Anak (1-3 tahun)
Artikel

Kemampuan Self-Control Kunci Sukses Si Kecil di Masa Depan

DES 8, 2021

2 MINS

Mam, ketika si Kecil tantrum di supermarket atau saat ia berkelahi di taman bermain seringkali membuat orang tua merasa tertekan karena tidak dapat mengendalikan si Kecil dan merasa ada yang salah dengan si Kecil. Namun sains telah membuktikan bahwa perkembangan kognitif si Kecil untuk mengatur emosi & impulsivitasnya memang masih belum matang hingga ia berusia tiga tahun. Jadi, tantrum adalah hal yang normal untuk usia si Kecil.

Meski demikian, Mam tetap dapat mengajarkan si Kecil untuk mengontrol dirinya sendiri agar ia memiliki kemampuan self-control yang baik untuk masa depan hebatnya. Menurut ahli ilmu saraf, Sandra Aamodt & Sam Wang, dalam buku Welcome to Your Child's Brain, "Impulse control is twice more important than intelligence when it comes to predicting academic achievement", kemampuan mengendalikan diri dua kali lebih penting daripada intelegensi dalam memprediksi pencapaian akademis. Kemampuan self-control akan membantu si Kecil fokus mencapai tujuan, mengelola emosinya, membuat pilihan yang lebih baik sehingga mendukungnya menjadi seorang anak hebat yang sukses di masa depan.

BAGAIMANA MENGAJARKAN SI KECIL SELF-CONTROL?

Michelle Anthony Ph.D, penulis artikel "Why Impulse Control is Harder Than Ever" menyebutkan ada 3 faktor yang berperan dalam profil impulsif seorang anak: temperamen, kemampuan executive functions (kemampuan berpikir, membuat rencana dan memecahkan masalah) dan tahap perkembangan. Walau temperamen adalah sesuatu yang sulit diubah, Mam dapat membuat peraturan dan memberikan si Kecil aktivitas yang dapat mendukung perkembangan kemampuan executive functions-nya yang merupakan kunci dalam mengajarkan si Kecil self-control atau pengendalian diri. Berikut beberapa cara yang Mam dapat mam lakukan untuk melatih self-control si Kecil.

Anak Batita atau Toddler (Usia 1-3)

Tahukah Mam tidak mudah menjadi seorang Batita: mereka sudah mulai merasakan berbagai macam emosi, tetapi mereka tidak tahu bagaimana mengontrolnya. Bayangkan jika Mam berada di posisi si Kecil yang diminta untuk tidur siang ketika Mam tidak merasa mengantuk atau diminta untuk berbagi mainan dengan anak lain! Coba beberapa cara berikut untuk

ajarkan si Batita dalam mengendalikan diri:

1. Bantu si Kecil memberi nama bagi emosinya
   Mam dapat mengucapkan hal seperti, “Mam tahu kamu marah karena kamu tidak suka duduk di car seat-nya” atau “Mam mengerti kamu kesal karena bola nya masuk ke dalam keranjang.” Memberi nama pada emosi seperti sedih, marah, kesal, kecewa, bosan akan membantu si Kecil untuk memahami perasaannya sehingga mempermudah ia dalam menemukan solusi dalam mengatasi emosi tersebut di kemudian hari.

2. Ingatkan si Kecil akan peraturan dan instruksi yang berlaku
   Di umur Batita, si Kecil sudah mulai belajar untuk mengikuti aturan atau instruksi sederhana, seperti “Tidak baik mendorong orang lain” atau “Tolong kembalikan mainanmu di tempatnya”. Mengulang peraturan dan instruksi tertentu akan membantu si Kecil dalam menjalankannya bahkan ketika Mam tidak berada di dekatnya.Ajak si Kecil merefleksikan dirinya

   Ketika si Kecil menginjak usia 2 atau 3 tahun, mereka mulai mengamuk atau tantrum untuk melihat apakah reaksi orang di sekitarnya, apakah dia akan dibiarkan begitu saja. Ketika si Kecil berulah, ajak ia untuk merefleksikan dirinya, misalnya ajak ia ke area di mana Mam dapat menyendiri bersama si Kecil, bantu ia untuk menenangkan diri. Keberadaan Mam bersama si Kecil dibandingkan membiarkan ia seorang diri akan meyakinkannya bahwa Mam memahami apa yang si Kecil rasakan.

3. Pahami temperamen si Kecil
   Jika si Kecil adalah seorang introvert maka jangan paksa ia untuk dapat bergaul dengan mudah ketika bertemu orang baru. Beberapa anak mengalami kesulitan beradaptasi dengan situasi tertentu.Jadi Mam perlu mempersiapkan diri bagaimana merespon si Kecil di berbagai situasi. Dengan begitu, ia akan memiliki kekuatan mental yang lebih baik dalam menghadapi berbagai situasi.

Anak Balita atau Pre-schooler (Usia 4-5)
Pada usia ini, Si Kecil masih merasa emosi yang campur aduk, namun ia sudah dapat mengekspresikan dirinya dengan berbicara. Berikut cara mendukung si Kecil menguasai emosinya.

1. Tegaskan si Kecil untuk berlaku baik
   Di umur Balita, si Kecil lebih mengerti perilaku seperti apa yang Mam harapkan darinya. Pertegas dengan menjelaskan pada si Kecil alasan mengapa perilaku baik tersebut penting. Jangan hanya mengatakan “Kamu harus begitu karena Mam suruh kamu!”. Sebaiknya luangkan waktu untuk memberi penjelasan, misalnya “Kita akan ke supermarket. Kamu nanti bisa lihat-lihat ya tapi tidak menyentuh ya karena kamu mungkin akan menjatuhkan barang dan mengganggu orang lain.” Ulangi ini sebelum masuk ke supermarket, contohya “Ingat ya, kita lihat-lihat saja.”

2. Gunakan momen baca buku cerita untuk memupuk kemampuan executive functions-nya (kemampuan berpikir, membuat rencana dan memecahkan masalah)

Mam dapat memilihkan buku yang memiliki pesan yang berharga. Ingat Mam ,si Kecil seperti sponge, mereka menyerap pesan atau pelajaran dan akan menggunakannya ketika mengalami hal serupa dalam hidup.

3. Bahkan pada usia ini, time-in akan berguna ketika si Kecil tantrum.
   Karena si Kecil sudah dapat menyampaikan perasaannya dengan lebih baik, akan lebih mudah bagi Mam untuk duduk bersama si Kecil dan membahas perasaannya sebelum ia mengamuk.

4. Puji si Kecil ketika berupaya untuk mengatur emosinya
   Dengan mengatakan hal sederhana seperti “Mam tahu tidak mudah bagi kamu untuk menemani Mam mengantri di supermarket, tapi kamu berhasil dan Mam bangga sama kamu!”. Ajarkan kepada si Kecil bahwa perilaku baik adalah hal yang positif. Dengan memberi perhatian terhadap perilaku positif si Kecil, maka kemampuan self-control atau pengendalian diri si Kecil juga akan semakin diperkuat.

5. Terus ingatkan si Kecil akan aturan dan intruksi yang berlaku
   Pada tahap ini, mungkin Mam merasakan diri bagaikan kaset rusak yang terus menerus mengulang aturan dan instruksi yang sama. Teruskan Mam! Riset menunjukkan otak berkembang berdasarkan pengalaman yang berulang.

Anak Sekolah Dasar (Usia 6-7)
Di usia inr, si Kecil dapat memahami konsekuensi dari setiap perilakunya, khususnya ketika ia tidak mematuhi peraturan yang ada atau berperilaku buruk.

1. Tentukan goals bersama
   Usia sekolah dasar adalah waktu terbaik untuk mengajarkan si Kecil tentang penentuan goals atau tujuan. Self-control atau pengendalian diri juga berarti bahwa memilih untuk merelakan sesuatu yang kita inginkan demi mendapatkan hal lain dan ini terjadi ketika si Kecil berupaya untuk mencapai tujuan tertentu. Contohnya bisa sesederhana memilih untuk merelakan tidak makan kue hari ini untuk potongan kue yang lebih besar besok.

2. Ajarkan si Kecil untuk berpikir sebelum bertindak
   Ini berlaku untuk situasi sosial. Gunakan tanda STOP di pikiran: ketika si Kecil memiliki suatu dorongan untuk bereaksi secara impulsif terhadap suatu situasi, ajak ia untuk membayangkan sebuah tanda STOP di pikirannya. Ajak si Kecil untuk berhenti sejenak dan berpikir bagaimana ia sebaiknya bereaksi terhadap situasi yang tengah ia hadapi.

Kenalkan si Kecil pada interaksi dan dinamika kelompok
Studi yang diterbitkan pada Psychological Science menunjukkan bahwa konteks dan faktor lingkungan termasuk teman pergaulan memegang peranan penting dalam pengendalian diri. Ketika ia melihat anak-anak lain melakukan pengendalian diri dengan baik, maka kemungkinan besar si Kecil juga akan melakukan hal yang sama.
Penting untuk diingat bahwa sebagai orang tua kita perlu memberi contoh yang baik. Terlepas dari 3 faktor seperti temperamen, kemampuan executive functions, atau tahap perkembangan, si Kecil dipengaruhi oleh orang terpenting dalam hidupnya: orang tuanya. Belajar untuk

mengendalikan perasaan kita sendiri bisa jadi adalah cara terbaik untuk membantu anak kita untuk membangun kemampuan pengendalian diri atau self-control yang merupakan salah satu kunci dukung si Kecil jadi hebat.

Yuk Mam, bersama S-26 Procal GOLD Multiexcel Alphalipids System dukung perkembangan si Kecil untuk masa depan hebatnya!

Reference:
https://www.brighthorizons.com/family-resources/helping-preschoolers-wi…;
https://www.zerotothree.org/resources/1603-toddlers-and-self-control-a-…;
https://www.scholastic.com/parents/family-life/parent-child/why-impulse…;
https://www.psychologytoday.com/us/blog/peaceful-parents-happy-kids/201…;
https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0956797617747367
https://raisingchildren.net.au/toddlers/behaviour/understanding-behavio…;

Bagikan sekarang




Ashton
Science Olympiad Medalist
Dazelin
Tech Science Medalist
Aleesya
Ice Skating Medalist
Optimalkan Potensi
Hebat si Kecil
BERSAMA
Wyeth Nutrition
S-26
ParenTeam
JOIN SEKARANG >