



Sambut Tahun Ajaran Baru, Siapkan Anak untuk Lebih Maju

Oleh: Jesslyn Soetjipto, S.E., BBA, CHt®, CT

Dear parents,

Memasuki tahun ajaran baru merupakan waktu yang tepat untuk melakukan perubahan pada dinamika kehidupan Anda bersama anak. Bagi sebagian anak, momen masuk sekolah atau kenaikan kelas bisa menjadi sesuatu yang menegangkan. Namun, orang tua tetap dapat memanfaatkan momen ini sebagai momen yang membanggakan dan membahagiakan sehingga anak termotivasi untuk menjadi versi dirinya yang lebih baik lagi. Pertanyaannya, apakah Anda siap mendampingi anak melalui fase baru dalam hidupnya?

Coba renungkan perubahan dan kemajuan apa saja yang ingin Anda lihat pada anak Anda demi kebaikan hidupnya. Apakah Anda ingin ia lebih senang bersekolah? Lebih rapi? Lebih tepat waktu? Lebih rajin membaca? Bisa mandi sendiri? Bisa makan sendiri? Bisa membereskan kamar sendiri?

Semua itu pelan-pelan, satu per satu, pasti bisa terwujud dengan pendampingan dan dukungan dari orang tua. Bagaimana caranya?

1. Menjadi *role model* yang baik

All changes start with you. Termasuk perubahan pada anak, pada pasangan, pada dunia, dimulai dari diri sendiri. Apakah Anda sendiri percaya dengan *goal* atau perubahan yang Anda inginkan? Apakah Anda sendiri sudah mewujudkannya, atau paling tidak, sedang dalam proses mewujudkannya? Jika kita percaya, mau, dan semangat menjalani perubahan yang dimaksud, maka anak pun akan percaya dan mampu untuk mencapainya.

Contoh: Anda ingin anak Anda lebih tepat waktu. Langkah pertama adalah mengecek apakah Anda sudah tepat waktu? Tidak ideal jika Anda meminta si anak untuk tepat waktu, sedangkan Anda belum. Anak Anda yang cerdas akan segera melawan dengan berkata, "Mama/Papa saja selalu telat."

Lantas, apakah harus menunggu sampai kita menjadi orang tua yang 100% sempurna baru bisa membantu anak berubah? Tentu tidak. *Role model* yang baik tidak harus sempurna. Jika Anda tahu Anda selama ini tidak tepat waktu, tetapi Anda merasa ini sudah saatnya berubah, maka Anda bisa mengajak anak Anda untuk sama-sama berubah. Dengan demikian, proses transformasi yang Anda alami dapat menjadi contoh yang berharga bagi anak.

2. Lepaskan rasa ragu dan cemas

Untuk beberapa tipe *goal*, misalnya, ingin anak menikmati sekolah, bagaimana caranya agar orang tua menjadi *role model* yang baik? Mengingat orang tua 'kan tidak dapat menunjukkan ia menikmati sekolah, seperti ia menunjukkan bahwa ia bisa rapi, tepat waktu, suka membaca, dll.

Sebenarnya, apapun goal atau perubahan yang diinginkan, orang tua tetap dapat menjadi *role model* dan pendukung yang baik lewat pola pikir, *belief system* (keyakinan), kata-kata, dan energi emosi yang orang tua pancarkan. Apa maksudnya?

Contohnya, jika Anda mempersiapkan anak Anda ke sekolah dengan penuh kecemasan, keraguan, dan penuh pikiran kalut (apakah anak bisa sekelas dengan si A dan si B, apakah anak bisa berteman dengan baik, apakah anak bakal suka dengan gurunya, dan seterusnya), maka anak pun akan menangkap sinyal cemas tersebut dan kemudian menjadikan dirinya cemas pula. Ia merasa tidak aman karena orang tuanya merasa tidak aman.

Sebaliknya, jika Anda bahagia bahwa anak Anda dapat bersekolah, Anda yakin bahwa anak Anda bisa melalui tantangan di sekolah, maka ini semua akan terpancar dari bagaimana Anda berbicara dan merespon. Selanjutnya, anak pun menangkap sinyal-sinyal yang hangat dan aman. Walaupun bagi sebagian anak ini hal yang menantang, namun jika orang tuanya yakin dan senantiasa memupuk emosi yang positif, anak dapat bersandar pada rasa aman dan yakin yang dipancarkan orang tuanya.



3. Komunikasikan dan persiapkan rencana perubahan

Langkah selanjutnya, buatlah strategi agar perubahan ini bisa terwujud dan komunikasikan dengan anak. Berapapun usia anak, untuk dapat mencapai perubahan yang optimal, mereka butuh *heads-up*, yaitu penjelasan tentang apa yang akan terjadi dan pemahaman mengapa ini harus dilakukan.

Contoh *goal*: ingin lebih tepat waktu tiba di sekolah. Beberapa strategi yang dapat dilakukan adalah mengatur rutinitas dengan detil dan tuliskan (jam berapa harus bangun, mandi, berangkat), buat alarm, tempel jadwal di dinding, siapkan baju dan bahan sarapan dari malam sebelumnya.

Komunikasikan rencana ini dan pastikan anak mengerti apa mengapa ini harus dicapai agar ia memiliki motivasi internal. Tanamkan pada anak bahwa perubahan itu tidak mengerikan; perubahan itu justru seru dan sangat bermanfaat!

Ada langkah penting yang sering orang tua lupakan. Orang tua lupa menginput data (informasi dan pelajaran) yang komplisit untuk anak. Ingatlah untuk pastikan anak punya data yang cukup untuk melakukan perubahan yang ingin dicapai. Contoh, jika Anda ingin anak Anda bisa mandi sendiri dengan bersih, tentu ini tidak bisa terjadi secara instan. Walaupun anak dimandikan setiap hari sejak bayi, jangan punya ekspektasi anak langsung bisa mandi sendiri. Anda harus merencanakan untuk mengajari anak mandi, langkah demi langkah, sering mengulangi, dan berikan kesempatan anak untuk latihan mandi sendiri dengan supervisi Anda. Ini adalah bagian dari mengkomunikasikan dan mempersiapkan anak untuk mencapai goal bersama.

4. Beri motivasi dan solusi jika ada kendala

Kita bisa berencana, namun bisa saja hasilnya belum sesuai dengan ekspektasi. Hal ini sangat wajar. Hindari melabel anak sebagai anak yang susah diatur, payah, bandel, tidak bisa tanggung jawab, dll. Hindari membandingkan anak. Setiap anak punya ritme yang berbeda.

Apa pun kendalanya, sudah seharusnya orang tua tetap membersamai prosesnya dengan memotivasi anak dan memberikan bantuan seperlunya. Misalnya, jika setelah mengatur jadwal dan alarm, anak masih terlambat ke sekolah, orang tua dan anak perlu mengevaluasi apa kemungkinan sebabnya. Apakah anak memakan waktu lama untuk bangun? Anak rewel saat bangun? Apakah karena tidak cukup tidur? Apakah jam tidur perlu dimajukan? Atau apakah karena ortu lama menyiapkan sarapan? Sesuaikan kembali strateginya.

Kita tahu bahwa berubah itu seringkali tidak mudah. Tetaplah mendampingi anak, cari tahu apa yang bisa orang tua bantu. Jika perlu, atur kembali targetnya sesuai dengan kemampuan anak.

Contoh, ingin anak berubah supaya lebih rajin membaca. Yang tadinya jarang, saat ini Anda minta untuk membaca setiap hari. Jika Anda sudah mengatur rutinitas dan masih sulit untuk terwujud dengan lancar, Anda bisa menyesuaikan kembali targetnya. Misalnya, cukup pastikan ia membaca 2 kali seminggu. Seiring berjalan waktu, intensitas dapat ditingkatkan.

Namun, tidak semua kendala anak harus kita berikan solusinya. Terkadang, hal terbaik adalah membiarkan anak melaluinya. Kendala yang dimaksud adalah ketidaknyamanan anak selama proses perubahan, di mana ia harus belajar menyesuaikan diri dengan hal baru. Contohnya, anak tidak suka makan sayur hijau dan ia komplain bahwa di sekolah setiap hari selalu ada lauk sayur hijau. Apa solusi dari kendala ini? Apakah orang tua akan 'menyelamatkan' anak dari ketidaksukaannya terhadap sayur hijau? Selagi kita tahu bahwa perubahan ini baik untuk anak, orang tua wajib sanggup mengizinkan anak melalui masa-masa yang sulit. Biarkan anak melalui prosesnya. Ini adalah pembelajaran berharga untuk membentuk mental yang tangguh, kemampuan adaptasi, dan kemampuan untuk bangkit di situasi sulit.

Bisa dengan mengakui (*acknowledge*) kemajuan kecilnya agar anak tahu bahwa orang tuanya memperhatikannya. Bisa dengan memuji anak ataupun memberikan hadiah kecil yang sesuai dengan pencapaiannya.



Demikian beberapa langkah yang bisa orang tua coba. Semoga dengan cinta kasih dan dukungan penuh dari orang tua, anak mampu mengubah kebiasaan buruk, membentuk kebiasaan dan karakter yang baik, dan mengalami kemajuan pesat dalam berbagai hal.



5. Konsisten dan apresiasi setiap kemajuan kecil

Segala *goal* dan strategi yang sudah direncanakan dan dikomunikasikan tidak akan ada hasilnya jika tidak ada eksekusi yang konsisten. Untuk itu, orang tua wajib siap menjadi penyemangat agar proses mencapai perubahan tetap dapat berlangsung hingga tercapai hasil yang baik. Tak lupa, apresiasi setiap langkah kecil si anak dengan sewajarnya.