

Disiplin Diri: Sepuluh Saran

Sepuluh Hal yang Dapat Anda Lakukan di Rumah untuk Mendorong Perkembangan Anak dalam Disiplin Diri.

10

- 1** Sediakan lingkungan dengan perabotan dan peralatan yang sesuai dengan ukuran anak. contohnya, ketika ia ini mencuci wortel atau stroberi, ia akan duduk di meja dan kursi yang cocok untuk usianya dan menggunakan peralatan dapur kecil yang sesuai dengan ukuran tangannya. Tunjukkan dengan jelas cara untuk melakukan pekerjaan seperti membersihkan debu di rak, menyapu, mencuci kaos kaki, membersihkan meja setelah makan, melipat dan meletakkan baju di lemari, menyiapkan meja dan banyak lagi.
- 2** Biarkan ananda belajar dari kesalahan yang dilakukannya. Ia tidak akan bekerja sebagaimana anda bekerja, cepat dan efisien. Jika ia belajar cara menggunakan alat pel, maka mungkin akan ada air dan sabun yang berserakan di lantai ketika ia selesai. Proses yang dilakukan saat belajar jauh lebih penting bagi perkembangan dalam dirinya daripada lantai yang bersih. Bantu ia untuk membersihkan dengan membagi pekerjaan dengannya daripada anda mengambil alih dan mengerjakan keseluruhannya.
- 3** Gunakan alat-alat rumah tangga dan mainan sesuai dengan tujuan yang dimaksudkan. Jika anak anda melempar mainan memilah bentuk miliknya, katakan "bersikap lembutlah pada mainanmu." anak kecil kadang melempar mainan karena iseng namun bukan berarti mereka destruktif. Jika ia melempar mainannya lagi, alihkan mereka. "Ayo kita keluar dan bermain lempar bola."
- 4** Ketika memungkinkan, berikan pilihan yang jelas. Pilihan harus sederhana, seperti memilih selai kacang atau keju untuk roti lapis atau membeli apel merah atau hijau. Terlalu banyak pilihan dapat membuatnya kewalahan: 2-5 pilihan dalam sehari cukup untuk anak di usia ini.
- 5** Berbicaralah padanya secara positif dan jujur. Anak anda akan berkembang dengan kata-kata yang positif dan tidak perlu dibanjiri dengan pujian kosong. Daripada mengatakan "you're such a good helper," katakan "Thank you for setting the table." dari pada memerintah "Get off the table", angkat ia dari meja dan katakan "Feet on the floor."
- 6** Jangan merasa harus memberikan imbalan pada anak karena telah melakukan apa yang anda minta. Bagi anak imbalan adalah pekerjaan itu sendiri. Orang dewasa memandang bahwa "bekerja" adalah sesuatu yang harus kita lakukan, tapi bagi anak pekerjaan mereka adalah permainan mereka.
- 7** Tetapkan rutinitas yang konsisten. Anak membutuhkan waktu tidur dan makan yang teratur, waktu bersama keluarga dan kesempatan untuk mengembangkan energi dan bermain di luar. Ketika hari-harinya dapat diperkirakan ia tahu apa yang bisa ia harapkan untuk terjadi.
- 8** Tetapkan batasan yang cocok dengan keluarga anda dan pastikan bahwa semua orang menerapkannya. Ketika anda selalu memberi memberikan semua keinginan anak, maka akan sulit bagi anak untuk mengetahui apa yang diharapkan darinya.
- 9** Evaluasi setiap situasi sebelum bereaksi. Jika anak anda kehilangan kontrol, tanya diri anda apakah ia lapar, lelah, frustrasi atau terlalu terstimulasi. Setiap situasi memerlukan respon yang berbeda-beda.
- 10** Sadari bahwa hukuman tidak bekerja. Hukuman memiliki nilai yang terbatas sebab hal itu membuat anak fokus pada apa yang tidak boleh dilakukan daripada apa yang harus dilakukan dan seringkali membuat permasalahan kecil menjadi besar. Anak kecil seringkali dapat mengingat hukuman yang ia dapatkan namun mungkin tidak dapat menghubungkan antara hukuman dengan perilaku yang menyebabkannya.



<http://aidtolife.org/id>