



## Being a Conscious Parent: Nurturing a Fulfilled Child

Oleh: Novita Lestari, BECS, M.Ed., Cht®

### Parenting itu mudah.

Mungkin beberapa dari Anda tidak setuju dengan pernyataan tersebut karena apa yang Anda alami dalam keseharian Anda jauh dari kata 'mudah'.

Sebenarnya, segala sesuatu itu memang sulit jika kita tidak tahu caranya. Contohnya, dalam memainkan alat musik, menghasilkan karya seni, berolahraga, berinvestasi, atau mengatur keuangan, tentu terasa membingungkan dan tidak mudah pada awalnya. Namun, ketika kita sudah berhasil memahaminya, hal-hal tersebut menjadi jelas dan mudah, walau terkadang tetap bisa melelahkan.

Sebagai orang tua, perjalanan dan proses belajar kita dimulai sejak kehadiran anak di hidup kita. Secara otomatis, kita menggunakan memori dan informasi yang kita terima dari pola asuh orang tua kita, keluarga kita, teman-teman, dan media sosial, sebagai landasan dari cara kita menjadi orang tua. Lantas, apa saja langkah-langkah yang perlu orang tua ambil agar dapat menjalankan parenting dengan mudah dan lancar?



### 1.

#### Relearn

Langkah pertama adalah belajar kembali (relearn). Untuk belajar kembali, kita terlebih dahulu harus memahami beberapa hal berikut. Apa tujuan kita menjadi orang tua? Ke mana kita membimbing anak-anak kita? Apa saja tahap-tahap perkembangan anak? Bagaimana cara membimbing anak-anak kita? Seberapa jauh kita memahami diri kita sendiri?

Sayangnya, kita sebagai orang tua tidak terlatih untuk memiliki pemikiran reflektif seperti ini. Kehidupan dan pengasuhan kita sering kali dipengaruhi oleh tren, teori, dan orang-orang di sekitar kita, baik yang memang baik maupun yang buruk. Hal ini membuat kita terjebak dalam berbagai masalah.

### 2.

#### Reflect

Langkah kedua adalah refleksi diri (reflect). Renungkan apa yang ada di balik pikiran dan tindakan kita sebagai orang tua. Anak-anak kita adalah cerminan kita. Jika kita tidak menyukai diri kita sendiri, bagaimana anak-anak kita bisa menyukai diri mereka sendiri? Jika kita tidak baik, bagaimana anak-anak kita bisa bersikap baik?

Sering kali, kita berharap anak-anak kita menjadi lebih baik dari kita, bisa melakukan lebih banyak hal dari kita, dan meraih lebih banyak prestasi dari kita. Namun, jika kita tidak membimbing mereka, mereka tidak akan memiliki data yang cukup untuk mencapai itu semua. Hal ini berujung pada kekecewaan di kedua pihak, baik orang tua dan anak.



### 3. Reconnect

Langkah ketiga adalah membangun kembali koneksi yang lebih baik dengan anak. Sebenarnya, orang tua akan selalu terkoneksi dengan anak, tetapi koneksi ini dapat melemah jika orang tua menjadi tidak sadar dan mulai memiliki harapan yang tidak realistis, yang menekan anak untuk memenuhi keinginan atau ekspektasi orang tua.

Koneksi yang baik adalah keterhubungan dari hati ke hati. Ini adalah kunci utama dalam membimbing anak. Tentunya, kemampuan untuk reconnect ini dapat tercapai apabila kita sudah mengolah batin dan diri kita lewat langkah pertama dan kedua, yaitu relearn & reflect.

Selama lebih dari satu dekade, saya mempelajari tentang anak-anak, serta mengamati banyak orang tua yang mengasuh secara tidak sadar, yang hanya berfokus pada keinginan dan harapan mereka, menggunakan anak-anak mereka sebagai jalan keluar untuk segala kekurangan dan stres yang mereka alami. Saya juga telah melihat banyak anak yang tidak bahagia, bingung, dan tidak terpenuhi kebutuhannya, tumbuh menjadi orang dewasa dengan berbagai masalah, dan kemudian mereka pun menjadi orang tua. Tentu, pola ini sangat mungkin untuk berulang kembali.

Bagi orang tua yang mau belajar, menjadi orang tua yang sadar adalah sesuatu yang dapat dicapai. Ini bukan berarti kita menjadi orang tua yang sempurna yang tidak pernah marah dan tidak memiliki trauma masa lalu. Orang tua yang sadar adalah mereka yang mau belajar memperhatikan kata-kata, tindakan, pikiran, karakter, dan kebiasaan. Mereka mau memastikan bahwa pola pengasuhan mereka mendukung pertumbuhan anak-anak menuju kehidupan yang utuh, bermakna, dan memiliki pencapaian.

Kita perlu menjadi lebih baik dari generasi sebelumnya, bukan hanya dalam hal kesuksesan finansial, tetapi juga dalam hal kesehatan mental, kehidupan yang seimbang, kebijaksanaan, dan rasa kepuasan (a sense of fulfillment). Jangan hanya berfokus untuk mendidik anak dalam karir dan uang. Membimbing anak untuk menjalani kehidupan yang utuh dan bermakna jauh lebih penting agar kesuksesan karir dan finansial mereka dapat diikuti dengan kebahagiaan dan kepuasan.



#### Parenting itu mudah.

Bagi parents yang ingin belajar bersama, ada metode dan strategi yang sudah saya kumpulkan untuk membantu Anda memulai perjalanan menjadi orang tua yang sadar penuh. Selama tujuh pertemuan, kita akan relearn, reflect, reconnect bersama, berproses untuk terhubung kembali dengan diri dan anak kita, menata kembali pola pengasuhan kita, serta menjadi pendamping terbaik untuk mengantarkan anak-anak kita ke masa depan yang lebih bahagia.



CONSCIOUS PARENTS  
HAPPY CHILDREN

# TRANSFORMATIVE PARENTING WORKSHOP

## Being a Conscious Parent: Nurturing a Fulfilled Child

Limited  
Seats  
Only

🕒 9 am – 12 pm

7 meetings on every **Saturdays**

📅 14, 21, 28 **September** 2024  
5, 12, 19, 26 **October** 2024

📍 **Manna Space**  
Jl. Sei Muara No.6/33, Medan



Include:  
**Parenting Journal &  
Coffee Break**



NOVITA LESTARI, BECS, M. ED., CHT<sup>®</sup>

EARLY CHILDHOOD EDUCATOR  
KINDERGARTEN PRINCIPAL

FOUNDER OF CONSCIOUS PARENTS HAPPY CHILDREN

**Nanyang Family Early Bird:**

**Rp 4.125.000**

25%  
OFF

until 31 Aug 2024

Normal Price:

**Rp 5.500.000**

**Register Now!**

Miss Grace

📞 0852 1503 8765

Find out more at

@consciousparentshappychildren

## WORKSHOP OUTLINE

### INTRODUCTION

- Human Values and Character
- The Programming

### STAGES OF PERSONALITY DEVELOPMENT

- Safety and Security
- Emotional Stability
- Social Skills
- Life Skills
- Consolidation Period
- Validation Period