Anak (3 tahun+)
Article

10 Cara Membuat Anak Berani dan Percaya Diri

JUN 24, 2022

Sebagai orang tua, tentu siapapun ingin anaknya tumbuh menjadi anak pemberani serta percaya diri. Namun, tidak semua anak dikaruniai dan dilahirkan dengan keberanian serta rasa percaya diri secara alami. Banyak situasi dan kondisi yang membuat anak pemalu, tidak percaya diri, dan selalu bergantung pada orang lain.

Nah, beragam cara membuat anak berani dan percaya diri sangat bergantung pada peran orang tua, pola asuh, serta lingkungan sekitarnya.

Berani bukan berarti perasaan tidak takut. Berani dan percaya diri berati tetap melakukan sesuatu walaupun kita takut dan malu untuk melakukannya tanpa harus sembrono. Rasa takut sendiri tanda bahwa SI Kecil sedang melakukan sesuatu yang baru dan menantang.

Oleh sebab itu, dua hal ini jadi krusial di masa pertumbuhan Si Kecil karena dapat membuka gerbang untuk Si Kecil mencoba hal-hal baru. Tanpa keberanian, maka Si Kecil akan melewatkan banyak hal seru serta kesempatan mempelajari sesuatu yang penting.

Jadi, apa yang bisa dilakukan sebagai cara membuat anak berani dan percaya diri? Nah, Mam bisa melakukan beberapa hal berikut ini.

1. Dengarkan saat Si Kecil meluapkan perasaan

Saat Si Kecil bereaksi secara berlebihan terhadap situasi yang tidak berbahaya, akan sangat mudah untuk menyuruhnya agar tidak khawatir. Padahal bagi Si Kecil, itu merupakan reaksi terhadap hal yang baru dia alami. Untuk itu, Mam sebaiknya mendengarkan kesulitannya serta menjelaskan kepada Si Kecil mengenai hal yang dia hadapi. Dengan demikian, dia akan merasa dimengerti dan memudahkannya untuk melewati situasi tersebut.

2. ‘Pinjamkan’ rasa percaya diri Mam

Mam dan Pap adalah panutan bagi Si Kecil saat hendak memutuskan untuk melakukan sesuatu. Istilah psikologisnya adalah social referencing atau rujukan sosial. Contohnya, reaksi orang tua atau panutan saat dihadapkan dengan situasi tertentu dapat diikuti oleh Si Kecil. Reaksi yang tenang akan membuat Si Kecil tenang juga untuk menghadapi situasi tersebut agar dia terbiasa, bahkan saat tidak berada di sekitar orang-orang yang biasanya dia andalkan.

3.Berkomunikasi

Berikut, cara membuat anak berani dan percaya diri adalah dengan mengajaknya berkomunikasi. Dalam situasi sulit, jangan biarkan dia memendam perasaannya. Jika dia terlihat takut atau bingung, tanyakan padanya mengenai kekhawatiran yang dialami. Seringkali kondisi seperti ini terjadi akibat salah paham atau ketidaktahuan. Makanya, kemampuan dia untuk mengkomunikasikan kekhawatirannya dapat membuatnya lebih lega setelah mendengarkan jawaban atas pertanyaan yang dia miliki.

4. Biarkan anak menentukan pilihan

Menentukan sekaligus membuat keputusan sendiri bisa jadi cara untuk memupuk keberanian Si Kecil selama tidak membahayakannya. Biarkan Si Kecil menggunakan intuisinya saat menentukan pilihan untuk mengambil keputusan. Orang tua yang terlalu terlibat dalam pengambilan keputusan dapat membuat Si Kecil tidak percaya diri akan kemampuannya mengambil keputusan. Untuk itu, yang Mam bisa lakukan adalah mengajarkannya mengambil keputusan yang tepat berdasarkan pertimbangan yang ada serta konsekuensinya.

5. Ajak mencoba hal baru

Rasa takut dan tidak percaya diri seringkali bersumber dari salah paham atau ketidaktahuan mengenai apa yang akan terjadi. Jadi, Cara membuat anak berani dan percaya diri dapat dipraktikkan dengan mencoba hal baru meski dia tidak merasa bisa atau menguasainya. Ingatkan bahwa tujuan dari hal ini bukan untuk berkompetisi jadi yang terbaik dibanding rekan-rekannya, tapi untuk mengenali diri sendiri. Mam juga bisa mengizinkan SI Kecil untuk mencoba ide-ide baru. Mam juga bisa mengajak Si Kecil menyicipi makanan atau minuman berbeda dari yang biasa dia konsumsi agar dia dapat menerima jenis asupan yang beragam.
Baca Juga: Dukung Si Kecil Percaya Diri dengan Mengatakan Aku Pintar

6. Hargai keberanian Si Kecil

Pastikan memahami bahwa Mam tahu bahwa dia anak yang berani. Pemahaman ini yang menjadi pendorong Si Kecil untuk percaya diri melakukan hal-hal yang biasanya ia takuti. Yakinkan dia dengan mengatakan, “kamu bisa!” atau “Ibu tahu kamu berani” dan apresiasi setiap dia melakukan sesuatu yang baru atau yang memaksanya melewati rasa takut.

7. Sabar, pelan-pelan saja

Berani dan percaya diri tidak bisa didapat begitu saja. Banyak langkah, kecil atau besar yang harus Si Kecil ambil agar dia bisa jadi pribadi pemberani. Jika dia tertarik dengan bela diri atau olahraga tertentu tapi malu atau tidak berani untuk berlatih, ajak dia menyaksikan orang lain berlatih terlebih dahulu. Jika dia tetap tertarik, ajaklah dia berlatih bersama, hingga Si Kecil berani untuk berlatih tanpa ditemani orang tua.

8. Beri inspirasi dan contoh yang baik

Anak-anak belum memiliki banyak pengalaman dan kemampuan. Oleh karena itu, dia membutuhkan contoh yang menginspirasi dan dapat Si Kecil jadikan panutan. Ceritakan kisah-kisah Mam di masa lampau yang relate dengan kesulitan yang dihadapi Si Kecil saat ini dan ajarkan atau beri contoh mengenai cara apa yang pernah ditempuh untuk melaluinya. Bila perlu, beri dia contoh untuk dia ikuti. Jika Mam gagal saat memberi contoh, tidak perlu khawatir. Hal itu jadi pelajaran baru bahwa untuk sukses, melalui kegagalan terlebih dahulu adalah hal wajar.

9. Ajarkan self-talk positif

Yang kita bicarakan dengan diri sendiri dapat membentuk seperti apa kita melihat diri kita sendiri. Maka dari itu, selalu ajarkan Si Kecil kata-kata afirmasi, “aku bisa” daripada “aku tidak bisa” atau “sebaiknya tidak aku lakukan”. Dengan demikian, dia bisa meyakinkan dirinya sendiri bahwa dia bisa. Karena jika dirinya sendiri sudah tidak percaya diri, maka dia akan kesulitan untuk berhubungan dengan orang lain. Jadikan afirmasi dengan self-talk positif sebagai satu kebiasaan yang dilakukan setiap hari sehingga kebiasaan itu akan terjadi secara alami.

10 Ajak bermain

Terakhir, cara membuat anak berani adalah dengan bermain. Salah satu permainan yang dapat dilakukan untuk melatih keberanian dan rasa percaya diri adalah petak umpet. Permainan ini mengajarkannya untuk menghadapi hal-hal yang tidak dia ketahui dan juga perpisahan. Petak umpet membawanya selangkah keluar dari zona nyamannya di mana dia harus menghadapi situasi tanpa orang-orang terdekatnya dan bagaimana cara Si Kecil menghadapi kondisi tersebut.

Agar Si Kecil tumbuh jadi anak yang berani dan percaya diri, Mam juga harus memastikan agar tubuhnya sehat selalu sehingga Si Kecil siap untuk mencoba hal-hal baru. Jadi, penting bagi Mam selalu memenuhi kebutuhan nutrisi harian Si Kecil. Pastikan agar untuk menyediakan asupan bernutrisi yang disukai Si Kecil.

Untuk itu, persiapkan selalu Si Kecil S-26 Procal Ultima. S-26 Procal Ultima merupakan susu

pertumbuhan pertama di Indonesia yang menggunakan susu skim dari sapi A2 untuk bantu lengkapi kebutuhan nutrisi anak usia 1-3 tahun. Segelas S-26 Procal Ultima mengandung tinggi zat besi, selenium, omega 3 & 6, vitamin D dan vitamin serta mineral penting lainnya untuk Si Kecil.

Tersedia dalam kemasan Can Top 850 gram, S-26 Procal Ultima Multicare System membantu Mams untuk mendukung bakat serta kreativitas apapun yang dimiliki setiap anak. Dengan demikian, jika dibiarkan berkembang tanpa henti, mereka bisa menjadi apapun versi terbaik mereka di masa depan.

Wyeth Nutrition parenTeam

Menumbuhkan Rasa Percaya Diri Pada si Kecil



Pada usia 5 tahun, anak-anak mulai memiliki rasa kepercayaan diri yang sebanding dengan orang dewasa

Lalu, bagaimana cara menumbuhkan rasa percaya diri pada anak?

Beri pilihan & tanggung jawab

Orangtua bisa mulai membiasakan si Kecil untuk memilih sejak dini, serta memberikannya tanggung jawab dari hal-hal kecil sesuai umurnya

Berikan perhatian

Agar si Kecil menganggap dirinya penting dan berharga, pastikan orangtua selalu memberikan perhatian yang cukup

Validasi perasaan si Kecil

Ketika si Kecil sedang tantrum, cobalah untuk bertanya apa yang ia rasakan dibanding memarahinya

Beri pujian

Puji usaha yang dilakukan si Kecil, baik dalam hal kecil atau besar. Dengan demikian si Kecil akan merasa usahanya telah diapresiasi

Jangan lupa, dukung bakat natural si Kecil dengan memberikan gizi seimbang untuk tumbuh kembangnya



S-26 Procal Ultima Multicare System mengandung nutrisi seperti Omega 3 (ALA), Omega 6 (LA), Tiggi protein, kalsium, selenium, vitamin D, dan serat pangan.

Baca label sebelum membeli Baca Peringatan pada label.

Asi adalah makanan terbaik untuk bayi

Source :

pbs.org/parents/thrive/becoming-brave-help-your-child-move-past-fear
psy-ed.com/wpblog/child-courage/
parents.com/toddlers-preschoolers/development/social/ways-to-teach-independence-self-confidence/

Bagikan sekarang

