

BELAJAR BERKOMUNIKASI DENGAN ANAK-ANAK

Isti Yuni Purwanti

Berkomunikasi dengan anak-anak memang tidaklah mudah jika dibandingkan ketika berkomunikasi dengan teman sebaya ataupun orang dewasa. Orangtua sering mengalami “kebuntuan” ketika berkomunikasi dengan anak. Ketika anak sedang menunjukkan perilaku maupun sikap yang tidak seperti biasanya (misal marah, takut, “mogok” makan maupun “mogok” untuk bersekolah), orangtua merasa bingung untuk berkomunikasi dengan mereka.

Komunikasi akan efektif dan efisien jika kedua belah pihak menunjukkan perhatian penuh terhadap lawan bicara. Perhatian yang penuh ini dapat diartikan sebagai bentuk bahwa orangtua mendengarkan apa yang diungkapkan anak (kaitannya dengan komunikasi orangtua dan anak). Anak akan merasa senang dan dihargai jika apa yang diungkapkan tersebut didengarkan oleh orangtuanya. Berikut merupakan beberapa hal yang perlu diperhatikan ketika orangtua akan berkomunikasi dengan anak-anak :

1. Konsistensi, merupakan konsep dasar komunikasi yang baik. Hal ini membuat anak merasa aman dan memberikan anak batasan-batasan yang jelas. Konsistensi membuat anak-anak mengetahui jika mereka dapat bergantung pada orangtua. Contoh konsistensi : ketika orangtua menginginkan anaknya untuk berhenti main PS, maka artinya anak berhenti main PS untuk hari ini, besok, minggu depan, bulan depan atau kapanpun hingga orangtua memutuskan boleh bermain PS kembali.
2. Katakan yang ingin dikatakan dan patuhi, seiring dengan sikap konsistensi. Berikan pengertian kepada anak-anak bahwa orangtua dapat dipercaya. Contoh, ketika orangtua menginginkan anak jika masih bermain PS maka hukumannya adalah tidak

diberi uang jajan selama 3 hari, hal ini harus benar-benar dipatuhi jika anak melanggarnya.

3. Orangtua bertanggung jawab mengajari anak-anak mereka cara berkomunikasi, seperti dalam iklan teh sariwangi mari bicara. Orangtua yang tidak saling bicara (berkomunikasi) tidak akan mampu berkomunikasi dengan baik terhadap anak-anak. Belajar untuk dapat mengungkapkan perasaan sehingga ketika orangtua sedang tidak merasa nyaman dengan perasaan yang dialaminya maka komunikasikan dengan anak. Jika orangtua merasa tidak nyaman dengan emosinya dan cenderung menutup diri dan ada penyangkalan, maka kemungkinan besar anak-anak akan melakukan hal yang sama.
4. Jangan beri label pada anak-anak. Anak-anak membawa kekhasan (sifat dasar) tersendiri, seperti pendiam, pemalu, mudah bergaul, tidak bisa diam (aktif), dll. Ini merupakan sifat dasar yang sudah ada sejak lahir sehingga tugas dari orangtua adalah menerima anak secara keseluruhan.

Pertanyaan berikut adalah bagaimana berkomunikasi dengan anak-anak dan apa yang harus dilakukan orangtua. Berkomunikasi dengan anak-anak membutuhkan sikap dan perilaku yang khusus (terkait dengan kekhasan dari perkembangan anak). Beberapa hal yang perlu diperhatikan orangtua terkait dengan teknik ataupun strategi berkomunikasi dengan anak, antara lain : :

- a. Kedudukan (posisi) orangtua ketika sedang berbicara dengan anak adalah sama dengan anak (posisi tubuh setinggi anak)
- b. Tatap kedua matanya, jika perlu palingkan kepala anak dengan tangan orangtua (secara lembut) agar anak menatap langsung pada orangtua.
- c. Jika anak sedang kesal bahkan dalam kondisi sangat marah, usap punggung atau perutnya. Jika anak sedang histeris, yang perlu dilakukan orangtua adalah menenangkan diri dulu dengan membantu anak untuk rileks (menarik nafas).

- d. Ubah intonasi suara, bicaralah dengan suara tegas tetapi lembut.
- e. Beri kata-kata pada anak untuk membantu mengalirnya percakapan. Contoh “Kelihatannya sedang kesal hari ini, coba ceritakan pada Ibu/Bapak apa yang membuatmu kesal?” Ungkapan tersebut merupakan salah satu contoh bentuk empati. Orangtua yang berempati kepada anak, akan memberikan kenyamanan dan anak merasa bahwa orangtua mengerti akan apa yang terjadi pada dirinya.
- f. Ulangi apa yang dikatakan anak. Hal ini menunjukkan jika orangtua benar-benar mendengarkan apa yang disampaikan (diceritakan) oleh anak.
- g. Jangan menyela, biarkan anak menyelesaikan ceritanya. Jika anak sudah selesai bercerita maka saatnya orangtua untuk memberikan *feedback* (umpan balik) tentang cerita tersebut. Jika orangtua sedang berbicara dan kemudian anak menyela maka berikan pengertian pada anak bahwa biarkan orangtua menyelesaikannya baru kemudian kesempatan anak untuk berbicara.
- h. Usahakan tetap tenang meskipun suasana hati sedang tidak nyaman.

Sedangkan berikut ini merupakan beberapa hal yang tidak diperkenankan ketika orangtua berkomunikasi dengan anak-anak :

- 👉 Jangan buat janji yang tidak bisa ditepati, hal ini dapat mengakibatkan anak merasa tidak diperhatikan dan anak menjadi “kesal” atau “ngambek”.
- 👉 Jangan berbohong meskipun untuk kebenaran, ini sering dilakukan oleh orangtua jika ada hal yang tidak bisa diungkapkan secara jujur.
- 👉 Jangan biarkan anak berbicara ketika sedang emosi (marah, menangis). Pada saat kondisi seperti ini, jika orangtua mencoba untuk bertanya tentang apa yang sedang terjadi ataupun memberikan pengertian, justru tidak akan efektif. Hal yang perlu dilakukan oleh orangtua adalah mendekap ataupun memberikan usapan dan sentuhan terhadap anak agar emosinya reda. Kalau kondisi anak sudah mulai normal, maka komunikasinya pun akan menjadi lebih baik (efektif).

- ✎ Jangan terlalu sering mengatakan “Jangan”. Seringnya perkataan “jangan” ataupun “tidak boleh” dapat mematahkan ataupun mematikan kreativitas anak. Jika anak melakukan perbuatan yang tidak dikehendaki oleh orangtua ataupun sedang bermain yang membahayakan, tidak perlu tergesa-gesa untuk mengatakan “tidak boleh” dan “jangan”. Berikan pengertian ataupun perlu adanya tindakan dari orangtua untuk mencegah dan kemudian diberikan penjelasan bahwa hal tersebut sebaiknya tidak dilakukan karena berbahaya. Lebih jelasnya bahwa larangan yang diberikan oleh orangtua perlu disertai dengan alasan yang memadai. Bahasa yang digunakan untuk menjelaskan alasan juga disesuaikan dengan perkembangan anak.
- ✎ Jangan berteriak-teriak karena hal ini tidak akan efektif. Anak justru menganggap bahwa teriakan orangtua merupakan salah satu bentuk perhatian jika perilaku tersebut diperhatikan.
- ✎ Jangan terlalu sering “ngomel”, jika anak sering menerima “omelan” maka anak akan menjadi “kebal” dengan omelan tersebut.
- ✎ Jangan menganggap remeh pada anak. Anak mempunyai keunikan tersendiri sehingga orangtua hendaknya menghargai apa yang dihasilkan oleh anak. Hasil karya anak-anak perlu diberikan pengakuan dan penghargaan dari orangtua.
- ✎ Jangan membandingkan anak dengan siapapun apalagi dibandingkan dengan saudara kandung sendiri. Setiap anak membawa kekhasan masing-masing sehingga dengan menerima anak seutuhnya akan membuat anak tampil percaya diri dan dapat mengoptimalkan potensi, bakat dan minat yang dimiliki.

Dari beberapa uraian yang telah dijelaskan, diharapkan agar orangtua dapat berkomunikasi secara efektif dan efisien dengan anak-anak. Hal yang perlu diingat untuk berkomunikasi dengan anak-anak adalah penggunaan bahasa yang sesuai dengan usia dan memahami kondisi yang sedang dialami.