

There are no translations available.

Mempersiapkan Diri Sebelum Berkomunikasi Dengan Anak (Tamat)

Tips-tips ini sering saya sampaikan kepada para orang tua yang sedang menghadapi permasalahan dengan anaknya. Tips ini sangat umum dan sederhana, tetapi anehnya mengapa orang tua jarang memperhatikannya? Bila sudah mengetahuinya, anggap saja ini untuk mengingatkan anda kembali.

1. Netral.

Buatlah diri anda senetral mungkin dengan mengabaikan sementara emosi yang mungkin sedang ada pada diri anda baik karena masalah pekerjaan, atau hal lain, atau malahan karena perilaku anak itu sendiri. Untuk itu katakan pada diri sendiri seperti:

“Saya BELUM tahu apa yang sesungguhnya dialami anak saya”,

“Saya memang sedang emosi DAN harus menghadapi anak saya, SEKARANG emosi itu saya simpan dulu SEMENTARA menghadapi anak saya”,

“Pekerjaan di kantor hari ini memang mengesalkan, perasaan itu saya simpan dulu dalam kantong”, dan sebagainya. Anda juga boleh mengimajinasikan suatu objek mengenai emosi anda yang kemudian anda simpan dalam laci.

Ingat emosi anda akan berpengaruh pada cara anda berbicara!

2. Menerima Realitas yang memang sedang terjadi.

Yang dimaksud di sini adalah realitas baik terhadap orang tua sendiri maupun terhadap anak. Dari sisi orang tua biasanya secara tidak langsung atau tidak sengaja mereka sudah panik dulu sebelum mengetahui persoalan sebenarnya, dengan mengatakan:

“Aduh, anak saya jangan-jangan”,

“Aku takut kalau-kalau anakku”,

“Aduh bagaimana ini, kok anakku jadi begini”, dan sebagainya.

Bahkan diikuti dengan gerakan-gerakan tertentu yang mungkin dilihat anak.

Saya biasa mengatakan “orang tua terhipnosis oleh anaknya!”, buktinya anda langsung beraksi

Mempersiapkan Diri Sebelum Berkomunikasi Dengan Anak (Tamat)

Written by

Friday, 02 May 2008 07:00 - Last Updated Monday, 16 May 2011 15:54

yang di luar biasanya. Dan ingat, tindak-tanduk anda akan ditangkap oleh anak yang lama kelamaan dapat memperburuk keadaan. Anak mungkin akan merasa bersalah. Dia mungkin akan beranalisa sederhana, “gara-gara aku, ibu menjadi begitu”, dan semakin tidak nyaman. Atau malahan semakin takut untuk berterus terang dan berbicara.

Di sisi lain, ada suatu pembelajaran dari anak akibat keadaan tersebut, yaitu anak mengetahui cara membuat orang tuanya tidak tenang. Sehingga pada lain waktu, ketika ada suatu keinginan yang tidak dikabulkan oleh orang tuanya, maka dia akan berperilaku mirip seperti saat ini.

Untuk itu, terimalah atau akuilah realitas yang sedang anda alami. Anda memang sedang khawatir, anda memang sedang takut, dan sebagainya, dengan mengatakan pada diri sendiri, misalnya:

“Aku memang takut menghadapi persoalan ini”,
“Aku memang sedih dengan kejadian ini”,
“Betul, aku merasa kecewa dengan keadaan ini”, dan sebagainya.

Biasanya orang tua, secara tidak langsung, sudah berusaha mengingkari atau tidak menerima keadaan yang sedang dialami anaknya, seperti mengatakan dalam hati:

“Kok dia jadi seperti itu sih?”,
“Anak saya tidak mungkin seperti itu”,
“Anak saya biasanya tidak begitu”, dan sebagainya.

Dan secara spontan biasa langsung menanggapi keadaan anak dengan mengatakan, misalnya:

“Kamu tidak apa-apa, kok”,
“Kamu sehat, kok”,
“Ah, begitu saja, kok sedih”,
“Kamu kan bisa cuek”,
“Kamu biasanya tidak peduli, kan!” dan sebagainya.

Padahal, hal tersebut belum tentu merupakan kebutuhan solusi terhadap permasalahan anak. Hal ini berkaitan dengan pe ‘netral’ an diri anda di atas.

Pertama, maklumilah dan terimalah bahwa anak anda sedang mengalami realitas seperti yang anda lihat saat itu. Anda dapat mengatakan pada diri sendiri sesuai dengan apa yang anda lihat, misalnya:

“Okay, dia memang sedang[apa yang sedang dialami anak]”,
”Memang, dia sedang ... [apa yang sedang dialami anak]”,
“Saya sangat memahami/ memaklumi, dia sedang[apa yang sedang dialami anak]”, dan sebagainya.

Setelah anda menerima realitas yang ada, lalu imajinasikan (bayangkan atau seolah merasakan) seolah-olah komunikasi yang akan akan anda lakukan TELAH menghasilkan

Mempersiapkan Diri Sebelum Berkomunikasi Dengan Anak (Tamat)

Written by

Friday, 02 May 2008 07:00 - Last Updated Monday, 16 May 2011 15:54

sesuatu yang positif bagi anda berdua, SEKARANG JUGA!. Misalnya mengimajinasikan diri anda berdua sedang berkomunikasi dengan harmonis dan menyenangkan dimana anda berdua saling mau mendengarkan dengan baik, atau lainnya. Mungkin sambil mengatakan dalam hati,

“Alangkah senangnya berbicara dengan dia”,

“Asyik sekali ngobrol dengan dia”, dan sebagainya.

3. Hindari PREJUDICE dan LABELLING.

Manusia adalah makhluk yang dinamis. Dasar suatu perilaku atau tindakan saat ini BELUM TENTU SAMA dengan dasar perilaku dan tindakan pada masa lalu meskipun situasinya mirip. Dan juga, BELUM TENTU SAMA dengan cara orang lain dalam menghadapi situasi yang sama.

Menduga, melabel, menebak, apa yang sedang dialami anak dapat membuat kita langsung spontan berpersepsi menyamakan pengalaman anak dengan pengalaman dirinya yang padahal belum tentu sama. Secara tidak langsung kita sudah mengungkapkan seperti :

“Wah manja nih”,

“Anak payah, gitu aja nggak ngerti”,

“Dia bodoh sekali sih”,

“Hm, seperti ini biasanya lagi putus dengan pacar”,

“Hmm, dia pembohong”, dan sebagainya.

Prejudice atau pelabelan dapat menyebabkan anda sudah sudah bertendensi sebelum berkomunikasi. Padahal, tendensi anda belum tentu benar dan sesuai dengan permasalahan yang dihadapi anak saat ini.

Dan lebih parah lagi, jika ternyata tendensi anda salah, biasanya anda cenderung akan memaksakan diri agar apa yang anda komunikasikan sesuai dengan pendapat anda. Akibatnya, anak merasa tidak nyaman, dan mungkin anak akan berpikir “Ah, percuma ngomong sama ayah, dia tidak tahu masalahnya!”, dimana akhirnya menurunkan keefektifan anda dalam berkomunikasi. Dan lebih jauh lagi dapat memperburuk keadaan, keharmonisan anda dengan anak menjadi turun atau secara tidak langsung dapat mengganggu ikatan emosional anda dengan anak.

Kalaupun anda terpaksa atau tidak sengaja bertendensi seperti itu, mulailah mengingat bahwa anak anda menjadi seperti sekarang karena PASTI ada kontribusi anda sendiri secara tidak langsung walaupun sedikit. Ada pepatah yang mengatakan, ketika anda menunjuk sesuatu dengan telunjuk anda, tiga jari yang lain sedang menunjuk diri anda sendiri.

Akan lebih baik lagi jika anda merubah kerangka pikir anda, dari melihat bahwa anak anda sedang bermasalah menjadi anak anda membutuhkan teman dan membutuhkan dukungan,

Mempersiapkan Diri Sebelum Berkomunikasi Dengan Anak (Tamat)

Written by

Friday, 02 May 2008 07:00 - Last Updated Monday, 16 May 2011 15:54

misalnya dengan mengatakan dalam hati,

“Dia sedang mempunyai suatu hal yang MUNGKIN susah dia ungkapkan, dia perlu dukungan”,
“Dia perlu bantuan saya. Dan saya senang dapat membantunya”,
“Dia sedang mengalami masalah, dia memerlukan teman”,
“Ada sesuatu yang menyebabkan dia berbuat seperti itu, Dan SAYA BELUM TAHU”, dan sebagainya.

4. Bersiap menerima kemungkinan tak terduga.

Hal ini berkaitan dengan emosi anda sendiri. Mungkin pada pembicaraan nanti anda menemukan sesuatu yang diluar dugaan anda. Persiapkanlah mental anda. Untuk mengatasi hal itu bagi anda sendiri, anggaplah bahwa andapun sedang belajar. Anggaplah setiap permasalahan adalah suatu hal yang baru, sebagai pengalaman baru bagi anda, atau sebagai suatu tantangan baru, sehingga anda dapat menarik pelajaran atau hikmah dari apa yang sedang anda hadapi dan dapat membuat anda lebih kreatif. Anda dapat mengatakan dalam hati:

“Apapun yang terjadi, dia adalah anakku tersayang”.

“Apa yang saya hadapi adalah suatu tantangan yang menarik, yang membuat saya dapat belajar lebih banyak”.

“Saya sedang menghadapi suatu ujian. Keberhasilan saya menyelesaikan masalah yang dihadapinya berarti saya naik tingkat untuk menjadi lebih pandai”, dan seterusnya.

5. Sediakan waktu dan fokuskan/ orientasikan pada masalah yang sedang dihadapi anak.

Kita semua tahu bahwa kita sibuk. Namun, adilkah bagi anak anda sendiri kalau anda akan tetap sibuk dengan diri anda sendiri. Sekali lagi, dia sedang membutuhkan anda. Demikian juga, fokuskan perhatian anda pada anak anda.

Pada umumnya orang tua akan langsung berbicara, contoh kalimatnya seperti :

“Sayang, kamu tahu kan, ibu sedih melihat nilai ulanganmu jelek”,

“Nak, ayah kesal sekali sewaktu pertandinganmu kalah”,

“Kakak, hati ibu berdegup lho sewaktu pertama kamu berenang, jangan-jangan kamu hanyut”,

Maksudnya baik, ingin berempati. Namun dari ucapan yang dilontarkan tersebut perhatikanlah bahwa seolah isi pembicaraan berorientasi pada perasaan orang tua. Padahal, mungkin, yang

Mempersiapkan Diri Sebelum Berkomunikasi Dengan Anak (Tamat)

Written by

Friday, 02 May 2008 07:00 - Last Updated Monday, 16 May 2011 15:54

sesungguhnya terlebih dulu sedih, kesal, takut dan sebagainya adalah si anak. Seolah-olah anak diajak fokus pada keadaan yang dialami orang tuanya. Mungkin jika anda terpaksa melontarkan suatu ucapan, dapat anda benahi dengan mengatakan:

“Sayang Ibu tahu MUNGKIN kamu sedang sedih melihat ulanganmu jelek. Ibu JUGA dapat merasakan apa yang sedang kamu alami”,

“Nak, MUNGKIN kamu kesal sekali sewaktu pertandinganmu kalah. Ayah JUGA merasakan apa yang kamu rasakan”, dan sebagainya.

6. Sabar dan mau mendengarkan.

Hal yang sederhana yang saya yakin semua orang sudah tahu. Namun kenyataannya, beberapa orang tua langsung berasumsi dan melompat pada kesimpulan dan solusi sebelum tahu permasalahananya. Padahal, belum tentu solusi itu tepat bagi keadaan anak anda sekarang. Seimbangkan diri anda dengan anak anda. Ikuti apa yang dialaminya, sehingga persoalan menjadi lebih jelas.

Setelah mempersiapkan diri seperti di atas, mungkin akan terjadi suatu perasaan tertentu dalam diri anda. Ikutilah perasaan yang terjadi tersebut. Setelah yakin dengan perasaan tersebut, mulailah berbicara dengan anak SESUAI dengan perasaan ketika anda mempersiapkan diri. Biarkanlah seolah kata-kata anda keluar dengan sendirinya. Mungkin saja ketika dalam pertengahan pembicaraan anda kebingungan tidak tahu akan bicara apa (atau istilah populernya “mati gaya”), kembalilah kepada perasaan semula yang didapatkan setelah anda mempersiapkan diri.

Siapakah “role model” yang paling dekat untuk seorang anak selain orang tuanya sendiri. Tidak ada. Karena sejak kecil, anak itu dekat dengan kita. Kita sendirilah yang mengharapakan anak itu menjadi seseorang seperti yang kita harapkan. Kitalah yang secara sadar atau tidak disadari langsung membimbing anak kita menjadi seperti sekarang seperti yang anda lihat.

Ditulis oleh:

NSK Nugroho, MCH, CHt

Hypnotherapist

www.nsknugroho.com

email: nnsk@dnet.net.id dan nsknugroho@yahoo.com