumur 2 tahun! Semakin keras kita berusaha meyakinkan anak-anak bahwa kenyataannya tidak seburuk itu, semakin keras pula mereka akan berusaha meyakinkan kita bahwa kenyataannya memang seburuk itu."

"Jadi apa yang harus saya lakukan?" Maria sungguh-sungguh bertanya. "Bicara padanya tentang membunuh bayi itu? Membayangkannya saja sudah membuat saya tidak bisa makan."

Anda tidak harus meniru bahasa anak yang kasar untuk memberitahunya bahwa Anda mengerti apa yang ia rasakan. Anda bisa mencontohkan cara lain untuk mengungkapkan perasaan yang kuat.

"Sayang, memang tidak mudah kalau kita punya adik kecil. Bisa membuat kita frustrasi!"

"Ibu yakin kadang-kadang kamu berharap menjadi anak tunggal."

"Rasanya memang menjengkelkan kalau kita harus tenang saat adik bayi tidur. Kamu akan senang saat ia lebih besar dan tidak lagi perlu tidur siang!"

"Anak 2 tahun memang belum tahu bagaimana berperilaku. Mereka belum tahu bagaimana bersikap hati-hati. Dan, itu bisa membuatmu marah."

Jika suasana hatinya sedang bagus, mungkin ia mau mendengar cerita-cerita Anda tentang bagaimana ia waktu masih bayi.

"Waktu kamu berusia 2 tahun, kamu sering menghampiri rak piring, menarik wajan dan panci, lalu memukulinya dengan sendok sayur...."

"Saat Ibu melarangmu naik ke atap mobil, kamu berteriak dan menangis karena kamu sangat suka memanjat...."

"Ibu ingat saat kamu menuang sekotak penuh Cheerios ke lantai lalu meremukkan semuanya seolah-olah makanan itu adalah daun-daun yang berguguran...."

Pesan kedua yang ia butuhkan adalah bahwa dirinya tidak tergantikan. Sangat mungkin ia ingin diperlakukan seperti adik bayinya. Kita selalu memberi tahu anak-anak yang lebih tua bahwa sekarang mereka sudah besar. Namun, mereka juga butuh tahu bahwa Anda tetap menyayangi mereka; mereka tidak akan diabaikan. Anda bisa mengatakan hal-hal seperti ini:



"Sini, Ibu ingin memangkumu, sekarang kamu bayi kesayangan Ibu. Oh, lihatlah—kamu bayi terkuat di dunia. Bayi super yang bisa berlari, melompat, dan memanjat pohon!"

Pesan yang ketiga, bantu dia melihat dirinya sebagai kakak yang baik dan suka menolong, yang telah ia tunjukkan di masa lalu. Cobalah untuk mengapresiasi interaksi positif yang ia lakukan dengan adiknya.

"Yah, kadang menjengkelkan sih saat kita punya adik, tetapi kadang tidak seburuk itu. Ibu ingat saat kalian berdua berlarian di sekeliling meja dapur dan kamu membuat Kara tidak bisa berhenti tertawa hingga mengompol di lantai. "

"Isabel beruntung punya kakak sepertimu. Kamu tahu bagaimana menghiburnya saat ia sedih. Ia sangat senang waktu kamu meniup gelembung sabun, lalu ia memecahkannya ..., juga waktu kamu membangun menara dari blok mainan, lalu ia yang menjatuhkannya..., saat kamu membacakan buku untuknya..., bermain cilukba di bawah meja..., mendorong kereta bayi melewati gundukan... menolongnya memakai kaus kaki...."

Anda juga bisa memposisikannya sedemikian rupa hingga ia melihat dirinya dengan cara yang baru, yakni sebagai penolong, bukan pesaing.

"Jamie, Ibu butuh menyimpan barang-barang belanjaan. Bisakah kamu membacakan buku untuk Kara supaya ia menjauh dari lemari es?"

"Benjamin, Ibu perlu membangunkan Isabel. Bisakah kamu menolong Ibu? Ia sangat suka kalau kamu yang membangunkannya dengan menepuk pelan-pelan perutnya."

"Perasaan Kara sedang buruk. Ibu butuh seseorang yang bisa membuatkannya menara blok, supaya ia bisa menjatuhkannya."

"Kita punya kue untuk camilan. Benjamin, bisakah kamu ambilkan dua potong untuk Isabel?"

Bahkan saat ia melakukan sesuatu yang kurang baik terhadap sang adik, daripada mengkritiknya karena bersikap liar, "Benjamin, kamu menggoda adikmu lagi; kamu harus berhenti sekarang!" Anda tetap bisaa mengatakan hal yang positif, "Oh, Isabel sepertinya mulai kewalahan. Benjamin, kamu tahu bagaimana caranya membuat adikmu merasa lebih baik saat ia sedih. Menurutmu, apa yang mesti kita lakukan sekarang?"

Namun bagaimana jika anak Anda yang besar merasa tergantikan oleh si adik? Saat Anda mengungkapkan kerinduan pada sang bayi, kemudian menimang-nimang si adik di depan kakaknya, Anda juga bisa memakai kesempatan itu untuk memuji hal-hal baik yang dilakukan kakaknya sehari itu. Si bayi tidak akan keberatan, dan kakaknya akan senang mendengar cerita tentang dirinya daripada hanya merasa jengkel karena adiknya sedang mendapat perhatian khusus. Dalam bahasa Anda kepada si bayi, Anda bisa berkata,

> "Sayang, tahu tidak, apa yang dilakukan kakakmu, Benjamin, hari ini? Ia membuatkan kita roti lapis isi selai kacang dan jeli, tanpa bantuan siapa pun. Luar biasa bukan, Sayang! Ia bahkan memanjat meja untuk mengambil piring dari lemari, dan mengoleskan selai kacang dengan pisau, lalu menambahkan jeli anggur di atasnya. Enak sekali! Ia akan mengajarimu melakukannya kelak. Pasti bisa!"

Sementara melakukan tarian unik ini, Anda mungkin tergoda untuk menambahkan perbandingan agar anak Anda yang besar merasa lebih baik meski tidak ditimang-timang. Mungkin Anda akan merasa perlu meyakinkan anak yang lebih besar tentang kelebihannya. ("Kamu sudah besar. Kamu bisa naik tangga, sedang adikmu belum. Kamu bisa duduk di *carseat* sendiri. Kamu bisa membuat kue bersama Ibu. Adikmu belum bisa melakukannya!")

Percakapan seperti ini sesungguhnya justru berisiko! Si adik bayi tidak akan seterusnya seperti itu. Kita memang tidak mau anak kita yang

besar terancam oleh kemajuan adiknya. Kepercayaan dirinya tidak boleh didasarkan atas ketidakmampuan si bayi—ini dasar yang lemah.

Sebaliknya, katakan padanya bahwa si bayi beruntung memiliki kakak yang pintar memasang sabuk pengaman, yang sebentar lagi bisa mengajari adiknya untuk memasang sabuk pengamannya juga; atau mengajari adiknya memanjat atau menaiki tangga; atau membuat kue. Kita ingin ia merasa bangga akan kemampuannya dan atas posisinya sebagai penolong yang baik hati.

Dan akhirnya, saya tidak suka mengatakan ini, tetapi Anda harus sadar bahwa anak-anak tidak peduli pada jadwal kerja, tagihan, dan segala surel Anda. Mereka menginginkan waktu dan perhatian kita, yang tidak terbagi dengan apa pun. Sedapat mungkin, usahakan untuk menyediakan waktu khusus, meski hanya setengah jam, bersama anak Anda yang sangat membutuhkan Anda. Itu akan membuat perbedaan besar. Anda bisa menanyai anak apa yang ingin dilakukan dalam waktu khusus "Ayah dan Anak" itu, sebagaimana adik saya sering menyebutnya. Sebagian kesenangan itu bisa direncanakan: "Apa yang akan kita lakukan di waktu khusus kita? Apa kamu mau memasak sesuatu sama-sama, membuat *play dough*, membaca buku *The Way Things Work*, atau bergulat di kasur?"

Pastikan waktu yang bisa dimengerti dan diharapkan oleh anak Anda. Jam 06.00 mungkin tidak begitu dimengerti oleh anak berumur 3 tahun. Mungkin akan lebih jelas baginya dengan mengatakan "setelah makan malam," atau "setelah adik bayi tidur pagi ini".

Bila anak benar-benar marah dan Anda merasa harus melindungi si adik dari serangan fisik, Anda perlu bertindak tanpa mengungkapkan perasaan negatif. Sementara Anda memegangi si penyerang, bertahanlah terhadap godaan untuk berkata, "Kamu lagi. Kamu terlalu kasar! Sekarang kamu membuat adikmu menangis. Itu jahat sekali!" sebaliknya, pegang dan singkirkan dia, tanpa menjatuhkan karakternya: "Ayah lihat kamu marah! Ayah tidak mau ada yang terluka. Kalian harus dipisahkan dulu!"

Saya ingin mengingatkan Anda tentang satu perangkap. Salah satu masalah terbesar saya dalam menjaga hubungan kedua anak saya adalah saya cenderung membela anak yang lebih kecil. "Oh, Dan! Ayo berikan barang itu padanya. Dia baru 2 tahun. Kamu harus bersabar. Jangan terlalu kasar, kamu melukainya. Bersikaplah yang manis." Tidak diragukan lagi, ini akan menimbulkan kebencian dan kemarahan. Dengan marah Dan akan membela dirinya, "Tapi aku memegangnya lebih dulu ...! Aku bahkan tidak menyenggolnya sedikit pun.... Ini tidak adil ..., Ayah selalu memihak!" Dan Sam, si adik, juga menjadi sulit. Ia harus bersembunyi di belakang kaki saya sementara saya melindungnya, tetapi ia juga berusaha menyerang dan menendang kakaknya karena marah.

Yang harus kita lakukan adalah tidak selalu harus "melindungi yang kecil". Kita juga tidak boleh selalu menyalahkan anak yang lebih besar atau lebih kuat. Jika Anda bisa menggambarkan masalah dari kedua sudut pandang, Anda akan mendapatkan suasana yang sangat berbeda.

"Dan mau membangun sesuatu dengan mainan bloknya, tanpa memindahkan keeping-keping yang hilang, dan Sam mau menyentuh blok-blok itu. Ini masalah yang pelik. Apa yang dapat kita lakukan?"

Perhatikan, saya juga menolak godaan untuk meremehkan masalah ini. Sebenarnya saya ingin berkata, "Ayolah, ini cuma masalah mainan blok! Apakah kalian tidak bisa akur?" Akan lebih baik jika Anda menghargai masalah yang ada. Membangun menara blok bagi anak yang berusia 4 tahun adalah sama pentingnya dengan arti pekerjaan bagi Anda sendiri!

Tidak peduli sehebat dan sekonsisten apa pun Anda melakukan saran-saran ini, Anda tidak bisa berharap menghilangkan persaingan antarsaudara sama sekali. Akan tetap ada konflik di antara mereka! Namun Anda bisa membantu mengubah suasana dan membuat mereka lebih cepat akur dengan saudaranya begitu konflik berakhir.

Kisah-kisah Michael: Sebuah Trilogi

Pro dan Kontra

Pendekatan baru ini sudah membuat perbedaan. Saya telah menghabiskan waktu untuk mengakui perasaan Jamie tentang menjadi kakak. Waktu yang paling baik untuk berbicara dengannya adalah ketika ia sedang tidak merasa kecewa. Kami bisa berbincang tentang pro dan kontra memiliki adik. Beberapa jam kemudian ia berkata, "Aku sayang Ayah," tiba-tiba saja, saya mendengar sesuatu yang tidak biasa terdengar. Saya kira ini adalah tanda bahwa ia merasa didengarkan.

Jamie Merefleksikan Masa Lalu

Jamie : Yah, hidupku jadi berbeda dengan waktu dulu Kara belum lahir.

Saya : (mengira akan mendengar sederet keluhan) Oh, seperti apa perbedaannya?

Jamie : (dengan nada mengejutkan) Ya, jadi lebih jauh menyenangkan, tentu saja!

Perang Warna

Jamie mau masing-masing dari mereka mewarnai sisi kertas mereka sendiri-sendiri, sedangkan Kara mau mewarnai di sisi kertas Jamie.

Saya : Oh, ini gawat. Jamie ingin Kara mewarnai di kertasnya sendiri, tapi Kara mau mewarnai di semua kertas itu.

Jamie : Tidak apa, dia baru 2 tahun. Dia belum mengerti. (Lalu Jamie membiarkan Kara mewarnai kertasnya.)

Kisah Maria: Pengasuh Bayi yang Andal

Saya harus katakan pada Anda, saya telah berusaha sekuat tenaga untuk menerima perasaan yang negatif sepanjang minggu ini. Saya memberi tahu Benjamin tentang hal-hal yang Anda usulkan dalam kelompok,

misalnya tentang betapa menjengkelkan rasanya punya adik. Ia menyukai cara itu. Lalu ia menuliskan daftar yang panjang, berisi saran-saran tentang apa yang harus dilakukan mengenai hal itu. Daripada memarahinya, saya menawarinya untuk menuliskan semua sarannya itu. Berikut beberapa di antaranya: "Singkirkan ia! Biarkan ia berputar-putar, lalu cambuk. Buang saja! Bawa ia pergi dengan pesawat jet."



Ia tampak puas dengan daftar yang dibuatnya. Selanjutnya, ketika Isabel harus dibangunkan dari tidur siangnya, Benjamin menawarkan diri untuk melakukannya, karena ia akan melakukannya dengan lembut. Itu adalah tugas yang ia sukai, dan si adik benar-benar bangun dengan tersenyum saat kakaknya menepuk-nepuk perutnya. Saya berulang kali menceritakannya. Sekarang dialah satu-satunya orang yang diizinkan untuk membangunkan si bayi, karena menurutnya, ia ahlinya.

Saya masih lelah mendengar semua hal negatif yang dikatakannya tadi. Saya hampir tidak tahan mendengarnya. Jadi, saya mengatakan padanya bahwa telinga saya begitu lelah. Setelah itu, ia akan menggambar untuk menunjukkan seberapa kemarahannya saat itu. Ia pernah melakukan hal ini. Gambarnya berupa coret-coret tak keruan. Saya memasangnya di lemari es dan berkata, "Terima kasih karena telah menunjukkan semua perasaan marah ini."

Kisah Joanna: Tak Berdaya Tetapi Selesai Masalah

Saya mengalami sakit punggung saat Dan berusia 3 tahun dan Sam baru 1,5 tahun. Saya meluruskan punggung di sofa sambil berdoa agar tidak ada hal buruk yang terjadi. Namun, saya melakukan salah satu cara pengasuhan anak yang sangat baik minggu itu. Saat saya mendengar

tangisan dari kamar lain, saya tidak membiarkan diri saya mengajukan pertanyaan yang biasa diajukan, "Dan, apa yang kamu lakukan pada adikmu?"

Sebaliknya saya memanggil dengan nada yang paling netral, "Ibu mendengar ada yang menangis. Apa kalian butuh bantuan di sana?"

"Tidak, semua baik-baik saja. Aku sedang mengatasinya!"

Tangisan itu pun berhenti. Wow!

Sepanjang hari itu, meski tidak turun tangan secara fisik dalam konflik mereka (karena saya memang sedang tidak mampu melakukannya) saya berusaha tetap netral dan memberi tanggung jawab kepada Dan. Itu menjadi hari yang paling tenang. Setiap konflik diselesaikan dengan damai dan saya tidak perlu memanggil pemadam kebakaran untuk mengatasi masalah, seperti yang saya takutkan sebelumnya.

Orang berkata bahwa *kebutuhan* adalah ibu dari segala penemuan. Menurut saya, *keputusasaan* adalah ibu dari keahlian menjadi orangtua.

Kisah Anna: *Breaking News*

Waktu hamil Luke, saya takut memberi tahu Anton. Satu kali kami pernah berbincang tentang memiliki adik, tetapi menentang dengan keras. "Tidak ada adik bayi!"

Ketika akhirnya memberitahunya, kami melakukan dua hal yang sangat membantu. Pertama, kami mengatakan padanya bahwa kami ingin ia menjadi orang pertama yang mendengar berita ini. Ia pun sangat bangga karena dianggap sangat penting! Bahkan, ia meminta kami untuk jangan memberi tahu siapa-siapa dulu. Saya melihat bahwa ia menikmati perasaan menjadi seseorang yang istimewa.

Kedua, kami meminta pendapatnya tentang mengatasi perubahan-perubahan besar yang bakal terjadi dalam keluarga kami. Ia pun

mengajukan ide yang bagus. Beli kasur tingkat! Ia akan tidur di atas, sementara adiknya di bawah. Sebelumnya ia pernah minta kasur tingkat, tetapi kami selalu memberi tahu bahwa kasur seperti itu adalah untuk dua kakak-beradik. Kini, kami berterima kasih padanya atas "ide yang sangat menolong" ini.

Saya tidak terpikir hal itu sebelumnya, tetapi saya kira kami telah membuat Anton merasa bahwa ia ikut ambil bagian dan ikut memecahkan masalah, bahkan sebelum Luke lahir.

Kisah Toni: Keluhan Orang Baik

Ini menakjubkan. Yang saya lakukan adalah menerima satu perasaan yang tampaknya sederhana. Dan, dengan sangat mudah masalahnya selesai!

Jenna : Jadi, aku menjadi orang yang baik, sedang kamu menjadi orang yang jahat.
Ella : (mulai menangis) Aku tidak mau jadi orang jahat....
Saya : Ini masalah. Kalian berdua mau bermain Ghostbusters, tapi tidak ada yang mau menjadi orang jahatnya.
Jenna : Oke, aku akan menjadi orang jahatnya.

Kisah Joanna: Anak Laki-laki yang Egois

Saat berusia 5,5 tahun, Dan mendapat sepeda baru yang berkilau. Seluruh keluarga pergi ke toko sepeda untuk membelinya. Hari itu menjadi sangat istimewa buat Dan. Rencananya, Sam yang berusia 3,5 tahun akan mewarisi sepeda lama Dan. Saat kami tiba di rumah bersama Dan yang terus memegangi hadiah barunya, Sam menghampiri sepeda lama Dan. Tiba-tiba Dan berteriak, "Itu bukan sepedaku! Itu sepedaku!"

Seketika saya sangat marah padanya. *Makhluk egois apakah yang saya besarkan ini?* Saya pun mulai menjelaskan padanya bahwa ia tidak

mungkin memiliki dua sepeda sekaligus, sementara adiknya tidak punya apa-apa, bahkan Sam belum mendapat sepeda baru. Ia hanya mendapat sepeda bekas Dan. Dan menutup telinganya dengan tangan. "Aku tak mau dengar apa pun yang Ibu katakan!"

Sebuah frasa dari buku ibu saya muncul di kepala. "Telinga hanya dapat mendengar apa yang diizinkan oleh emosi." Kemarahan saya pun menguap dan langsung memangku Dan. "Ibu punya seorang anak laki-laki yang sedih. Sepeda lama itu memang spesial buatmu."

Dan mulai terisak-isak. "Nenek dan Kakek memberiku sepeda itu saat aku berumur 3 tahun. Sepeda itu terasa istimewa buatku. Memang sudah kekecilan, tapi sepeda itu masih punyaku! Ingatkah Ibu, bagaimana mereka mengikatkan ucapan selamat ulang tahun pada sebuah tali, dan aku harus mengikuti tali itu untuk menemukan sepeda itu di ruangan berkarpet? Dan, aku belajar menaikinya tanpa memasang roda bantu."

Pada saat itu, Sam akhirnya ikut menangis juga. Campuran dari kesedihan karena diteriaki kakaknya dan kesedihan karena melihat kakaknya menangis. "Sekarang Ibu punya dua anak laki-laki yang sedih," ujar saya.

Dan melompat turun dari pangkuan saya dan mulai mengarang lagu, "Aku si pesulap," dan ia pun menari dengan gerakan lucu di depan Sam untuk menghiburnya.

Saya berniat menjelaskan lagi pada Dan bahwa ia tetap perlu memberikan sepedanya kepada Sam. Ternyata dua anak laki-laki itu sudah ceria sekarang. Itu adalah momen anugerah dan saya enggan mengungkit masalahnya lagi. Bahkan Sam menolong saya dengan berkata, "Dan, kamu masih boleh menyentuh sepedanya, kok."

Saya pun menanyai Dan, apa ia mau menelepon kakek-neneknya untuk menceritakan tentang sepeda baru itu. Ia setuju. Saya mendengarkan pembicaraannya—khususnya kalimat-kalimat yang ia ucapkan: "Aku sudah selesai menaiki sepeda macan. Sekarang Sam

yang akan memiliki sepeda macan itu, yang sebenarnya sulit aku lepaskan. Tapi, sepeda baruku ini punya roda yang diameternya dua puluh inci…."

Setelah itu, Dan bertanya pada saya, "Bolehkah aku memiliki sepeda macan itu lagi setelah Zach (yang baru berusia enam bulan) memakainya, supaya aku bisa memberikannya pada anak-anakku?"

Baru setengah jam yang lalu, saya gelisah dengan perilaku anak saya yang egois dan tamak. Namun, begitu perasaannya dipahami, ia pun dipenuhi dengan kemurahan hati. Ia memang sentimental terhadap hadiah dari kakek neneknya. Dan, kini dia sedang memikirkan untuk memberikan, tidak hanya untuk adik-adiknya, tetapi juga untuk anak-anaknya kelak.

DigitalPublishing/KG-2/SC

PENGINGAT: Persaingan Antarsaudara

1. **Menerima Perasaan**
   "Rasanya memang menjengkelkan kalau punya adik!"
2. **Berikan Keinginannya Dalam Fantasi:** Biarkan anak yang lebih besar berpura-pura menjadi adik bayi
   "Kemarilah, duduk di pangkuan Ibu dan jadi bayi super Ibu."
3. **Deskripsikan Apa yang Anda Lihat:** Perhatikan dan apresiasi setiap interaksi positif antarsaudara
   "Kamu yang tahu bagaimana menghibur adikmu saat ia menangis."
4. **Beri Tanggung Jawab Kepada Anak** supaya ia berkesempatan melihat dirinya secara berbeda
   "Bisakah kamu mengambilkan buku cerita untuk adik bayi? Ia sangat suka kalau kamu membacakannya untuknya."
5. **Terhubung Kembali Dengan Anak Anda**
   - Rencanakan Kencan Satu Lawan Satu
     "Maukah kamu membuat kue sementara adik bayi tidur siang? Atau kamu mau tidur sebentar lagi dan membaca buku *pop-up* mu?"
   - Ceritakan Kepada Anak yang Lebih Besar Kejadian Waktu Ia Kecil
     "Ibu ingat waktu kamu ..."
6. **Ambil Tindakan Tanpa Mengejek:** Hindari kontak antara anak yang menjadi korban dan si penyerang.
   "Kalian perlu berpisah dulu. Ayah tidak mau ada yang terluka!"
7. **Cobalah Pemecahan Masalah:** Tolak keinginan untuk memihak dan jangan sepelekan masalahnya!
   "Jamie mau membangun menara, sementara Kara mau menyentuh bloknya. Ini masalah pelik. Kita perlu ide-ide...."

4

Berbelanja Dengan Anak-anak–Siksaan di Tempat Belanja

Julie

Maria membuka sesi hari ini. "Rasanya saya menghabiskan sebagian besar dari hidup untuk memberi tahu Benjamin bahwa ia tidak selalu bisa mendapatkan apa yang ia minta. Setiap kali kami pergi ke toko bahan makanan. Setiap kali kami hendak membeli kado untuk anak lain. Dulu saya suka berbelanja. Sekarang saya malah ingin menghindarinya."

"Itu sulit untuk anak-anak," kata saya. "Kita selalu membawa anak-anak ke toko, tempat mereka melihat segala *barang* ditata di depan mereka. Dan, mereka melihat kita membeli barang itu. Mereka tidak mengerti tentang bekerja mencari uang dan membayar tagihan. Mereka ingin melakukan apa yang kita lakukan—mengambil barang dari rak dan membawanya pulang!



"Saya mengerti," Toni mendesah. "Jadi, apa itu berarti kita harus membiarkan mereka melakukan apa yang kita lakukan? Dengan otak anak umur 4 tahun? Jika ya, saya akan jatuh miskin dan tidak punya rumah, bahkan berutang pada dokter gigi karena semua permen yang Jenna beli, dan mobil Barbie yang dijalankan dengan baterai."

"Meski begitu kita bisa memberi mereka beberapa pilihan," kata Michael.

"Yah, tapi apa Anda pikir ini benar-benar akan menghentikan mereka, bahkan untuk tidak meminta *junk food*?" kata Maria menantang. "Jika mereka berpikir bahwa mereka punya hak untuk membuat keputusan mereka sendiri, kita akan tersiksa saat melewati setiap lorong di supermarket."

"Kita bisa membatasi pilihan-pilihan itu," ujar saya. "Kita bisa meminta mereka memilih dua jenis pasta. Mereka bisa mencurahkan energi mereka untuk memilih bentuk pasta yang berbeda-beda. Dan bagaimana dengan buah atau sayur? Mereka boleh memilih tiga apel yang tampak paling bagus. Namun, Anda juga perlu membuat keputusan yang terbuka. Saya biasa memberi tahu anak-anak saya bahwa mereka boleh memiliki satu pilihan bebas untuk membeli buah dan sayur apa saja. Ini tantangan yang mengasyikkan bagi mereka. Saya ingat satu kali Asher ingin membeli paprika berwarna oranye. Itu lebih mahal dari yang hijau, tetapi layak dibeli."

"Saya memberi anak-anak saya uang saku yang sedikit," ujar Sarah. "Saya capek melayani permintaan-permintaan kecil. Di satu sisi, ini membuat acara belanja menjadi lebih mudah karena kita membebaskan mereka membeli yang mereka inginkan. Di sisi lain, saya tidak mau mereka punya kebiasaan untuk merasa bisa mendapatkan segala yang mereka inginkan. Dengan cara ini, mereka yang harus memutuskan apa yang harus mereka beli dengan uang yang mereka miliki. Hasilnya jauh lebih baik!"

"Anda juga bisa memberi mereka tugas," usul Toni. "Ini berhasil saya lakukan. Saya meminta anak-anak menolong saya membuat daftar belanja, dan mereka masing-masing punya hal-hal tertentu yang mereka cari."

Maria menggerutu. "Saya tidak selalu punya waktu untuk membuat tugas berbelanja bahan makanan menjadi asyik. Kadang-kadang saya hanya butuh makanan."

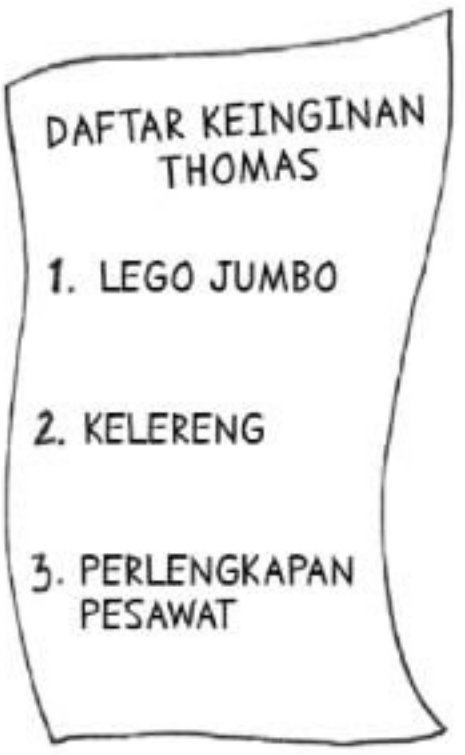
"Yah, baiklah ...," saya tidak punya jawaban yang pas untuk keluhan ini. "Ayo hadapi saja. Berbelanja dengan anak-anak pasti tidak akan

efisien. Anak-anak memang tidak akan membuat hidup kita lebih efisien. Namun, jika Anda melibatkan mereka, setidaknya dalam beberapa kesempatan, mereka akan lebih kooperatif."

"Oke, tapi bagaimana Anda bisa melakukan hal itu di toko mainan?" tanya Anna. "Saya tidak mau membelikan anak-anak saya mainan baru setiap kali saya membelikan kado ulang tahun untuk teman mereka."

"Yah, itu salah satu tantangan terberat menjadi seorang anak," ujar saya. "Bayangkan Anda diajak masuk ke toko mainan, melihat berbagai mainan yang bagus, lalu memilih satu mainan buat anak lain, tetapi Anda dimarahi bila menginginkan satu mainan untuk diri sendiri. Pikirkan itu. Jika Anda sedang memikirkan cara untuk menyiksa seorang anak, ini bisa menjadi salah satu ide."

Saya mengingatkan kelompok saya tentang daftar keinginan. Saat seorang anak menginginkan sesuatu, ia bisa menuliskannya. Daripada berkata, "Jangan terlalu manja, minggu lalu kamu baru saja membeli lego. Kamu tidak pernah puas!" Cobalah berkata, "Wow, itu keren. Rupanya kamu benar-benar suka pesawat luar angkasa, ya." Keluarkan bolpoin dan tambahkan di daftarnya: "Lego Jumbo Star Wars." Tempelkan daftar itu di lemari es, tempat ia bisa selalu melihat dan memperbarui daftar itu. Beberapa benda akan dicoret satu per satu dan orang lain akan mengawasinya. Saat ia berulang tahun, kita sudah punya daftar barang yang ia inginkan. Jika ada barang-barang di daftar itu yang sulit dipenuhi—misalnya, adik saya selalu ingin memiliki seekor kuda—Anda tetap dapat mendiskusikannya dengan mereka dan merencanakan masa depan, yang salah satunya termasuk kandang yang berisi kuda-kuda.



Anda juga perlu memberi tahu anak-anak di awal, "Kita hanya akan membeli hadiah untuk ulang tahun Elena, bukan untuk kita! Beri tahu saja ke Ibu, kalau kamu melihat sesuatu yang ingin kamu tambahkan ke daftar keinginanmu."

KISAH-KISAH

Kisah Toni: Beli atau Tidak Beli

Anak-anak saya menyukai museum sains di kota, yang menawarkan banyak praktik yang bisa diikuti anak-anak, tetapi saya takut pada jalan keluarnya. Untuk keluar dari museum itu, Anda dipaksa berjalan lewat toko suvenir. Sungguh penataan yang efektif sekaligus kejam! Di sana Anda akan menjumpai anak-anak yang bersemangat sekali, mainan-mainan mahal di rak yang berada tepat di depan mata mereka, dan para orangtua yang cemas. Anak-anak saya selalu meminta untuk dibelikan gawai yang mahal. Biasanya saya tidak menyerah, tetapi perdebatannya bisa menjadi sangat buruk. Saya selalu merasa tidak nyaman tentang diri sendiri maupun tentang anak-anak setiap kali keluar dari sana.

Saya tidak terlalu berharap menuliskan daftar keinginan akan sangat berguna, tetapi tidak ada ruginya untuk mencoba. Jadi, pada kunjungan terakhir kami ke museum itu, sebelum masuk ke toko suvenir itu saya berkata, "Kita tidak akan membeli apa pun di toko ini hari ini. Namun, kalau kalian melihat sesuatu yang kalian sukai, beri tahu Ibu supaya bisa Ibu masukkan ke daftar keinginan kalian." Saya pun mengambil kertas dan bolpoin, dan mereka pun berlari ke sana kemari mengagumi segala hal dan terus memberi tahu saya apa yang perlu dituliskan di daftar mereka. Dan, itulah pertama kalinya saya keluar dari sana tanpa mendengar keluhan dan omelan.

Kisah Anna: Daftar yang Mengesankan

Saat Anton menginginkan sesuatu, ia menginginkannya saat itu juga. Memang itu salah satu keistimewaan dari anak-anak dengan autisme. Kali ini ia menginginkan *nugget* ayam dan es krim. Saya tidak punya keduanya di rumah dan tidak bisa berbelanja saat itu karena besok adalah hari *Thanksgiving* dan toko-toko pasti penuh sekali. Anton pun

sepertinya nyaris mulai mengamuk. Saya memutuskan untuk mencoba menuliskan apa yang ia inginkan. Anton berkata bahwa ia ingin melakukannya. Saya terkejut karena ia belum pernah menawarkan diri untuk menulis; karena ini sulit baginya. Ia pun mulai menuliskan daftarnya, sembari bertanya kepada saya beberapa kali tentang penulisan: es krim, *nugget* ayam, kentang goreng, sosis, dan samosa! Ia butuh waktu setengah jam untuk menuliskan kata-kata itu, tetapi berhasil menyelesaikannya. Tulisan itu mengesankan, dan sekarang pun kertas itu masih terpasang di lemari es kami.

Dulu, setiap kali kami berbelanja, Anton akan ngotot untuk menuju ke bagian makanan beku, mengeluarkan *ice pop* dari lemari pendingin, membukanya, lalu memakannya ..., dan saya akan berlari ke belakangnya seperti monster sambil berteriak, "Tidak, tidak, tidak, TIDAK!"

Kali ini saya memberikan daftar keinginan Anton kepadanya, dan memintanya memasukkan benda-benda yang ia tuliskan itu ke keranjang belanja. Dan, lihat, ia bisa melakukannya. Saya sibuk mencari avokad yang tidak busuk dan setoples kari saat Anton, secara mengejutkan, sibuk berlarian naik turun untuk mengumpulkan barang-barang yang ada di dalam *daftarnya*. Sulit dipercaya! Saat saya melihat keranjang belanjaan, saya memang masih menemukan beberapa kantong kentang goreng dan kotak es krim yang lebih banyak dari kebutuhan kami, tetapi ia bersedia mengembalikan kelebihan itu. Sekarang ini menjadi rutinitas belanja kami yang baru.

Kisah Sarah: Perjalanan yang Sangat Panjang

Kami harus berkendara selama lima jam untuk pulang dari mengunjungi orangtua kami di malam minggu. Saat kami hampir sampai ke rumah, saya berhenti sebentar di supermarket karena menyadari tidak punya apa pun di lemari es. Di situ anak-anak lepas kendali, berlari naik

turun dan berteriak-teriak. Mereka tidak menanggapi peringatan saya agar tetap tenang.

Akhirnya saya sadar bahwa mereka butuh bergerak! Saya merasa konyol karena baru menyadarinya. Saya kira getaran jalan membuat otak saya mati rasa. Saya pun mengajak mereka keluar, lalu meminta mereka berlari-lari di trotoar depan toko tiga kali, lalu melompat-lompat, jalan mundur, dan berjalan zig-zag mengelilingi tiang-tiang. Kami baru kembali masuk setelah mereka cukup lelah.

DigitalPublishing/KG-2/SC

PENGINGAT: Berbelanja dengan Anak-anak

1. **Beri Tanggung Jawab Kepada Anak**

   Ajak anak Anda membuat daftar belanjaan dan minta dia ikut mencari barang-barang itu dan memasukkannya ke keranjang belanjaan.

   Beri uang saku: "Kamu bisa membawa uangmu ke toko, siapa tahu kamu melihat sesuatu yang ingin dibeli."

2. **Tawarkan Pilihan**

   "Apa kita akan membeli pasta yang berbentuk spiral atau melengkung? Ayo pilih!"

3. **Akui Perasaan dengan Daftar Keinginan**

   Daftar Keinginan Thomas:
   Lego Jumbo Star Wars

4. **Beri Informasi—Beri Tahu Anak-anak Apa yang Diharapkan**

   "Hari ini kita akan membeli hadiah untuk ulang tahun Elena. Ayo bawa daftar keinginan kalian, siapa tahu kamu melihat sesuatu yang kalian inginkan."

nonajual@gmail.com/3010224/GDi
DigitalPublishing/KG-2/SC

5

Kebohongan–Anak-anak dan Interpretasi Kreatif Mereka Atas Kenyataan

Joanna

"Bisakah kita bicara tentang berbohong?" tanya Toni. "Minggu lalu saya mendapati wajah Jenna berlepotan dengan cokelat. Saat saya menanyainya apa ia makan kue cokelat, ia menyangkal. Padahal ia tahu, ia tidak boleh menyentuh kue itu. Saya membelinya karena kita akan menjamu tamu untuk makan malam. Saya katakan padanya bahwa lebih baik ia mengatakan yang sebenarnya atau ia akan mendapat masalah yang lebih besar. Namun, ia berkeras dengan ceritanya, kemudian berkaca-kaca. Saya memintanya naik ke kamar setelah makan malam saat ia masih belum menikmati makanan penutupnya. Saya tahu kamu tidak suka memberi hukuman, tetapi satu aturan yang kuanggap suci adalah mengatakan kebenaran. Semakin dini anak-anakku belajar tentang itu, akan lebih baik."



Pertanyaan Toni membuat saya berpikir tentang alasan berbohong membuat kita tersadar akan sesuatu. Bagaimanapun, anak-anak banyak bertingkah tidak betul dalam banyak hal. Mereka menendang, menggigit, berteriak di perpustakaan, mencoret-coret dinding dengan krayon, bahkan tidak mau segera tidur. Kita mengerti bahwa ini adalah hal-hal yang anak-anak lakukan. Kita tidak benar-benar khawatir saat mereka bertumbuh menjadi anak-anak yang kasar, tidak bisa

tidur, berisik, dan suka melakukan kekerasan. Namun saat anak-anak berbohong, kita kerap kali jadi khawatir. Kita memandangnya sebagai pelanggaran moral. Lantas, kita merasa gagal mengajarkan karakter baik kepada anak-anak.

Ketika seorang anak berbohong, kita perlu ingat bahwa itu biasa dan normal. Sesungguhnya, riset terkini menunjukkan bahwa berbohong adalah titik penting dalam perkembangan kognitif seorang anak.[1]

Anak-anak berbohong untuk alasan yang berbeda-beda. Kadang-kadang mereka berbohong karena malu. "Bukan aku yang buang air besar di rumah mainan itu!" Kadang-kadang mereka berbohong karena mau berbuat sekehendak hati sendiri. "Aku tidak bermaksud begitu!" Sering juga mereka berbohong untuk menghindari konsekuensi tidak menyenangkan seperti menghadapi orangtua yang marah. "Aku tidak melempar bola ke ruang keluarga dan memecahkan lampu." Dalam banyak contoh, kebohongan menggambarkan sebuah keinginan.

Meski orang menganggap wajar bila anak-anak "bereksperimen dengan kebenaran," kita masih perlu membuat mereka belajar perbedaan antara kebenaran dan kebohongan, serta alasan mereka harus melekat pada kebenaran setiap saat. Tantangan bagi orang dewasa adalah tidak tergoda untuk mempermalukan anak atau melabelinya sebagai pembohong.

Saya berpaling ke Toni. "Lihatlah dengan cara demikian. Jika kamu melihat anak laki-lakimu sedang memegang tongkat pemukul sambil berdiri di dekat jendela yang baru saja pecah, kamu tidak perlu bertanya, 'Apa kamu memecahkan kaca jendela itu? Apakah kamu memakai tongkat pemukul di dalam rumah, meski Ayah baru saja melarangmu?' Kamu tentu akan mendapati penyangkalan demi penyangkalan. 'Tidak, aku tidak melakukannya.' 'Ya, kamu melakukannya, sekarang kamu berbohong!' 'Aku tidak melakukannya!' 'Aku akan menghukummu lebih berat lagi kalau kamu tidak jujur!' 'Tapi aku sungguh tidak melakukannya! Anjing itu yang melakukannya!' 'Berhentilah! Itu

bukan kebohongan yang cerdas. Anjing tidak memecahkan kaca jendela!'"

Jadi apa *yang* akan membantu? Daripada menuduh dan menginterogasi, *nyatakan yang tampak jelas.* Dalam kasus mencuri makanan penutup, lebih baik Anda berkata, "Ayah melihatmu memakan kue itu." Jika ia protes, jangan menyebutnya pembohong. Sebaliknya, Anda bisa *menerima perasaan* di balik protesnya itu. "Memang tidak mudah untuk menahan diri tidak makan kue cokelat saat kue itu ada di depanmu. Ayah bertaruh, pasti kamu berharap tidak memakannya saat itu!"

Izinkan dia tahu perasaan Anda: "Ayah sedih kamu memakan kue itu! Ayah bermaksud menyajikannya kepada teman-teman sebagai makanan penutup, saat mereka datang makan malam nanti!"

Buat rencana untuk masa mendatang: "Lain kali kalau kamu tergoda memakan kue itu, bilang ke Ayah. Ayah yakin kita bisa menemukan cara untuk menolongmu agar bisa menunggu." Dan, Anda juga bisa membuat rencana sendiri: "*Lain kali kalau saya membeli kue cokelat lagi, saya akan menaruhnya di tempat yang tidak terlihat sampai tiba waktunya makanan penutup harus disajikan.*" Bantulah anak Anda untuk mempraktikkan kejujuran dengan lebih mudah—*sesuaikan ekspektasi Anda dan kelola lingkungannya.*

Jika memungkinkan, *bantu dia untuk membayar ganti rugi:* "Kita tetap perlu menyajikan sesuatu sebagai makanan penutup saat teman-teman Ayah datang malam ini. Bisakah kamu pergi membeli beberapa kue, lalu menatanya dengan cantik di piring?"

"Rasanya masih ada sesuatu yang kurang di sini," kata Toni. "Saya mengerti Anda mendorong anak-anak untuk bersikap jujur, tanpa melabeli mereka sebagai pembohong. Sementara itu, dalam skenario Anda, si anak berbohong dan ia tidak mendapat konsekuensi apa pun. Jadi, apa yang bisa membuatnya jera agar tidak berbohong lain kali? Bagaimana ia bisa belajar bahwa berbohong itu salah?"

"Toni," kata saya, "Anda meringkasnya dengan manis. Saya tidak bisa mengatakannya lebih baik dari Anda. Kita mendorong anak-anak untuk bersikap jujur, tanpa melabeli mereka sebagai pembohong. Berbohong adalah tahap perkembangan yang alami. Menghukum mereka adalah tindakan kontraproduktif. Ini seperti menghukum seorang bayi karena buang air besar di popoknya. Ini alami, tetapi kita mau menolong mereka untuk meningkat ke tahap berikutnya."

"Izinkan saya memberi Anda beberapa contoh ketika anak saya belajar mengatakan 'kebenaran yang tidak menyenangkan.'"

Dan di Usia 2 Tahun: Orang Asing yang Misterius

Dan sedang bermain dengan teman kecilnya, Ian, sementara saya mengobrol dengan ibunya, hingga kami kurang memerhatikan mereka. Tiba-tiba, Ian menangis keras, sambil terbaring di lantai. "Danny mendorongku!"

Saya segera menarik Dan dan menanyainya apa yang terjadi. Dan menjawab dengan muka muram, "Ada orang jahat yang mendorong Ian sampai jatuh." Sudah jelas, ia menjaga jarak dari perbuatan buruk ini.

Dan di Usia 3 Tahun: Masalah Kantong

Dan masuk ke rumah saat sedang bermain di halaman belakang, dengan menunjukkan kantong depan celananya yang robek dan terjuntai keluar. Saya bertanya, "Ada apa?" sambil menunjuk kantongnya yang robek. Dan berpikir sejenak, lalu dengan hati-hati ia berkata, "Bisa dikatakan, seorang anak laki-laki menyobeknya."

Saya tidak dapat menahan tawa. Ia sudah mulai mendekatkan dirinya dengan peristiwa yang terjadi, tetapi belum bisa benar-benar mengakuinya.

Berikut adalah langkah Dan selanjutnya.

Dan di Usia 4 Tahun: Pelajaran dari Seekor Tikus

Saya membacakan buku *The Mouse and The Motorcycle* untuk anak-anak. Kami baru saja selesai membacakan bab ketika Ralph, si tikus, "meminjam" sepeda motor seorang anak laki-laki dan menabrakkannya. Ia mencoba menyembunyikan kesalahannya dari si anak laki-laki, sampai akhirnya mengakui perbuatannya. Si anak laki-laki marah, kemudian memaafkan si tikus yang mengecewakannya.

Dan memandang saya dengan serius lalu berkata, "Aku ini persis seperti Ralph."

"Kenapa kamu bisa seperti Ralph?" tanya saya. "Karena kalian sama-sama suka sepeda motor?"

"Bukan. Karena kami sama-sama merusakkan sesuatu dan kami takut menceritakannya."

"Oh?"

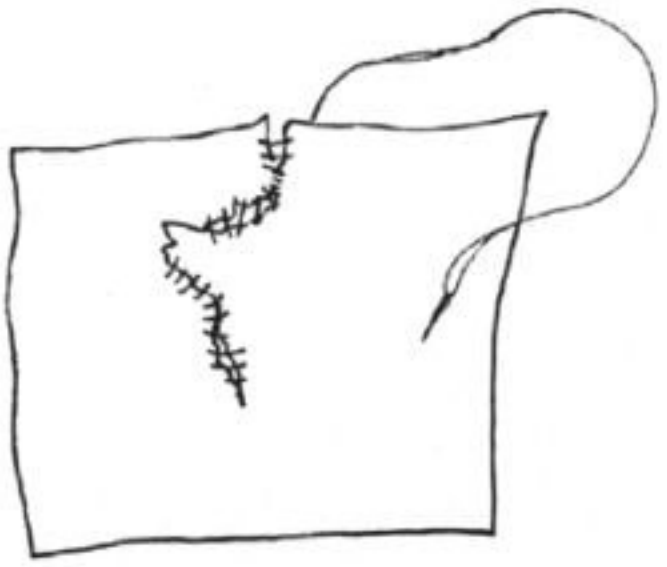
"Aku menarik seprai tempat tidur sofa, dan sobek."

Karena ia tampak sedih sekali, saya mencoba berbicara dengan lembut. "Oh, tapi sobeknya tidak terlalu parah, kan?"

"*Parah*! Itu seprai yang istimewa!" keluhnya. "Seprai istimewa" adalah seprai yang dipilih anak-anak untuk dipasang pada tempat tidur sofa saat Nenek dan Kakek berkunjung. Seprai itu sangat murah dan berwarna-warni, dengan pola geometrik dari warna merah muda, hijau, dan kuning di atas dasar warna hitam. Anak-anak sangat menyukainya.

"Kita lihat," ajak saya. "Mungkin kita bisa memperbaikinya."

Dan mengajak saya ke lemarinya dan menarik sebuah seprai yang dijejalkan pada rak paling bawah. Salah satu sudutnya sobek, karena tersangkut pinggiran tempat tidur sofa yang terbuat dari logam. Saya bertanya kepada Dan, apa ia mau menjahitnya. Mendengar itu, sepertinya sebuah beban yang berat lepas dari bahunya. Ia menjawab dengan antusias, "Mau!"



MENGGANTI KERUGIAN

Saya pun mengajarinya memasang benang ke jarum dan cara menjahit dengan rapi, hingga seprai itu kembali tampak "nyaris seperti baru." Saya sangat berterima kasih pada Ralph si Tikus atas bimbingan moralnya!

Selanjutnya, dengan penuh keyakinan, Dan memperbaiki kesalahannya dan merasa bisa memperbaiki segala hal. Beban karena merahasiakan sesuatu dan berbohong telah lepas dari dirinya. Ia telah memilih untuk mengakuinya dan merasa lega karenanya. Saya menyimpan salah satu catatannya saat ia sudah lebih besar.

Dan di Usia 12 Tahun: Sayap Patah

Kami punya beberapa magnet aneh yang menempel di pintu lemari es kami—burung dan serangga dengan sayap yang bisa digerakkan, yang dulu kami beli di sebuah pameran ruang terbuka. Suatu pagi saya ke dapur dan mendapati satu magnet bentuk burung—dengan sayap patah—yang menahan sebuah kertas di pintu lemari es. Kertas itu berisi tulisan berikut:

Permohonan maaf Dan

Aku menyesal sudah mematahkan sayap makhluk kecil dan malang ini waktu aku mau mengambil vitamin C dari lemari di atas kulkas. Aku sadar ini spesial, dan meratapi kematiannya. Aku harap bisa menemukan lagi "teman-teman kulkas" yang lain, supaya bisa kubawa pulang dan kukenalkan pada keluarga kita.

Dengan penuh penyesalan, Dan

Mengatakan kebenaran yang tidak menyenangkan memang sangat sulit. Kita membantu anak-anak menghadapi tantangan ini saat kita meminimalkan tuduhan, menunjukkan bahwa kita memahami perasaannya, dan menunjukkan pada mereka cara memperbaiki keadaan. Kita akan lebih mudah untuk menjadi berani mengakui kesalahan saat tahu kita bisa melakukan sesuatu untuk memperbaikinya!

KISAH-KISAH

Kisah Toni: Permen di Kamar

Jenna berbohong saat ia menjatuhkan topi. Dan, ini adalah kebohongan yang disengaja. Ia melakukannya saat hendak menghindari sesuatu.

Minggu lalu saya menemukan bungkus permen di kasurnya. Ia tahu ia tidak boleh makan di kamarnya. Kami punya masalah dengan semut. Saya sangat menyesal karena memulai pembicaraan dengan pertanyaan yang salah, "Apa kamu makan permen di kasur?"

"TIDAK!" Ia menyangkal keras, seperti biasa.

Saya sempat tergoda untuk menyebutnya "pembohong", tetapi ingat tepat pada waktunya, hingga saya pun menutup mulut dan bernapas selama satu menit. Saya pun berkata, "Lihat, aku menemukan bungkus permen di kasurmu, dan aku percaya bukan kelinci kecil yang menaruhnya di sana. Aku tahu seorang anak perempuan yang menyukai permen telah makan cokelat di kasur. Ayah tidak suka itu. Ayah tidak mau ada semut-semut di kasur. Peraturan Ayah adalah, 'Makanan harus ada di dapur'."

Jenna berbalik kepada saya dan berkata, "Peraturanku makanan tidak harus di dapur saja! Dan, tidak ada semut di kasurku!"

Anda boleh bangga pada saya. Saya menerima perasaannya, saat merasa sangat ingin menamparnya dan melarangnya makan permen selama sebulan. "Ayah tahu kamu ingin menikmati berada di kasur dengan buku-bukumu, boneka binatangmu, dan camilan. Masalahnya adalah, gula akan menarik semut-semut untuk datang. Kita sudah menemukan banyak semut di dapur, dan Ayah tidak mau mereka masuk ke kamarmu. Memang, mereka butuh waktu untuk sampai ke kamarmu, tapi mereka pasti bisa menemukan sisa-sisa permen itu, walau ukurannya sangat kecil dan tidak terlihat."

Jenna masih berkeras. Anak saya memang tangguh. "Aku tidak peduli kalau ada satu semut di kasurku."

"Tapi Ayah peduli!" sahut saya. "Dan, Ayah tidak mengizinkanmu membawa permen ke kamar tidur. Mungkin kita bisa membuat satu tempat yang nyaman buatmu di dapur."

Jenna tampak tertarik. "Boleh pakai kursi bantal yang besar?"

"Hmm," saya mempertimbangkan. "Bantal itu mudah dilap kalau ada sesuatu yang tumpah ke atasnya."

"Aku boleh menaruhnya di bawah meja? Pasti akan sangat enak di situ."

Saya mengangguk—*hei, kenapa tidak?*—dan ia pun segera menyeret kursi bantalnya yang besar ke bawah meja dapur. Lalu dia lari lagi ke kamarnya, kembali dengan beberapa boneka binatang, dan merangkak ke bawah meja. Saya memberinya kue pretzel sebagai makanan pembuka saat ia menikmati tempat barunya. Inilah pertama kalinya situasi semacam ini bisa berakhir dengan baik, tidak dengan hukuman dan kemarahan. Saya merasa ia akan belajar untuk tidak berbohong lain kali.

Kisah Julie: Meneruskannya Kepada yang Lain

Tiba-tiba saja, layanan internet kami mati. Saat menelepon perusahaan penyedianya, mereka menjelaskan bahwa kami telah melanggar perjanjian, yakni anak kami, Asher, telah memakai kata-kata kasar saat melakukan percakapan. Namun, ketika kami menanyai Asher tentang hal itu, ia berkata bahwa ia tidak melakukannya. Ia tampak jujur saat itu, hingga kami mengira ada orang lain yang memakai kata sandinya dan menyalahgunakan akunnya. Kami pun harus melalui berbagai proses untuk mendapatkan kembali layanan internet kami.

Sekitar lima bulan kemudian, Asher mengaku bahwa ia telah berbohong—ia *telah* memakai kata-kata kasar. Ia menangis ketika mengakuinya kepada kami. Ia telah menyimpan rahasia ini sekian lama, tetapi rahasia itu terus membebaninya. Suami saya berniat menghukumnya dengan mengambil haknya memakai komputer selama satu minggu, tetapi saya memintanya untuk tidak melakukan hal itu. Sebaliknya, kami mengajak Asher berbicara tentang perasaan yang ia alami saat melakukan sesuatu, yang sebagian dirinya tahu sebagai kesalahan. Saya berkata, "Rasanya memang menakutkan kalau harus mengatakan kebenaran, sementara kita merasa tidak enak dengan perbuatan kita. Tapi, kamu sudah mengatakan kebenaran, meski itu tidak mudah dilakukan."

Saya tidak yakin apakah ini merupakan cara terbaik untuk menangani masalah ini. Saya khawatir kami membebaskannya dengan mudah. Namun, kisah berikut meyakinkan saya, bahwa tindakan kami benar. Beberapa hari setelah Halloween, lama setelah Asher mengatakan pengakuannya, Shiriel menyelinap ke kamar Asher, mencuri beberapa permen halloween-nya, dan menyembunyikannya di bawah lemari buku. Saat Asher menyadari bahwa permennya hilang, ia bertanya pada Shiriel apakah ia tahu di mana permennya. Shiriel berpura-pura tidak tahu apa-apa, tetapi Asher masuk ke kamar Shiriel dan menemukan permennya di bawah lemari buku. Dan, tahukah Anda apa yang ia katakan? "Shiriel, mungkin saat ini kamu menyesal telah mengambil

permenku. Tapi, kalau kamu tidak mendengarkan sebagian dari dirimu yang tahu bahwa seharusnya kamu mengatakan kebenaran, kelak kamu akan merasa sangat tidak enak dengan dirimu sendiri. Jadi, sebenarnya kebohongan itu tidak layak kita sembunyikan."

Ia pun memeluk Shiriel dan mengambil permennya. Ia begitu baik kepada adik perempuannya, sampai saya hampir menangis melihat peristiwa ini.

nonajual@gmail.com/301022/GDi
DigitalPublishing/KG-2/SC

PENGINGAT: Kebohongan

1. **Deskripsikan Apa yang Anda Lihat**: Daripada bertanya atau menuduh, tunjukkan yang tampak jelas.
   "Ayah melihat cokelat di wajahmu."

2. **Deskripsikan Perasaan Anda**
   "Ayah sedih kue ini sudah dimakan! Ayah bermaksud menyajikannya sebagai makanan penutup saat teman-teman Ayah datang untuk makan malam!"

3. **Akui Perasaan**
   "Tidak mudah memang untuk menolak makan kue. Ayah yakin, sekarang kamu menyesal."

4. **Coba Lakukan Pemecahan Masalah**: Buatlah Rencana untuk Masa yang Akan Datang
   "Lain kali kalau kamu merasa tergoda, bilang pada Ayah. Ayah yakin kita bisa mencari cara untuk menolongmu agar bisa menunggu."

5. **Sesuaikan Harapan**: Kelola lingkungannya, bukan anaknya
   Ingat-ingatlah hal ini, *Lain kali kalau saya beli kue cokelat, aku akan menyingkirkannya dulu sampai jam makan malam tiba, supaya tidak terlalu menggoda.*

6. **Bantu Anak Anda Memperbaiki Keadaan**
   "Kita tetap butuh sesuatu yang bisa disajikan sebagai makanan penutup saat teman-teman Ayah datang nanti. Bisakah kamu membelikan kue sebentar, lalu menatanya dengan rapi di piring?"

DigitalPublishing/KG-2/SC
nonajual@gmail.com/30102/GDi

6

Orangtua Juga Punya Perasaan

Julie

"Lalu bagaimana dengan perasaan *saya*?" suara Sarah terdengar tidak seperti biasanya. "Kapan perasaan saya akan diperhitungkan? Sepertinya akhir-akhir ini perasaan saya kerap dikesampingkan."

"Sarah, benarkah Anda mengalami seperti itu?" tanya Toni. "Anda selalu sabar dan simpatik. Semua anak prasekolah ingin ikut pulang dengan Anda. Jenna dan Ella begitu. Mereka selalu bilang, 'Sarah tidak pernah meneriaki kami.'"

"Yah, menangani anak orang lain itu lebih mudah. Saya tidak tahu, mungkin saya sudah menggunakan seluruh kesabaran saya di tempat kerja. Minggu lalu, saya tidak mengizinkan Sophia menginap di hari biasa dan ia mulai protes dengan berkata, 'Ibu kejam. Ibu tidak pernah mengizinkanku melakukan sesuatu yang menyenangkan. Ibu selalu mengekang!' *Ibu tak pernah, Ibu selalu ...*, saya benci kata-kata itu.

Saya tahu apa yang *seharusnya* dikatakan. 'Oh, Sophia, sungguh mengecewakan. Kamu hanya ingin menginap, bukan? Sepertinya kamu jarang bisa melakukan sesuatu yang menyenangkan.'

Tapi, saya tidak bisa melakukannya. Saya menceramahinya tentang betapa beruntung dirinya dan mengingatkannya tentang daftar panjang hal-hal menyenangkan yang telah saya lakukan untuknya. Ia menghentakkan kaki dan semua jadi menggerutu sepanjang malam itu. Saya tahu ceramah itu tidak banyak berguna, tetapi saya tidak dapat mengendalikan diri. Saya mungkin harus menggigit lidah sampai berdarah. Sebagian dari diri saya berpikir bahwa semua tindakan menerima perasaan ini membuatnya terpusat pada diri sendiri dan

manja. Saya tidak pernah berani berbicara seperti itu kepada orangtua saya."

"Yah, bagaimana dengan perasaan *Anda*?" ujar Anna. "Bagaimana kalau Anda memberitahunya tentang perasaan Anda, dan bukan menceramahinya? Aku yakin ia bisa menerimanya. Apalagi ia sudah berumur 7 tahun, bukan lagi 3 tahun. Bagaimana kalau Anda berkata, 'Sophia! Waktu Ibu mendengarmu berkata *Ibu tidak pernah* dan *Ibu selalu*, itu membuat Ibu marah! Ibu jadi merasa tidak berguna buatmu sama sekali!'"

"Itu akan lebih berguna daripada ceramah," Sarah mengakui. "Saya mungkin akan menasihati orangtua murid saya seperti itu. Namun, sulit rasanya untuk berpikir jernih saat anak kita sendiri menekan tombol kita."

Anna semakin bersemangat. "Mungkin Anda bisa bilang, 'Kalau kamu kecewa, katakan, "Bu, aku kecewa! Aku *sangat, sangat* ingin ikut menginap!"'"

"Tentu, jika ia begitu, saya akan lebih terbantu untuk mencari solusi," kata Sarah. "Mungkin ia bisa pergi sebentar, lalu saya akan menjemputnya pada jam tidur, jadi ia bisa tidur di rumah dan tidak kelelahan untuk ke sekolah esok harinya. Sekolah temannya itu punya libur musim semi yang berbeda dengan sekolahnya, jadi ibunya tidak keberatan kalau mereka tidur larut sambil terkikik-kikik, dan bersikap seperti zombi yang kurang tidur keesokan harinya."

"Saya suka dengan pendekatan dua-bagian ini, Anna," tegas saya. "Pertama, kita memberitahukan perasaan kita, lalu memberinya kata-kata yang bisa ia pakai untuk mengekspresikan diri tanpa membuat kita jengkel. Ini bisa jadi rumit, karena Anda harus *benar-benar* menahan diri. Anak-anak tidak bisa menerima penolakan *terlalu* keras, bahkan saat Anda melakukannya dengan lembut. Semakin muda anak-anak kita, semakin sulit mereka dapat menerima.

Tapi mereka perlu tahu kapan kata-kata mereka membuat orang-tuanya marah. Itu informasi yang berharga! Kalau kita melakukannya dengan keliru, yakni dengan senyum simpatik, kita bisa memberi pelajaran yang salah pada mereka."



"Jadi apa yang Anda katakan adalah ada sebuah persamaan yang rumit, ketika kita menyeimbangkan antara menahan diri dan membagi perasaan," keluh Toni. "Dan kita seharusnya bisa melakukan ini saat benar-benar merasa kesal."

"Yah, pada dasarnya begitu," kata saya mengakui. "Kecuali Anda mengatakan hal yang tidak membantu, lalu kembali lagi saat Anda sudah tidak terlalu kesal, dan mencoba lagi. Itulah yang sering saya alami. Saat merasa terdesak, kadang saya tidak dapat memberi tanggapan yang tertata baik. Namun, sekalipun saya berteriak, ada satu suara lembut yang berbisik di kepala saya, 'Aku akan memperbaikinya nanti.' Anak-anak akan mudah memaafkan asal kita tidak mengatakan sesuatu yang terlalu merusak.

Dan, jangan lupa, kita semua butuh waktu untuk meredakan amarah. Tidak bisa berubah sekejap mata. Satu hal yang dapat Anda lakukan bagi diri sendiri adalah *memberi waktu itu pada diri Anda sendiri.* Beri tahu anak Anda, 'Ibu terlalu kesal untuk bicara denganmu sekarang! Kita akan bicara lagi nanti'. Atau, berteriaklah saja, 'Ahhhhhhhh!' lalu ambil istirahat sebentar. Berjalan-jalanlah andai ada orang dewasa lain di situ, atau masuklah ke kamar, ke kamar mandi, atau ke mana pun yang bisa menjadi tempat pelarian. Lakukan apa pun yang membantu Anda merasa lebih enak. Berlarilah sekeliling blok, lakukan *push-up*, putar musik, meringkuklah dengan seekor anjing yang penuh

pengertian. Saat kembali, Anda sudah disegarkan dan siap memakai beberapa peralatan yang ada."

Anda bisa mengalami interaksi yang sangat tidak enak dengan seorang anak, tetapi masih bisa mengalami akhir yang penuh kemenangan. Ingat saja bahwa tindakan ini merupakan awal yang buruk: Anda menuduh anak bertingkah seperti anak manja. Ia bisa balik menyerang dengan berkata, "Ibu jahat! Aku benci Ibu!" Dan, Anda berdua akan sama-sama menghentakkan kaki dengan marah.

Berikut adalah cara yang baik untuk mengakhiri perselisihan: Anda mendatangi kamar anak sore harinya, saat kemarahan Anda telah mereda, dan katakan, "Hei, Sophia, Ibu tadi jengkel saat kamu bilang kalau Ibu tidak pernah membiarkanmu melakukan sesuatu yang menyenangkan. Kamu juga sangat jengkel pada Ibu karena melarangmu menginap. Sekarang, Ibu sudah tidak jengkel dan siap mendiskusikan berbagai kemungkinan tentang menginap. Datanglah ke dapur saat kamu sudah siap dan kita akan menyusun rencana yang baik buat kita berdua." Setelah itu, Anda bisa duduk dan mencoba memecahkan masalah bersama-sama.

Apa yang dipelajari si anak? Saat orang dewasa marah, itu bukan akhir segalanya. Sebaliknya, itu hanya kondisi sementara. Masalah yang tidak bisa dipecahkan saat itu juga pasti dapat dipecahkan kemudian, setelah suasana hati semua pihak sudah lebih tenang dan lebih dingin.

KISAH-KISAH

Kisah Maria: Segigit Kue Bagel

Saya sedang berada di supermarket bersama Benjamin. Ia duduk di troli belanjaan sambil memakan kue bagel, sementara kami berbelanja. Saat kami sampai di rak sereal, ia mau turun untuk memilih-milih. Ia menaruh gigitan terakhir kue bagelnya ke tangan saya dan berlalu

untuk menjalankan misinya. Saya pun segera memasukkannya ke mulut. Kesalahan besar. Saat Benjamin kembali dan menyadari kehilangannya, ia pun mulai menjerit, "Ibu makan bagelku!" dengan sekuat tenaga, sambil memukul kaki saya. Orang-orang lain yang sedang berbelanja memandang saya dengan takut. Tidak enak sekali rasanya. Saya pun berteriak balik kepadanya, "Ibu tidak mau diteriaki dan dipukuli! Katakan saja, 'Bu, aku tidak mau Ibu memakan bagelku. Lain kali tolong *minta izin* dulu memakannya!'"

Ia pun mengulang persis kata-kata itu dan menujukannya kepada saya, dengan suara yang keras dan marah—paling tidak sudah terdengar lebih beradab dan ia tidak lagi memukul. Jadi, saya berkata balik kepadanya, tetap dengan suara keras, "Terima kasih sudah memberi tahu Ibu! Lain kali, Ibu *tidak* akan makan kue bagelmu tanpa izin, bahkan meskipun kamu menaruhnya di tangan Ibu. Ibu pikir kamu sudah tidak mau memakannya lagi. Sekarang Ibu tahu kalau kamu masih mau memakan sisa bagel itu."

Kemudian, kami berpandangan. Jadi, sekarang apa? Saya bertanya apa ia mau beli kue gulung atau kue bagel lagi. Kami kembali ke toko roti dan dia memilih roti gulung bawang. Saya pun memperingatkannya, "Kalau kamu tidak mau Ibu memakannya, jangan taruh kue itu di tangan Ibu! Taruh saja di keranjang belanja."



"Ibu boleh ambil sedikit." Dia pun memotong sedikit untuk saya. Memang hanya sepotong kecil, tetapi, hei, ini serasa seperti langkah besar bagi kemanusiaan.

Kisah Sarah: Biarkan Mereka Makan Kue (Tanpa Susu)

Kami sedang mengundang sepuluh anak laki-laki usia 5 tahun, yang sedang mewarnai kaus dengan metode celup di halaman belakang rumah kami, dalam rangka merayakan pesta ulang tahun Jake. Setelah menggantung dan mengeringkan kaus-kaus itu, kami pun menikmati kue dan es krim.

Selagi saya melayani mereka, salah satu anak mulai memukulkan tangannya ke meja dan mengatakan berulang-ulang, "Aku mau susu! Aku mau susu!" Anak-anak yang lain pun ikut-ikutan. Saya hampir marah sampai rasanya ingin menumpahkan susu ke kepala mereka. Kenapa saya membiarkan diri saya marah dan meladeni anak-anak kecil kurang ajar ini?

Untungnya, saya tidak sebebas itu karena sebagian orangtua mereka ada di sana. Saya berbicara dengan suara keras, "Aku tidak suka diteriaki saat sedang melayani kalian! Kalau kalian mau minum susu, kalian bisa minta baik-baik, 'Bolehkah saya minta segelas susu setelah nanti Anda selesai memotong kue?'"

Sembilan anak segera berhenti memukuli meja, lalu dengan sopan mengulang kata-kata saya. Saya berkata, "Tentu! Dan, terima kasih sudah meminta dengan sopan." Mereka menjawab lagi, "Sama-sama." Ini ajaib!

Anak kesepuluh, yang mulai pertama kali, masih terus saja memukul meja dan meminta susu berulang-ulang. Saya malah tidak memberinya susu. Saya kira ia tidak terlalu haus. Kesuksesan sembilan puluh persen sudah sangat bagus buat saya!

Saya harus mempertahankan kata-kata saya. Jika saya memberi tahu mereka perasaan saya, kemudian tetap melayani saat mereka masih memukul-mukul meja, mereka tidak akan menanggapi saya dengan serius.

Kisah Toni: Semangat Tepung

Saya mengizinkan si kembar membuat kue. Hasilnya kotor sekali. Tahukah Anda bahwa menumpahkan tepung itu mudah sekali? Dan, bagaimana tepung itu bisa langsung menjadi lengket seperti lem saat menempel ke area basah di meja..., lantai..., dan di kompor.... Yah, gadis kembar saya pun jadi kotor. Dan, mereka terus saling mendorong sambil berkata, "Aku duluan!" atau, "Tidak! Aku dulu!" setiap kali memasukkan bahan, mengaduk, menyendok adonan. Akhirnya saya sedikit memekik pada mereka, "Hei, waktu Ibu mengizinkan kalian membuat kue, Ibu tidak mau mendengar *aku dulu* atau melihat kalian saling dorong. Ibu ingin mendengar, 'Terima kasih, Bu' dan, 'Kita harus selalu bergantian.'"

Setelah itu, mereka mengulang kata-kata saya dan mulai bergantian melakukan bagian masing-masing tanpa mengeluh. Saya tidak percaya ini begitu mudah dilakukan! Selama ini saya telah membuang banyak waktu untuk memberi tahu mereka agar jangan bersikap kasar, sementara seharusnya saya tinggal memberi tahu mereka apa yang saya harapkan.

Kisah Michael: Membuang Sepanjang Siang

Jamie dan saya memutuskan untuk merayakan hari ayah dan anak. Kami makan sarapan kesukaan kami (kue dadar), membawanya berbelanja barang-barang untuk membuat kerajinan, dan membeli benih tanaman untuk kebunnya, lalu kami makan di sebuah restoran cepat saji yang punya arena bermain untuk anak. Ini sungguh sebuah pengorbanan karena saya benci tempat-tempat semacam itu. Sebagai puncaknya, saya mengajaknya menonton film.

Waktu kami masuk ke bioskop hari masih terang. Namun, saat kami keluar, hari sudah gelap. Tiba-tiba Jamie mulai menangis dengan marah. Dia terus berkata, "Ayah membuang waktu sepanjang siang ini!" Saya sangat marah karenanya. Namun, saya masih ingat menggunakan

peralatan saya. Saya bilang, "Hei, Ayah mengajakmu belanja, makan, lalu menonton film. Tapi tiba-tiba kamu berkata, 'Ayah membuang waktu sepanjang siang ini', dan itu membuat Ayah marah. Ayah ingin mendengar kamu berkata, 'Terima kasih, Yah!'" Anda ingin tahu bagaimana akhir ceritanya? Ia tidak bisa menerima kata-kata saya. Ia menangis sepanjang perjalanan ke rumah, dan saya pun menggerutu sembari pulang.

Setelah saya menyerahkannya kepada istri saya, ia masih menangis terisak-isak. Saya pun mengambil waktu untuk menenangkan diri. Setelah itu, saya masuk ke kamarnya dan duduk di kasurnya. "Jamie, Ayah menikmati sepanjang hari ini bersamamu. Ayah kira kamu tidak ingin hari ini berakhir."

Ia berkata, "Iya …," lalu ia meringkuk ke arah saya.

Saat di gedung bioskop, ia kaget mendengar apa yang saya rasakan. Saya juga kaget saat itu! Saya suka ide kembali lagi nanti dengan tanggapan lebih baik saat sudah lebih tenang. Kami pun bisa mengubah akhir yang buruk itu menjadi akhir yang baik.

PENGINGAT: Orangtua Juga Punya Perasaan!

1. **Ungkapkan perasaan Anda ..., *dengan jelas.***
   Daripada berkata, "Kamu kasar!"
   Cobalah berkata, "Ibu tidak suka kamu bilang kalau Ibu jahat. Itu membuat Ibu marah."
2. **Katakan pada mereka yang mereka *bisa* lakukan, bukan yang *tidak bisa.***
   "Kamu bisa sampaikan ke Ibu, 'Bu, aku kecewa! Aku ingin pergi!'"
3. **Jangan lupakan hal-hal dasar—beri waktu untuk pulih bagi Anda dan anak.**
   "Ayah akan bicara padamu tentang hal ini nanti setelah makan malam. Sekarang Ayah masih merasa tidak nyaman."

DigitalPublishing/Kasgmail.com/301022/GDi

DigitalPublishing/KG-2/SC
nonajual@gmail.com/301022/GDi

7

Bergunjing–Si Tukang Lapor dan Si Pengadu

Joanna

"Saya nyaris mengalaminya dengan anak kembar saya," Toni hampir meledak. "Mereka berada pada satu fase—saya berdoa semoga ini hanya sebuah fase—saat setiap pertengkaran kecil akhirnya diberitahukan kepada saya.

'Ibbbuuuu, Jenna makan kue sebelum makan siang. Apa yang akan Ibu lakukan padanya?'

'Ella tidak melepas sepatunya di dalam ruangan. Dia melanggar aturan!'

'Jenna menyentuh tombol kompor, padahal Ibu melarang kami melakukannya.'

'Ella mendorongku, kan Ibu bilang kita tidak boleh mendorong!'



Saya sudah berusaha menghukum si pelanggar aturan, tapi itu hanya membuat mereka semakin giat menunjuk setiap kesalahan, seolah-olah mereka berlomba untuk melihat siapa yang melakukan lebih banyak kesalahan. Saya mencoba memberi tahu bahwa seharusnya mereka tidak saling mengadukan saudara mereka sendiri, dan bahwa saya juga tidak tertarik mendengar aduan mereka. Rupanya, itu tidak mengubah apa-apa. Mereka malah lebih berteriak kepada saya dan menuduh saya tidak adil. Dan, mereka akan saling menyakiti jika saya membiarkan mereka menyelesaikannya sendiri."

"Itu juga menjadi dilema bagi saya," ujar Sarah. "Di satu sisi, saya tidak mau anak-anak saya saling mengadu. Saya mau mereka merasa berada di pihak yang sama. Di sisi lain, saya merasa sedikit munafik jika saya membuat peraturan, tetapi tidak menegakkannya. Tentu saja saya tidak mau melemahkan semangat untuk mau menceritakan hal yang terjadi pada saudara mereka jika terjadi sesuatu yang berbahaya.

"Ini juga terjadi di kelas prasekolah. Beberapa anak perempuan telah menunjuk diri mereka sendiri untuk menjadi penolong kecil bagi guru mereka. Mereka selalu datang pada saya pada setiap jam bermain dengan cerita tentang siapa mendorong siapa di tempat bermain, atau siapa yang memakan separuh dari krayon hijau. Kadang-kadang hal ini berguna, tetapi sebenarnya lebih banyak menjengkelkan."

"Kenapa Anda tidak membuat peraturan, bahwa mereka dapat mengadu tentang saudara atau teman sekelasnya, hanya jika itu hendak melukai seseorang?" demikian Michael menyarankan.

"Saya tidak tahu apakah saya merasa nyaman dengan begitu," jawab Maria. "Waktu saya kecil, saya tidak pernah mengadukan apa pun pada orangtua. Saya mau anak-anak saya percaya bahwa mereka bisa menceritakan tentang apa pun yang mengganggu mereka, meski hanya masalah sepele. Di samping itu, apa kita bisa yakin betul bahwa mereka bisa menilai mana yang berbahaya atau tidak, mana yang harus diceritakan dan mana yang tidak? Jika mereka pikir saya selalu tidak mau mendengar aduan mereka, bisa jadi mereka juga tidak memberi tahu saya ketika ada sesuatu yang penting."

"Yah, saya tahu bahwa saya *tidak* mau mendengar tentang setiap hal kecil," ungkap Toni. "Saudara perempuan, khususnya kembar, harus loyal satu sama lain. Saya selalu mengatakan itu pada mereka."

"Saya penasaran, sebenarnya apa yang mendorong anak untuk mengadu?" tanya saya kepada kelompok.

"Kekuasaan!" Michael menembak balik. "Senang rasanya kalau bisa membuat saudara kita kena masalah. Itu sebabnya, waktu kecil saya

kerap mengadukan kakak saya. Dia selalu lebih kuat dan lebih pintar dari saya, jadi ia suka memerintah saya. Hanya dengan mengadukannya, kami bisa impas. Saya punya kuasa untuk membuatnya dihukum."

"Saya kira anak-anak yang ada di sekolah hanya berpikir ingin menyenangkan gurunya," bela Sarah. "Maksud saya, kita selalu menekankan pentingnya peraturan. Namun, saat kita jengkel karena mereka mau menegakkannya, itu akan jadi membingungkan."



Harus diakui bahwa saya bersimpati pada Maria. Saat anak saya ada di kelas yang berisi anak kelas satu dan dua, para guru mengatakan bahwa anak-anak tidak boleh menginterupsi guru selama jam aktivitas mandiri, kecuali ada seseorang yang terluka dan berdarah. Ada satu masalah yang terulang di kelas itu, yakni bahwa anak yang besar merundung anak yang lebih kecil. Dan mengeluh pada saya tentang hal itu, tetapi tidak pernah meminta bantuan para guru karena ia menangkap kata-kata mereka dengan lugas. "Tidak ada yang sampai berdarah," jelasnya kepada saya dengan sangat serius. "Jadi, saya tidak boleh bilang apa-apa."

Saya merasa tidak nyaman dengan gagasan mengajar anak untuk tidak memberi tahu hal-hal yang mengganggu mereka. Kadang-kadang dibutuhkan keberanian untuk memberi tahu seseorang. Bukankah kita semua berharap ada seseorang yang mengadukan tentang pemotongan sudut yang menyebabkan kebocoran minyak dan membunuh belasan orang, serta membuang hampir lima juta barel minyak ke Teluk Meksiko? Atau, berjaga-jaga saja dan tetap berada di dekat rumah (kecuali Anda tinggal di Pantai Teluk, di mana Anda juga sudah dekat rumah)? Bagaimana jika ada orang dewasa yang melakukan hal tidak sopan pada anak Anda, lalu mengancamnya untuk tidak mengatakan

apa-apa? Apa kita mau anak berpikir bahwa kita tidak akan menggubris mereka dalam situasi semacam itu?

"Tapi saya tidak mau mendengar tentang masalah-masalah kecil!" Toni memprotes. "Apa hanya itu cara melindungi lautan? Saya tidak tahu apa saya bisa melakukannya."

"Saya mengerti perasaan Anda." Saya pun tertawa. "Ini yang bisa saya tawarkan kepada Anda. Michael telah membuat satu poin kunci. Salah satu alasan yang mendorong anak untuk mengadu adalah kepuasan membuat anak lain terkena masalah. Saya ingin menghilangkan hukuman dari persamaan kita dan melihat yang terjadi. Bagaimana jika kita menanggapi dengan menerima perasaan, menunjuk masalahnya, dan menawarkan dukungan bila perlu—tanpa harus menghukum siapa pun? Kita dapat membantu anak menyelesaikan konflik saat mereka membutuhkan bantuan kita, atau mendorong mereka untuk menyelesaikannya di antara mereka sendiri ketika tampaknya mereka sudah mampu."

Toni tampak ragu-ragu.

"Ini yang saya maksud," kata saya. "Saat seorang anak berkata, 'Dia mendorongku,' jangan berfokus pada penyerangnya, tetapi lebih pada korbannya. Kita bisa menanggapi begini, 'Oh, pasti kamu tidak suka dibegitukan! Mana yang sakit? Apa perlu dicium atau diusap-usap?'"

"Saya tidak yakin itu akan memuaskan anak perempuan kembar saya," kata Toni. "Mereka pasti ingin tahu apa yang akan Anda lakukan terhadap si penyerang."

"Saya akan berkata, 'Hei, Ella, doronganmu itu menyakiti lengan Jenna. Dia tidak suka didorong, bahkan meski sedikit saja!' lalu kita akan menunggu dan melihat apa yang akan terjadi. Mungkin Ella akan berkata bahwa ia menyesal dan mereka akan bermain bersama lagi tanpa saling mendorong. Mungkin mereka akan saling mendorong lagi hingga mungkin untuk sementara mereka akan bermain sendiri-sendiri. Saya belum tahu seperti apa hasilnya nanti, tetapi saya tidak

akan menginspirasi mereka dengan menghukum yang satu dan membebaskan yang lain.

Jika seorang anak mengadukan anak lain yang melanggar aturan, Anda bisa menyebutkan lagi peraturannya dan meyakinkannya bahwa mereka tetap akan menghormati aturan itu di masa mendatang. Atau bantu si pelanggar aturan yang masih kecil itu untuk memperbaiki kesalahannya."

> "Oh, Ayah bisa melihat kenapa kamu khawatir Jenna menyentuh tombol di kompor. Jika kompor itu menyala tanpa sengaja, bisa terjadi kebakaran atau membuat gasnya keluar. Apakah kalian berdua mau membuat tanda pengingat? Isinya 'INI BERBAHAYA' atau 'JANGAN SENTUH'. Atau mungkin kamu bisa menggambar api. Mana yang lebih baik?"
>
> "Oh Sayang, sepatu yang berlumpur ini bisa mengotori karpet. Ayo kita bersihkan dulu di luar untuk menghilangkan lumpurnya. Dan, ini ada sapu untuk membersihkan tanah yang ada di dalam.... Ah, kamu bisa membereskannya!"

Jika kita mengabaikan si pelanggar, ia akan bingung dan kecewa. Mengapa aturan ini tiba-tiba menjadi bukan aturan? Saat kita menerima perasaannya dan menangani masalahnya, ia akan lebih tenang. Dengan tidak menghukum si pelaku, kita menghilangkan keinginan untuk mengadu karena dorongan akan kekuasaan.

KISAH-KISAH

Kisah Toni: Jari-jari Gepeng

Saya benci mengakuinya, tetapi saat Anda mengatakan sesuatu, ya, Anda benar. Saya mengikuti alur Anda. Jenna masuk dan berkata bahwa Ella menginjak jari-jarinya. Namun, saya tidak mengatakan apa pun ke Ella. Saya meraih tangan Jenna dan berkata, "Oh, jari-jari kecil yang

tergencet! Kasihan!" lalu saya menciumi jari-jarinya satu-satu. Mereka berdua pun berdiri dan memandang saya beberapa detik, seakan-akan bertanya, *Jadi, sekarang apa*? Saya tidak berkata apa-apa. Mereka pun kembali bermain bersama. Dulu, setiap kali saya berkata, "Ayah tidak mau mendengarnya," atau memarahi salah satu dari mereka yang melakukannya, kemudian mereka menjadi marah satu sama lain untuk waktu yang lama.

Kisah Sarah: Perang Ayunan

Salah satu "asisten guru" saya yang kecil datang berlari pada saya untuk memberi tahu bahwa Jared tidak mau berhenti main ayunan. Dulu saya akan memberi tahu si pengadu untuk memikirkan urusannya sendiri, karena ia sedang bermain jungkat-jungkit dan tidak ada yang mengeluh tentang ayunan. Maksud saya, Jared telah mendapat cukup masalah di kelas. Dan, si gadis kecil ini tahu! Tetapi, kali ini saya bertanya apakah ia pikir anak lain memang mau bermain ayunan juga. Baru karena ia menjawab, "Iya," saya beranjak dan melakukan sedikit pemecahan masalah. Saya hanya mengatakan, "Sepertinya ada banyak anak yang ingin main ayunan juga. Apa yang harus kita lakukan?" Jared menjawab, "Aku mau sepuluh kali ayunan lagi!"

Anak-anak lain pun mulai menghitung sementara Jared bergerak lebih cepat. "Satu ..., dua ..., tiga ...," dan saat mereka sampai pada hitungan sepuluh, ia melompat turun dengan bersemangat. Setelah itu, saya mendengar mereka menghitung berapa kali ayunan untuk setiap anak yang lain. Mereka pun puas dengan diri mereka sendiri. Mereka menciptakan permainan baru, dan memiliki metode untuk bergantian. Dan, si gadis kecil tadi membuat semua ini terjadi dengan permintaan tolongnya kepada saya.

Kisah Joanna: Penjara Pura-pura

Suatu sore, saya melanggar aturan saya sendiri tentang hukuman. Namun, kami sedang dalam kondisi bercanda, dan itu mengubah kejengkelan menjadi kebahagiaan.

Suatu sore, Dan yang berumur 6 tahun mengganggu Sam yang berumur 4 tahun. Mulanya ia hanya main-main, tetapi Sam menjadi marah karena Dan tidak mau berhenti mengganggu. Tadinya mereka saling menarik selimut sembari tertawa keras. Sampai kemudian, di satu titik, Sam menyadari bahwa ia akan kalah melawan kakaknya yang lebih besar dan lebih kuat, kemudian mulai mengeluh dengan ribut. Dengan jahil, Dan terus menggoda Sam dengan menarik benda lainnya yang ada di kasur Sam, sampai ia menangis. Sam akhirnya berlari ke dapur untuk melapor tentang kakaknya.

"Dan," seru saya. "Sam tidak suka dengan permainan baru kalian!"

"Tapi, ia tertawa!"

"Ya, dia tertawa *tadi*. Sekarang tidak. Kamu harus berhenti."

Sam memandang saudaranya dengan sengit dan berseru, "Ibu harus menghukumnya!"

Saya sangat terkejut saat anak kesayangan saya yang lugu bisa menaruh dendam, sementara keluarga kami tidak pernah menghukum. Dari mana ia dapat ide begitu?

Jadi, saya memutuskan untuk meladeninya. "Haruskah kita menjebloskannya ke penjara?"

Sam pun kegirangan. "Ya!" Dan justru merasa tertarik.

"Ayo masuk ke penjara!" seru saya. Saya menunjuk ke satu ruang di bawah meja.

Dan meringis bahagia dan merangkak ke sana dengan senang. Lalu saya menata kotak susu di depannya, pura-pura menjadi selnya.

Setelah itu, saya berbalik ke Sam. "Berapa lama ia harus tinggal di penjara; satu tahun atau sepuluh tahun?"

Apa saya harus memberi tahu Anda apa jawabannya? "Sepuluh!"

Saya menunggu satu menit, kemudian berkata, "Saya kira sepuluh tahun sudah berlalu. Haruskah kita mengeluarkan Dan dari penjara sekarang?"

Sam setuju bahwa Dan telah membayar kenakalannya dengan hukuman pura-pura itu. Dan cukup tergetar saat berpartisipasi dalam drama tersebut. Kami pun terselamatkan karenanya.

PENGINGAT: Bergunjing

1. **Akui Perasaan**
   "Jenna tidak suka didorong. Itu sakit!"

2. **Bantu Anak Anda Memperbaiki Kesalahan (tanpa memarahi)**
   "Ayo ambil sapu dan bersihkan kotoran ini."

3. **Cobalah Pemecahan Masalah**
   "Bagaimana kita bisa ingat untuk tidak menyentuh tombol kompor? Kita butuh ide."

8

Beres-beres–Kata yang Paling Kotor

Julie

Anna datang dengan pandangan lelah. "Jadi bagaimana Anda membuat mereka beres-beres? Saya mulai jengkel. Tadi malam saya sudah menghabiskan waktu setengah jam menceramahi Anton untuk membereskan mainan bloknya sebelum tidur, dan akhirnya saya yang melakukannya. Sekitar sepuluh menit kemudian ia menumpahkan semuanya lagi ke lantai. Saya pun siap mencekiknya!"

"Saya bisa merasakannya," kata Michael. "Begitu masuk ke pintu rumah saya, Anda akan berjalan di antara mainan. Saya pikir ada beberapa tombak lego yang tertancap di kaki saya. Kadang-kadang saya hanya mencoba meminggirkan mainan-mainan itu. Namun, jika ingin melihat keadaan rumah lebih beradab, akan lebih mudah jika saya membiarkan anak-anak menonton TV, lalu saya akan membereskan semuanya."

"Tapi itu tidak benar!" Toni protes. "Maksud saya, yah, kadang saya juga begitu. Saya membiarkan anak-anak menonton TV saat mereka membuat saya jengkel, tetapi saya tidak merasa bangga karenanya. Bagaimana mereka akan belajar untuk tidak menjadi pemalas jika mereka tidak tahu apa yang diharapkan dari mereka?"

Anak-anak kecil punya prioritas berbeda dibanding para orangtuanya. Yah, mereka tidak peduli pada kekacauan, seperti kita. Anak-anak balita tidak akan mendesah bahagia bila melihat lantai yang tersapu bersih dan kasur yang tertata rapi. Mereka justru akan asyik mengambil Cheerios yang berjatuhan lewat bulu anjingnya, dan

melompat ke kasur yang berantakan, lalu menyusup ke bawah seprei dan bergulat dengan bantal-bantal.

Hal pertama yang perlu dilakukan adalah *menyesuaikan harapan Anda.* Kita tidak dapat berharap agar anak-anak secara alami suka beres-beres. Suka atau tidak suka, kitalah yang bertanggung jawab untuk membuat tugas ini tampak menarik. Mereka akan menikmati hasilnya kelak, saat mereka sudah lebih besar dan mengerti nikmatnya hidup yang teratur.

"Jadi untuk apa kita khawatir?" tanya Michael. "Mengapa kita tidak menunggu saja?"

"Berapa lama?" keluh Anna.

Yah, kadang-kadang ini tampak seperti pertarungan tanpa harapan. Jika Anda ada di sebuah tempat bermain dengan seorang anak balita yang bandel, lantas Anda memaksanya untuk beres-beres sebelum masuk ke mobil, Anda harus siap untuk gagal. Anda memintanya melakukan sesuatu yang tidak menyenangkan (beres-beres) supaya ia bisa melakukan sesuatu yang lebih tidak meneyenangkan lagi (meninggalkan tempat itu). Masih pula ada kemungkinan ia lelah dan menjadi rewel. Bersantailah dan tidak perlu mengambil sikap moral. Sapu saja mainan-mainannya, katakan "selamat tinggal", dan dudukkan dia di kursi mobil dengan boneka monyet yang akan menghiburnya.

Sebaliknya, pasti ada saat-saat kita tidak perlu menunggu sampai anak-anak besar. Membantu mereka beres-beres adalah kesempatan baik bagi mereka untuk mengembangkan keterampilan baru dan berkontribusi bagi keluarga. Bagi seorang anak yang masih terlalu muda, untuk memahami tentang keteraturan dan penataan, bisa merasakan pentingnya tujuan dan bangga karena mereka bisa membantu. Tantangannya adalah mengelola proses ini dengan suasana menyenangkan dan perasaan yang hangat—paling tidak tanpa rasa disalahkan dan frustrasi.

Jika semua orang ada dalam suasana hati yang baik, Anda akan memiliki banyak pilihan.

Anda bisa *menawarkan sebuah pilihan* dan dalam waktu yang sama membuat tugas itu lebih ringan: "Apa kamu mau mulai dengan mengambili semua buku ini, atau memasukkan semua baju kotor ini ke keranjang baju?" "Apakah kamu mau ambil lego yang merah atau yang biru?" "Mobil-mobilan atau krayon dan spidol?"

Anda bisa *bercanda,* dengan membuat tas mainan blok itu berbicara: "Aku lapar! Beri aku makan dengan blok-blok itu. Mmmm, aku suka sekali balok persegi yang renyah itu! Aku mau lagi! Hi, aku tidak suka segitiga. Segitiga itu menyangkut di tenggorokanku. Ooh, yang hijau-hijau ini enak sekali."



Anda bisa *membuatnya menjadi permainan:* "Berapa blok yang bisa kita masukkan ke tas dalam dua menit? Johnny, kamu yang hitung waktunya ya. Bersiap..., siap..., YAK!"

Anda bisa *memberi tantangan*: "Aku yakin kalian bisa mengembalikan semua krayon itu ke kotaknya, berbarengan dengan Ibu mengosongkan mesin pencuci piring." (Tentu saja, biarkan mereka menang.)

Anda bisa *meminta mereka menghitung*: "Setiap orang harus membayar lima potong sampah di kotak sampah, sebelum meninggalkan ruangan ini."

Anda bisa *menulis sebuah catatan*: 'JAKET HARUS DILEPAS SEBELUM BERMAIN'. Anak-anak yang tidak bisa membaca pun senang mendapatkan sebuah memo. Anda bisa menambahkan gambar atau membacakan isinya bagi mereka.

Deskripsikan apa yang Anda lihat dengan penghargaan. "Wow, lihat ini! Kalian sudah beres-beres sampai bersih sekali. Kalian benar-benar

tim yang hebat. Tadi seluruh lantai tertutup dengan pakaian kotor dan mainan rel kereta, tapi sekarang kalian membuatnya bersih dan enak dilalui!"

Lebih penting bagi Anda untuk menunjukkan kemajuan yang dicapai daripada mengkritik sebuah tugas yang belum selesai. Saya pernah gagal memotivasi banyak orang untuk beres-beres dengan berkata, "Wah, kapan mau selesai kalau begini? Masih berantakan sekali!" Anda akan mendapat hasil lebih baik dengan berkata, "Sepertinya kamu sudah memasukkan semua pakaian kotor ke keranjang. Sekarang, supaya beres-beresnya sempurna, kamu hanya perlu memungut buku-buku dan mainan blok itu."

Saat anak-anak memberi Anda kejutan yang tidak menyenangkan, tahan diri Anda untuk tidak segera mengancam dan menuduh: "Siapa yang membuat kotor? Kalian tidak boleh menonton TV malam ini kalau semuanya belum dibereskan." Sebaliknya, *tetaplah mendeskripsikan apa yang Anda lihat dan berikan informasi.* "Ayah melihat sisa-sisa makanan bertebaran di lantai. Ini akan membuat semut-semut berdatangan. Ruangan ini butuh disapu. Ini sapunya!"

Setelah mereka selesai membersihkan ruangan, katakan, "Ayah melihat lantai yang bersih. Semut-semut harus keluar dan mencari makanan di halaman."

Jika merasa harus memberi ceramah, usahakan untuk *membatasi diri Anda agar hanya mengucapkan satu kata.* Anda akan mendapat tanggapan yang lebih baik hanya dengan berkata, "Sisa makanan!" daripada bila menyampaikan pidato yang panjang, "Ibu menghabiskan waktu sejam penuh untuk membersihkan dapur ini dan kalian sudah mengacaukannya hanya dalam waktu dua menit. Kapan kalian akan belajar beres-beres dengan benar?"

Sekali lagi, ingatlah bahwa *anak Anda tidak lebih peduli pada kebersihan* seperti Anda juga tidak peduli saat anak Anda menyusun

truk sampah dari lego (kecuali Anda sendiri memang suka bermain lego juga, carilah contoh lain). Poin utamanya adalah menjaga interaksi (dan relasi) yang menyenangkan. Kelak anak Anda akan mengerti mengapa beres-beres adalah hal yang harus dilakukan, tetapi anak balita belum dapat memandangnya sebagai masalah moral. Apa yang penting di tahap ini adalah mengembangkan perasaan positif tentang selalu siap membantu dan mau bekerja sama.

Dan ingatlah, sedapat mungkin Anda perlu mencegah anak kalah. Anda bisa menawarkan sesuatu yang membangkitkan semangat saat anak enerjik, "Kita akan ke taman setelah mainan blok ini selesai dirapikan." Namun, kalau anak balita Anda sedang lelah atau lapar, hindari membuatnya kalah perang. Bereskan saja sendiri dulu kekacauan yang ada. Masih ada banyak kesempatan di depan, saat anak Anda bisa berpartisipasi. Jangan khawatir, ini bukan kekacauan terakhir yang mereka buat!

KISAH-KISAH

Kisah Toni: Tas Buku yang Hilang

Setiap hari, Thomas pulang dari sekolah dan menaruh tas buku, serta jaketnya begitu saja di lantai begitu melewati pintu masuk. Setiap hari saya menceramahinya. Kurang lebih seperti ini: "Thomas, kamu harus menggantungkan jaket dan tas bukumu. Itulah gunanya kita punya gantungan ini. Kalau kamu menaruhnya di lantai, barang-barang ini bisa terinjak dan jadi kotor. Bisa juga tertutup rambut anjing. Kamu pasti tidak suka. Ayolah, coba biasakan begitu."

"Aku capek. Nanti saja."

"Tidak, lakukan SEKARANG."

"Tidak bisa. Aku lapar!"

Kali ini saya menulis satu catatan dan menggantungnya dengan benang di pintu masuk, jadi saat Thomas masuk, ia akan segera melihatnya. Di situ tertulis, *Gantungkan tas dan jaketmu, lalu segeralah ke dapur karena ada camilan spesial untukmu.* Thomas pun berlari untuk menggantung jaket dan tasnya. Saya memberinya satu bulatan dari selai kacang dengan stik wortel yang ditancap-tancapkan di situ, hingga tampak seperti landak. Dia senang sekali dan menambahkan kismis sebagai mata landaknya.

Pagi berikutnya terjadi kepanikan. Bus sekolah sudah hampir datang menjemput, tetapi Thomas tidak bisa menemukan tas bukunya di mana pun. Saya menanyainya, "Sudah dicari di lantai kamarmu? Di sofa ruang keluarga? Atau di bangku yang ada di dapur?" Tidak ada di mana-mana. Akhirnya, saya mendapat momen yang mencerahkan. Tas itu tergantung manis di gantungan! Thomas pun bisa siap naik ke bus, dengan masih memiliki waktu sisa selama tiga puluh detik.

Kisah Sarah: Jangan Menangisi Susu Cokelat yang Tumpah

Tiga anak saya memutuskan untuk tidur di ruang bermain. Mereka menyeret banyak selimut dan bantal. Mereka ke dapur untuk membuat cokelat panas, dan Sophia menyelundupkannya ke ruang bermain. Tentu saja mereka memulai dengan main kuda-kudaan berkeliling ruangan, dan tidak heran mereka menyambar cokelat panas itu dan menyiramkannya ke selimut-selimut yang berwarna *putih,* bahkan menyiram karpet busa yang dipasang di lantai. Benar-benar kacau. Saya merasa ingin segera menghukum mereka dengan membatalkan rencana tidur di situ dan mengambil hak mereka menonton TV.

Namun, saya tetap ingat untuk memberikan deskripsi dan berusaha memperbaiki kesalahan. Saya memberi tahu mereka, "Ibu melihat cokelat di mana-mana. Ini harus dibersihkan." Saya menunjukkan kepada mereka cara membersihkan selimut dan melepas karpet busanya, agar mereka bisa mengepel lantai.

Sebenarnya mereka telah membereskan semuanya. Saya bahkan tidak perlu melakukan apa pun, dan itu menakjubkan. Tak ada yang mengeluh, meski setelah selesai beres-beres, mereka tidak punya waktu untuk menonton TV. Saya yakin, dalam waktu dekat, mereka tidak akan lagi membawa minuman ke ruang bermain.

Kisah Michael: Dukacita Saudara Sekandung

Anak-anak saya senang bermain saat bersih-bersih. Jamie sudah berumur 4 tahun, jadi ia sudah bisa banyak membantu. Namun, ini sungguh hal yang baru bagi Kara, terutama yang berkaitan dengan kesukaan barunya, yaitu melempar. Meski begitu ia sudah belajar beres-beres sepanjang minggu ini, melempar semua pakaian kotornya ke keranjang baju, dan melempar krayon-krayonnya ke kotak. Ia melempar bukan dari jarak jauh, melainkan dari jarak lima sentimeter saja dan dengan sekuat tenaga. Kemarin setelah saya memberitahunya bahwa ia adalah "pembersih" yang hebat, tiba-tiba Jamie menangis. Ia merasa bahwa selama ini sudah menjadi penolong saya saat bersih-bersih, sementara Kara hanya terasa mengganggu baginya. Saya sadar harus berhati-hati untuk memuji mereka sebagai tim pembersih yang hebat sejak sekarang, dan tidak hanya menonjolkan satu anak.

Kisah Anna: Pemerasan Monopoli

Minggu ini saya mencoba sesuatu yang baru dengan bersih-bersih. Saya mengatakan pada Anton bahwa saya akan mempekerjakannya. Saya mengeluarkan segulung uang monopoli dan memberitahunya bahwa saya akan membayarnya sepuluh dolar setiap kali ia mengambil blok yang berwarna kuning. Ia tampak tertarik. Ia segera mengumpulkan blok yang berwarna kuning, dan memasukkannya ke kotak. Saya pun membayarnya dengan uang kertas monopoli. Kemudian saya berkata, "Bagaimana dengan sepuluh dolar untuk blok yang berwarna biru?"

Ia segera menyahut, "Tidak ..., dua puluh!"

"Waahh, banyak ya. Tapi, okelah."

Ia pun mengambil blok yang berwarna biru, lalu berkata, "Aku akan mengambil blok merah kalau diberi seratus dolar!"

Saya pun pura-pura marah. "Apa? Itu terlalu banyak! Ibu tidak mampu membayar sebanyak itu! Tapi, ehm, sepertinya tak ada pilihan lain. Tawaranmu menggiurkan." Ia pun membersihkan blok-blok yang merah dan saya mengulurkan uang kertas seratus dolar sambil mendesah keras. Anton terus tertawa geli, sementara saya hanya perlu duduk di sofa..., menontonnya beres-beres!



Kisah Joanna: Pandangan ke Masa Depan

Tiga anak laki-laki saya membuat banyak sekali kekacauan di rumah saat mereka kecil, terutama di dapur. Sebagai anak remaja, mereka bertiga suka memasak—untuk diri mereka sendiri dan untuk orang lain. Mereka selalu antusias. Mereka adalah para koki pintar yang mau mengelap meja, menyingkirkan sisa masakan, mencuci panci dan wajan saat mereka sudah selesai! Mereka pasti sudah pintar membersihkan kamar mereka juga ..., dan saat itu mereka sudah akan punya pacar.

PENGINGAT: Beres-beres

1. **Bercandalah**

   (Sepatu berbicara.) "Tolong, masukkan saya ke lemari dengan teman-teman saya."

   "Berapa menit yang kamu butuhkan untuk memasukkan semua lego itu ke keranjang? Kamu bisa menghitung waktunya. Bersedia ..., siap ..., YAK!"

2. **Tawarkan Pilihan**

   "Apa kamu mau menjadi penanggung jawab yang membereskan buku-buku atau mobil mainan?"

3. **Tuliskan Sebuah Catatan**

   "Tolong taruh aku di gantungan. Dengan sayang, Jaketmu."

4. **Deskripsikan Apa yang Anda Lihat**

   "Ibu melihat ada kulit jeruk di lantai."

5. **Beri Informasi**

   "Kulit jeruk seharusnya dimasukkan ke kotak sampah."

6. **Katakan Dengan Satu Kata Saja**

   "Jaket!" "Kulit jeruk!" "Sepatu!"

7. **Deskripsikan Kemajuannya**

   "Kamu sudah memasukkan semua tumpukan baju kotor ke keranjang! Sekarang tinggal menyingkirkan mobil-mobilan dan buku-buku."

8. **Deskripsikan Apa yang Anda Lihat Sambil Mengapresiasi**

   "Wow, lihat, kamu sudah bersih-bersih dengan begitu hebat. Tadi lantainya tertutup dengan tumpukan baju kotor dan rel kereta mainan, sekarang enak sekali rasanya jalan di situ!"

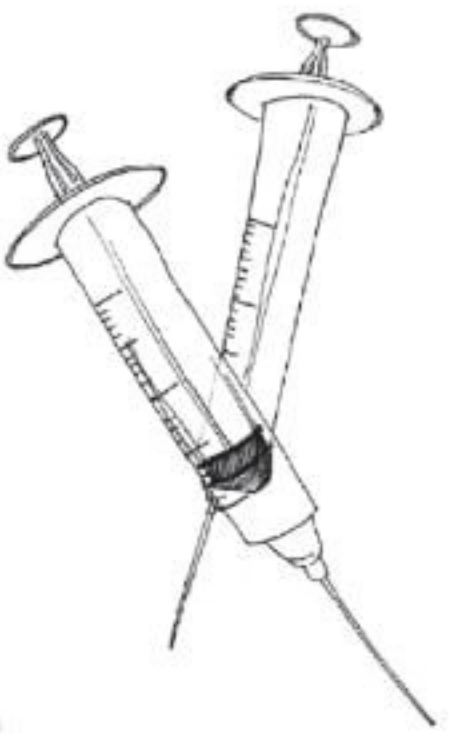
nonajual@gmail.com/301022/GDi
DigitalPublishing/KG-2/SC

9

Perintah Dokter–Obat, Suntikan, Mengambil Darah, dan Hal Menakutkan Lainnya

Joanna

"Sejak Thomas menjalani pemeriksaan kesehatannya di usia 5 tahun, saya jadi takut menanti hari saat si kembar akan mengalaminya," desah Toni. "Mengerikan sekali. Dua suntikan. Setelah suntikan yang pertama, Thomas berteriak dan menyingkirkan perawatnya. Sang perawat terus meneriaki saya, 'Pegangi dia kuat-kuat!' Saya merangkulnya erat saat perawat tadi menyuntiknya untuk kedua kali. Setelah itu, ia sangat marah hingga tidak mau mengajak saya bicara selama berjam-jam. Saya merasa seakan-akan mengkhianatinya. Namun, apa yang harus saya lakukan?"



Maria tampak begitu sedih. "Saya tidak tahu apa yang bisa kita katakan untuk menghibur anak dalam situasi seperti ini. Suntikan itu memang menyakitkan. Tidak bisa dihindari."

Itu benar. Kita tidak dapat melindungi anak kita dari sakitnya suntikan, serta dari banyak hal tidak menyenangkan lainnya yang harus dijalani di hidup ini. Mereka akan merasakan apa yang harus mereka rasakan. Namun bukan berarti peralatan kita tidak bisa dipakai. Dan, kita butuh banyak peralatan untuk kali ini. Apalagi kita akan bicara tentang *jarum* di sini.

Saat saya membawa tiga anak saya untuk disuntik, saya pastikan bahwa saya *mengakui perasaannya*. "Membayangkan ada jarum yang masuk ke lengan kita memang menakutkan."

Selanjutnya, saya *berfantasi*, "Andai saja mereka bisa memasukkan obat itu ke dalam lolipop. Kamu akan memakannya setiap hari selama seminggu, lalu setelah itu kamu tidak akan pernah jatuh sakit."

Kemudian saya juga menambahkan beberapa *informasi*. "Suntikan itu memasukkan banyak tentara kecil ke dalam darahmu, namanya antibodi. Tentara-tentara berjuang melawan kuman-kuman kecil, sehingga kamu tidak akan sakit." Saya menambahkan sebuah tip menghibur dari seorang perawat yang melayani dalam kunjungan kami yang terakhir, "Kabar baiknya adalah suntikan itu dilakukan dengan cepat. Akan selesai saat kita bertepuk tangan dua kali saja. Seperti ini: Plok! Plok!"

Setelah itu, berikan *pilihan*. "Apa kamu mau Ibu bertepuk tangan buatmu, atau kamu mau adikmu yang bertepuk tangan? Ibu tahu kalau kamu yang melakukannya, mungkin perawatnya tidak akan begitu senang. Pasti ia akan kesulitan menyuntik seorang anak yang bertepuk tangan."

Dan suka ide bertepuk tangan ini. Namun, saya belum selesai. Tidak boleh ada peralatan yang tertinggal! Selanjutnya adalah *pemecahan masalah*. "Apakah yang akan membantu kita agar merasa lebih enak setelah suntikannya selesai?" Kami pun memutuskan untuk berhenti di sebuah toko dan membeli sesuatu untuk meredakan sakit setelah disuntik. Dan memilih satu pak kacang M&M's. Ia memutuskan akan mengambil satu dulu sebelum disuntik dan memeganginya sementara disuntik, supaya ia bisa segera memasukkannya ke mulut begitu suntikannya selesai.

Pada saat ini, sesungguhnya kami sudah cukup berani menghadapi yang harus dihadapi. Ini menjadi sebuah tantangan. Begitu kami tiba, ternyata Dan membutuhkan *dua* suntikan, tidak seperti yang saya kira sebelumnya. Sang perawat menawarinya untuk disuntik satu demi satu, atau disuntik bersamaan, masing-masing di satu lengan. Dan memilih untuk disuntik bersamaan. Dua perawat menyiapkan jarum

mereka. Dan meremas satu kacang cokelat berwarna hijau di kepalan tangannya. Saya mengangkat tangan saya untuk bertepuk tangan. *Cus!* Berakhir sudah. Dan segera memasukkan kacang M&M's ke mulutnya dan tersenyum meringis. Tidak begitu buruk.

Toni mengerang. "Saya tidak bisa membayangkan kedua anak gadis saya melakukan hal itu. Mungkin Jenna mau, tetapi tidak dengan Ella. Ia tidak akan menyerah begitu saja."

Kami selalu mencoba metode *bertindak tanpa menghina.* Jika mau menahannya, Anda harus melakukannya dengan pengertian dan simpati. "Ibu akan memangkumu sementara dokter menyuntikmu. Ibu tahu kamu tidak suka ini. Ibu berharap ada cara lain yang lebih tidak sakit untuk mencegahmu dari banyak penyakit."

"Bagaimana dengan obat?" tanya Anna. "Suntikan itu, paling banyak hanya dilakukan sekali dalam setahun. Namun, antibiotik berupa cairan kental menjijikkan berwarna merah muda itu bisa dihadapi kapan saja. Dan, dengan menghadapinya, bisa saja Anda diludahi dengan itu! Ini baru saja terjadi pada saya. Dokter berkata bahwa Anton mengalami infeksi tenggorokan, dan ia tidak boleh masuk ke sekolah sampai mendapat antibiotik selama 24 jam. Saya baru mencoba memberinya pilihan tentang bagaimana mendapatkannya, tetapi ia lari ke kamarnya dan membanting pintu. Saya mengejar, mendudukkan, dan memasukkan obat itu ke mulutnya, tetapi ia meludahkannya ke wajah saya. Apa yang seharusnya saya lakukan bila memberinya pilihan ternyata tidak berhasil? Sudah jelas ia sedang tidak bergurau."

"Ini adalah contoh yang bagus bahwa memberi pilihan juga bisa gagal," kata saya. "Saat seorang anak memiliki emosi kuat tentang sesuatu, mungkin ia tidak siap menerima suatu pilihan. Perasaannya perlu diakui lebih dulu. Apa yang bisa kita katakan pada anak malang yang hanya diperintahkan untuk menelan cairan yang membuatnya muntah?"

Kelompok kami pun menanggapinya seperti berikut:

"Hih, obat ini sangat menjijikkan buatmu!"

"Ini rasa yang paling tidak disukai di seluruh dunia."

"Mengapa mereka tidak membuatnya berasa seperti piza?"

"Seharusnya para dokter meminumnya dulu sebelum mereka menyuruh anak-anak meminumnya! Bisa jadi mereka meludahkannya juga!"

"Okeeee," sahut Anna, "tapi Anda sadar saya masih harus menyuruhnya minum itu, kan? Mungkin ini akan membuatnya merasa lebih baik, tetapi saya belum melihat hal ini bisa membantu."

"Anda benar, ini baru langkah pertama," kata saya. "Namun, sangat penting. Dengan begitu ia akan punya keinginan untuk mau bekerja sama dengan Anda. Sekarang Anda bisa berkata, misalnya, 'Uh, ini situasi yang sulit sekali. Bagaimana kita bisa memasukkan obat menjijikkan ini ke dalam tubuhmu dengan cara yang paling tidak menjijikkan? Kita butuh ide!' "

Anna tampak ragu. "Saya akan mencoba," ujarnya. "Dan jika ini tidak berhasil, saya akan menelepon Anda, supaya Anda bisa datang ke rumah saya dan menanganinya."

"Oh, saya akan waspada terhadap setiap panggilan masuk minggu ini. Saya ingin sekali mendengar bagaimana Anda menjalankannya."

Sarah melambaikan tangannya. "Saya punya satu saran. Jake tidak bisa menerima antibiotik cair. Saat terkena penyakit lyme, ia mengerti alasannya harus minum obat, tapi terkadang ia akan muntah beberapa menit setelah menelan obatnya. Akhirnya, saya meminta kepada dokter untuk mengganti resepnya dengan obat pil. Beliau berkata bahwa biasanya para dokter tidak melakukan hal itu untuk anak-anak, tetapi ia mau mencobanya. Saya lalu menaruh satu pil di satu sendok es krim cokelat, diikuti sesendok lain lagi agar membawanya masuk, dan ia berhasil menelannya dengan cara itu."

"Jangan lupa untuk menambah *candaan*," kata Michael. "Anak laki-laki teman saya menderita sakit perut parah hingga ia harus meminum satu gelas cairan elektrolit setiap hari selama satu minggu. Mulanya ia suka, tetapi setelah beberapa hari ia merasa eneg dan tidak mau meminumnya lagi. Para orangtua biasanya akan memakai pendekatan pelatih olahraga, 'Ayo, teman! Ayo kita lakukan ini! Satu kali ini untuk tim kita!' Namun, itu tidak berhasil baik.

"Saya ingin membantunya dengan keterampilan yang saya miliki untuk memimpin kelompok ini. Saya mengangkat botol obat itu dan berkata, 'Oh, lihat! Ini satu botol obat baru untuk Tommy dan ini adalah obat *ajaib*. Tommy, maukah kamu coba sedikit, supaya aku bisa melihat bagaimana ini masuk ke tubuhmu?'

"Ia meminumnya sedikit, lalu saya berpura-pura bahwa saya bisa melihat obat itu menetes masuk ke dalam tubuhnya: 'Lihat itu! Aku melihatnya turun ke tenggorokanmu. Ayo minum sedikit lagi!'



"Kali ini ia minum lebih banyak, lalu saya menunjuk dan berkata, 'Wow, aku bisa melihatnya menuruni tenggorokanmu, menuruni dadamu, dan masuk ke perutmu. Ayo kita lakukan lagi!' Ia merasa ini lucu, jadi ia mau meminumnya lagi.

"'Sekarang obatnya turun sampai ke lututmu! Aku bertanya-tanya apa kamu bisa minum cukup banyak hingga obat ini bisa turun sampai ke jari-jari kakimu.'

Orangtuanya meminta saya untuk datang setiap malam dan melakukan hal itu secara rutin."

Kisah Anna: Obat Super Mario

Saya mencoba metode pemecahan masalah, tetapi itu tidak berhasil seperti yang saya harapkan. Saya melakukan yang Anda katakan dan berbicara dengan Anton tentang seberapa besar ia membenci obat. Saya mendengarnya menceritakan semua rasa menjijikkan dari obat itu, bahkan sampai menuliskannya. Muntahan, keju busuk, kaus kaki kotor. Setelah itu, saya berkata bahwa saya tidak tahu apa yang harus dilakukan karena ia betul-betul membutuhkan obat itu. Ia akan lebih sakit jika tidak minum obat. Saya butuh bantuannya untuk memberi ide-ide. Saya menyarankan tentang es krim. Ternyata ide yang paling disukainya adalah ide yang ia munculkan sendiri. Ia mau saya menuang obat ke tenggorokannya sementara ia bermain Super Mario Kart di Wii-nya. Kami melakukannya dan itu berhasil. Ia hanya menengadahkan kepalanya sebentar, sambil terus bermain. Saya terlambat mengantarnya ke sekolah selama satu jam, tetapi kami tidak menyesal menghabiskan satu jam itu.

Masalahnya, ia tidak mau minum obat lagi keesokan paginya. Saya pun marah. Setelah semua yang kami lakukan, akhirnya saya kalah. Saya meneriakinya, "Kita sudah sepakat! Kamu tidak boleh melanggarnya!" dan ia pun menangis histeris. Akhirnya, ia memang menelan obat itu, dan kami terlambat lagi ke sekolah. Seperti itulah kami mencoba melakukan pemecahan masalah.

Saat mencoba merenungkan hal itu, saya jadi sadar mengapa usaha itu gagal. Anton sangat suka duduk bersama saya, melihat saya menuliskan perasaannya, dan melakukan pemecahan masalah. Ia pasti berpikir bahwa kami akan melakukan itu setiap pagi! Saya pun berbicara kepadanya saat ia pulang sekolah dan menjelaskan bahwa kami butuh solusi yang akan terus berlaku untuk sepanjang minggu itu karena saya tidak bisa terlambat setiap hari. Ia pun setuju (wow!) dan akhirnya semua berjalan lancar di sepanjang minggu itu.

Kisah Joanna: Penganiayaan Medis

Saat Dan masih bayi, kunjungan ke dokter berjalan begitu lancar. Namun, saat berumur sekitar 2 tahun, Dan benar-benar menolak disentuh orang asing ataupun oleh orang-orang yang tidak dikenalnya dengan baik. Ia membuat tubuhnya kaku saat tetangga sebelah rumah kami, seorang wanita yang cantik, mencoba memeluknya. Ia menjauh saat pamannya berusaha menjabat tangannya. Tentu saja ia histeris saat dokter menepuk perutnya, mencoba mendengarkan detak jantungnya, dan melihat ke dalam telinganya. Jangankan melihat jarum, stetoskop saja sudah membuatnya bertingkah. Sang dokter pun bersikap seolah-olah ia tidak pernah bertemu anak yang sulit seperti Dan. Dia menyuruh saya, "Pegang dia kuat-kuat, tahan tangannya di bawah!" sementara Dan berteriak dan berkelit hendak melepaskan diri. Parah sekali. Itu adalah kunjungan terakhir kami ke dokter *itu*.

Saya banyak bertanya tentang dokter anak yang lebih ramah kepada anak, dan akhirnya kami membuat janji bertemu dengan Dr. B. Ini adalah sebuah pewahyuan. Dr. B selalu membuat anak saya tertawa di sepanjang pemeriksaan. Ia membuat suara-suara lucu setiap kali mau menyentuh Dan. Beliau punya ikan-ikanan kecil yang menempel di senter yang dipakainya untuk memeriksa telinga, dan dia mengatakan hal-hal konyol tentang yang dilihat si ikan di dalam kepala Dan. Dan terus terkikik mendengar si dokter berbicara, seolah-olah saya membawanya ke sebuah pertunjukan, bukan ke dokter. Saya salut kepada dokter ini, bahwa selama menjalani sekolah kedokterannya, ia juga mengambil waktu untuk mengembangkan bakat membadut dalam dirinya. Candaannya sangat berguna!

Kisah Julie: Siksaan Vaksinasi

Kami berada di kantor dokter anak Asher pada suatu hari Jumat, untuk melakukan pemeriksaan kesehatan kepada anak usia 5 tahun. Saatnya pun tiba, ia harus mendapat dua vaksinasi. Meski takut, ia mau bekerja

sama saat perawat datang dan memberi vaksinasi yang pertama. Namun setelah itu, ia menyerah. Ia menangis dan berteriak, tidak membiarkan perawat memberikan suntikan kedua. Ia sangat marah, sampai-sampai si perawat harus keluar dari ruangan.

Saya berkata, "Itu pasti sakit!"

Ia menjerit, "Iya!"

"Kamu tidak suka disuntik!"

"Iya!"

"Kamu tidak mau disuntik lagi!"

Ia berkata, "Tidak mau! Jangan sampai ia datang lagi!" Ia menjadi bingung dan tersedu-sedu.

Saya menggendongnya sebentar, lalu berkata, "Ibu berharap kamu tidak disuntik lagi. Ini berat sekali. Masalahnya, perawat tadi harus memberimu satu lagi vaksinasi. Jadi, apa yang harus kita lakukan?"

Asher berkata, "Tidak mau vaksinasi lagi hari ini. Kita kembali lagi saja besok."

"Besok tempat ini tutup. Kita harus menunggu sampai Senin."

"Oke, Senin."

Saya khawatir dia akan terus ketakutan di sepanjang akhir minggu ini, lalu tidak mau divaksinasi lagi di hari Senin. Apakah saya harus menyetujui rencana ini? Dia memang berjanji akan bekerja sama pada hari Senin, tetapi ia baru berumur 5 tahun. Saya tidak bisa betul-betul memegang kata-katanya.

Sang perawat tidak setuju dengan ide ini. Lebih baik menyelesaikannya hari itu juga, meski mungkin dengan cara paksa. Namun, Asher bersikeras bahwa ia akan mengizinkan si perawat menyuntiknya pada hari Senin. Saya pun membuat janji untuk datang lagi hari Senin, lalu mengajaknya pulang.

Kami tidak berbicara apa pun tentang suntikan itu di sepanjang malam minggu. Pada hari Senin, saya memberitahunya bahwa kami akan ke dokter anak. Ia tahu alasannya dan tidak keberatan. Saat si perawat datang ke ruang periksa dan menanyakan kesiapannya, ia menjawab, "Siap." Ia merentangkan tangan dan menerimanya tanpa drama apa pun. Saya dan si perawat sama-sama terkesan karenanya.

Saya harus mengakui bahwa saya ragu untuk menyetujui rencana-nya pada hari Jumat. Namun, setelah melihat bagaimana ia bisa menguasai dirinya di hari Senin, saya harap Anda tidak keberatan jika saya mengatakan bahwa memang lebih baik jika ia menunda sun-tikannya!

Kisah Julie: Sentilan Kecil

Setelah berpengalaman dengan Asher dan suntikan yang harus diterimanya di usia 5 tahun, saya merasa sudah bisa menangani anak-anak saat berhadapan dengan jarum suntik. Hidup dan pelajari.

Rashi harus menjalani pengambilan darah—ini adalah yang per-tama dari banyak pengambilan darah yang harus ia jalani selanjutnya. Ia tidak pernah rewel saat divaksinasi, jadi saya kira ini akan berjalan dengan mudah. Ternyata tidak! Ia ketakutan.

Saya mulai mencoba menerapkan strategi-stretegi yang terbukti benar dan teruji, dimulai dengan mengakui perasaannya: "Kamu tidak mau darahmu diambil, ya. Kamu merasa tidak siap.... Menakutkan.... Kamu takut ini akan sakit."

Saya memberinya informasi: "Mereka hanya akan mengambil sedikit darah. Kamu masih akan punya banyak."

Saya menawarkan pemecahan masalah: "Dokter butuh sedikit darahmu. Apa yang harus kita lakukan? Tangan mana yang sebaiknya diambil darahnya?" Ia tidak punya ide. Ia tidak mau kembali lagi lain waktu, ia ingin menolaknya saja.

Sang perawat sangat sabar, tetapi setelah satu jam berusaha membujuknya dan Rashi masih menangis, si perawat pun menyerah. Ia mengirim perawat lain—seorang pria yang tinggi dengan tangan yang besar dan kuat. Ia langsung menuju ke sasaran. "Rashi, ini tidak akan sakit. Rasanya hanya seperti satu sentilan kecil jariku di tanganmu." Dan, ia pun menyentil tangan Rashi sebelum ia menyadari dan berkeberatan dengan itu.

Rashi tampak kaget, dan ia pun berhenti menggeliat. Perawat ini pun segera mengusapkan alkohol sambil memberi tahu Rashi, "Seperti itulah rasanya, hanya sentilan kecil," dan dengan cepat ia memasukkan jarumnya ke tangan Rashi. Rashi memandanginya tanpa berkata-kata dan beberapa detik kemudian pengambilan darah itu sudah selesai. Ia pun lega sekali!

Jadi, apa yang saya pelajari? Bahwa anak-anak itu berbeda-beda. Sebagian alat berlaku bagi satu anak, tetapi tidak bagi yang lain. Kadang-kadang kita akan terbantu saat menaruh si anak di kursi pengemudi, dan mengizinkan ia mengendalikan tindakannya. Di saat yang lain, hal yang paling tepat dilakukan adalah mengambil tindakan—*mengambil* si anak dari kursi pengemudi dan tidak membebaninya dengan tanggung jawab itu. Saya juga belajar bahwa menjadi orangtua bukanlah sebuah seni, melainkan sains. Dan, saya tidak boleh terlalu sombong karenanya.

PENGINGAT: Perintah Dokter

1. **Akui Perasaan**

   Daripada berkata, "Ayolah, ini tidak seburuk itu. Biarkan dia melakukannya, dan semua akan selesai," cobalah, "Memang menakutkan untuk membayangkan seseorang memasukkan jarum ke tanganmu."

   Daripada berkata, "Jangan menangis. Kamu sudah besar," cobalah, "Itu sakit! Kamu pasti tidak suka disuntik!"

2. **Tawarkan Dalam Fantasi, Apa yang Tidak Dapat Anda Berikan Dalam Realitas**

   "Andai saja mereka bisa memasukkan obat ke dalam lollipop, jadi kamu akan memakan satu setiap hari selama seminggu dan setelah itu kamu tidak akan pernah sakit lagi."

3. **Tawarkan Pilihan**

   "Kamu mau disuntik di tangan sebelah kiri atau kanan?"
   "Kamu mau duduk di sebelah Ibu atau di pangkuan Ibu?"

4. **Beri Informasi**

   "Suntikannya akan cepat. Sudah akan selesai saat kita bertepuk tangan dua kali. Seperti ini: *Plok! Plok!*"
   "Suntikan itu akan memasukkan tentara-tentara kecil ke dalam darahmu, yang disebut antibodi. Mereka akan berjuang melawan kuman-kuman kecil, supaya kamu jangan sakit."

5. **Cobalah Pemecahan Masalah**

   Orangtua : Apa yang akan membuatmu lebih mudah menghadapi suntikan ini? Apakah akan membantu jika ada sesuatu yang diharapkan setelah kamu selesai disuntik?

Anak : Bolehkah kita beli kacang M&M's? Aku mau makan yang hijau, segera setelah disuntik.

Orangtua : Ayo kita beli!

6. Bercandalah

"Aku bisa melihat obatmu mengalir turun dari tenggorokanmu, terus turun sampai ke perutmu. Dan, sekarang obat itu sedang menuju ke kakimu, hingga sampai ke jari-jari kakimu!"

7. Bertindak Tanpa Menghina

"Ibu akan memangkumu, sementara dokter akan menyuntikmu. Ibu tahu kamu tidak suka ini."

DigitalPublishing/KG-2/SC
nonaijual@gmail.com/30102/GDi

10

Anak-anak Pemalu–Takut Pada Teman yang Ramah

Julie

"Apakah akan ada hadiah bagi malam minggu yang buruk?" tanya Michael. "Kami menghabiskan hari Minggu dengan para sepupu saya, dan Jamie terus menempel pada saya sepanjang waktu. Saya tidak bisa keluar ruangan tanpanya, apalagi keluar rumah. Saya selalu berasumsi bahwa ia akan melewati masa pemalu ini dan berubah, tetapi Jan berkata bahwa ia memang secara alamiah pemalu. Setiap kali bibi saya mencoba berbicara dengannya, Jamie akan bersembunyi di belakang kaki saya. Bibi pun terus menanyainya, apa yang salah. Saya penasaran bagaimana membuatnya lebih percaya diri, paling tidak di lingkungan keluarga saya sendiri."

"Saat masih kecil, saudara perempuan saya juga pemalu," ujar Anna. "Orangtua saya selalu mencoba membuatnya berbicara dengan orang-orang. Namun, itu tidak berhasil. Anda tidak bisa memaksa seorang anak untuk bicara."

"Waktu kecil, saya juga sangat pemalu," tambah Maria. "Ibu selalu melindungi saya. Ia akan memberi tahu orang-orang kalau saya terlalu malu untuk bicara. Di satu sisi, itu sangat melegakan saya—karena kemudian orang-orang akan membiarkan saya. Di sisi lain, saya merasa kesepian sepanjang waktu. Saya tidak benar-benar ingin merasa terlalu pemalu. Sampai hari ini, saya masih merasa sulit untuk bicara dengan orang-orang yang tidak saya kenal, bahkan bicara di sini pun membuat saya sedikit gugup."

Michael tampak jengkel. "Jadi seorang anak yang dilabeli 'pemalu' harus mengikuti harapan orangtuanya, tapi memaksanya berkata 'halo' juga tidak akan berhasil. Apakah ada cara ketiga?"

"Apakah ada yang pernah melakukan sesuatu yang berhasil dengan anak yang pemalu?" tanya saya. "Sesuatu yang menghargai perasaan mereka sekaligus membantu mereka mengalahkan perasaan itu?"

Sarah mengangkat tangannya. "Keponakan saya sangat pemalu. Saya hanya bertemu dengannya beberapa kali dalam setahun karena tempat tinggalnya jauh. Setiap kali datang, ia seperti orang yang baru mengenal saya. Butuh pemanasan supaya bisa mengobrol dengan dekat. Tahun lalu saya dapat ide untuk memakai kaus kaki di tangan saya, dan memakai boneka kaus kaki itu untuk bicara dengannya. Ia sangat suka dengan itu. Kali beri-kutnya, saat ia datang, saya memakai boneka kaus kaki itu lagi. Kali ini saya sudah lebih siap; saya bukan seniman, tetapi saya membuat mata dan hidung pada boneka kaus kaki itu, dengan Spidol Ajaib. Ia pun segera mengenalinya, dan mengalami pemanasan yang lebih cepat."



"Bagaimana kalau kita menyiapkan anak-anak sebelum kunjungan dilakukan?" tanya Maria. "Apa Anda pikir itu akan membantu? Selama di perjalanan, Anda bisa mengakui perasaannya. 'Berat rasanya masuk ke sebuah rumah yang penuh dengan kerabat. Banyak orang akan menyapa. Itu bisa terasa menakutkan. Ibu ingat waktu seusiamu, Ibu merasa takut pada Bibi Sonia. Ia selalu menciumi Ibu dengan heboh, dan membuat lipstiknya menempel di pipi Ibu.'"

"Saya suka ide itu!" sahut saya mantap. "Kemudian, Anda bisa merencanakan strategi untuk menghadapi saat-saat awal kunjungan tersebut. Sapaan langsung bisa terasa menakutkan buat anak-anak yang masih kecil. Mereka akan merasa lebih baik jika diberi suatu tugas khusus. Misalnya, membawa keripik dan saus, mencari tempat

untuk menaruhnya, atau menjadi anak yang bertanggung jawab untuk menggantung jaket-jaket. Anda bisa meminta mereka untuk memilih satu tugas."

Michael tampak tidak yakin. "Anda tidak bisa merencanakan segala hal. Bagaimana jika Bibi Vivacious bertanya, 'Apa yang salah dengan Jamie? Mengapa ia tidak mau main?' Anda tidak mau kami menyangkali perasaan anak kami dan memaksanya bermain, tetapi Anda juga tidak mau kami melindunginya sebagai anak yang terlalu malu untuk bermain juga, bukan?"

"Kadang Anda tergoda untuk mengumumkan kepada orang-orang bahwa anak Anda pemalu. Itu adalah kecenderungan yang alami," ujar saya. "Kita ingin melindungi anak-anak kita. Namun, mereka juga perlu tahu bahwa kita percaya kalau mereka akan berani membuat lompatan untuk bersosialisasi. Saya punya kata-kata ajaib untuk Anda. Apa Anda sudah siap menerimanya?" Semua mengangguk dengan semangat.

"Jamie akan bergabung *saat ia siap*."

Kelompok saya tampak bingung. "Apa yang istimewa dengan itu?"

Mungkin tampaknya sederhana, tetapi tiga kata sederhana itu berarti banyak. Kalimat ini menghargai perasaannya dan kebutuhannya untuk melakukan dengan perlahan. Kalimat ini juga memberi tahu si anak bahwa dirinyalah yang menentukan. Ia tidak dipaksa. Namun, bagian yang paling penting adalah apa yang tidak Anda sampaikan. Anda tidak membuatnya terjebak dalam sebuah peran. *Ayah bilang aku pemalu. Aku cukup jadi pemalu saja. Aku akan bersembunyi di belakang kakinya, di situ aku merasa aman.*

Dengan melakukan hal di atas Anda memberinya sebuah undangan. Anda melindunginya saat ia merasa tidak nyaman. Meski begitu, pintunya terbuka lebar. Ia bisa segera bergabung dengan berbagai aktivitas yang ada, tanpa harus gembar-gembor. Kesiapan itu kerap kali akan terjadi saat kita menyingkirkan tekanannya.

Jika para kerabat terus berusaha menekan, Anda bisa turun tangan. Saat sepupu saya, Lively, mencoba menarik Jamie agar ikut bermain kereta, Anda bisa berkata, "Jangan khawatir, Jamie akan bergabung *saat ia siap*. Apalagi ia memang suka kereta." Anda bisa memberi pilihan kepada Jamie, "Apa kamu mau tinggal di sini dengan para orangtua sambil menikmati camilan, atau kamu mau duduk di sofa yang ada di ruang bermain dan menonton anak-anak serta kereta yang mereka mainkan?"



Ringkasnya, wajar bila anak kecil merasa malu di tengah orang-orang yang tidak mereka kenal dengan baik. Kita hanya perlu menyesuaikan harapan kita. Daripada menekan anak-anak untuk segera berinteraksi dengan orang-orang yang tidak dekat, kita bisa menolong mereka dengan memberi sesuatu yang bisa mereka lakukan, atau mengizinkan mereka untuk mengamati sampai mereka siap bergabung. Dan, jika Anda adalah orang asingnya, Anda bisa mengajaknya bicara dengan cara yang lucu, misalnya dengan memakai boneka binatang.

KISAH-KISAH

Kisah Sarah: Memasukkan Tangan ke Labu

Yesenia masuk ke kelas kami pada pertengahan Oktober, satu setengah bulan setelah semua anak yang lain mulai belajar. Keluarganya baru pindah dari Puerto Rico. Ia sangat pemalu dan tidak mau berbicara pada saya maupun kepada temannya yang lain. Saya tidak yakin ia paham bahasa Inggris, jadi mungkin ia juga tidak paham apa yang terjadi di sekitarnya.

Saya berusaha untuk tidak tampak mengancam sedikit pun—saya tidak pernah mengonfrontasinya dengan pertanyaan langsung, saya selalu memintanya untuk melakukan hal-hal kecil seperti membagi krayon, atau menaburkan makanan ikan ke dalam akuarium di kelas kami. Ia mau bekerja sama dengan permintaan-permintaan saya, tetapi matanya tetap ke lantai dan ia tetap diam.

Pada hari Halloween, saya membawa satu labu kecil untuk setiap anak. Kemudian, saya memberi mereka masing-masing sebuah sendok, agar bisa mengeruk bagian dalamnya dan mengambil bijinya. Kami berencana memanggang beberapa potong dan menanam sisanya.

Sebagian anak tidak mau jari mereka terkena benda-benda lengket ini, tetapi Yesenia mengeruknya tanpa ragu dengan tangan telanjang. Ia mengeruk dan mengeruk, sementara ia mengeruk, ia mulai berbicara. Ia bercerita tentang saudara laki-laki dan saudara perempuannya, dan kucingnya yang ada di Puerto Rico. Ia bercerita tentang naik pesawat dan tentang apartemen barunya. Ia bercerita tentang ayah dan ibunya, serta acara TV tentang hantu yang ia tonton. Kata-katanya mengalir seperti sungai deras yang mengisi bendungan bocor. Sementara berbicara, ia terus mengerukkan tangannya ke tengah labu yang basah dan lengket, dengan kepuasan yang besar.

Sejak hari itu, Yesenia menjadi murid yang berpartisipasi aktif di kelas. Anda kerap harus membungkukkan badan untuk mendengar kata-katanya, sebab suaranya lembut sekali, tetapi ia menjawab semua pertanyaan, bahkan menawarkan observasi dan opininya. Sesuatu dalam serat labu itu telah membebaskannya. Jika saya mendapat murid lain yang seperti dia, saya akan mengeluarkan *clay* dan cap jari, andai saat itu belum musim labu.

Saya senang telah bersabar dan menolak godaan untuk menekannya agar bicara. Dia butuh waktu, dan banyak cara bisa dipakai tanpa harus dengan berbicara.

Kisah Anna: Kibasan Kecil

Sekeras apa pun saya mencoba menjelaskan kepada Anton bahwa ia harus memandang ke atas dan berkata "halo" saat orang-orang menyapanya, ia tidak dapat melakukannya. Saya tidak suka melihatnya keberatan memandang orang-orang yang menyapanya. Tidak hanya itu, saya mau ia memikirkan perasaan orang lain juga.

Akhirnya kami menemukan solusi. Saya menyarankan agar ia mengangkat wajah satu detik dan melambaikan tangannya, jika ia tidak mau bicara. Ia hanya mengibaskan jari-jarinya sedikit. Itu justru membuatnya tampak manis dan malu-malu, bukannya cemberut dan tidak ramah.

Kisah Joanna: Hari-hari Kemarin

Saat Dan berusia 3 tahun, saya merasa terkejut karena sikapnya yang malu-malu. Dulunya ia adalah anak kecil yang berani. Ia akan memanjat tumpukan kayu dengan sepatu rodanya, menuruni lereng bukit dengan sepedanya. Sepertinya kata *takut* tidak ada dalam kamusnya. Pernah suatu kali, ibu saya mendapati Dan ada di atas pohon dan beliau menanyai Dan dengan gugup, "Apa kamu tidak takut naik pohon setinggi itu?" Cucunya ini malah menjawab, "Apa yang Nenek maksud dengan *takut*?"

Bila berhadapan dengan orang, bisa dikatakan Dan terlalu berhati-hati. Ia sudah mengenal tetangga sebelah, Donna, hampir sejak ia lahir. Donna adalah wanita yang santai, seorang ibu berpengalaman dengan tiga anak, dan selalu ramah dengan anak-anak. Kami banyak menghabiskan waktu bersama, dengan anak-anak kami bermain di rumah saya, atau di rumahnya. Namun, Dan masih belum mau tinggal di rumah Donna tanpa saya.

Suatu hari Dan meminta untuk bermain dengan anak-anak sebelah rumah, tetapi saya sedang mengerjakan tugas-tugas rumah. Saya pun

memberitahukan masalah saya kepadanya. Kami memutuskan bahwa saya akan menemaninya bermain di tetangga sebelah sebentar. Jika ia merasa nyaman, saya akan meninggalkannyaa di sana lebih lama. Jika tidak, ia akan pulang bersama saya. Saya kira dengan membiarkannya mengambil keputusan, ia akan merasa lebih berani.

Dan, ini berhasil! Ia tidak siap untuk ke sana sendiri. Namun, begitu mulai bermain, ia memutuskan *mau* tinggal di situ sendiri. Hari berikutnya, Dan minta izin untuk bersepeda ke rumah Donna. (Kami berbagi jalan setapak di depan rumah. Meski cukup memberi petualangan pada anak, jalan itu cukup aman.) Saya pun berkata, "Tentu!"

Dan senang sekali dengan keberanian barunya. Namun, ternyata ia juga masih mengingat masa lalu. Dengan serius ia memandang saya dan merenung, "Bu, ingatkah, saat aku masih takut untuk pergi sendiri?"

Kisah Joanna: Terlalu Malu untuk ke Sekolah?

Saat Dan berumur 5 tahun, ia menghadapi tahap awal kehidupan yang baru—Taman Kanak-kanak! Kami telah menjalani penyaringan dan perkenalan. Kami telah mendapat tugas melalui surel. Saat sekolah akan dimulai satu minggu lagi, Dan mengumumkan bahwa ia tidak akan mau pergi dengan bus sekolah jika tidak ditemani oleh seluruh anggota keluarganya. Ibu, Ayah, Sammy, adik Zach, dan …, oh ya, kucing dan anjing-anjingnya juga. Ia tidak mau berangkat sendiri menuju sebuah tempat yang belum dikenalnya sama sekali!

Saya khawatir. Bagaimana jika anak saya adalah satu-satunya anak 5 tahun di kota kami yang gagal melalui tantangan ini? Apa yang harus saya lakukan?

Yah, saya memulai langkah dengan mengakui perasaannya. "Memang terasa menakutkan kalau kamu pergi ke tempat yang baru tanpa keluargamu."

Dan setuju. Ia tidak mau tinggal dengan gurunya, karena tidak "terbiasa dengannya". Saya tahu bahwa para guru harus memakai minggu itu untuk mempersiapkan segala sesuatu, jadi saya menyarankan agar kami mengunjungi ruang kelasnya dulu, supaya Dan "terbiasa" dengan Ibu G. Saya menelepon sekolahnya dan Ibu G menyambut baik keinginan kami. Saya dan Dan mengunjungi kelasnya sampai tiga kali minggu itu, berbicara dengan Ibu G, dan bermain dengan beberapa mainan di situ.

Pada malam sebelum hari pertama sekolah, kami memotong foto-foto berukuran kecil dari setiap anggota keluarga kami (termasuk kucing dan anjing-anjing kami, tentu saja), lalu menaruh foto-foto ini ke dalam sebuah dompet kecil, yang memiliki ritsleting, berbentuk seperti singa dan dibeli khusus untuk tujuan ini. Dan *akan* membawa keluarganya. Ia bisa membuka dompet singanya dan melihat wajah-wajah mereka, saat ia merasa butuh melakukannya.

Pagi berikutnya, anak laki-laki saya yang masih sangat muda ini melangkah ke bus sekolahnya yang berwarna kuning dengan berani, dan saya pun bisa menarik napas lega!

Digital Publishing KG-2022/GDi
mrmrual@gmail.com

PENGINGAT: Anak-anak Pemalu

1. **Akui Perasaan**
   "Memang sulit untuk masuk ke sebuah rumah baru yang penuh dengan kerabat. Banyak orang ingin menyapamu. Ini bisa terasa menakutkan."

2. **Sesuaikan Harapan:** Beri anak sesuatu yang dapat dilakukan, daripada menekannya untuk bisa segera bersosialisasi.
   "Kamu boleh membawa keripik ini dan menaruhnya di mangkuk supaya semua orang bisa menikmatinya."

3. **Tawarkan Pilihan**
   "Apa kamu mau duduk di sofa dan menonton anak-anak memasang kereta-keretaan? Atau, apa kamu mau makan camilan dengan orang-orang dewasa?"

4. **Bercandalah**
   (Boneka kaus kaki berbicara.) "Hai! Apa kamu mau keripik jagung?"

5. **Biarkan Anak yang Memegang Kendali**
   "Jamie akan bergabung saat ia sudah siap."

DigitalPublishing/KG-2/SC
nonajual@gmail.com/301022/GDi

11

Pelarian Kecil–Anak-anak yang Ingin Bergerak Bebas di Tempat Parkir dan Tempat Umum Lainnya

Joanna

"Saya butuh bantuan!" seru Michael. "Kalau saya sampai kehilangan satu dari anak-anak ini, istri saya akan memenggal kepala saya. Saya cukup bisa menangani Jamie, tetapi sekarang Kara juga sudah mulai berlarian ke sana kemari. Kadang mereka bergerak ke dua arah yang berlawanan di tempat parkir. Saya harus 'membagi diri' saya untuk bisa menjaga keduanya dalam waktu bersamaan. Atau, mungkin saya butuh *drone* untuk menjaga mereka dari atas."

"Oh!" Toni tertawa. "Jangan buang kesempatan untuk memberi apa yang anak inginkan dalam fantasi. Michael, seandainya Anda punya kembaran hasil kloningmu, ia bisa menjaga Kara sementara kamu menjaga Jamie. Atau, kamu bisa punya dua hasil kloning, supaya kamu bisa bersantai minum kopi sementara mereka melakukan tugasmu."

Michael meringis. "Saya akan berbaris paling depan kalau itu bisa terjadi. Tapi, apa yang saya lakukan? Bandingkan dengan apa yang Anda lakukan, Toni. Anda punya anak kembar. Wah, mimpi buruk buat saya."

"Em, terima kasih banyak, kalau begitu," Toni membuat wajah lucu. "Memang tidak mudah. Saya sempat mempertimbangkan untuk memakai tali anjing, tapi takut orang-orang akan memandang saya dengan aneh karena mengikat anak-anak seperti anjing. Sungguh, saya ingin mendengarkan saja dalam diskusi ini."

"Saya juga," sambung Maria. "Benjamin memang tidak tiba-tiba menghilang di tempat parkir, tapi kadang-kadang ia pura-pura tidak

mendengar saat saya memanggilnya. Memang tidak berbahaya. Ia menyimpang karena memerhatikan hal lain."

Saya teringat pada Dan, anak sulung saya. Saat berusia 3 tahun, ia senang sekali berlari. Ia paling tidak suka dipegangi tangannya, bahkan di tempat parkir, di tempat umum yang ramai, di jalan—di setiap tempat yang tampak berbahaya, ia merasa ingin bebas. Ia akan mencoba menjauh dari saya, dan semakin kencang saya memeganginya, ia akan semakin memberontak.

Saya memberi tahu kelompok tentang pengalaman saya membuat kesalahan, yakni membawa Dan melihat pameran liburan di sebuah mal yang ramai, pada suatu Minggu siang. Kami bergelut hebat. Ia mau melepaskan diri dari pegangan tangan saya yang berkeringat, dan saya kaget sekali karena tiba-tiba saja saya kehilangan dirinya di tengah keramaian. Akhirnya ketika ketemu, saya harus mengangkatnya dan menggendongnya ke mobil, sementara ia menendang dan berteriak sekuat mungkin. Ia menjerit begitu keras, sampai saya takut dituduh menculik anak. Saya menaruhnya di kursi belakang dan mengunci pintunya karena ia sangat marah. Lalu saat ia sudah capek, saya memasangkan sabuk pengaman dan berkendara pulang. Sungguh liburan yang gagal.

Dari kisah ini saya ingin mengatakan bahwa kadang-kadang, dalam pengalaman saya, Anda hanya perlu meminimalkan kekalahan dan menyelinap pulang dengan malu-malu. Tidak semua hal dapat diselesaikan seketika. Saat keamanan dipertaruhkan, Anda harus melakukan yang harus Anda lakukan. Namun selalu ada lain kali, dan di sana Anda akan lebih berhasil. Kita punya sekantong penuh peralatan untuk menyelesaikan masalah ini, yang pertama adalah mengendalikan lingkungannya, bukan anaknya.

Setelah kejadian tadi, saya lama sekali tidak ke mal. Saya mengambil cara yang termudah. Menghindari mal—lingkungan dikendalikan,

masalah diselesaikan. Saya juga membatasi diri untuk mendatangi arena bermain yang dipagari dengan rapat. Namun, saya tidak bisa menghindari toko bahan makanan. Kami tetap perlu makan! Di sinilah kita dapat menggunakan metode pemecahan masalah. Di sinilah kita kemudian membicarakan tempat parkir supermarket.

Saya : (mengakui perasaan) Kamu tidak suka tanganmu dipegangi di tempat parkir.

Dan : Iya!

Saya : Kamu ingin bebas berlari.

Dan : Iya! Ibu menggenggam tanganku dan tidak berbicara ramah padaku.

Saya : (mendeskripsikan masalahnya) Oh, jadi kamu tidak suka tanganmu digenggam. Itu sakit. Ibu khawatir mobil-mobil akan menabrakmu. Para sopir tidak bisa melihat anak-anak. Itu bahaya sekali. Itu sebabnya Ibu berteriak. (Saya menunjukkan padanya bahwa tinggi kepalanya masih di bawah tinggi jendela sebuah mobil, yang artinya sang sopir memang tidak bisa melihatnya.)

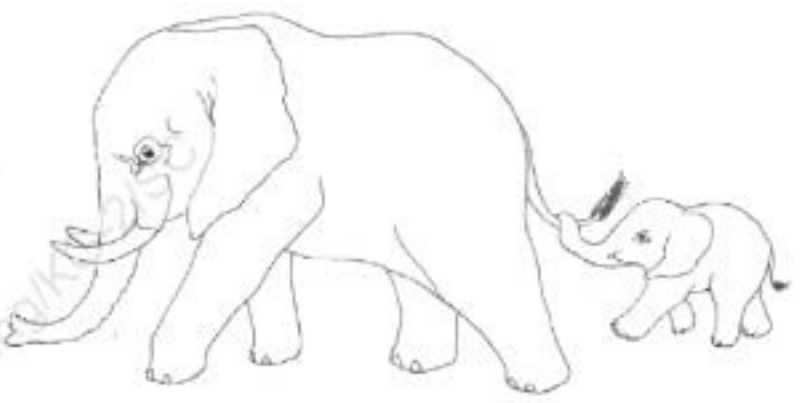
Saya : (meminta ide) Apa yang harus kita lakukan agar kamu aman, tanpa Ibu harus menggenggam tanganmu kuat-kuat? Apa kamu mau memegangi kemeja Ibu? Atau ikat pinggang? Apa kamu mau bantu mendorong keranjang belanjaan?

Dan : Aku bisa bantu mendorong keranjang, tapi Ibu harus bicara yang baik.

Saya : Oke. Keranjang ini berat. Ibu sangat terbantu. Dan, Ibu akan mengingatkanmu dengan suara yang lembut.

Perhatikan bahwa saya menolak mengatakan bahwa saya tidak memakai suara yang "lembut" karena ia bersikap tidak baik dan membahayakan dirinya sendiri, dan bahwa jika ia bersikap baik maka saya tidak akan berteriak padanya. Itu akan merusak suasana hati yang positif dan mengancam percakapan yang damai ini.

Orangtua yang lain punya ide berbeda-beda. Seorang ibu menawarkan tali anjing pada anak laki-lakinya. Ia akan diikatkan ke ikat pinggang ibunya, yaitu berpura-pura menjadi anak anjing sementara ia dibawa ke mobil, dengan begitu "anak anjing" ini tidak berlari ke jalan raya. Yang lain menyarankan agar keluarga itu berjalan seperti gajah, yang saling memegang "ekor" (maksudnya ujung baju mereka). Satu orangtua dari empat anak yang masih kecil pernah meminta mereka berpura-pura menjadi kereta api yang berjalan perlahan dari toko ke mobil, dan mereka akan bergantian menjadi mesin atau menjadi kereta makan. Sebenarnya ini adalah metode lama para guru ketika mereka harus membawa murid-muridnya keluar dari aula tanpa mengganggu kelas yang lain.



Gagasan utamanya adalah mencari cara yang menyenangkan untuk berpindah dari titik A ke titik B dengan aman, tanpa harus berperang saling memaksakan kehendak. Tentu saja, jika anak Anda melarikan diri harus cepat menangkapnya, meski ia akan menangis dan menendang. Dan, itu akan terjadi. Kemudian, Anda akan punya kesempatan untuk berbicara tentang hal itu dan membuat rencana baru untuk kesempatan berikutnya. Kembali ke papan tulis. "Kamu tidak suka dipegangi kuat-kuat, dan Ibu tidak mau ketakutan karena kehilangan kamu. Apa yang harus kita lakukan lain kali?"

Si kecil yang suka berlari akan cepat belajar, kombinasi antara penolakan tegas Anda untuk berkompromi dengan keamanan, dan tawaran baik Anda untuk memintanya mencari jalan keluar.

Ada sedikit perbedaan antara anak yang ingin melepaskan diri agar bisa mengeksplorasi lingkungan dengan anak yang tidak mau menanggapi saat dipanggil. Pertama, mari coba kita masuk ke kepala

anak ini. Ia senang sekali mengeksplorasi segala hal. Ia mengikuti dorongan hatinya untuk menemukan tempat-tempat baru. Tidak ada maksud untuk bersikap nakal atau menentang. Ia hanya menunjukkan sifat manusiawinya—ingin belajar. Jadi bagaimana kita dapat memodifikasi aktivitas positif ini agar ia tetap aman?

Salah satu pendekatannya adalah melakukan diskusi pemecahan masalah:

"Kamu suka berkeliling saat kita ke taman, mabhkan sampai jauh. Masalahnya adalah, Ibu khawatir saat kamu tidak menjawab telepon. Ibu takut kehilangan kamu. Apa yang bisa kita lakukan? Kita butuh ide."

Jika anak ikut membuat rencana, ia akan lebih mudah bekerja sama. Ia akan lebih menikmati teguran yang dilakukan dengan cara yang menyenangkan, daripada sekadar pemberitahuan biasa yang mengatakan bahwa keasyikan ini harus diakhiri. Mungkin ia akan datang dengan kode rahasia—dengan peluit atau kata tertentu. *Kangguru* berarti melambaikan tangan kepada Ibu sambil melompat-lompat berkeliling, *macan* berarti berlari ke arah sebaliknya. Sebuah peluit bisa memekakkan telinga, dan berguna untuk menarik perhatian anak bila kata-kata maupun gerakan isyarat tidak berhasil.

Jika ia tetap mengabaikan Anda, maka Anda harus bertindak. "Kita akan mencoba lagi lain waktu. Ibu akan membawamu pulang sekarang karena Ibu tidak mau kehilangan kamu." Atau, "Ibu harus menaruhmu di kereta sekarang karena Ibu tidak mau kehilangan kamu di toko." Jika ia memang penjelajah yang berkemauan keras, ia perlu mengalami hal ini agar ia melihat bahwa Anda bersungguh-sungguh dengan apa yang Anda katakan.

Kisah Michael: Balapan ke Mobil

Saya sudah menyelesaikan masalah di tempat parkir. Saya memberi Kara pilihan: mau duduk di bahu saya seperti monyet atau duduk di kereta bayi. Sementara itu, saya memberi tanggung jawab atas seluruh ekspedisi ini kepada Jamie. Saya berpura-pura bahwa saya tidak tahu ke mana harus pergi, dan ia bertanggung jawab membawa saya ke toko. Kemudian, saya berpura-pura tidak ingat tempat memarkir mobil. Ia tahu saya berpura-pura, tetapi ia tidak peduli. Ia punya satu bola yang memberi tahu saya ke mana harus pergi, dan itu membuat ia selalu dekat dengan saya.

Kisah Toni: Singa, Macan, dan Beruang



Anak-anak saya senang sekali pada binatang, jadi saya mengatakan pada mereka, "Ada hutan di luar sana, di tempat parkir. Kita harus berhati-hati pada singa-singa." Kami pun mengendap-endap ke mobil, saling berdesakan. Saya membisikan kata-kata seperti, "Hati-hati, mungkin ada singa di belakang mobil merah!" Anak-anak sangat menyukainya. Sejauh ini mereka memang suka bermain seperti itu. Mereka berpura-pura ada predator—dinosaurus, laba-laba, ular piton, buaya, dan macan. Anehnya, ancaman imajiner begini malah lebih efektif daripada yang sungguhan.

Kisah Maria: Kaki yang Bahagia

Kami membuat sebuah permainan yang disebut "Kaki Beku". Kami melakukannya di rumah. Saya minta Benjamin untuk berlari berkeliling secepat mungkin, lalu saat saya berteriak, "Kaki beku!" ia harus langsung berhenti. Ini adalah permainan kesukaannya sekarang. Sekarang, setiap kali kami keluar dan saya butuh membuatnya diam, saya tinggal berkata, "Kaki beku!" dan ia pun segera berhenti—kapan pun itu. Jika ia tidak berhenti, saya akan menaruhnya di kereta bayi.

Saya juga berbicara tentang *rencana* sebelum kami pergi ke mana pun. Misalnya, minggu lalu saya membawa kedua anak saya ke Festival Apel. Sebelum pergi, saya berbicara pada Benjamin beberapa kali. Saya mengingatkannya bahwa kami akan pergi ke sebuah tempat yang ramai, dan ia harus memegang pegangan kereta bayi supaya saya mengetahui keberadaannya. Saya menjamin bahwa ia masih akan bisa melihat binatang dan bermain di jerami. Setelah semua perencanaan itu, ia tahu apa yang harus dilakukan saat kami tiba di sana.

Bagaimanapun, saya mencoba lebih berempati dengannya. Saya pun lebih bisa memadukan kebutuhannya untuk bersenang-senang dengan kebutuhan saya untuk menjaganya tetap aman. Sekarang, saya bisa meninggalkan rumah tanpa khawatir berlebihan, bahwa ia akan berlarian dan tidak bisa berhenti. Ini juga membuat perbedaan yang besar dalam hidup saya sebagai seorang ibu!

PENGINGAT: Pelarian Kecil

1. **Sesuaikan Harapan: Mengatur Lingkungan, Bukan Anak**
   Hindari bepergian dengan anak kecil yang tampaknya menyenangkan, tetapi sebenarnya lebih mendatangkan stres daripada kesenangan. Akan ada banyak kesempatan untuk melihat dekorasi natal di mal atau menikmati konser luar ruangan di tepi sungai, saat anak Anda sudah lebih besar.

2. **Akui Perasaan Anak Anda**
   "Kamu tidak suka tanganmu digenggam terlalu erat. Kamu ingin bebas melihat-lihat."

3. **Deskripsikan Perasaan Anda Sendiri**
   "Ayah khawatir para sopir yang akan keluar dari tempat parkir tidak bisa melihat anak-anak."

4. **Tawarkan Pilihan**
   "Kamu bisa menaiki kereta ini atau bantu mendorong."

5. **Bercandalah**
   "Kita harus selalu saling berdekatan. Ada hutan di luar sana. Sepertinya Ayah baru saja melihat ekor singa di belakang mobil itu!"

6. **Cobalah Pemecahan Masalah**
   "Ayo pikirkan tanda isyarat rahasia yang bisa kita pakai, yang artinya kita harus berkumpul secepat mungkin."

7. **Bertindak Tanpa Menghina**
   Tarik anak Anda dan pulang. "Kita tidak bisa tinggal di sini. Ibu harus mengawasi adik bayi dan tidak dapat mengawasi kalian saat di dekat sungai."

12

Memukul, Mencubit, Menyodok, Meninju, Mendorong– Aku Tidak Pernah Menyentuhnya!

Julie

Bayangkan seseorang yang suka mendorong, meninju, menarik, menendang, dan menggigit demi mendapatkan keinginannya. Anda mungkin membayangkan sosok penjahat yang kejam, atau seorang anak usia 2 tahun yang benar-benar normal.

— Richard E. Tremblay,
Psikolog Perkembangan

Maria masuk dengan wajah bingung. "Aku sangat sedih!" ujarnya. "Aku harus memberi tahu tentang apa yang terjadi pagi ini. Benjamin sedang duduk di sofa dengan sebotol air minum. Isabel merangkak ke situ, menarik badannya ke atas, dan menyentuh botol minum tadi. Benjamin berkata, 'Jangan!' tapi Isabel terus memegangnya. Dengan ringan ia menendang dada Isabel. Adiknya pun melayang dan jatuh dengan kepalanya terbentur lantai. Saya meneriaki Benjamin untuk masuk ke kamarnya, dan ia pun lari! Sepanjang lima belas menit berikutnya saya harus menenangkan Isabel. Bukankah menurut Anda ini waktu yang tepat untuk menghukum?"

"Saya mengerti," kata Toni menenangkan. "Anda harus menarik garis yang jelas. Isabel memang berbuat salah, tetapi Benjamin menyakiti adiknya. Harus ada konsekuensi. Ia tidak boleh dibiarkan saja dengan perilaku semacam itu."

"Yang saya lihat, sudah ada konsekuensi di situ," kata saya. "Adiknya menangis, ibunya berteriak, ia diminta ke kamar, mungkin dengan perasaan tak keruan, dan sekarang ia punya ibu yang sangat marah padanya. Bukan hasil yang menyenangkan. Pertanyaannya adalah, 'Ke mana kita akan pergi setelah dari sini? Tanggapan seperti apa yang akan membawa kita pada tujuan akhir?'"

"Yaitu?" Toni menaikkan satu alisnya.

"Menjadi kakak laki-laki yang lebih toleran pada adiknya, tidak lebih pemarah. Dan, kakak yang punya pilihan lain, selain kekerasan, untuk melindungi dirinya di masa depan."

"Saya tidak yakin bahwa kelonggaran akan membuatnya bersikap lebih baik," balas Toni. "Anda hanya akan menunjukkan kepadanya bahwa ia bisa bebas walau telah menyusahkan adiknya. Kakak-kakak lelaki saya biasa mendorong saya, sementara orangtua saya tidak pernah menyatakan keberatan mereka akan hal itu. Kami semua tujuh bersaudara, dan dibiarkan menyelesaikan perbedaan di antara kami. Ini baik bagi anak-anak yang lebih tua dan lebih kuat, tapi tidak terlalu menyenangkan bagi anak-anak yang kecil."

"Saya tidak menyarankan agar para orangtua melihat ke arah sebaliknya saat satu anak melukai anak lainnya," kata saya. "Kita perlu membuat anak tahu bahwa kekerasan itu tidak bisa diterima. Tantangannya adalah melakukan hal itu dengan cara yang membuat kita lebih mengasihi, bukan lebih marah. Itulah yang akan menjaga anak-anak kita aman dari kekerasan di masa depan, entah sebagai pelaku atau korban."

Prioritas yang pertama, tentu saja, adalah untuk melindungi. Bertindak untuk mencegah luka! Bisa saja ini termasuk menarik seorang anak. Kata-kata yang menyertai tindakan itu sangat penting. Kita butuh alternatif, supaya tidak secara lugas menyebut "anak nakal" atau "bagaimana kamu bisa menyakiti adik bayi seperti itu?" atau

"jangan berbuat jahat begitu!" Kita butuh kata-kata yang menyatakan nilai-nilai Anda, tanpa menyerang si anak.

> "Adik perempuan itu tidak untuk didorong!"
>
> Prioritas selanjutnya adalah memerhatikan si korban.
>
> "Sini Ibu cium lukamu supaya terasa lebih nyaman. Apa kita perlu menaruh es di atasnya?"

Namun, tidak cukup bila Anda hanya membuat batasan. Anda juga perlu menghadapi masalah itu sejak awal, supaya tidak perlu repot lagi nanti. Apa yang dapat dilakukan orangtua untuk membuat anaknya bersikap lebih baik pada saudaranya dan tidak menyerang lagi di masa mendatang?

Kita bisa membantu Benjamin memperbaiki kesalahannya:

> "Isabel butuh sesuatu yang akan membuatnya merasa lebih baik. Bisakah kamu mengambilkan boneka beruangnya? Terima kasih, Benjamin!"

Dan, akhirnya kita bisa mengakui perasaannya dan melakukan pemecahan masalah lain kali:

> "Memang tidak mudah tinggal bersama seorang bayi berusia 2 tahun. Apa yang dapat kamu lakukan saat ada bayi yang mulai merangkak menghampiri dan merebut barang mereka?"

Kita memberi tahu anak-anak supaya jangan memukul, tetapi terkadang kita lupa mengakui bahwa itu adalah tantangan yang tidak mudah bagi seorang anak. Sungguh melegakan bila seorang anak tahu ia terlibat untuk memberi aspirasi peradaban—yakni dengan menemukan alternatif selain kekerasan!



Kisah Anna: Mengaumkan Peringatan

Biasanya Anton sangat sayang pada adik kecilnya. Namun, saat Luke berumur 2 tahun, ia mulai bermain dengan mainan Anton hingga membuatnya marah. Ia juga mulai tahu menggunakan tinjunya. Kami menyediakan sesi pemecahan masalah dan berbicara tentang apa yang bisa dilakukannya saat ia marah, sampai rasanya ingin memukul. Ia suka ide mengaum seperti singa. Jadi, kali berikutnya, saat Luke menghampirinya, ia mendekatkan wajahnya ke wajah Luke dan MENGAUM. Luke pun menangis. Ha!

Saya pun duduk dengan Anton lagi. "Kita harus kembali ke papan gambar. Aumanmu terlalu menakutkan buat Luke." Kami pun mendapat ide untuk mengaum ke bantal, bukan ke wajah Luke. Anton menyukai ide itu, dan ia melakukannya saat sedang marah. Saat mendengar aumannya, saya mendatanginya dan berkata, "Terima kasih sudah memanggil Ibu dengan aumanmu yang keren!" Ia belum siap untuk minum teh dengan Ratu, tapi ini adalah langkah yang cukup besar. Jauh lebih baik daripada memukul!

Kisah Maria: Bunga untuk Isabel

Setelah pelatihan saya memutuskan untuk mencoba melakukan pemecahan masalah dengan Benjamin. Saat saya memberitahunya bahwa saya ingin bicara tentang memukul dan menendang, ia pun beringsut ke kasur dan menutup kepalanya dengan boneka monyetnya. Sudah jelas ia khawatir!

Saya pun duduk di kasurnya dan berkata, "Ibu mau bicara tentang apa yang terjadi pada Isabel beberapa hari lalu. Ibu tahu, memang tidak mudah tinggal bersama seorang anak yang berusia 1 tahun. Mereka belum tahu bahwa mereka tidak boleh menyentuh barang-barangmu."

Benjamin tidak menjawab saya, bahkan tidak melihat saya.

Saya terus saja berbicara. "Ibu tahu kamu tidak bermaksud menyakitinyanya, kamu hanya ingin Isabel tidak mendekat. Kamu tidak bermaksud membuatnya jatuh dengan kepalanya membentur lantai. Kamu pasti tidak berencana begitu! Pasti kamu merasa takut saat ia mulai menangis dan Ibu berteriak padamu. Kamu pasti tidak mau itu semua terjadi."

Benjamin menyingkirkan boneka monyetnya dan memandang saya. "Aku tidak mau itu terjadi." "Ibu tahu. Kamu adalah kakak yang biasanya bersikap lembut pada adikmu. Kita harus mencari ide, apa yang harus dilakukan saat Isabel merebut barangmu."

Benjamin berpikir, dan saya menunggu. "Aku bisa memasang boneka monyetku di kepalanya."

"Itu bisa membuatnya tertawa dan lupa untuk merebut barangmu. Ibu akan mencatatnya."

Saya mengambil secarik kertas dan menuliskan ide itu, lalu menunjukkannya pada Benjamin. Ia tertawa kecil, lalu beranjak pergi. Saya kecewa! Saya pikir kami akan membuat daftar ide yang panjang, tetapi mungkin ini karena anak umur 3 tahun tidak bisa berkonsentrasi dalam waktu lama. Saya pikir ia merasa lega karena tidak perlu lagi merasa bersalah, dan siap memulai lagi. Saat ia beranjak pergi, saya memanggilnya, "Ingat, kamu boleh minta tolong pada Ibu, jika kamu merasa ingin memukul atau mendorong adikmu."

Beberapa menit kemudian ia kembali dengan bunga kertas yang dibuatnya di sekolah. Ia ingin memberikannya kepada Isabel, untuk "membuatnya merasa lebih baik." Hari berikutnya, Benjamin kembali duduk di sofa dan Isabel mulai merangkak menghampirinya. Ia memanggil saya dengan suara yang bernada khawatir, "Ibu, tolong singkirkan Isabel!" Langkah yang tepat! Pada kesempatan lain, ia sedang menggambar dengan spidol, dan Isabel merebut salah satu spidolnya. Ia menukar spidol yang diambil Isabel dengan spidol lain

yang sudah kering, dan itu cukup membuat Isabel puas. Kadang ia masih kasar pada adiknya, tetapi saya bisa melihat perubahan sikapnya. Ia sekarang lebih berpikir bagaimana harus bersikap saat ada di dekat adiknya dan tidak segera menanggapinya dengan kekerasan.

Kisah Toni: Pertengkaran Karena Kucing

Saya mendapat telepon dari guru Thomas. Beliau menyampaikan bahwa Thomas telah memukul anak lain pada saat istirahat dan dipanggil ke kantor kepala sekolah. Ia mau berteman dengan tiga anak laki-laki yang bermain bersama di waktu istirahat, dan saya merasa mereka tidak mau menerimanya tapi Thomas tidak menyadari hal itu.

Saya sangat marah saat menerima kabar itu. Saya sama sekali tidak menoleransi pemukulan. Dalam benak saya, yang terpikir adalah melarangnya menonton TV, tidak memberinya makanan penutup, tidak mengizinkannya hadir di pesta ulang tahun temannya..., supaya ia belajar! Namun, Thomas beruntung. Saya harus buru-buru menemui Anna sebelum sekolah berakhir, dan ia mengajak saya berbicara cukup lama.

Saat tiba di sekolah, gurunya menghampiri saya dan memberi tahu tentang insiden itu. Thomas menghentakkan kakinya saat keluar dari gedung sekolah. Saya pun mendekatinya dan berkata, "Wah! Saat ini kamu kelihatan marah sekali!" Ia memandang saya dengan tajam. "Aku *sangat* marah ..., pada *Ibu*, karena berbicara dengan guruku!"

"Oh iya.! Gurumu memberi tahu Ibu kalau kamu mengalami sesuatu yang tidak menyenangkan saat istirahat." Ia pun membenamkan kepalanya di bahu saya dan mulai menangis. Saya berkata, "Kamu sedih. Apa terjadi sesuatu?"

Semuanya pun tumpah keluar. Anak-anak laki-laki mengatakan bahwa Thomas tidak bisa bermain dengan mereka karena ia tidak punya kucing. Saat Thomas mengutarakan bahwa ia punya boneka ku-

cing, mereka bilang itu tidak terhitung. Kemudian salah satu anak laki-laki itu mendorongnya, dan itulah saatnya Thomas memukulnya.

Saya mengatakan "Oh" dan "Ehm" berulang kali, sampai ia merasa lebih tenang, lalu memutuskan untuk menulis permintaan maafnya karena telah memukul!

Rasanya sangat menantang bagi saya untuk tidak bersikap keras pada Thomas dalam kondisi semacam itu. Namun jika mengikuti insting saya yang biasanya, saya tidak yakin ia akan memberi tahu saya tentang kucing itu, atau memutuskan untuk meminta maaf.

DigitalPublishing/KG-2/SC
gonajual@gmail.com/30102/GDi

PENGINGAT: Memukul, Mencubit, Menyodok, Meninju, Mendorong

1. **Bertindak Tanpa Menghina**
   - Amankan semua orang
     "Kalian perlu dipisahkan sementara!"
   - Perhatikan yang terluka
     "Sini Ibu cium lukanya. Kamu mau Ibu ambilkan sepotong es untuk kepalamu?"

2. **Ungkapkan Perasaan Anda dengan Jelas**
   "Ibu tidak mau melihat Isabel terluka!"
   "Itu membuat Ibu sangat sedih!"

3. **Bantu Anak Memperbaiki Keadaan**
   "Isabel butuh sesuatu yang bisa membuatnya merasa lebih baik. Bisakah kamu mengambilkan mainan? Atau, bagaimana kalau kamu ambilkan stroberi?"

4. **Akui Perasaan**
   "Rasanya pasti kesal kalau si adik kecil merebut barang-barang kita."
   "Pasti sulit untuk tidak memukul atau mendorong saat kamu marah!"

5. **Beri Informasi**
   "Di rumah ini tidak boleh ada yang mendorong. Ayah tidak boleh mendorong Ibu. Kamu tidak boleh mendorong adikmu dan adikmu tidak boleh mendorongmu. Dan, Ibu tidak boleh mendorong kalian berdua—kecuali saat kalian sedang bermain ayunan!"

6. **Cobalah Pemecahan Masalah**

"Kadang-kadang adik kecilmu bisa membuatmu marah! Apa yang bisa dilakukan saat si adik mengganggunya? Kita butuh ide."

najual@gmail.com/3
01022/GDi
DigitalPublishing/KG-2/SC

nonajual@gmail.com/301022/GDi
DigitalPublishing/KG-2/SC

13

Tidur–Sesuatu yang Sangat Susah Didapat

Joanna

Tuhan pertama yang membuatnya tidur akan kusembah sebagai Tuhan!

— Maz Jobrani, Komedian, berbicara tentang anak perempuannya yang berumur 4 tahun.

"Joanna, Anda berjanji akan bicara tentang tidur, tapi terus menundanya!" paksa Toni. "Makanan, oksigen, tempat tinggal ..., *tidur*. Itulah salah satu kebutuhan dasar kita, ingat?"

Saya telah berusaha keras untuk menghindari topik ini. Saya ingin menjaga status sebagai "penjinak anak" yang bisa mengatasi segala masalah yang dilontarkan oleh para peserta pelatihan kepada saya. Saya takut reputasi saya sedikit terkoyak. Tidak ada jawaban yang mudah di sini. "Cawan suci" (sesuatu yang sangat susah didapat) tidur bagi orangtua harus diperjuangkan melalui usaha yang melelahkan.

Saya masih ingat ketakutan yang melumpuhkan saya saat masih kecil. Saya terbangun dari sebuah mimpi buruk, sendirian di tengah kegelapan malam. Saya ingin meminta tolong, tetapi terlalu takut sampai tidak bisa bergerak. Ibu atau ayah saya pasti akan membawa saya ke kamar mereka. Ah, melegakan sekali, saat saya bisa tidur di tengah tubuh mereka yang hangat. Saya juga punya kenangan tentang berada di dapur pada tengah malam, dengan Ibu memberi saya susu hangat dan madu untuk melegakan sakit tenggorokan saya. Saya takut

kalau tidak bisa menelan dengan lancar, tetapi Ibu selalu ada buat saya, dengan ramuan ajaibnya yang membuat tenggorokan saya lebih enak.

Saya ingin menjadi orangtua yang selalu siap sedia bagi anak-anaknya di malam hari yang sepi dan gelap, yang menyelamatkan mereka dari mimpi buruk dan tenggorokan yang sakit.

Saat menjadi orangtua, saya menyadari bahwa itu ..., rumit. Saya pun menyesuaikan visi saya tentang orangtua sempurna. Dalam gambaran saya, orangtua yang terdiri dari darah dan daging ini juga membutuhkan tidur yang cukup agar bisa berfungsi sebagai ibu teladan yang suka memberi. Dan, akhirnya saya berharap bahwa anak tidak membangunkan saya di malam hari, tetapi anak-anak saya tidak tahu itu. Saya menemukan bahwa bermain sebagai pahlawan setiap malam itu menyedihkan. Itu menjadi membosankan, dan sama sekali tidak heroik. Saya malah tersiksa karena kurang tidur. Ketika anak-anak membangunkan saya beberapa kali dalam semalam, atau harus menidurkan mereka sampai berjam-jam, sungguh membuat saya tidak bisa menjadi pribadi yang menyenangkan di siang hari. Setelah beberapa kali interupsi di malam hari, saya hanya mampu memandangi wajah anak-anak yang manis dan cerah, dengan mata marah dan desahan berat.



Sayangnya, untuk masalah ini tidak ada satu solusinya. Butuh satu buku sendiri untuk membicarakan topik ini—bahkan sampai beberapa rak buku seperti ini—yang memberi berbagai nasihat, dari membiarkan anak menangis, sampai mengajak anak tidur sekamar hingga nanti si anak memutuskan sendiri kapan mau tidur terpisah. Sebagian orangtua khawatir anak-anak akan merasa ditinggalkan jika orangtua memaksa mereka tidur sendiri. Sedangkan yang lain punya perasaan yang kuat tentang pentingnya memiliki waktu mereka sendiri di malam hari. Memang tidak mudah menyeimbangkan antara

keharusan biologis orangtua untuk tidur dengan keinginan anak untuk mendapat pelayanan 24 jam dalam sehari. Kami tidak akan mendikte tempat Anda akan menarik garis. Apa yang bisa kami lakukan hanyalah membagikan kepada Anda apa yang telah membantu orangtua lain, dan membiarkan Anda memilih sendiri yang terbaik bagi Anda.

Saya meminta kelompok kami untuk mencoba mengumpulkan pendapat. "Keluarkan bolpoin dan pensil! Kami akan menuliskan hal-hal yang Anda lakukan dengan anak-anak Anda; yang Anda ingat telah orangtua Anda lakukan dengan Anda sebagai anak; dan yang teman-teman atau saudara Anda lakukan dengan anak-anak mereka. Tujuan saya dalam sesi ini adalah menciptakan sebuah daftar alternatif jam tidur, supaya kita bisa memilih satu yang sesuai dengan anak-anak kita."

"Apa, tidak ada makalah untuk topik ini?" Toni menunjukkan ekspresi berbahaya di matanya. "Saya datang ke sini demi jawaban, bukan pertanyaan!"

Saya menelan ludah. "Kita akan segera menciptakan makalahnya sekarang. Generasi-generasi yang akan datang, pasti akan berterima kasih pada kita!"

Saya mengeluarkan kertas. Seluruh anggota kelompok pun mulai membungkukkan kepala mereka untuk mengerjakan tugas tersebut. Lima belas menit kemudian orang-orang kembali mendongak dan siap untuk berbagi. Inilah hasilnya.

KISAH-KISAH

Kisah Sarah: Kisah Favorit Hari Ini

Satu ide yang membantu Jake untuk merasa tenang di jam tidurnya adalah menyelimutinya dan membacakan cerita *Kisah Tentang Hari Jake*. Mungkin kisah ini tidak punya alur khusus ataupun ilustrasi indah seperti buku cerita menjelang tidur lainnya, tetapi cerita ini membantu

Jake untuk melupakan pengalaman sepanjang siang dan membuatnya tenang hingga bisa tidur nyenyak. Kisahnya seperti berikut ini:

"Kamu melewatkan hari yang panjang dan sibuk. Pukul tujuh pagi kamu bangun. Kamu masuk ke dapur dan meminta yogurt rasa blueberry, tapi tidak ada yogurt. Kamu merasa sedikit sedih. Kemudian kamu memutuskan untuk membuat satu mangkuk *cornflakes* dan susu. Beberapa tetes susu tumpah ke lantai, tetapi Jango (yaitu anjing kami) sangat senang dan menjilatinya dengan segera ...," dan sebagainya. Jake senang mendengarkan detail aktivitasnya seharian, hingga lupa kalau tadi ia protes tidak mau cepat tidur.

Kisah Julie: Kembali Dalam Satu Menit

Waktu Shiriel berusia 2,5 tahun, ia akan naik ke ranjang tanpa protes. Namun, begitu meninggalkannya, ia terduduk kembali. Ia butuh air, mendengar suara lucu, atau lupa memberi tahu saya sesuatu. Ia mau saya tetap menemaninya sampai ia tidur. Saya berusaha melakukannya, tetapi saya tidak sabaran. Jadi, saya pun merangkak seperti tentara untuk keluar dari kamarnya, berusaha mematung saat ia bergerak sedikit. Itu bukan konsep ideal saya tentang aktivitas di malam hari.

Saya membaca sebuah buku yang menasihati kita untuk membiarkan anak tetap di kasurnya, tetapi Anda akan kembali mengeceknya dalam jarak waktu yang semakin bertambah—lima menit, lalu sepuluh menit, dua puluh, dan seterusnya. Jika mereka menangis di antara waktu-waktu itu, Anda diminta untuk membiarkannya saja. Saya pun mempraktikkannya suatu malam, secara kebetulan. Shiriel belum mau saya pergi dari kamarnya, tetapi saya harus ke kamar mandi. Saya memberitahunya bahwa saya akan pergi untuk lima menit saja, dan kembali lagi untuk mengeceknya. Saat saya kembali, saya cukup terkejut karena ia menunggu saya dengan tenang sembari berbaring. Saya menggosok-gosok punggungnya sebentar, lalu memberitahunya

bahwa saya harus mencuci piring supaya besok pagi sudah ada piring bersih. Namun, saya berjanji akan kembali untuk mengeceknya setelah selesai. Lalu saya memberitahunya bahwa saya harus memakai piyama dan menyikat gigi, tetapi saya akan kembali untuk mengeceknya lagi nanti. Saat saya kembali lagi, ia sudah tidur!

Ini pun menjadi rutinitas baru kami. Saya berjanji untuk mengeceknya beberapa kali dan ia tetap berbaring karena tahu saya akan kembali. Dan, yang terjadi malah lebih baik, ia sudah tertidur sendiri. Sebuah perkembangan yang besar, dibandingkan dulu saya harus menunggunya tidur, lalu keluar dengan mengendap-endap, sementara ia juga berusaha keras untuk tidak tidur supaya saya tidak pergi. Saya kira yang membuatnya lebih tenang adalah ketika kita bisa membayangkan apa yang saya lakukan sementara saya pergi. Suatu kali saya bahkan mengatakan bahwa saya harus pergi sebentar untuk ke sofa dan membaca satu artikel di koran. Ini sesuatu yang tidak terduga sebelumnya!

Kisah Joanna: Kelinci yang Jahat

Saat Dan berusia 2 tahun, ia selalu gugup ketika tiba waktunya tidur. Ia *tidak* mau hari itu berakhir. Kadang-kadang saya cukup membacakannya cerita di tempat tidur dan menyanyikan beberapa lagu buaian, tetapi itu belum cukup. Ia akan menyibukkan diri di tempat tidur dan berusaha membuat dirinya tidak mengantuk. Saya agak jengkel saat itu, lalu memintanya untuk berbaring dengan tenang dan santai supaya ia bisa mengantuk dan tidur. Namun, *itu* tidak pernah berhasil. Saya pun menyadari bahwa seharusnya saya memakai candaan, meski sedang tidak ingin melakukannya. Namun, saya berusaha keras untuk mencoba.

Dan punya sebuah boneka binatang, kelinci kecil yang kami panggil Peter si kelinci. Saya menyelipkan Peter ke samping Danny, merapatkannya, lalu membuat Peter bergoyang-goyang, melompat, dan menyibakkan selimut. Setelah itu, saya memarahi si kelinci. "Peter, ini waktunya tidur. Kamu boleh melompat-lompat di pagi hari." Peter bergoyang-goyang lagi, keluar dari selimut. "Peter! Danny butuh tidur! Hentikan sekarang juga! Kamu *harus* berhenti mengganggunya atau ia akan terlalu capek untuk bermain besok pagi! Danny, bisakah kamu membantu Ibu agar Peter berbaring manis dan rapi?" dan selanjutnya.

Dan senang sekali dengan drama ini, dan mau membantu menenangkan Peter dengan memeluknya erat. Ia bahkan menjadi orangtua teladan yang pintar menangani makhluk kecil yang hiperaktif dan bermasalah. Saya pikir itu akan membantunya melepaskan stres sampai ia mengantuk.

Kisah Anna: Kasur yang Tidak Bisa Rapi

Jika saya berhasil membaringkan Anton di kasurnya, itu baru setengah perjuangan. Begitu berada di bawah selimut, ia menjadi lebih tenang dengan mendengarkan cerita dan nyanyian. Kami punya sebuah permainan untuk ini. Saya berkata, "Ibu mau merapikan kasur. Ibu harap kasurnya tidak berantakan malam ini." Anton pun menyusup masuk dan saya mulai menutupkan selimut itu ke tubuhnya, sambil mengeluh tentang gundukan yang terbentuk oleh tubuhnya. Saya berkata, "Ibu tidak tahu kenapa kasur ini punya gundukan seperti ini. Tiap kali Ibu mau merapikan dan menghaluskannya, ia menggembung lagi. Ibu akan menulis *email* ke perusahaan kasur ini untuk menyampaikan komplain. Ibu akan mencoba sekali lagi. Ibu harus bisa menghaluskan bagian yang menggumpal kecil di sini!" Saya meletakkan tubuhnya perlahan, sementara di bawah selimut ia meringkukkan tubuhnya. Ia menyukai gurauan itu, juga bagaimana saya menekan tubuhnya. Saya pernah membaca bahwa tekanan fisik akan menolong anak untuk

mengaktifkan jaringan sensoriknya untuk rileks, dan itu yang kami alami.

Kisah Toni: Mandi Dengan Nama Lain

Ini bukan benar-benar tentang tidur, tetapi tentang rutinitas tidur. Saya memaksa si kembar untuk mandi setiap malam. Jika Anda melihat bagaimana mereka makan malam, menempelkan tangan di rambut ketika makan, Anda akan mengerti betapa pentingnya mereka mandi. Ada satu alasan mengapa saya tidak sering menyajikan ikan! Namun, mereka selalu menolak mandi karena tahu kalau itu adalah langkah awal untuk mengakhiri kesenangan. Dan, saya jadi jengkel karena tahu itu hanya langkah pertama. Saya menghadapi jalan panjang di depan sebelum saya bisa beristirahat.

Minggu lalu ibu saya datang berkunjung dan beliau menawarkan diri untuk memandikan anak-anak. Jenna dengan cepat menjawab, "Tidak mau mandi!" Saya mengingatkannya bahwa ia mengelapkan jus mangga ke rambutnya saat menikmati camilan, tetapi ia tidak merasa perlu mandi. Neneknya pun berkata, "Oh tidak, kita tidak akan mandi. Tidak akan ada yang mandi malam ini. Malam ini kita akan *nyandi*."

Saya pun tertular semangat yang dimulai oleh ibu saya dan berkata, "Kamu dengar suara itu? Kukira itu suara bak mandimu." Lalu saya menggunakan nada tinggi untuk membuat si bak mandi berkata-kata. "Aku kesepian di sini. Tak seorang pun mendatangiku sepanjang hari. Aku kangen pada Jenna dan Ella!"

Si kembar pun berlari kecil ke atas dan mulai melepas baju mereka. Saat bak mandinya penuh mereka pun segera ingin masuk, lalu nenek mereka berkata, "Oh jangan! Kamu tidak boleh *nyandi* dengan cara yang sama seperti kamu mandi. Kamu harus masuk ke bak dengan berjalan mundur." Dua anak gadis saya pun berbalik dan masuk ke bak dengan jalan mundur. Lalu, saya memakai suara si bak mandi lagi.

"Aku merasa jauh lebih baik sekarang. Senang rasanya kalian bermain bersamaku. Terima kasih."

Jenna berkata, "Sama-sama!"

Mereka pun membasuh seluruh tubuh mereka dari kepala sampai ke ujung kaki, keluar dari bak mandi, mengenakan piyama mereka, dan naik ke tempat tidur. Malam yang indah.

Kisah Michael: Sarapan Piknik

Dalam keluarga kami, ada masalah di penghujung malam. Jamie selalu bangun pagi. Pagi sekali! Jan dan saya telah memintanya untuk tidak menyusul ke kamar kami dan membangunkan kami sebelum ia melihat angka "7" pada jam digital. (Kami menutupi jarum menit supaya dia lebih mudah membacanya.) Apakah kami memintanya terlalu banyak? Meski begitu, ia tetap masuk dan memanjati tubuh kami sementara kami berusaha mengabaikannya. Jamie selalu berkata ia lapar. Saya rasa ia hanya berusaha minta perhatian. Siapa yang akan lapar pukul 05.00 pagi?

Jumat malam yang lalu, Jan mendapat inspirasi. Dia menanyai Jamie apa ia mau sarapan spesial edisi piknik. Ia menaruh sebuah mangkok untuknya dan membiarkannya mengambil sereal. Kami menaruh sereal di wadah kecil. Kami juga mengisi sebuah gelas bersedotan dengan susu dan menaruhnya pada rak bawah dalam kulkas. Jamie senang sekali. Pagi berikutnya ia bangun dan mengambil sarapannya sendiri, lalu bermain lego sampai pukul 07.00. Mejanya sedikit kacau, tetapi kekacauan dan tidur tidak perlu dipertandingkan! Kini kami melakukannya setiap hari.

Kisah Joanna: Kekuatan Musik

Saat kecil, saya mendapat hadiah berupa sebuah pemutar rekaman di hari ulang tahun saya. Itu adalah hadiah terbaik yang pernah saya

dapatkan. Setiap malam saya akan memilih satu rekaman yang ingin saya dengarkan. Kadang-kadang berupa musik. Beberapa lagu kesukaan saya adalah lagu-lagu Tom Glazer dalam album "*On Top of Spaghetti*", lagu-lagu Pete Seeger dari album *Children's Concert at Town Hall*, dan satu album lain yang berjudul *For Kids and Just Plain Folks*, yang berisi semua lagu sepanjang masa yang selalu membuat saya tertawa, "*Be Kind to Your Parents* (Bersikap Baiklah Pada Orangtuamu)." Kadang juga berupa rekaman cerita untuk anak. Saya pun akan tertidur sembari mendengarkan cerita dan alunan musik itu. Mereka melepaskan semua kekhawatiran saya—bahwa bayangan-bayangan adalah monster, bahwa mungkin ada perampok yang akan masuk ke rumah kami, dan bahwa api bisa tiba-tiba membakar rumah. Sampai hari ini saudara laki-laki saya dan saya masih mengingat jelas kata-kata dari rekaman-rekaman itu.

Kisah Maria: Bubuk Pengusir Monster

Benjamin merasa takut di malam hari. Padahal, dari pengenalan saya akan dia, hal paling sederhana pun bisa membuatnya tertawa. Dalam buku favoritnya, ada sebuah halaman tentang lubang hitam, yang membuatnya terobsesi di tempat tidur, sampai berminggu-minggu. Sejak itu kami tidak lagi membaca buku itu di malam hari. Minggu lalu kami membiarkannya menonton film tentang seekor tikus yang pergi ke barat. Dalam salah satu adegan, si tikus lari kepada orangtuanya di gurun, tetapi begitu mendekat ternyata bayangan orangtuanya itu hanya fatamorgana, dan mereka pun menghilang. Oh, betapa menyesalnya saya karena kami menonton film itu! Benjamin sampai tidak bisa tidur selama tiga malam berikutnya, karena ia takut kami akan menghilang.

Sekalipun tanpa buku sains dan film-film animasi, kami masih punya masalah monster. Kami telah membuat pengusir monster dari tepung jagung dan *glitter*. Kami memasukkannya ke stoples bumbu dan menaburkannya pada sebuah garis di depan pintu sebagai perlindungan.

Saat ide itu mulai membosankan, kami membuat semprotan monster yang terbuat dari air dan beberapa tetes minyak lavender. Saya juga memberinya kemoceng bulu untuk menyapu monster dari kolong tempat tidur kami. Satu kali suami saya membantunya membangun tembok khayalan di sekeliling kasur, sebagai pelindung. Kami juga menata ulang mebel di rumah kami, dan itu sangat membantu, meski saya tidak tahu alasannya. Kami harus terus mengubah tatanan itu, hanya ide utamanya adalah rutinitas di kamar tidur harus mencakup manajemen monster.

Saya biasa memberi tahu anak saya bahwa monter-monster itu tidak ada, dan ia akan berkata, "Aku *tahu*! Tapi aku tetap takut pada mereka!" Kami harus berusaha menghilangkan kekhawatirannya dengan serius. Ini sangat menghiburnya karena ia merasa bahwa kami berada dalam tim yang sama dengannya—tim manajemen monster.

Saya cukup bersemangat dalam hal ini. Kami telah menghasilkan satu kumpulan ide. Namun saya tidak bisa menjamin bahwa semua ide bisa menolong semua anak. *Pemecahan masalah* adalah alat yang berguna jika sampai semua ide itu tidak berhasil. Beginilah seharusnya ide ini berjalan:

Langkah 0. Cari Waktu yang Damai untuk Bicara dengan anak Anda (bukan saat mau tidur).

Langkah 1. Akui Perasaan

"Tidak mudah untuk terbiasa tidur sendiri."

"Kamu mau kami berbaring di sini sampai kamu tidur."

"Sebagian dari dirimu tahu kalau Ibu perlu tidur, tapi memang sungguh, *sungguh berat* untuk tidak membangunkannya."

"Tidak asyik kalau terjaga sendirian di malam hari."

"Rasanya menakutkan kalau berbaring sendirian dalam gelap."

Perhatikan apakah anak Anda akan menyampaikan apa yang ia rasakan. Renungkan perkataannya. "Oh, jadi mainanmu tampak seperti monster di ruangan yang gelap, ya." Kalau ia tidak mau bicara, Anda bisa menceritakan waktu Anda takut gelap saat masih kecil. Ia akan terhibur bila tahu kalau orangtuanya juga punya pengalaman serupa dengannya.

Langkah 2. Deskripsikan Masalahnya (Dengan Singkat!)

> "Ini masalah yang *sangat* berat. Kamu tidak perlu merasa sendiri kalau terjaga di malam hari, sementara Ibu dan Ayah perlu tidur di ranjang agar punya energi di pagi hari."

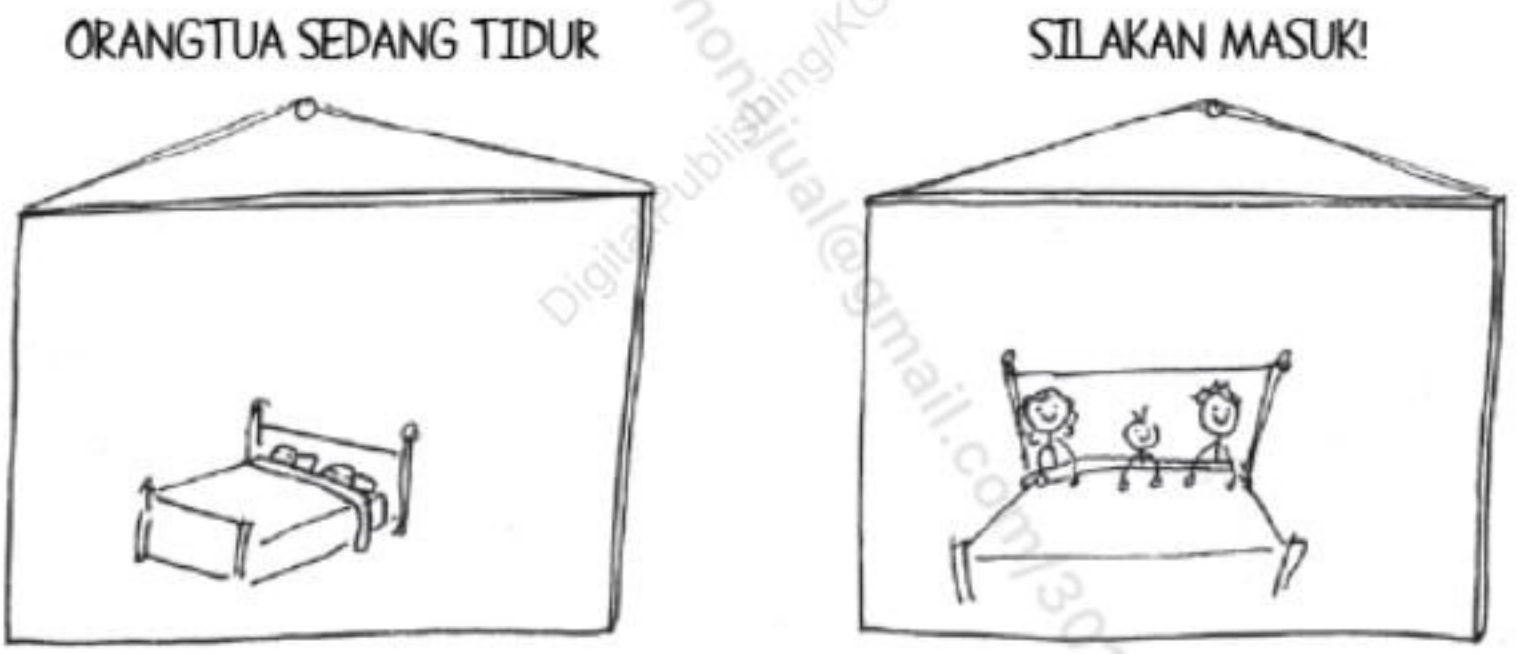
Langkah 3. Mintalah Ide

> "Kita butuh ide. Apa yang bisa *dilakukan* seseorang dalam situasi seperti ini?"
>
> "Apa yang bisa membantu membuatmu mengantuk?"
>
> "Apa yang *dapat* kamu lakukan saat terjaga, lalu sulit untuk kembali tidur?"

Tuliskan *semua* ide tanpa menghakimi—bahkan yang paling memalukan sekalipun. ("Belilah boneka monyet untuk tidur denganku.") Jika Anda butuh bantuan untuk mencari ide, berikut adalah beberapa saran yang telah dipakai para orangtua lain, dan berhasil.

- Simpan sebuah buku bergambar tentang kendaraan di samping tempat tidur agar dapat dilihat sewaktu-waktu.
- Buatlah rekaman khusus yang berisi lagu-lagu atau kisah favorit yang bisa didengarkan di tempat tidur.
- Dapatkan boneka beruang atau sesuatu yang bisa ditimang-timang.
- Pasanglah lampu malam untuk meredakan rasa takut pada kegelapan.

- Tata ulang kamar tidur anak Anda supaya ia bisa sekamar dengan saudaranya di malam hari.
- Buatlah tiga kartu "bangun dari tidur" supaya kalau "sungguh, sungguh" memerlukan Anda, ia tidak akan merasa bingung. Ia juga bisa membantu membuatnya.
- Buatlah rekaman suara Ayah atau Ibu yang membacakan cerita untuknya, supaya ia bisa mendengar suara Anda saat sendirian di tempat tidur.
- Buatlah daftar aktivitas spesial yang dapat dilakukan oleh anak Anda di pagi hari sebelum Anda bangun. Buatlah sebuah kotak persediaan yang spesial untuk aktivitas-aktivitas tersebut.
- Gantungkan tanda dua sisi di pintu kamar Anda yang dibuat bersama anak Anda yang bertuliskan "ORANGTUA SEDANG TIDUR" pada satu sisi, dan "SILAKAN MASUK!" pada sisi yang lain.



Ada satu peringatan yang harus diperhatikan dalam proses pemecahan masalah pertarungan sebelum tidur. Dalam pengalaman saya, sekreatif apa pun Anda, sulit sekali bagi seorang anak untuk melawan kenyamanan tidur bersama dengan orangtuanya. Anda akan mendapati bahwa mereka akan memikirkan alternatif pemecahan masalah hanya jika hadiah utamanya sudah tidak ada lagi. Jika Anda benar-benar mau mempertahankan tempat tidur Anda, Anda harus menarik garis yang jelas, dan *bertindak* agar anak memahami keseriusan Anda. Sudah jelas akan ada yang menangis nanti!

Ada banyak orangtua peserta pelatihan yang memakai hal ini untuk membatalkan perundingan. Mereka lebih memilih untuk berkompromi dengan membeli tempat tidur yang lebih besar, menambahkan kasur kecil di samping kasur orangtua, atau menyediakan kasur kecil di lantai kamar, sebagai cadangan jika malam-malam ada yang menyusul. Jika Anda merasa nyaman dengan beberapa solusi ini, Anda berhak untuk menentukan.

Bagi saya, kompromi semacam itu lebih tampak sebagai pengorbanan. Saya sangat menghargai beberapa jam di malam hari yang saya miliki, yang merupakan saat bebas tugas. Begitu pula suami saya! Begitu anak-anak saya melalui masa bayi dan bisa tidur sendiri, saya siap menidurkan mereka di kamar sendiri. Salah satu alasan yang mendorong saya untuk memutuskan hal ini adalah karena si sulung selalu mengambil posisi tidur seperti huruf H—kepala menghadap saya, dan kaki menghadap suami saya—dan menendang dengan kuat sementara ia bermimpi. Saya pun bangun tidur dengan rasa tidak nyaman dan jengkel. Ini tidak baik bagi kesehatan saya dan hubungan saya dengan anak-anak.

Jika Anda merasa ingin memiliki tempat istirahat yang bebas dari anak-anak di malam hari, janganlah merasa bersalah. Kita percaya pada hak untuk hidup, hak untuk bebas, dan dalam mengejar kebahagiaan kita perlu mengejar tidur malam yang cukup. Kapal ibu (dan ayah!) harus bisa bertahan jika seluruh krunya ingin berhasil. Anda harus berpikir bahwa Anda memberi hadiah kepada anak-anak berupa orangtua yang cukup istirahat hingga bisa melindungi mereka dari ancaman pengasuh anak yang tidak bertanggung jawab. Kami tidak sepenuhnya mengatakan bahwa sebagai orangtua, Anda bisa benar-benar menikmati tidur nyenyak selama



365 hari dalam setahun, tetapi Anda bisa menciptakan lingkungan yang tidak mengharuskan Anda terus bekerja hingga malam hari.

Beginilah bagaimana Anda bisa *bertindak tanpa menghina* di malam hari:

KISAH-KISAH

Kisah Sarah: Orangtua Juga Punya Perasaan

Saya tidak tahan untuk membiarkan anak saya menangis terus. Namun, saya selalu menunjukkan rasa kurang senang saat ada yang mengganggu tidur saya. Dulu saya biasa membawa Mia kembali ke ranjangnya dan mengulang proses menyelimuti, mengelus-elus, dan menyanyi untuknya. Itu membuat saya terus menerus dibangunkan. Akhirnya saya mulai mengekspresikan perasaan saya dengan terus terang. "Ibu butuh tidur! Ibu tidak suka bangun di malam hari! Saat malam, kita harus tidur di tempat tidur kita masing-masing." Saya pun menaruhnya lagi di ranjang, merapikan selimutnya sedikit, dan kembali ke kasur saya.

Hal lain yang tidak lagi saya lakukan adalah membiarkannya merangkak naik ke kasur kami di tengah malam dan melanjutkan tidur di situ. Dulu saya akan mengeluh, tetapi tidak benar-benar bergerak untuk mengusirnya. Otak saya yang mengantuk mengatakan bahwa saya tidak perlu bangun. Namun, saya tidak bisa betul-betul beristirahat kalau dirinya bergerak memutar di sebelah saya. Dalam jangka panjang, saya bangun dan mengembalikannya ke ranjangnya sendiri. Setelah satu minggu memaksa diri untuk bangun dan mengembalikannya ke kamarnya, ia tidak lagi menyusul saya.

Kisah Joanna: Malam yang Gelap, Begitu Gelap

Danny yang berusia 3 tahun sangat suka bermain. Menurutnya, bangun lagi dan lagi, setelah tidur itu permainan yang asyik. Tidak masalah betapa tegasnya saya bicara, ia akan kembali lagi dalam lima atau sepuluh menit kemudian, sambil tertawa geli. Setelah empat kali melakukan hal itu, saya sadar bahwa itu tidak akan segera berakhir jika tidak mengubah taktik saya. Pada kali yang kelima, ia muncul lagi ke lingkungan yang tidak lagi menyenangkan. Rumah begitu gelap, pintu ke kamar kami terkunci. Ia pun menangis dan menggedor-gedor pintu. Saya berteriak dari dalam dengan nada marah, "Ibu butuh tidur!"

Ia berteriak balik, "Aku mau masuk!"

"Tidak! Ibu lelah. Ibu mau tidur!"

Ia menangis lebih keras. Saya pun berkata, "Kembali ke tempat tidurmu, nanti Ibu akan menyelimutimu."

Dan berlari ke kamarnya. Saya bangun dan menyelimutinya. Saya sedikit bersimpati dengannya. "Memang tidak mudah untuk tetap diam di kasur malam-malam begini! Masalahnya, Ibu harus tidur. Kita akan main lagi besok." Saya membuka kembali pintu yang menghubungkan kamar tidur kami. Dan, damai pun bertakhta di sepanjang malam itu.

Tidak semua tangisan anak itu merugikan. Jika kita hendak selalu melindungi anak-anak kita dari setiap kejadian yang membuatnya menangis pun, mereka malah tidak akan sehat secara emosional. Melalui masa sulit dengan dukungan dan empati orangtua akan membuat seorang anak lebih kuat. Kadang-kadang peran kita adalah memberi simpati tanpa harus menyerah pada tuntutan anak, entah itu tuntutan makan permen saat sarapan atau menahan orangtua untuk terjaga sepanjang malam. Semuanya tidak sehat.

Banyak orangtua menemukan bahwa mereka harus melalui periode yang menyakitkan dengan "bertahan pada pendirian mereka" sebelum ada cara pemecahan masalah apa pun yang bisa menolong mereka.

Jangan salah. Pemecahan masalah yang dilakukan bersama anak masih bisa bermakna. Anda bisa meminta anak ikut berpartisipasi dalam mengalahkan tantangan yang sulit, daripada dengan semena-mena meninggalkannya menangis sendiri dalam kegelapan. Ada juga saat-saat ketika yang paling baik Anda lakukan adalah menyerah dengan penuh kasih (paling tidak untuk sementara).

Kisah Michael: Semua Bersama-sama Sekarang

Saat Kara lahir, Jamie baru akan berumur 2 tahun. Ia telah terbiasa tidur di kamarnya sendiri, tetapi setelah Kara lahir, ia mulai menjadi takut di malam hari. Ia tidak terlalu senang mendapat adik perempuan baru. Sekeras apa pun kami berusaha meyakinkannya, pada kenyataannya ia merasa jadi kurang diperhatikan. Di sinilah penyerang kecil yang ribut ini meringkuk dalam pelukan Ibu, dan itu hanya bisa terjadi pada siang hari. Malam harinya, kami bertiga—Ibu, Ayah, dan Kara—berada di satu kamar, sedangkan Jamie sendirian di kamar yang lain seperti anak buangan yang disingkirkan dari keluarga. Tidak ada gunanya kami menjelaskan kepadanya bahwa dulu waktu bayi, ia juga tidur bersama kami. Itu adalah sejarah yang sudah kuno baginya. Kami pun tidak mencoba cara lain lagi, apalagi karena waktu itu kami belum tahu apa-apa. Jadi, saya tidak bisa mengatakan apakah segala peralatan yang kita bicarakan di buku ini akan membantu. Yang kami lakukan hanyalah menaruh kasur di lantai kamar sehingga ia bisa masuk dan tidur bersama kami.

Saat Kara berumur enam bulan, kami memindahkannya ke kamar Jamie, membelikan Jamie kasur baru yang lebih besar, menaruh mobil-mobilan, juga poster bergambar anjing, ikan, dan truk, serta membuat kesepakatan berbagi kamar. Dua anak di satu kamar dan dua orangtua di kamar yang lain. Tidak ada yang sendirian sekarang. Pada masa itu, Jamie sudah siap. Ia terkadang marah pada adiknya di siang hari, namun merasa senang karena adiknya akan menemaninya di malam hari.

PENGINGAT: Tidur

1. **Akui Perasaan**
   "Kadang-kadang kita tidak mudah untuk segera tidur. Kadang kita takut berbaring sendirian di kegelapan."

2. **Bercandalah**
   "Aku harus menghaluskan gundukan di kasurmu ini!" (Tekan di bagian kaki dan tangan si anak.)

3. **Cobalah Pemecahan Masalah**
   "Coba beri ide apa yang bisa dilakukan untuk menolongmu tetap di kasur pada malam hari. Lampu tidur? Buku bergambar di samping kasur? Rekaman lagu atau cerita?"

4. **Bertindak Tanpa Menghina**
   "Ibu dan Ayah perlu tidur! Ibu akan mengembalikanmu ke tempat tidur. Kita akan bermain lagi besok pagi."

DigitalPublishing KG-2/SC

nonajual@gmail.com/301022/GDi
DigitalPublishing/KG-2/SC

14

Saat Orangtua Marah!

Julie

Anda bisa belajar banyak hal dari anak-anak.
Misalnya, seberapa banyak kesabaran yang bisa Anda miliki.

—Franklin P. Jones

"Sebenarnya, saya ragu pada seluruh pendekatan ini," kata Anna memulai. "Bukan berarti saya tidak percaya bahwa alat-alat ini bermanfaat. Namun, saya tidak akan bisa ingat untuk memakainya pada waktu yang tepat. Saat saya sangat marah pada Anton, yang perlu saya lakukan adalah memukulnya. Saya bahkan tidak mau *mencoba* mengingat alat yang kita pelajari dalam pelatihan ini. Saya tidak peduli! Mohon maaf, tetapi saya tidak bisa menunjukkan temperamen yang tepat dengan bersikap tenang menghadapi hal semacam ini." Anna pun merosot di kursinya.

"Jangan minta maaf, Anna," Maria berbicara sambil menunduk. "Saya juga memikirkan hal yang sama. Beberapa waktu lalu saya sangat marah pada Benjamin karena sengaja menendang Isabel. Saya meneriakinya, 'Ada apa denganmu? Kenapa kamu sekejam ini? Ibu tidak peduli apa yang dia lakukan padamu, Ibu tidak mau dengar. Pergi dari sini! Ibu tidak mau jadi ibumu lagi!' Saya sampai malu untuk memberi tahu Anda detail omongan saya yang lain lagi."

Saya pun diingatkan pada sebuah pertemuan para orangtua yang pernah mengikuti pelatihan saya—ini adalah pertemuan yang berikutnya. Saat itu saya berada bersama kelompok jangka panjang saya

yang pertama. Satu per satu dari kami menyampaikan hal yang telah kami lakukan setelah pelatihan. Saat tiba giliran saya, saya menceritakan pada kelompok saya tentang betapa marahnya saya kepada Asher. Ia sudah banyak membuat keributan sejak pagi, menggoda adiknya tanpa ampun, sampai-sampai saya ingin memberikannya pada orang lain. Ada yang butuh anak usia 5 tahun lagi?

Saya khawatir kelompok saya akan kehilangan kepercayaan kepada saya setelah mendengar pengakuan saya itu. Namun ternyata, mereka justru lega mendengar bahwa saya juga manusia. Mereka membayangkan saya pasti selalu sabar dan tidak pernah marah pada anak-anak saya. Hari itu saya menemukan mispersepsi umum terhadap pendekatan ini. Para orangtua berasumsi bahwa mereka harus bisa tetap tenang dan mengendalikan diri sepanjang waktu. Saya belum pernah menjumpai orangtua semacam itu. Dan saya tidak yakin saya ingin bertemu dengan orangtua semacam itu! Orang itu pasti sebuah robot, bukan manusia sejati.

"Terima kasih telah membagikan sisi gelap Anda Anna, Maria. Nyatanya, orangtua yang normal dan penuh kasih pasti akan marah pada anak-anak mereka—bahkan benar-benar marah. Ayo kembali ke dasar pendekatan ini. *Semua perasaan bisa diterima, tetapi beberapa tindakan mesti dibatasi.* Kebenaran ini harus berlaku pada kita, dan juga pada anak-anak kita. Tantangannya adalah memerhatikan dan menerima perasaan kita sendiri yang kejam, dan dalam waktu bersamaan membatasi tindakan kita supaya tidak melukai anak kita. Atau, jika sampai melukai, tantanganya adalah kita harus bisa terhubung kembali dengan mereka saat kita sudah pulih."

Maria memberanikan diri untuk berkata, "Saya membaca bahwa seharusnya Anda menarik napas dalam-dalam, atau menghitung sampai sepuluh, atau melompat-lompat saat Anda benar-benar marah."

"Hal-hal itu mungkin akan membantu, tetapi ide bahwa saya harus mencoba menenangkan diri saat marah itu..., menjengkelkan! Saat marah, saya tidak ingin tenang. Ini bisa membingungkan anak-anak karena orangtua mereka berbicara dengan tenang sementara mereka jelas-jelas melihat bahwa orangtuanya marah besar. Ada dua pesan yang maknanya saling bertolak belakang!"

Saat marah, suara saya menjadi sangat keras. Untungnya, ada banyak cara untuk berkata keras tanpa harus menimbulkan kerusakan psikologis. Peganglah peralatan-peralatan yang telah kita pelajari. Di sinilah mereka berperan penting.

Katakan dengan satu kata. Saat saya menjadi gila karena anak-anak suka berlama-lama (peralatan saya yang berupa candaan dan menawarkan pilihan agar segera ke mobil, telah gagal) saya pun berteriak, "MOBIL!" dengan seluruh frustrasi saya yang terbungkus dalam kata itu. Kemungkinannya adalah, kata "mobil" —meski diucapkan dengan volume paling keras pun, tidak akan menyebabkan kerusakan jangka panjang di hati anak.



Jika satu kata tidak cukup, Anda bisa menyetir kemarahan Anda pada *memberi informasi.* Anda bisa bersuara keras, "ADIK BUKAN UNTUK DITENDANG!"

Anda dapat *mengekspresikan perasaan Anda dengan terus terang.* Pakai kata saya, bukan kamu. "IBU MARAH SEKALI KALAU MELIHAT ADIK BAYI DICUBIT!"

Anda bisa *mendeskripsikan apa yang Anda lihat.* "Ibu melihat ada orang yang terluka!!!"

Anda bisa *bertindak.* "Ibu tidak mengizinkan seorang pun melempar pasir! KITA PULANG SEKARANG!"

Tak satu pun kata-kata ini melukai. Kata-kata ini tidak menyebutkan bahwa anak itu jahat, tidak berharga, atau tidak dikasihi. Kata-kata ini justru menunjukkan bahwa orangtua mereka telah kehilangan kesabaran. Dan, mereka mencontohkan cara yang sehat untuk mengekspresikan marah dan frustrasi tanpa harus menyerang.

Tentu saja, diteriaki oleh orangtua yang marah bisa membuat seorang anak sedih. Oleh karena itu, ini tidak boleh menjadi akhir cerita. Setelah selesai meluapkan amarah, kita harus terhubung kembali dengan anak-anak. Anak-anak perlu tahu bahwa mereka selalu bisa mendapatkan kasih sayang kita lagi dan memiliki hubungan yang lebih baik ke depan. Ini dapat dimulai dengan *mengakui perasaan* yang ada di sekitar kita. "Itu tidak enak. Kamu tidak suka diteriaki. Dan, Ibu/Ayah benar-benar marah karena _____ (tuliskan keluhan Anda di sini)."

Anda bisa lanjut dengan merencanakan yang harus dilakukan lain kali, atau membantu anak Anda memperbaiki kesalahannya. Sesi *pemecahan masalah* tentang bagaimana keluar rumah di pagi hari mungkin akan membantu. Ia juga bisa *memperbaiki kesalahannya* pada si adik dengan mencarikan plester warna-warni untuk menutupi lukanya. Mungkin ia butuh bicara tentang apa yang membuatnya marah pada si adik bayi. Ini adalah bagian berharga dari pertumbuhan—belajar mengerti apa yang membuat orang marah, belajar untuk tahu apa yang harus dilakukan sesudahnya. Orangtua yang marah memberi umpan balik yang krusial dalam seni hubungan antarmanusia.

"Apakah Anda tidak berpikir bahwa ini akan berlebihan? Saya tidak terlalu berpikir teriakan itu baik bagi anak-anak, tidak peduli apa kata-katanya," ujar Maria. "Ibu saya selalu berteriak. Rasanya seperti hidup dengan bom waktu. Saudara saya dan saya selalu berjalan mengendap-endap karena takut beliau akan meledak lagi."

Saya harus setuju dengan hal itu. Orang-orang marah, meledak, dan segala peralatan di buku ini menawarkan cara lebih aman untuk

melepaskan tekanan. Namun, jika Anda merasa kehilangan kendali, jika anak-anak menjadi takut pada kemarahan Anda yang sering terjadi, lebih baik Anda mencari dukungan dari luar. Anda boleh saja mencari terapis atau konselor yang dapat menolong untuk mencari cara-cara alternatif untuk melepas stres Anda. Dengan begitu, Anda akan mendapat sesuatu yang baik bagi diri sendiri dan bagi anak-anak Anda.

Anna mengangguk. "Oke, tapi sebelum mendatangi terapis, bisakah kita mengambil waktu beberapa menit untuk saling berbagi apa yang dilakukan orang-orang di kelompok ini saat kita merasa akan meledak karena marah? Saya tidak keberatan untuk menerima beberapa tip gratis."

"Saya berteriak, 'Rasanya tangan ini ingin memukul! Lebih baik kamu pergi dari sini!' " kata Toni. "Selanjutnya saya menelepon saudara perempuan saya, dan memberitahunya apa yang terjadi. Dia bersimpati dengan saya, lalu mengatakan bahwa anak-anaknya juga separah anak-anak saya. Mungkin Anda berpikir, seharusnya saya berbicara kepada suami saya, tapi dia adalah tipe orang yang selalu mencoba memberi saran dan memperbaiki situasi. Saya tidak siap untuk itu! Adik perempuan saya akan membiarkan saya berteriak-teriak. Saya akan melakukan hal yang sama kepadanya."

Selanjutnya, Maria yang bicara. "Jika suami saya di rumah, saya akan keluar untuk lari keliling blok. Dua atau tiga putaran blok jika saya benar-benar marah. Rupanya udara segar dan bergerak membantu saya untuk tenang."



"Seandainya saya punya pasangan yang bisa mengambil alih sementara," kata Anna. "Saya tidak bisa meninggalkan anak-anak untuk pergi jalan-jalan. Saya hanya bisa mengunci diri di kamar mandi dan menyumpah diam-diam.

Sampai kemudian anak-anak menggedor-gedor pintu dan meminta saya keluar. Paling tidak saya tahu mereka aman, meski pintunya yang jadi korban."

"Setelah anak ketiga saya lahir, ada satu periode ketika saya sangat jengkel dan merasa sangat terbeban sepanjang waktu," ujar Sarah. "Akhirnya saya pergi ke seorang terapis. Itu menolong saya untuk melihat apa yang membuat saya merasa tidak berdaya. Tentu saya masih marah, tetapi tidak lepas kendali, dan ada banyak masa menyenangkan di antaranya. Bergabung dengan kelompok ini juga sangat membantu saya. Kadang-kadang, saat salah satu anak saya melakukan sesuatu yang tidak baik, saya akan berpikir begini, 'Aku tidak sabar ingin menceritakan ini dalam kelompok.' Saya selalu lega ketika sadar bahwa Anda semua pasti akan mendengarkan saya. Dan, saya tahu kita akan mengakhirinya dengan sama-sama menertawakannya."

Michael menelan ludahnya. "Saya harus mengakui bahwa saya cenderung lepas kendali saat kurang tidur atau sangat lapar. Saat saya mengatakannya, ini terdengar mudah diatasi, tapi saya masih suka begadang untuk melakukan sesuatu. Begitu juga sikap saya terhadap makanan. Kadang-kadang, saya tidak sadar bahwa saya lapar sampai kemudian menggeram marah ke anak-anak."

"Terima kasih sudah mengatakan hal ini, Michael. Kadang-kadang kita terlalu fokus menangani anak-anak sampai lupa merawat diri sendiri. Seperti yang sering dikatakan di pesawat terbang—dalam keadaan darurat, 'Pasanglah masker oksigen Anda lebih dulu, sebelum menolong yang lain.' Mengorbankan diri sendiri tidak ada gunanya di sini! Dengan catatan ini, ayo bereskan semua barang kita dan segera pulang untuk makan, lalu tidur."

Kisah Joanna: Anda Harus Pernah Mengalaminya

Saat ibu saya dan rekan menulisnya selesai menulis buku *Liberated Parents, Liberated Children,* beliau mengirimkan satu buku kepada seorang penulis yang sangat beliau kagumi. Penulis ini adalah seorang guru yang sangat cermat mengamati anak-anak dan sangat kreatif. Beliau sudah menulis beberapa buku yang sangat menyentuh, yang diangkat dari pengalaman-pengalamannya. Namun, penulis ini mengatakan bahwa beliau tidak dapat merekomendasikan buku ibu saya. Rupanya beliau tercengang ketika membaca tentang deskripsi mengenai kemarahan orangtua yang melukai anak-anaknya. Sepanjang hidupnya, beliau bekerja dengan anak-anak, yang sebagian dari mereka sangat bermasalah dengan perilaku. Beliau tidak dapat membayangkan ataupun memaafkan perasaan jahat terhadap anak-anak yang tak berdaya dan tak berdosa.

Dalam semua pelatihan pengasuhan anak yang saya pimpin, ketika para orangtua yang baik, penuh perhatian dan pengabdian membaca bab tentang kemarahan, mereka pun benar-benar hidup. "Saya sangat suka bab ini!" "Itu membuat saya merasa senang pada diri sendiri." "Ini adalah bagian paling menolong yang pernah saya baca dari buku-buku tentang pengasuhan anak!" Saya tidak pernah mendengar ada orangtua yang dikejutkan oleh penggambaran tentang kemarahan orangtua dalam buku *Liberated Parents, Liberated Children.*

Penulis ini sendiri ternyata belum pernah menjadi orangtua. Saya hanya dapat menyimpulkan bahwa Anda harus mengalami sendiri saat Anda mengawal makhluk-makhluk kecil yang begitu berharga, manis, tetapi juga tidak mengikuti aturan dan membuat marah, selama 24 jam sehari, tujuh hari seminggu, barulah Anda akan memahami kemarahan yang bisa dirasakan oleh orangtua yang penyayang sekalipun.

Kisah Joanna: Segunung Masalah

Pada suatu hari di musim dingin, saya terjebak dalam kamar, mencoba menghibur Dan si 2,5 tahun dan Sam yang baru berumur 6 bulan di ruang keluarga kami. Dan sangat ingin mengalahkan sebuah gunung. Jika gunung itu tidak datang kepadanya, ia akan menciptakan gunung-nya sendiri. Ia akan menyeret mainan kuda goyangnya ke ruang keluarga dan menaikkannya ke atas meja untuk membuat kopi. Ia pun menuju kamar tidurnya dan menyeret keluar kursi kecilnya. Ia berusaha naik dan bermaksud menaruh kursi itu ke atas kuda goyangnya, dengan tiga kaki saja yang menyangga, kemudian mulai memanjat.

Saya menarik tangannya saat bangunan yang tidak aman itu goyah dan hampir jatuh. Dan berusaha keras melepaskan dirinya dari genggaman tangan saya dan kembali berlari ke gunung buatannya. Tiba-tiba saya tidak ingat keterampilan apa pun. Saya tidak menerima perasaan, tidak memberi pilihan, juga tidak memberi apa yang diinginkan dalam fantasinya. Saya hanya spontan berteriak padanya, "Tidak! Tidak! TIDAK!" lalu menarik kursi dan kuda goyangnya, membongkar rancangannya. Dan menjadi sangat marah. Ia menangis dan menendang saya, tepat di tulang kering. Oh! Sekarang *saya* yang marah besar. Saya menariknya kuat dan memegangi tangannya, lalu berseru, "Hei, tidak boleh menendang! Itu sakit!"

Ia berteriak balik, "Berhenti!" sambil terus memberontak dan menendang.

Saya pun berteriak marah, "Kamu tidak boleh menyakiti Ibu!" Saya melepaskan diri dari Dan, mengangkat adik bayinya yang ikut menangis, dan segera masuk ke kamar tidur saya, lalu mengunci pintunya.

Dan pun ketakutan. Ia menendang pintu dan menjerit-jerit, "Aku mau masuk! Aku mau masuk!"

"*Tidak,* Ibu tidak akan membiarkanmu masuk! Ibu tidak mau ditendang!"

"Aku mau masuk ..., aku mau masuk ..., aku mau masuk! Aku tidak akan menendang Ibu!"

"Oke, kamu boleh masuk asal tidak menendang."

Saya membuka pintu dan Dan menghambur ke pelukan saya, sambil menangis. Adik bayinya juga masih menangis. Setelah itu, kami semua berbaring di tempat tidur. Dan merapatkan tubuhnya ke tubuh dan merangkul Sam. "Cemuanya nangis," katanya sambil mendengus.

"Iya, semua orang menangis," saya setuju dengannya. Kami menarik selimut sampai menutupi leher dan meringkuk bersama, kemba-li merasa nyaman di tengah kesedihan kami. Setelah beberapa waktu, kami pun bangun dan mencari camilan.

Ada konflik. Ada kekerasan. Seorang anak menyerang. Seorang ibu melindungi dirinya dan meneriakkan haknya tanpa menyerang balik. Keluarga itu pun kembali terhubung dan saling menyayangi. Setelah itu, berbincang tentang betapa asyiknya memanjat, dan kami akan sama-sama mencari tantangan lain yang lebih aman untuk Dan. Begitulah hidup bersama anak-anak kecil. Menendang dan menjerit adalah bagian dari wilayah mereka.

Kisah Julie: Jalan Kemarahan

Saya ditelepon bahwa nenek saya telah meninggal dunia tadi siang, tetapi tidak dapat membeli tiket untuk terbang ke East Coast, demi menghadiri pemakamannya besok pagi. Saya begitu sedih hingga tidak bisa memasak makan malam. Oleh karena itu, saya memutuskan untuk membawa anak-anak makan piza. Namun, perjalanan kami dengan mobil malam itu berubah menjadi mimpi buruk. Rashi merengek karena ia mau mendengarkan Raffi, sementara Asher memberitahunya bahwa acara Raffi itu untuk bayi.

Rashi mengotot, "Aku bukan bayi lagi!"

Asher berkata, "*Kamu* itu bayi. Kamu mendengarkan musik untuk bayi."

Mereka pun sibuk bolak-balik ke depan dan belakang. Rashi mulai menangis, dan seruan saya "Hei, hei!" tidak berdampak sama sekali. Saya pun tidak bisa berpikir jernih, tidak bisa mengingat satu pun peralatan yang kita pelajari. Saya menjadi lumpuh oleh dukacita sekaligus marah karena Asher mengejek Rashi.

Saat memarkirkan mobil, Asher memutuskan untuk menyelinap ke kursi depan untuk mencoba meraih laci mobil demi mencari musik yang lebih "dewasa". Tiba-tiba saya merasa ingin membanting laci mobil itu supaya menjepit jari-jari Asher. Syukurlah saya sadar tepat pada waktunya, tetapi perasaan untuk menyakitinya itu begitu kuat, sampai saya merasa takut.

Saya pun belajar satu hal dari pengalaman hari itu. Saat Anda sedang sangat sedih, Anda tidak perlu keluar dengan mobil bersama anak-anak yang masih kecil, hanya untuk mencari piza! Perhatikan dulu kebutuhan emosional Anda sebaik mungkin. Sebagai kilas balik, saya seharusnya berkata begini kepada anak-anak, "Anak-anak, Ibu sedang sangat sedih malam ini. Ibu tidak bisa menyetir sekarang. Kita akan makan sereal dan susu malam ini."

PENGINGAT: Saat Orangtua Marah!

A. Pada momen yang tepat, jika Anda harus berteriak, gunakanlah peralatan Anda ..., DENGAN TEGAS!

1. Ucapkan Dalam Satu Kata
   "MOBIL!"

2. Beri Informasi
   "ADIK BUKAN UNTUK DITENDANG!"

3. Deskripsikan Perasaan Anda
   "IBU SEDIH SEKALI KALAU MELIHAT ADIK BAYI DICUBIT!"

4. Deskripsikan Apa yang Anda Lihat
   "AKU MELIHAT ADA ORANG YANG DISAKITI!"

5. Bertindak Tanpa Menghina
   "Ibu tidak setuju ada yang melempar pasir! KITA AKAN PULANG SEKARANG!"

B. Jika momennya telah berlalu dan semua baik-baik saja, perhatikan diri Anda sendiri.

Lakukan apa pun yang berdampak baik buat diri Anda: lari keliling blok; mengambil napas dalam-dalam; ambil waktu sendiri (mengunci diri di kamar); menelepon seorang sahabat dan bersantai; mengirim surel kepada seorang sahabat; menulis catatan harian; memeluk seekor anjing; memutar musik favorit Anda; memenuhi kebutuhan dasar Anda—tidur dan makan....

C. Terhubunglah kembali dan cobalah pemecahan masalah.

"Itu sama sekali tidak menyenangkan. Kamu tidak suka diteriaki. Dan, Ibu/Ayah juga tidak suka terlambat. Apa yang bisa kita lakukan lain kali?"

D. Carilah bantuan jika rasanya kemarahan Anda terlalu besar.

nonajual@gmail.com/301022/GDi
DigitalPublishing/KG-2/SC

15

Mengatasi Masalah–Saat Peralatan Kita Tidak Berfungsi

Julie



"Saya harap Anda tidak salah mengerti," Toni memulai, "tapi terkadang peralatan-peralatan ini tidak menolong saya. Mungkin kemauan anak-anak saya lebih keras kemauannya daripada anak-anak Anda. Atau saya tidak cukup sabar. Dulu, saya pikir, jika memakai peralatan-peralatan ini, saya bisa membuat anak-anak saya *mendengarkan*. Contoh-contoh dan kisah-kisah Anda terdengar begitu indah dan luar biasa, tetapi pada kenyataannya hidup tidak selalu berakhir indah. Paling tidak dalam keluarga saya.

"Misal, kejadian beberapa hari yang lalu. Jenna ingin ke rumah temannya, Megan. Saya harus menjemput Thomas dari latihan bola, lalu memasak makan malam. Saya tidak punya waktu. Pada mulanya saya bersimpati dengannya. Saya menawarkan sebuah pilihan kepadanya: 'Kamu boleh main ke rumah Megan besok, atau Sabtu ini.' Ia mulai menangis. 'Harus sekarang! Ibu harus antar aku!'

Saya memberinya informasi: 'Ibu harus menjemput Thomas, lalu memasak makan malam. Ibu tidak punya waktu untuk mengantarmu ke rumah Megan, lalu kembali lagi.' Saya mencoba memberinya tanggung jawab untuk memutuskan: 'Apa yang ingin kamu lakukan sebagai gantinya?' Semua cara itu tidak membantu. Jika pun ada, saya membuat keadaan menjadi lebih buruk. Akhirnya, saya tidak tahan

mendengar segala keluhan dan tangisan, hingga saya memasukkannya ke kamar dan menutup pintunya."

Memang kita bisa merasa kesal saat harus meladeni seorang anak yang tertekan dengan keterampilan dan perhatian, dan bila dilakukan pun itu tidak membantu. Itu malah membuat Anda meragukan diri sendiri dan seluruh pendekatan ini. Lalu apa tujuan semua ini jika tidak membuat anak bisa bekerja sama?

Saat Peralatan "Memancing Kerja sama" Tidak Berhasil

"Saat memukul tembok, mantra saya adalah, '*Jika kamu ragu, kembalilah pada langkah mengakui perasaan.*' Mungkin Anda akan mencoba berkata, '*Payah* sekali. Kamu tidak mau ke rumah Megan di lain hari. Kamu mau ke sana *sekarang juga*! Seandainya Ibu bisa mengantarmu ke sana.'

"Tidak ada jaminan bahwa awan badai akan segera berlalu. Kekecewaan ini mungkin merupakan jerami terakhir dalam tumpukan kekesalan yang terus bertambah sepanjang hari. Ia mungkin perlu menghentakkan kaki sambil berkeliling ruangan atau menangis di bahu Anda sebelum bisa melupakan keinginannya itu."

Toni mendesah. "Itu benar, saya tidak terpikir untuk mengakui apa yang ia inginkan, dalam kata-kata. Saya kira dengan memberinya informasi, menawarinya pilihan, dan mencoba pemecahan masalah, saya telah mengakui apa yang diinginkannya. Ini terlalu berat. Saya tidak bisa membuat keadaan jadi lebih baik."

"Hei," kata saya, "Anda sudah membuat banyak hal jadi lebih baik. Anda tidak menghina lukanya. Anda tidak mengurung dan mengajarkan anak yang merengek akan mendapat keinginannya. Anda mempertahankan wilayah Anda. Saya jamin Anda akan mendapat kesempatan lain untuk berlatih mengakui perasaan saat peralatan kerja sama tidak menolong."

Saat Empati Malah Membuat Seorang Anak Merasa Lebih Buruk

"Bagaimana jika Anda mencoba berempati dengan seorang anak, tapi *itu* malah membuat keadaan lebih buruk?" tanya Sarah. "Guru Sophia memberi tahu saya bahwa ia mengalami konflik di sekolah. Saat menjemputnya, saya berkata, 'Ibu dengar, tadi kamu dan Janelle bertengkar.' Matanya pun langsung berkaca-kaca. Saya menambahkan, 'Itu pasti membuatmu sangat sedih,' lalu ia mulai menangis. Ia memberi tahu saya bahwa Janelle tidak mau duduk dengannya saat makan siang dan tidak mengizinkannya bermain dandan-dandanan dengan anak-anak gadis lain. Semakin banyak saya mengatakan hal-hal seperti, 'Oh, wow! Itu sulit sekali!' dan 'Rasanya pasti tidak enak. Kamu pasti tidak mengira temanmu bisa bersikap begitu!' maka semakin kencang pula ia menangis. Akhirnya saya harus meninggalkannya menangis sendirian supaya saya bisa mulai makan malam."

Kadang-kadang sepertinya Anda justru membuat anak lebih merasa sedih ketika menyebutkan perasaannya yang terluka itu. Apa yang sebenarnya terjadi?

"Coba terapkan itu pada diri kita," saya menyarankan. "Bayangkan bahwa nenek Anda baru meninggal minggu lalu. Anda begitu dekat dengannya. Anda berusaha melupakan kesedihan ini dan berusaha mengendalikan diri supaya dapat tetap melakukan kegiatan sehari-hari. Kemudian, Anda bertemu dengan seorang teman yang berkata, 'Saya ikut berduka dengan kepergian nenekmu. Kamu dan nenekmu punya hubungan yang sangat spesial.' Mendengar itu, Anda akan merasa bahwa pertahanan Anda mulai roboh dan air mata Anda mulai naik. Lalu teman Anda itu memeluk Anda dan berkata, 'Kamu pasti kangen padanya.' Genangan air di mata pun tumpah, Anda mulai menangis.

"Apakah perkataannya membuat Anda lebih sedih?"

"Saya pikir, akan jauh lebih baik jika saya melepas kesedihan saya," kata Sarah, "dan memberi tahu seseorang apa yang saya rasakan."

"Bagaimana kalau setelah beberapa menit teman Anda tadi berkata, 'Yah, nenekmu sudah tua. Kamu tidak perlu sedih sepanjang malam. Kamu harus bisa melewatinya, biarkan ini berlalu.'"

Sseketika semua orang protes. "Oke, saya paham sekarang," ujar Sarah. "Mengatakan 'hal yang benar' kepada anak-anak kita belum tentu membuat mereka kembali bangkit. Memang berat menangani anak yang sedih. Memang sulit menerima kenyataan bahwa kita tidak dapat menyembuhkan semua luka secara instan."

Toni tampak ragu. "Jadi maksud Anda, kita harus berempati selama berjam-jam, sampai mereka siap untuk melanjutkan hidup? Saya tidak punya cukup kesabaran untuk itu. Khususnya karena kami biasanya hanya bicara tentang waktu main yang tertunda, bukan kematian nenek."

Jika kesabaran Anda menipis atau kehabisan waktu, *Anda bisa memerhatikan kebutuhan Anda sendiri dulu tanpa menyalahkan anak Anda*. Daripada berkata, "Ayolah, sudah cukup menangisnya. Ini bukan masalah yang terlalu berat," lebih baik jika Anda berkata, "Ibu bisa melihat betapa sedihnya kamu. Ibu perlu mulai masak makan malam sekarang. Datanglah ke dapur dan temani Ibu saat kamu merasa lebih nyaman."

Bila Seorang Anak Marah Karena Anda Menyebutkan Perasaannya

"Tapi bagaimana bila anak benar-benar marah, saat Anda justru menerima perasaannya?" Anna memunculkan pertanyaan. "Saya akan memberi sebuah contoh. Anton kadang suka, kadang juga benci pada lego. Ia sangat menyukainya. Namun, karena kendali motoriknya belum begitu baik, ia bisa sangat kesal karena tidak bisa mengerjakannya. Ia pun meratap, menangis, dan melempar barang-barang, saat apa yang ia bentuk hancur berantakan. Jika saya mencoba mengakui perasaannya dengan berkata sesuatu seperti, 'Oh, menjengkelkan sekali,' atau

'Kelihatannya kamu marah,' ia akan sangat jengkel pada saya, bahkan akan berteriak, 'JANGAN BILANG BEGITU!' Dengan berkata begitu, saya seolah-olah menggosokkan garam ke atas lukanya. Ia tidak ingin bicara tentang perasaan."

Saat mengakui perasaan tidak menolong, periksalah beberapa hal berikut:

Apakah Anda *menyesuaikan emosi* dengan nada suara Anda, atau Anda hanya sekadar membunyikannya? Tidak seorang anak pun (bahkan orang dewasa) mau mendengar nada kalem yang membosankan berkata, "Oh, kamu kesal," saat dia benar-benar sedang gelisah. Anda harus mengatakannya dengan sungguh-sungguh.

"Itu benar-benar MENJENGKELKAN!"

Dan, jangan lupa, Anda tidak terbatas untuk melabeli perasaannya saja. Ada cara-cara lain di mana Anda memberi tahu anak bahwa Anda mengerti. Sebuah *geraman simpatik* bisa menghibur seseorang:

"Ugh!" "Mmph."

Jika itu belum cukup, Anda bisa *merangkai pemikiran anak-anak menjadi kata-kata*:

"Lego bodoh!"

"Pasti ada seseorang yang menemukan keping-keping lego yang bisa *saling mengait* saat *dipasangkan*!"

"Kamu tidak mau *itu* terjadi!"

Kadang-kadang akan menolong jika kita *menceritakan apa yang telah terjadi*:

"Kamu sudah bekerja keras untuk itu. Kamu hampir menyelesaikannya! Kamu telah menyatukan semua keping biru untuk menjadi alas. Dan semua keping yang merah untuk menjadi lampu-lampu. Dan, kamu sudah menaruh si makhluk asing yang memegang laser, di bagian yang paling tinggi. Harusnya karyamu ini sudah siap meluncur ke Mars. Tapi, tiba-tiba ia meledak! Menjengkelkan!"

Dan, kadang-kadang pendekatan yang terbaik adalah *tidak* mengatakan apa-apa!

Ada saat-saat di mana anak-anak ingin dibiarkan sendiri, tanpa diganggu siapa pun, bahkan saat mereka sedang bergumul dengan sesuatu. Anak-anak (dan orang dewasa) tidak selalu butuh orang-orang menafsirkan apa yang sedang mereka rasakan. Ingatlah bahwa *anak-anak akan menangis,* lalu kemarahan akan terbang (begitu juga mainan dan jus buah). Kita tidak dapat membentengi anak-anak dari segala tekanan, begitu pula diri kita sendiri.

Mereka tidak dapat belajar mengatasi penderitaan tanpa bergumul dengannya sementara waktu.

Saat Seorang Anak Butuh Bantuan untuk Keluar dari Lubang Keputusasaan

"Oke, tapi bagaimana jika anak-anak yang mengalami gangguan histrionik sulit dihadapi?" tanya Toni. "Tidakkah akan membahayakan jika kita membiarkan seorang anak tenggelam dalam sikap mengasihani diri? Apa yang akan terjadi pada seorang anak di dunia nyata yang terbiasa mendapat simpati yang tiada henti di rumahnya? Ia tidak akan mendapatkan hal itu dari gurunya yang harus menangani 25 anak dalam satu kelas."

"Saya bisa mengerti itu," kata saya. "Saya khawatir itu terjadi pada anak kedua saya. Masalahnya adalah, apa yang tampak sebagai ketidaknyamanan kecil bagi kita, bisa terasa sebagai kekecewaan yang sangat besar bagi anak. Kita tidak dapat sekadar membicarakan perasaan mereka atau menjelaskan kepada mereka. Namun, ada banyak cara lain untuk menolong seorang



anak keluar dari lubang keputusasaannya. Izinkan saya menceritakan tentang Dan dan Sam.

Kisah Dua Saudara Laki-laki

Anak sulung saya pasti akan segera terhibur saat perasaannya diakui. Dia jatuh dari ayunan, membenturkan kepalanya, dan mematahkan mainan traktor kesayangannya, yang terus dipegangnya sambil main ayunan (mungkin itu yang membuatnya jatuh). "Oh sayang, pasti sakit. Sini aku cium kepalamu. Traktor kecil yang malang, kamu butuh diperbaiki." Seketika air matanya mengering, awannya menghilang, dan matahari bersinar kembali. Dan sudah siap menghadapi petualangan lain yang bisa kacau juga.

Sebaliknya, anak laki-laki saya yang kedua sering butuh bantuan untuk mengganti gigi. Sam akan menangis keras dan lama, saat ia terluka. Itulah yang membuat saya sering khawatir padanya, khususnya bila kelak ia harus masuk sekolah. Guru mana yang cukup sabar untuk menunggunya bersedih cukup lama?

Saya ingat, suatu kali lutut Sam tergores dan ia menangis cukup lama, sampai saya khawatir apakah tulangnya retak atau patah. Namun, karena saya mengenal Sam dengan baik, saya memutuskan untuk menunggu saja. Akhirnya, ia tampak sudah siap untuk melanjutkan aktivitasnya. Ia mengatakan pada saya bahwa ia lapar, dan sebentar kemudian sudah asyik menguyah apel yang saya tawarkan kepadanya. Lima menit kemudian, ia melihat lututnya dan mulai menangis lagi. Saya pun jengkel. "Sam, kamu tidak perlu menangis kalau lukamu sudah tidak sakit!"

Sam sangat marah. Sebagai anak usia 3 tahun yang tersinggung, ia berkata, "Kalaupun ini sudah tidak sakit, bukan berarti aku bisa berhenti *menangis*!"

Satu hal yang saya pelajari dari memiliki anak yang menguras energi fisik dan emosi adalah mengakui perasaan saja tidaklah cukup. Mungkin Anda harus memahat beberapa pijakan pada sisi dalam lubang keputusasaan mereka itu, jadi mereka bisa melihat bahwa ada jalan keluar.

"Sini, Ibu kasih ciuman spesial. Kamu bisa juga cium sendiri kalau mau." (Sam senang kalau bisa terlibat dalam proses penyembuhannya.)

"Plester mana yang akan kita pasang? Yang polos atau yang bergambar dinosaurus?"

"Kita bersyukur kulit kita bisa memperbaiki dirinya sendiri. Tubuhmu terus membuat sel kulit baru untuk menambal luka lecet itu. Menurutmu, berapa lama luka itu akan sembuh? Tiga hari? Empat hari?"

Gabungan dari ciuman, pilihan, dan informasi ini, membantu Sam untuk melihat bahwa ia bisa segera pulih. Ketika tiba saatnya ia masuk taman kanak-kanak, saya lega karena ia sudah bisa mengatasi dirinya. Namun, sebelum ia berhasil melakukannya, ada banyak kejadian yang mengasah peralatan saya, hingga saya dapat menghadapi anak yang putus asa.

Popcorn di Jalan Beraspal

Pada kejadian lainnya, Sam menumpahkan popcorn ke jalan beraspal saat hendak menuju ke mobil di parkiran. Saya memberinya tanggapan klasik, "Oh, sayang sekali, padahal kamu ingin makan itu. Kamu tidak mau *ini* terjadi!"

Sam menangis lebih keras lagi. Saya mencoba mengajaknya berbincang tentang makanan kecil apa yang bisa kami buat begitu sampai ke rumah. Namun, ia tidak tertarik memikirkan makanan lain untuk mengganti kerugiannya. Akhirnya saya memberanikan diri untuk

berkata, "Yah, buatmu ini memang menyedihkan dan menjengkelkan. Tapi, Ibu tahu ada seseorang yang senang sekali dengan popcorn yang tumpah itu."

Sam mulai menunjukkan rasa ingin tahu. "Siapa?" desaknya.



"Ada seekor tupai yang sangat senang melihat popcorn gratis itu. Mungkin sekarang ia sedang berlari untuk memberitahukan kabar baik ini kepada keluarga dan teman-temannya, dan mereka akan segera berpesta dengan popcorn itu. Mungkin mereka juga akan mengundang tupai lain. Ini buruk buat kita, tapi baik bagi mereka!"

Sam tersenyum membayangkan pesta para tupai. "Buruk buat kita, tapi baik bagi mereka," katanya mengulang kesimpulan saya.

Sam telah tumbuh menjadi seorang anak muda yang filosofis, yang menghargai ironi kehidupan. Saya pikir mungkin ia bertumbuh dari pengalaman dengan para tupai ini.

"Oke. Saya mengerti," kata Toni. "Kadang-kadang masalah saya adalah memakai alat yang salah. Dan, kadang-kadang saya perlu lebih sabar dengan alat-alat yang saya punya. Namun, bukankah terkadang alat-alat itu tidak berfungsi dengan baik?" Tentu sangat bagus jika kita punya alat yang pasti bisa mengubah penderitaan menjadi semangat, bagaimanapun keadaannya.

Kita akan memenangkan Hadiah Nobel Perdamaian! (Apakah ini juga semacam memenuhi dalam fantasi, apa yang tidak dapat kita berikan dalam kenyataan?) Namun, kita bisa kehilangan sesuatu di tengah jalan. Anak-anak bukanlah robot yang bisa diprogram.

Sebelum mereka bertumbuh menjadi anak-anak yang baik, penuh perhatian, dan mampu mengatasi dirinya sendiri, mereka harus belajar menghadapi dan menata serangkaian emosi dan pengalaman, termasuk kesedihan dan kekecewaan yang besar. Termasuk di dalamnya tangisan dan kertakan gigi. Inilah bagian dari proses menjadi manusia.

KISAH-KISAH

Kisah Maria: Memboikot Kamar Mandi

Suatu malam, saya sedang menemani anak-anak untuk siap-siap tidur. Kadang-kadang Benjamin tidak mau ke kamar mandi. Kadang ia membangunkan saya tengah malam, sesuatu yang tidak saya setujui, atau kalau tidak, berarti pagi-pagi kami harus membersihkan kasur.

Saya memutuskan untuk menawarinya sebuah pilihan. "Apa kamu mau memakai kamar mandi di luar, atau kamar mandi yang ada di kamar Ibu?"

Responsnya? "Tidak! Aku tidak mau ke kamar mandi!"

Saya mencoba memberinya pilihan lain, dengan tambahan informasi: "Benjamin, kamu harus pipis sebelum tidur supaya sepreimu tidak basah sepanjang malam. Apakah kamu mau pergi ke kamar mandi sendiri, atau Ibu temani?"

"AKU TIDAK AKAN PERNAH KE KAMAR MANDI!"

Wow, saya memakai peralatan saya, tapi masalahnya bertambah parah. Sepertinya saya gagal.

Lalu saya berpikir, *Pasti ada suatu hal lain yang terjadi*. Saya ingat bahwa jika kita ragu, maka sebaiknya kita kembali mengakui perasaannya dulu, tetapi saya tidak tahu perasaan apa itu.

Saya berkata pada Benjamin, "Ada sesuatu tentang pergi ke kamar mandi di malam hari, yang tidak kamu sukai."

Sebagai tanggapannya, ia membalikkan tangannya dan menunjukkan tato barunya yang berbentuk dinosaurus. Ia tampak sangat sedih dan berkata, "Aku tidak mau tato ini hilang."

Jadi *itu*! "Oh, Ibu mengerti sekarang. Tato itu sangat spesial untukmu. Bagaimana kalau kamu membungkus tanganmu dengan handuk saat mencuci tangan, jadi tatomu tidak basah?" Dia suka rencana itu dan dengan senang masuk ke kamar mandi.

Kisah Michael: Nostalgia Berkemah

Minggu malam saya memberi tahu Jamie bahwa ia akan ikut berkemah dengan tim baru besok paginya. Namun, ia mulai berteriak dan menangis. Saya tidak berusaha meyakinkan bahwa acara itu akan sangat menyenangkan—seperti yang biasanya saya lakukan—tetapi saya hanya merefleksikan saja perasaannya, bahwa ia merasa acara itu akan terasa lama sekali.

Saya : Kamu tidak suka ide ini. Kali ini, kamu tidak suka ikut acara berkemah.

Jamie : Tidak! Aku tidak mau ikut!

Saya : Kamu berharap bisa ikut Kamp Petualangan! Kamu suka sekali kamp itu! (Itu acara berkemahnya yang dulu, yang memang sangat ia nikmati, tapi sudah tak ada lagi.)

Jamie : Iya!

Saya : Ayah yakin kamu berharap selalu ikut Kamp Petualangan saja! Mereka seharusnya tidak menutup kamp itu!

Jamie : Iya! Mereka seharusnya terus mengadakannya sepanjang musim panas! (Sampai titik ini ia masih menangis, dan menghambur ke pangkuan saya.)

Saya : Dan kamu tidak perlu ikut acara kamp yang baru. Kamu sudah tahu apa yang akan didapat di sana, dan menikmatinya, Tom akan menjadi pembimbingmu.

Jamie : Dan, Andy juga akan ada di sana.
Saya : Ikut acara kamp dengan tim yang baru memang bisa terasa menakutkan. Kamu tidak tahu siapa saja yang akan ada di sana. Kamu tidak tahu apa yang akan kamu dapat di sana.
Jamie : (menangis, menganggukkan kepalanya) He-emm.

Setelah dua puluh menit seperti ini, saya ingin sekali berkata, "Oke, sudah cukup sekarang." Sepertinya, semakin lama saya menerima perasaannya, ia akan semakin lama menangis. Namun, saya malah terjebak dengan itu, jadi saya merasa bahwa peralatan kita tidak berguna. Setelah sekitar setengah jam ia berkata, "Oke, aku tidak mau membicarakan ini lagi." Ia belum tampak lebih baik, hanya tampak lelah. Namun, hari berikutnya, di kamp yang baru, dia sudah berlarian dengan pembimbingnya, begitu kami tiba di sana. Saya kira ia hanya butuh menangisi kamp favoritnya yang sudah berakhir.

Kisah Joanna: Keributan Karena Permen

Sebagai yang termuda dari tiga bersaudara, Zach biasanya senang mengikut yang lain. Ia punya dua kakak laki-laki yang suka mendengar, tiga anjing, dan satu anak kucing. Di antara mereka selalu ada kegembiraan, walau ada juga gangguan. Mereka hampir tidak pernah punya alasan untuk bersedih untuk alasan apa pun, kecuali untuk urusan P-E-R-M-E-N.

Saat Zach berumur 2,5 tahun, ia sudah cukup besar untuk ikut berkeliling dengan anak-anak yang lebih besar, mengumpulkan permen dari rumah ke rumah pada hari Halloween. Sudah pasti, tahun lalu ia masih berada di bahu ibunya, berdandan seperti anjing Dalmatian untuk menyesuaikan dandanan anjingnya (yang juga berdandan sebagai Dalmatian, dengan bulatan-bulatan hitam dari cat), tetapi kehadirannya belum diperhitungkan. Tahun ini keadaannya berbeda.

Ia punya sekantong penuh permen, yang didapatnya dengan usahanya sendiri.

Oleh karena itu, ia terkejut karena esok harinya ia mendapat batas-an-batasan. Saya menjelaskan bahwa: permen memang sangat enak, tetapi tidak baik buat tubuhmu kalau terlalu banyak sekali makan. Anak-anak laki-laki saya pun setuju bahwa dua permen sehari sudah cukup. Tiga kalau ukurannya kecil. Kami pun menaruh kantong-kantong itu di rak yang ada di atas lemari es, supaya mereka tidak tergoda dan aman dari jangkauan anjing.

Zach menyetujui perjanjian ini secara teori. Namun ternyata satu hari itu jauh lebih lama daripada yang ia bayangkan. Setiap kali ada yang menyebut kata *permen* (yang pasti *kerap* disebut setelah Halloween) Zach merasakan dorongan kuat untuk *mengunyah* permen di *mulutnya*—bahkan meski ia sudah memakan permen lebih dari jumlah yang disepakati. Karena senjata menangis sudah tidak mempan, ia menaikkan jenis senjatanya dengan menendang dan menjerit-jerit.

Menerima perasaan sepertinya tidak akan menimbulkan kerusakan. Begitu pula memenuhi kebutuhan dalam fantasi: "Pasti menyenangkan bila kita punya ibu yang tidak terlalu meributkan soal makanan! Ibu yang memberimu permen saat makan siang, bukan ibu yang berkata, 'Oh Sayang, Ibu harus memastikan anak-anak Ibu *sangat* sehat' (mengatakannya dengan sangat manis)."

Tawaran dari saudara-saudaranya untuk menikmati makanan lain hanya membuatnya lebih marah. Saya mengalihkan perhatian dengan menikmati makan siang bersama anak-anak saya yang lain. Akhirnya, sambil meratapi dirinya, Zach bergabung dengan kami.

Kemudian, saya mengajak bicara dua anak lelaki saya dan meminta mereka untuk tidak menyebut kata *permen* di depan Zach. Jika harus menyebutkannya, mereka boleh mengejanya. Daya tarik gula-gula sangat kuat. Sekadar memikirkannya saja sudah berat untuk seorang anak berumur 2 tahun.

Saya pikir solusi saya ini cerdas. Zach sudah tidak lagi rewel karenanya, sementara kakak-kakaknya terus menggunakan ejaan agar ia tidak memikirkan permen. Sekitar seminggu kemudian, seorang teman saya berkunjung dan Zach menanyainya, "Apakah Ibu punya P-E-R-M-E-N yang boleh dibagikan ke saya?"

Teman saya itu pun terperanjat. "Dia bisa mengeja? Dia sungguh anak 2 tahun paling cerdas yang pernah saya temui!"

Ternyata Zach memerhatikan pembicaraan kami. Tidak butuh waktu lama untuknya memecahkan kode rahasia, saat sesuatu yang begitu penting seperti permen ini dipertaruhkan. Namun, saya juga menyadari bahwa ia tidak lagi menjadi marah walau ia tidak bisa dibodohi dengan ejaan kami. Ia telah menguji batas kekuatannya dan terbukti cukup kuat untuk bertahan.

Kadang-kadang, saat seorang anak benar-benar menginginkan sesuatu dan tidak mendapatkannya, ia akan marah dan menjerit. Bukan berarti bahwa kita melakukan sesuatu yang salah. Tugas orangtua yang mengenaskan adalah mempertahankan pendirian saat kesehatan dan keamanan anak Anda dipertaruhkan, bahkan di tengah badai emosi yang hanya dapat ditimbulkan oleh seorang anak balita.

PENGINGAT: Mengatasi Masalah

1. Saat seorang anak terlalu sedih hingga tidak dapat bekerja sama, **kembalilah untuk mengakui perasaan.**
   "Kamu bahkan tidak mau *berpikir* untuk mengunjungi temanmu di lain hari. Kamu ingin ke sana *hari ini*!"
   - **Pastikan nada bicara Anda sama dengan emosi Anda**
     "Ini sangat *mengecewakan*!"
   - **Cobalah untuk memakai gumaman, bukan kata-kata**
     "UGH!" "Mmph!"
   - **Ungkapkan pemikiran anak Anda dalam kata-kata**
     "Lego bodoh! Harusnya mereka saling menempel dan tidak lepas!"
   - **Ceritakan apa yang terjadi**
     "Kamu sudah tekun mengerjakan pesawat ruang angkasa itu. Kamu memasang semua keping yang berwarna biru menjadi bagian alasnya, keping yang merah sebagai lampu-lampunya, dan pesawat ini sudah nyaris siap diluncurkan! Kita tinggal memasang sirip pada roketnya...."

2. Beri **waktu untuk pulih** pada anak Anda (dan beri istirahat cukup pada diri Anda sendiri!)
   "Ibu melihat bahwa kamu sangat sedih. Ibu akan ada di dapur dan menyiapkan makan malam. Bergabunglah dengan Ibu saat kamu sudah merasa siap."

3. Bantu seorang anak untuk keluar dari lubang keputusasaan dengan **mengakui perasaan, memberi informasi, dan menawarkan pilihan.**
   "Oh tidak, kulitmu tergores! Pasti sakit! Syukurlah kulit kita tahu bagaimana memperbaiki dirinya sendiri. Saat ini tubuhmu sedang sibuk menumbuhkan sel-sel kulit yang baru untuk

menutupi lutut yang terluka itu dan membuatnya seperti baru lagi. Menurutmu berapa hari, itu akan terjadi? Plester mana yang akan kita pakai untuk menutup lukanya?"

4. **Ambil tindakan** dan tetap pegang nilai-nilai Anda. Jika Anda terus mengurung diri sambil mengeluh dan mengomel, segala peralatan kita takkan berfungsi

   "Kamu berharap bisa mendapat permen saat sarapan! Ibu menyingkirkannya agar tidak terlihat. Pilihannya hanya sereal atau telur."

5. **Periksalah "Hal-hal Pokok"**

   Apakah anak Anda kurang makan atau tidur, atau sedang terbeban oleh sesuatu? Sesuai tingkat perkembangannya, apakah anak Anda sudah siap melakukan apa yang Anda harapkan?

DigitalPublishing/Kgail.com/30102/GDi

AKHIR CERITA?

Jadi, kita sudah selesai di sini? Setiap anak kini menyikat gigi tanpa protes; memperlakukan kakak adik dan binatang-binatang kecil dengan lembut dan hormat; makan cukup sayur setiap kali jam makan; tidak memasukkan koin atau mengoleskan selai kacang ke *DVD player*; dan tidur seperti malaikat sepanjang malam tanpa interupsi apa pun?

Tidak?

Ah, kami tidak berpikir demikian. Anda pasti tidak ingin hidup Anda menjadi membosankan seperti itu! Kami berharap bahwa dalam buku kami Anda menemukan segudang ide yang akan menolong Anda untuk bertahan menghadapi tantangan sehari-hari dengan anak-anak dan mengakhiri hari Anda dengan merasa ..., lelah, sudah pasti, tetapi lebih damai, lebih terhubung, dan lebih bersukacita, ketimbang sebelumnya.

Teruslah maju ke zaman yang baru, di tahap yang baru, dengan tantangan baru, serta berbagai pertanyaan dan kisah yang baru. Siapa tahu, kami pun akan terus maju dan menulis buku lain tentang itu.

Kami rindu mendengar dari Anda! Bagikanlah kisah-kisah Anda—kemenangan dan bencana, pertanyaan dan observasi Anda. Kami dapat dihubungi melalui *info@HowToTalkSoLittleKidsWillListen.com* atau melalui *website* kami di *HowToTalkSoLittleKidsWillListen.com*. Kami sangat rindu menciptakan sebuah komunitas orang dewasa yang dapat saling berbagi ide dan dukungan dalam mengerjakan tugas yang terpenting ini: membesarkan generasi mendatang.

—Joanna and Julie

Terima Kasih

Bagi suami-suami kami, Andrew Manning dan Don Abramson, yang telah mendukung kami dengan sabar dan mempercayai saat kami memakai waktu berjam-jam untuk mengetik sambil menggumamkan komunikasi satu sama lain melalui *headset*.

Kepada anak-anak kami, Dan, Sam, dan Zachary Faber Manning, juga Asher, Rashi, and Shiriel King Abramson, yang telah menjadi tantangan bagi kami, menginspirasi kami, menyediakan dukungan teknologi, mengedit sekali-kali, dan kadang memasak makan malam sementara kami bekerja.

Kepada agen kami, Bob Markel, dan editor kami, Shannon Welch, yang menggembalakan buku kami sejak masih berupa hipotesis teoritis hingga menjadi bentuk yang sesungguhnya dan yang telah selalu bermurah hati memberi kelonggaran waktu kepada kami.

Kepada para seniman kami, Tracey dan Coco Faber, juga Sam Faber Manning, yang mengganti gambar kami sendiri yang aneh dan membuatnya hidup, bahkan meski mereka sendiri sedang mengerjakan makalah dan tugas-tugas akhir di tahun teratas mereka di *college*.

Kepada orangtua kami Adele dan Leslie Faber, juga Pat dan Ed King, atas kepercayaan mereka yang tidak tergoyahkan dan nasihat bijak yang melimpah.

Kepada semua orangtua, nenek dan kakek, guru, petugas perpustakaan, dokter anak, terapis wicara, perawat, terapis fisik, penyedia jasa penitipan anak, spesialis anak, dan pimpinan prasekolah, yang mau membagikan kisah-kisah mereka dengan kami, baik itu berupa kemenangan maupun kegagalan.

Terutama kepada Adele Faber dan Elaine Mazlish, para ibu pendiri dan inspirasi kami. Kami tetap mendukung Anda! Dan, akhirnya, terima kasih kepada Kazi (anjing gembala Belgia milik Joanna) yang selalu naik ke kursi di sebelah Joanna dan menimpukkan mainan empuk ke kepalanya, jika ia dan Julie bekerja terlalu lama di *keyboard* tanpa berdiri atau berjalan sedikit pun. Mereka sungguh membutuhkan pelayanan yang vital.



Kazi di posnya.

a...@gmail.com/30102...shing/KG-2/SC...2/GDi

Sumber-sumber Tambahan

How To Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk, karya Adele Faber and Elaine Mazlish

Liberated Parents, Liberated Children, karya Faber and Mazlish

Siblings Without Rivalry, karya Faber and Mazlish

Children Who Are Not Yet Peaceful, karya Donna Goertz

Kids, Parents and Power Struggles, karya Mary Sheedy Kurcinka

The Spirited Child, karya Kurcinka

Playful Parenting, karya Lawrence D. Cohen

The Siblings' Busy Book, karya Lisa Hanson and Heather Kempskie

The Happy Sleeper, karya Heather Turgeon and Julie Wright

Unconditional Parenting, karya Alfie Kohn

Punished by Rewards, karya Kohn

Uniquely Human: A Different Way of Seeing Autism, karya Barry M. Prizant

You Can't Say You Can't Play, karya Vivian Paley

Your Baby and Child, karya Penelope Leach

Catatan

BAGIAN PERTAMA

Bab Dua: Peralatan untuk Menjalin Kerja Sama

1. Untuk diskusi lebih mendalam tentang fenomena ini, bacalah bab ketiga yang berjudul, "Kendali yang Terlalu Besar," dari buku Alfie Kohn yang berjudul *Unconditional Parenting*, serta buku dari Donelda J. Stayton, Robert Hogan, dan Mary D. Salter Ainsworth, yang berjudul "*Infant Obedience and Maternal Behavior*," *Child Development* 42 (1971): 1057–69.

Bab Tiga: Peralatan untuk Menyelesaikan Konflik

1. Kementrian Perkembangan Sosial New Zealand, "*Publications and Resources.*" *https://www.msd.govt.nz/about-msd-and-our-work/publications-resources/journals-and-magazines/social-policy-journal/spj27/the-state-of-research-on-effects-of-physical-punishment-27-pages114-127.html.* Lihat juga Alfie Kohn, *Unconditional Parenting*. New York: Atria Books, 2005, halaman 63–64.
2. *https://www.thersa.org/globalassets/pdfs/blogs/rsa-lecture-dan-pink-transcript.pdf.*
3. Daniel J. Siegel, MD, dan Tina Payne Bryson, PhD," *'Time-Outs' Are Hurting Your Child," Time*. September 23, 2014. *time.com/3404701/discipline-time-out-is-not-good.*

Bab Empat: Peralatan untuk Memberi Pujian dan Penghargaan

1. Carol Dweck, *Mindset: The New Psychology of Success,* New York: Random House, Februari 8, 2006.

Bab Lima Seperempat: Hal-hal Mendasar

1. Untuk mendapat bahan tentang tahap perkembangan, bukalah buku Penelope Leach, *Your Baby and Child: From Birth to Age Five*. New York: Alfred A. Knopf, 1990.

BAGIAN DUA

1 Perang Makanan—Perang di Meja Dapur

1. Kim Severson, "*Picky Eaters? They Get It From You.*" *New York Times*, Oct. 10, 2007. *http://www.nytimes.com/2007/10/10/dining/10pick.html?pagewanted=all&_r=0.*
2. Steven Strauss, "Clara M. Davis dan hikmat untuk membiarkan anak-anak memilih makanan mereka sendiri." *CMAJ*, November 7, 2006; 175(10): 1199–1201. *http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1626509/.*
3. Alfie Kohn, Punished by Rewards: *The Trouble with Gold Stars, Incentive Plans, A's Praise, and Other Bribes*. Boston: Houghton Mifflin Company, 1993.

5 Kebohongan

1. Susan Pinker, "*Children's Lies Are a Sign of Cognitive Progress.*" *The Wall Street Journal*, January 13, 2016. *http://www.wsj.com/articles/childrens-lies-are-a-sign-of-cognitive-progress-1452704960.*

Digitalpublishing@gmail.com/301022/GDi

Indeks Pengingat

BAGIAN PERTAMA

KOTAK PERALATAN PENTING

Bab Satu: Menangani Emosi

Bab Dua: Menjalin Kerja Sama

Bab Tiga: Menyelesaikan Konflik

Bab Empat: Pujian dan Penghargaan

Bab Lima: Anak-anak yang Berkebutuhan Khusus

Bab Lima Seperempat: Hal-hal Mendasar

BAGIAN DUA

SAAT PERALATAN KITA BERAKSI

1. Perang Makanan
2. Kegilaan Pagi Hari
3. Persaingan Antarsaudara
4. Berbelanja Dengan Anak-anak
5. Kebohongan
6. Orangtua Juga Punya Perasaan
7. Bergunjing
8. Beres-beres
9. Perintah Dokter
10. Anak-anak Pemalu
11. Pelarian Kecil
12. Memukul, Mencubit, Menyodok, Meninju, Mendorong
13. Tidur
14. Saat Orangtua Marah!
15. Mengatasi Masalah

nonajual@gmail.com/301022/GDi
DigitalPublishing/KG-2/SC

Tentang Penulis

Joanna Faber, seorang pakar pendidikan dan *parenting*. Dia berkontribusi pada buku ibunya, *How to Talk So Kids Can Learn*, yang memenangkan penghargaan dan menulis bagian penutup di buku *How to Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Walk* edisi ulang tahun ke-13. Dia sering memberikan kuliah dan mengadakan lokakarya berdasarkan pekerjaan ibunya dan pengalamannya sendiri sebagai orangtua dan pendidik. Sekarang, Joanna tinggal di wilayah Hudson Valley, New York bersama suami dan ketiga putranya, serta anjing, kucing, dan ayam-ayamnya.

Julie King, telah mendidik dan mendukung para orangtua profesional sejak 1995. Selain bekerja bersama orangtua dan pasangannya, dia memimpin lokakarya "*How to Talk...*" di berbagai sekolah, organisasi nirlaba, kelompok-kelompok orangtua. Julie menerima gelar A.B. nya dari Princeton University dan J.B. dari Yale School Law. Sekarang, dia tinggal di daerah San Francisco Bay dan merupakan ibu dari tiga orang anak. Julie dan Joanna telah berteman sejak mereka berusia enam dan sepuluh bulan.

Digital Publishing/KG-2/SC
Tonajual@gmail.com/301022/GDi

Apa yang Anda lakukan dengan anak yang berteriak di *carseat*-nya, mencubit adik bayinya, menolak makan sayur, melempar buku di perpustakaan, atau lari-larian di supermarket? Buku yang disusun berdasarkan berbagai tantangan dan konflik umum ini merupakan "pertolongan pertama" untuk strategi komunikasi, termasuk bab yang membahas tentang anak-anak berkebutuhan khusus dan autisme.

Buku panduan yang ramah pengguna ini akan memberdayakan para orangtua dan pengasuhnya untuk menjalin hubungan yang menyenangkan dengan anak-anak berusia 2 tahun yang tidak bisa diajak bekerja sama, si 3 tahun yang kasar, si 4 tahun yang galak, si 5 tahun yang tidak bisa diatur, si 6 tahun yang egois, dan si 7 tahun yang tidak patuh. Semua tip dan cara yang ada dalam buku ini akan membantu anak untuk menjadi mandiri, mampu bekerja sama, dan mempererat hubungannya dengan orangtua, guru, saudara kandung, dan teman-teman sebayanya.

Selama lebih dari 35 tahun, para orangtua berpedoman kepada *How to Talk So Kids Will Listen & Listen So Kids Will Talk*, karya Adele Faber dan Elaine Mazlish sebagai solusi yang efektif untuk tantangan tak berujung dalam membesarkan anak-anaknya. Sekarang, sebagai tanggapan terhadap meningkatnya permintaan, putri Adele Faber, Joanna Faber, bersama dengan Julie King menyesuaikan *How to Talk* untuk anak-anak berusia dua hingga tujuh tahun.

Faber dan King, adalah para ahli dalam pengasuhan anak. Mereka membagikan ilmu dan pengalamannya dengan melakukan lokakarya "*How to Talk*..." dengan para orangtua dan profesional lainnya. Dengan kombinasi antara cerita, komik, dan diskusi langsung dari *workshop*-nya, mereka menyediakan "peralatan" dan tip konkret yang akan mengubah hubungan Anda dengan anak-anak dalam hidup Anda.







Bhuana Ilmu Populer (Kelompok Gramedia)
Jl. Palmerah Barat 29-37, Unit 1 - Lantai 5, Jakarta 10270
T: (021) 53677834, F: (021) 53698138
E: redaksi_bip@penerbitbip.id
www.penerbitbip.id

Penerbit_BIP
Bhuana Ilmu Populer
bipgramedia
BhuanaIlmuPopuler

Parenting/Family
U17+
9 786232 165953
5 5 0 0 0 1 4 2 7
Harga P. Jawa Rp115.000,-