# Emotional Translation Dictionary

Menerjemahkan Perilaku Anak Sebelum Terburu-buru Menilainya

Bab 2.4 dan Bab 5 – *The Kind-er Way*

# Pengantar

**Anak tidak selalu mampu berkata:**

- Anak tidak selalu mampu berkata:
- “Aku takut mengecewakanmu.”
- “Aku belum tahu cara menghadapi rasa malu.”
- “Tubuhku sedang lelah dan aku kehilangan kontrol.”
- “Aku sebenarnya membutuhkan bantuan, tetapi tidak tahu cara memintanya.”

Sering kali, mereka menyampaikan semua itu melalui perilaku.

- Mereka menangis.
- Berteriak.
- Memukul.
- Menghindar.
- Membantah.
- Diam.
- Merebut.
- Menolak.
- Atau terlihat seolah-olah tidak peduli.

Masalahnya, orang dewasa sering hanya merespons apa yang terlihat dari luar.

Ketika anak berteriak, kita melihat ketidaksopanan.

Ketika anak menolak, kita melihat pembangkangan.

Ketika anak menangis, kita melihat kelemahan.

Ketika anak memukul, kita melihat kenakalan.

Padahal perilaku hanyalah bagian yang terlihat.

Di bawahnya, mungkin ada emosi, kebutuhan, keterampilan yang belum berkembang, atau pengalaman yang belum mampu dijelaskan anak dengan kata-kata.

Karena itu, sebelum bertanya:

> **“Apa yang sebenarnya sedang berusaha disampaikan anak melalui perilakunya?”**

Inilah tujuan dari **Emotional Translation Dictionary.**

Bukan untuk membenarkan semua perilaku.

Bukan untuk membiarkan anak melakukan apa saja.

Melainkan untuk membantu kita memahami anak lebih dalam, agar respons kita tidak hanya menghentikan gejalanya, tetapi juga menjangkau kebutuhan di baliknya.

# Perilaku Adalah Bahasa

Bayangkan seorang anak berteriak karena harus meninggalkan taman bermain.
Dari sudut pandang orang dewasa, situasinya mungkin tampak sederhana:

**“Waktunya pulang. Mengapa harus marah?”**

Namun, dalam diri anak bisa saja sedang terjadi banyak hal sekaligus:

- ia sedang menikmati aktivitasnya;
- ia tidak siap dengan perubahan mendadak;
- ia belum memiliki konsep waktu yang matang;
- ia merasa kehilangan kontrol;
- tubuhnya sudah lelah;
- kemampuan mengelola frustrasinya belum berkembang;
- ia belum mampu mengatakan, “Aku kecewa karena permainanku harus berhenti.”

Akhirnya, tubuhnya berbicara melalui tangisan dan teriakan.

Perilaku tersebut tetap perlu dibatasi ketika membahayakan atau melukai orang lain. Namun, cara kita memberi batas akan sangat berbeda ketika kita memahami bahwa anak sedang kewalahan, bukan sedang merencanakan untuk menyulitkan kita.

# Apa Itu Perkembangan Emosi?

Perkembangan emosi adalah proses seumur hidup ketika seseorang belajar:

1. mengenali apa yang dirasakan;
2. membedakan satu emosi dari emosi lainnya;
3. memberi nama pada emosi;
4. memahami penyebabnya;
5. mengekspresikannya dengan cara yang aman;
6. menenangkan diri;
7. memahami perasaan orang lain;
8. menyelesaikan konflik secara lebih matang.

Anak tidak dilahirkan dengan seluruh kemampuan tersebut.

Mereka mempelajarinya sedikit demi sedikit melalui hubungan dengan orang dewasa yang aman.

Sebelum anak mampu melakukan **self-regulation**, ia membutuhkan **co-regulation.**

Artinya, sebelum anak mampu menenangkan dirinya sendiri, ia perlu berulang kali mengalami bahwa ada orang dewasa yang:

- tetap hadir ketika emosinya besar;
- membantu memberi nama pada perasaannya;
- menjaga batas tanpa mempermalukannya;
- menunjukkan cara menghadapi frustrasi;
- membantu tubuhnya kembali merasa aman.

# Tahapan Perkembangan Emosi Anak

Usia di bawah ini merupakan gambaran umum, bukan standar kaku. Setiap anak berkembang dengan ritme berbeda.

## Usia 0–1 Tahun

> **“Aku mengenal dunia melalui responsmu.”**

Bayi belum mampu menjelaskan kebutuhannya dengan kata-kata. Ia berkomunikasi melalui:

- tangisan;
- gerakan tubuh;
- ekspresi wajah;
- suara;
- arah pandangan.

Bayi mulai mengenali:

- wajah orang terdekat;
- nada suara;
- sentuhan;
- ekspresi senang, marah, atau takut.

Hal paling penting pada tahap ini adalah terbentuknya rasa aman. Ketika orang dewasa merespons tangisan dan kebutuhannya secara konsisten, bayi perlahan belajar:

> **“Dunia ini cukup aman.”**
> **“Ketika aku membutuhkan bantuan, seseorang akan datang.”**

## Usia 1–3 Tahun

**“Aku punya keinginan, tetapi belum mampu mengelola frustrasinya.”**

Pada tahap ini, anak menemukan kehendaknya sendiri.

Ia mulai mengatakan:

- “Tidak!”
- “Aku sendiri!”
- “Mau itu!”
- “Tidak mau!”

Keinginannya untuk mandiri berkembang sangat cepat, tetapi kemampuan regulasi emosi dan kontrol impulsnya masih sangat terbatas.

Karena itu, anak mudah:

- frustrasi;
- berteriak;
- menangis;
- melempar benda;
- memukul;
- berguling di lantai.

Ledakan emosi pada usia ini biasanya bukan tindakan yang direncanakan.

Sering kali itu merupakan tanda bahwa tubuh dan otak anak tidak lagi mampu menampung frustrasi.

## Usia 3–6 Tahun

**“Perasaanku semakin kompleks.”**

Pada tahap ini, anak mulai mengenal emosi yang lebih kompleks, seperti:

- bangga;
- malu;
- bersalah;
- iri;
- kecewa;
- cemburu;
- takut ditolak.

Kemampuan bahasa dan empatinya berkembang, tetapi belum konsisten.

Anak mungkin sudah bisa menjelaskan emosinya dalam satu situasi, tetapi tetap meledak pada situasi lain—terutama ketika:

- lelah;
- lapar;
- overstimulated;
- menghadapi perubahan;
- merasa dipermalukan;
- kehilangan kontrol.

Anak mulai belajar menyelesaikan konflik secara verbal, tetapi tetap membutuhkan contoh dan pendampingan.

## Usia Sekolah Dasar

**“Aku mulai memahami, membandingkan, dan menyembunyikan perasaanku.”**

Pada usia sekolah, kemampuan refleksi dan regulasi biasanya berkembang lebih kuat.

Anak mulai:

- memahami hubungan sebab-akibat emosional;
- menyadari pandangan orang lain;
- membandingkan dirinya;
- memahami norma sosial;
- menyembunyikan perasaan agar diterima;
- merasakan malu, bersalah, gagal, atau tidak cukup baik dengan lebih dalam.

Karena itu, anak usia sekolah yang terlihat “tenang” belum tentu tidak sedang kesulitan.

Sebagian anak tidak lagi mengekspresikan emosinya melalui tantrum, tetapi melalui:

- sakit perut;
- sakit kepala;
- menarik diri;
- sulit tidur;
- menolak sekolah;
- perfeksionisme;
- marah di rumah setelah terlihat baik di sekolah.

# Cara Menggunakan Kamus Ini

Setiap perilaku akan diterjemahkan melalui lima lapisan:

1. **Yang terlihat**

   Apa yang dilakukan anak dari luar.

2. **Kemungkinan terjemahan emosional**

   Apa yang mungkin sedang ia rasakan atau alami.

3. **Kebutuhan yang mungkin ada di baliknya**

   Apa yang dibutuhkan anak untuk kembali merasa aman atau mampu.

4. **Respons yang membantu**

   Kalimat dan tindakan yang dapat digunakan orang dewasa.

5. **Batas yang tetap diperlukan**

   Karena memahami emosi bukan berarti membenarkan perilaku yang melukai.

Satu perilaku dapat memiliki penyebab yang berbeda.

Anak yang berteriak bisa sedang marah, takut, lelah, lapar, cemas, atau kewalahan sensorik.

Karena itu, kamus ini bukan alat untuk mendiagnosis.

Gunakan sebagai panduan untuk berhenti, mengamati, dan memahami sebelum bereaksi.

# Ketika Anak Marah, Menangis, atau Meledak

## 1. Anak Berteriak

### Yang terlihat

Anak menaikkan suara, menjerit, atau berteriak ketika keinginannya tidak terpenuhi.

### Kemungkinan terjemahan emosional

- “Perasaanku terlalu besar.”
- “Aku merasa tidak didengar.”
- “Aku kehilangan kontrol.”
- “Aku belum tahu cara mengatakan ini dengan tenang.”

### Kebutuhan yang mungkin ada

- bantuan regulasi;
- waktu untuk tenang;
- perasaan didengar;
- bahasa untuk mengekspresikan kebutuhan;
- batas yang jelas.

### Respons yang membantu

- “Aku mendengar kamu sangat marah.”
- “Aku akan mendengarkan ketika suaramu lebih pelan.”
- “Kamu boleh marah. Aku akan membantumu menyampaikannya tanpa berteriak.”

### Batas yang tetap diperlukan

- “Aku tidak akan membiarkan kamu berteriak tepat di telingaku. Aku akan mundur sedikit, tetapi tetap di sini.”

## 2. Anak Menangis karena Hal yang Terlihat Kecil

### Yang terlihat

Anak menangis karena gelasnya berbeda, makanan patah, gambar tidak sesuai, atau rencana kecil berubah.

### Kemungkinan terjemahan emosional

- “Ini bukan hanya tentang gelas.”
- “Aku sudah menahan banyak hal sepanjang hari.”
- “Perubahan ini terasa terlalu besar bagi tubuhku.”
- “Aku sedang lelah dan tidak punya kapasitas lagi.”

### Kebutuhan yang mungkin ada

- istirahat;
- kedekatan;
- pengurangan tuntutan;
- prediktabilitas;
- validasi.

### Kemungkinan terjemahan emosional

- “Kelihatannya ini benar-benar mengecewakan untukmu.”
- “Mungkin tubuhmu sudah sangat lelah hari ini.”
- “Kita tidak perlu menyelesaikan semuanya sekarang.”

**Hindari**

- ❌ “Begitu saja menangis.”
- ❌ “Cengeng banget.”
- ❌ “Itu bukan masalah besar.”

Bagi orang dewasa, masalahnya mungkin kecil. Namun, perasaan anak tetap nyata.

## 3. Anak Tantrum Ketika Harus Berhenti Bermain

**Yang terlihat**

Anak menangis, berteriak, menjatuhkan tubuh, atau menolak pulang.

**Kemungkinan terjemahan emosional**

- 💬 “Aku belum siap berpindah.”
- 💬 “Aku sedang menikmati aktivitas ini.”
- 💬 “Aku merasa keputusannya diambil dariku.”
- 💬 “Aku kesulitan menghentikan fokusku.”

**Kebutuhan yang mungkin ada**

- ✅ peringatan transisi;
- ✅ pilihan terbatas;
- ✅ penutup aktivitas;
- ✅ bantuan berpindah dari satu kegiatan ke kegiatan lain.

**Respons yang membantu**

Sebelum transisi:

- 💬 “Lima menit lagi kita pulang.”
- 💬 “Kamu mau melakukan satu putaran terakhir atau satu kali meluncur lagi?”

Ketika emosi muncul:

- “Kamu kecewa karena bermainnya harus selesai.”
- “Pulang tetap harus dilakukan. Aku akan menemanimu melewati rasa kecewa ini.”

## 4. Anak Memukul Saat Marah

### Yang terlihat

Anak memukul orang lain ketika frustrasi.

### Kemungkinan terjemahan emosional

- “Tubuhku bergerak lebih cepat daripada pikiranku.”
- “Aku tidak tahu cara menghentikan rasa marah ini.”
- “Aku ingin membuat situasi ini berhenti.”

### Kebutuhan yang mungkin ada

- penghentian fisik yang aman;
- co-regulation;
- bahasa pengganti;
- strategi pelepasan energi;
- latihan saat tenang.

### Respons yang membantu

- “Aku tidak akan membiarkan kamu memukul.”
- “Kamu sangat marah. Aku akan menjaga tubuh kita tetap aman.”
- “Kamu bisa berkata, ‘Aku marah’ atau ‘Berhenti’.”

### Batas yang tetap diperlukan

Pegang atau blokir tangan anak dengan aman bila perlu, tanpa mempermalukan atau membalas.

Validasi emosinya, tetapi hentikan perilakunya.

**“Marah boleh. Memukul tidak boleh.”**

## 5. Anak Melempar Barang

### Kemungkinan terjemahan emosional

- “Aku butuh melepaskan energi.”
- “Aku kehilangan kontrol.”
- “Aku ingin menunjukkan seberapa besar perasaanku.”

### Respons yang membantu

- “Aku tidak akan membiarkan benda keras dilempar.”
- “Kalau tubuhmu ingin melempar, kita bisa melempar bantal atau bola ke keranjang.”

### Yang perlu diajarkan saat tenang

- meminta istirahat;
- meremas bantal;
- menghentakkan kaki di tempat aman;
- menarik napas;
- menggunakan kalimat, “Aku butuh bantuan.”

## 6. Anak Berkata, “Aku Benci Mama/Papa!”

### Kemungkinan terjemahan emosional

- “Aku sangat marah kepadamu.”
- “Aku ingin kamu tahu betapa kecewanya aku.”
- “Aku tidak punya kata yang lebih tepat.”

### Respons yang membantu

- “Kamu sangat marah kepadaku sekarang.”
- “Aku tetap menyayangimu, bahkan ketika kamu sedang marah.”
- “Kamu boleh mengatakan, ‘Aku marah karena Mama tidak mengizinkan.’”

### Hindari

- ❌ “Ya sudah, Mama juga tidak sayang kamu.”
- ❌ “Kurang ajar!”
- ❌ “Berarti kamu tidak butuh Mama lagi.”

Jangan membalas emosi anak dengan ancaman kehilangan cinta.

# Ketika Anak Menolak dan Membantah

## 7. Anak Sering Berkata, “Tidak!”

### Kemungkinan terjemahan emosional

- “Aku sedang menemukan kehendakku.”
- “Aku ingin merasa memiliki kendali.”
- “Aku ingin tahu apakah pendapatku penting.”

### Respons yang membantu

Berikan pilihan terbatas:

- “Kamu mau mandi sekarang atau lima menit lagi?”
- “Kamu mau memakai sepatu sendiri atau aku bantu bagian akhirnya?”

### Batas yang tetap diperlukan

Tidak semua hal dapat dinegosiasikan.

**“Kamu boleh tidak suka memakai sabuk pengaman. Tetapi sabuk pengaman tetap harus dipakai.”**

## 8. Anak Berkata, “Aku Sendiri!”

### Kemungkinan terjemahan emosional

- “Aku ingin merasakan bahwa aku mampu.”
- “Aku sedang membangun kemandirian.”
- “Tolong jangan mengambil alih terlalu cepat.”

### Respons yang membantu

- “Baik, kamu coba dulu.”
- “Aku akan menunggu di sini kalau kamu butuh bantuan.”
- “Kamu ingin aku membantu sedikit atau tidak sama sekali?”

### Ingat

Prosesnya mungkin lebih lama dan lebih berantakan.

Namun, kepercayaan diri anak tumbuh dari kesempatan mencoba, bukan dari melihat orang dewasa melakukan semuanya dengan cepat.

## 9. Anak Membantah Semua Instruksi

### Kemungkinan terjemahan emosional

- “Aku merasa terlalu banyak dikontrol.”
- “Aku ingin mempunyai suara.”
- “Aku sedang lelah menerima perintah.”
- “Aku belum siap berpindah.”

**Yang dapat dilakukan**

Kurangi jumlah instruksi.

Daripada:

❌ “Ayo cepat, bereskan mainan, pakai sepatu, ambil tas, jangan lupa botol!”

Pecah menjadi langkah kecil:

✅ “Sekarang kita mulai dengan memasukkan mobil-mobilan.”
“Setelah itu, kamu pilih sepatu yang mau dipakai.”

## 10. Anak Sengaja Melakukan Kebalikan dari yang Diminta

**Kemungkinan terjemahan emosional**

- “Aku sedang menguji apakah aku mempunyai pengaruh.”
- “Aku ingin melihat apakah batasmu konsisten.”
- “Aku membutuhkan hubungan sebelum mampu bekerja sama.”

**Respons yang membantu**

- “Kamu sepertinya ingin melakukan dengan caramu sendiri.”
- “Tugasnya tetap perlu dilakukan. Kamu mau mulai dari bagian mana?”

Hindari masuk ke dalam perebutan kekuasaan yang panjang.

## 11. Anak Terus Bernegosiasi

### Kemungkinan terjemahan emosional

- “Aku berharap keputusan ini masih bisa berubah.”
- “Aku sedang belajar menggunakan bahasa untuk memengaruhi situasi.”
- “Aku sulit menerima jawaban yang tidak sesuai keinginanku.”

### Respons yang membantu

- “Aku sudah mendengar alasanmu.”
- “Keputusannya tetap sama.”
- “Kamu boleh kecewa, tetapi kita tidak akan membahasnya lagi sekarang.”

Anak membutuhkan ruang untuk bersuara, tetapi juga membutuhkan pengalaman bahwa tidak semua keputusan akan berubah melalui negosiasi tanpa akhir.

# Ketika Anak Terlihat Tidak Mendengarkan

## 12. Anak Tidak Merespons Saat Dipanggil

**Kemungkinan terjemahan emosional atau perkembangan**

- “Aku sedang sangat fokus.”
- “Aku belum memproses perkataanmu.”
- “Lingkungannya terlalu bising.”
- “Aku tidak sadar kamu berbicara kepadaku.”

**Respons yang membantu**

- Dekati anak.
- Panggil namanya.
- Pastikan ia menyadari kehadiranmu.

Gunakan kalimat singkat:

> **“Raka, lihat Mama sebentar. Lima menit lagi kita berangkat.”**

Jangan terus berteriak dari ruangan lain dan menganggap anak sengaja mengabaikan.

## 12. Anak Harus Diingatkan Berkali-kali

**Kemungkinan terjemahan**

- Aku belum mampu menahan banyak instruksi dalam ingatan.”
- “Aku terdistraksi.”

- “Tugasnya terlalu besar.”
- “Aku belum tahu harus mulai dari mana.”

**Respons yang membantu**

- pecah tugas menjadi satu langkah;
- gunakan visual;
- minta anak mengulangi instruksinya;
- dampingi langkah awal;
- kurangi distraksi.

Contoh:

Daripada:

> ✗ “Bereskan kamar.”ngan lupa botol!”

Coba:

> ✓ “Masukkan semua pakaian kotor ke keranjang terlebih dahulu.”

## 12. Anak Harus Diingatkan Berkali-kali

**Kemungkinan terjemahan**

- “Aku membutuhkan lebih banyak waktu untuk memproses.”
- “Aku belum siap.”
- “Aku takut salah.”
- “Tugas ini terasa berat.”
- “Aku menikmati aktivitas sebelumnya dan sulit berpindah.”

**Respons yang membantu**

- “Bagian mana yang membuatmu sulit memulai?”
- “Kita mulai bersama selama dua menit.”
- “Kamu ingin mulai dari sepatu atau jaket?”

## 15. Anak Melupakan Barang Terus-menerus

### Kemungkinan terjemahan

- “Kemampuan mengatur dan mengingatku masih berkembang.”
- “Aku tidak sengaja ceroboh.”
- “Aku membutuhkan sistem yang terlihat.”

### Respons yang membantu

Gunakan:

- daftar visual;
- tempat tetap untuk barang;
- rutinitas;
- pemeriksaan bersama;
- warna atau label.

Hindari menjadikan lupa sebagai persoalan karakter.

❌ “Kamu memang selalu ceroboh.”

Ganti dengan:

✅ “Kita perlu membuat sistem agar lebih mudah mengingat.”

# Ketika Anak Menarik Diri, Diam, atau Menghindar

## 16. Anak Diam Saat Ditanya

**Kemungkinan terjemahan**

- “Aku belum tahu jawabannya.”
- “Aku takut jawabanku salah.”
- “Aku masih memproses.”
- “Aku tidak merasa aman untuk bicara.”
- “Aku terlalu malu.”

**Respons yang membantu**

- “Kamu tidak harus menjawab sekarang.”
- “Kamu boleh berpikir dulu.”
- “Kamu bisa menunjukkan, menggambar, atau menjawab nanti.”

Jangan mempermalukan anak di depan orang lain karena diam.

## 17. Anak Masuk Kamar Setelah Bertengkar

**Kemungkinan terjemahan**

- “Aku membutuhkan jarak.”
- “Aku sedang mencoba menenangkan diri.”
- “Aku malu.”
- “Aku takut pembicaraannya menjadi lebih besar.”

**Respons yang membantu**

- “Aku akan memberi kamu waktu.”
- “Aku ada di luar ketika kamu siap.”
- “Kita tetap perlu membicarakan kejadian tadi, tetapi tidak harus saat ini.”

Memberi ruang bukan berarti mengabaikan masalah. Pilih waktu ketika tubuh anak sudah lebih tenang.

## 18. Anak Menolak Menceritakan Hari Sekolahnya

**Kemungkinan terjemahan**

- “Aku lelah berbicara.”
- “Aku belum siap memproses hari ini.”
- “Pertanyaannya terlalu luas.”
- “Ada sesuatu yang sulit, tetapi aku belum tahu cara menjelaskannya.”

**Respons yang membantu**

Ganti pertanyaan:

✗ “Hari ini bagaimana?”

Dengan pertanyaan yang lebih spesifik:

✓ “Ada momen yang membuatmu tertawa hari ini?”
“Waktu istirahat kamu bermain dengan siapa?”
“Ada bagian hari ini yang terasa berat?”

Beri waktu dekompresi sebelum bertanya.

## 19. Anak Menghindari Kontak Mata

### Kemungkinan terjemahan

- “Kontak mata membuatku lebih sulit berpikir.”
- “Aku merasa malu.”
- “Aku sedang kewalahan.”
- “Aku masih mendengarkan meskipun tidak melihatmu.”

### Respons yang membantu

Jangan memaksa:

✗ “Lihat mata Mama!”

Fokus pada apakah anak mendengar dan memahami, bukan apakah ia menunjukkan bentuk perhatian yang dianggap ideal oleh orang dewasa.

## 20. Anak Tidak Mau Bergabung dengan Kelompok

### Kemungkinan terjemahan

- “Aku perlu mengamati dulu.”
- “Aku merasa tidak aman.”
- “Situasinya terlalu ramai.”
- “Aku belum tahu cara masuk ke dalam permainan.”
- “Aku takut ditolak.”

### Respons yang membantu

- ✓ “Kamu boleh melihat dulu.”
- ✓ “Mau aku temani mendekat?”
- ✓ “Kita bisa bertanya, ‘Aku boleh ikut bermain?’ bersama-sama.”

Jangan langsung memberi label pemalu atau antisosial.

# Ketika Anak Merebut, Cemburu, atau Sulit Berbagi

## 21. Anak Merebut Mainan

### Kemungkinan terjemahan

- “Aku sangat menginginkannya dan belum mampu menunggu.”
- “Aku belum memahami giliran.”
- “Aku takut tidak akan mendapat kesempatan.”

### Respons yang membantu

- “Kamu sangat ingin mainan itu.”
- “Mainannya sedang dipakai. Kamu bisa menunggu atau memilih yang lain.”
- “Kita tanyakan kapan kamu bisa mendapat giliran.”

### Batas

**“Aku tidak akan membiarkan kamu merebut dari tangannya.”**

## 22. Anak Tidak Mau Berbagi

### Kemungkinan terjemahan

- “Benda ini penting bagiku.”
- “Aku takut tidak mendapatkannya kembali.”
- “Aku belum siap menyerahkan kontrol.”

**Respons yang membantu**

Tidak semua benda pribadi harus dibagikan.

Ajarkan perbedaan antara:

- benda pribadi;
- benda bersama;
- bergiliran;
- berbagi secara sukarela.

> **“Kamu belum siap meminjamkan boneka khususmu. Kita cari mainan lain yang bisa dimainkan bersama.”**

## 23. Anak Cemburu kepada Adik

**Kemungkinan terjemahan**

- “Apakah aku masih penting?”
- “Apakah Mama masih punya waktu untukku?”
- “Aku kehilangan perhatian yang dulu kumiliki.”

**Respons yang membantu**

- “Kadang rasanya sulit ketika Mama banyak membantu adik.”
- “Kamu tetap sangat penting.”
- “Setelah ini kita punya waktu khusus bersama.”

Hindari:

> ✗ “Kamu kan sudah besar, masa iri sama adik?”

Menjadi lebih besar tidak menghilangkan kebutuhan akan kedekatan.

## 24. Anak Menjatuhkan atau Mengganggu Karya Temannya

**Kemungkinan terjemahan**

- “Aku ingin bergabung tetapi tidak tahu caranya.”
- “Aku iri dengan perhatian yang ia terima.”
- “Aku bertindak sebelum berpikir.”
- “Aku ingin melihat reaksinya.”

**Respons yang membantu**

- “Kamu ingin ikut bermain, tetapi menjatuhkan bangunannya tidak boleh.”
- “Kamu bisa berkata, ‘Aku boleh ikut?’”
- “Sekarang kita bantu memperbaiki kerusakannya.”

Fokus bukan hanya pada permintaan maaf, tetapi juga perbaikan hubungan.

# Ketika Anak Berbohong, Menyembunyikan, atau Menyalahkan Orang Lain

## 25. Anak Berbohong tentang Kesalahan

**Kemungkinan terjemahan**

- “Aku takut dimarahi.”
- “Aku takut dianggap anak nakal.”
- “Aku belum mampu menghadapi rasa malu.”
- “Aku berharap kejadian ini bisa hilang.”

### Respons yang membantu

- “Aku lebih ingin memahami apa yang terjadi daripada mencari siapa yang paling salah.”
- “Kesalahan bisa diperbaiki.”
- “Kamu aman untuk berkata jujur, tetapi kita tetap perlu bertanggung jawab.”

Jika kejujuran selalu dibalas dengan kemarahan ekstrem, anak akan belajar menyembunyikan kesalahan, bukan memperbaikinya.

## 26. Anak Menyalahkan Orang Lain

### Kemungkinan terjemahan

- “Rasa bersalah ini terlalu berat.”
- “Aku takut kehilangan penerimaanmu.”
- “Aku belum mampu mengakui peranku.”

### Respons yang membantu

- “Kita tidak sedang menentukan siapa anak buruk.”
- “Mari kita lihat bagian apa yang menjadi tanggung jawabmu.”
- “Apa yang bisa kamu lakukan untuk memperbaikinya?”

## 27. Anak Menyembunyikan Benda yang Dirusaknya

### Kemungkinan terjemahan

- “Aku panik.”
- “Aku takut konsekuensinya.”
- “Aku tidak tahu cara meminta bantuan setelah melakukan kesalahan.”

**Respons yang membantu**

- “Benda ini rusak dan kita perlu mencari solusi.”
- “Kamu tidak akan kehilangan kasih sayang karena melakukan kesalahan.”
- “Namun, kamu perlu membantu memperbaiki atau membereskannya.”

# Ketika Anak Terlihat "Mencari Perhatian"

## 28. Anak Mengganggu Saat Orang Tua Sedang Berbicara

**Kemungkinan terjemahan**

- “Aku belum mampu menunggu.”
- “Aku ingin memastikan bahwa aku masih terhubung denganmu.”
- “Kebutuhanku terasa mendesak.”

**Respons yang membantu**

Ajarkan sinyal sederhana.

Anak dapat meletakkan tangan di lengan orang tua. Orang tua membalas dengan menyentuh tangannya sebagai tanda:

**“Aku tahu kamu menunggu.”**

Kemudian beri waktu yang realistis, bukan janji yang dilupakan.

## 29. Anak Melakukan Hal yang Dilarang Ketika Tidak Diperhatikan

**Kemungkinan terjemahan**

- “Interaksi negatif terasa lebih baik daripada tidak mendapat koneksi sama sekali.”
- “Aku ingin tahu apakah kamu masih memperhatikanku.”
- “Aku sedang bosan atau membutuhkan stimulasi.”

**Respons yang membantu**

Bangun koneksi sebelum koreksi.

> **“Kamu ingin aku memperhatikanmu.”**
> **“Perilaku ini tetap tidak aman.”**
> **“Setelah aku selesai, kita akan punya waktu bersama.”**

Perhatikan juga kapan anak berperilaku positif, bukan hanya saat ia membuat masalah.

## 30. Anak Terus Memanggil Orang Tua

**Kemungkinan terjemahan**

- “Aku membutuhkan kepastian bahwa kamu tersedia.”
- “Aku sedang cemas.”
- “Aku belum mampu melakukan ini tanpa dukungan.”

**Respons yang membantu**

- “Aku ada di sini.”
- “Kamu coba langkah pertama, lalu panggil aku kalau masih butuh bantuan.”
- “Setelah lima menit, aku akan kembali memeriksa.”

# Ketika Anak Perfeksionis atau Takut Salah

## 31. Anak Merobek Gambarnya karena Tidak Bagus

**Kemungkinan terjemahan**

- “Aku takut hasilku tidak cukup baik.”
- “Aku membandingkan diriku.”
- “Kesalahan terasa seperti kegagalan.”

**Respons yang membantu**

- “Kamu kecewa karena hasilnya tidak seperti yang kamu bayangkan.”
- “Mau mencoba lagi, memperbaikinya, atau beristirahat?”
- “Belajar sering terlihat berantakan sebelum menjadi lebih mudah.”

Hindari langsung berkata:

❌ “Bagus kok!”

Anak mungkin merasa perasaannya tidak dipahami. Akui dulu kekecewaannya.

## 32. Anak Tidak Mau Mencoba Hal Baru

**Kemungkinan terjemahan**

- “Aku takut gagal.”
- “Aku takut dilihat tidak bisa.”
- “Aku belum merasa aman.”
- “Tantangannya terlalu besar.”

**Respons yang membantu**

- “Kamu tidak harus langsung bisa.”
- “Kita bisa mencoba bagian paling kecil terlebih dahulu.”
- “Mau melihat dulu atau mencoba bersamaku?”

## 33. Anak Menangis Ketika Kalah

**Kemungkinan terjemahan**

- “Aku belum mampu menahan kekecewaan.”
- “Aku mengira kalah berarti aku tidak hebat.”
- “Aku sangat ingin berhasil.”

**Respons yang membantu**

- “Kalah terasa mengecewakan.”
- “Kamu tidak harus menyukai perasaan ini.”
- “Kita akan belajar bagaimana tetap aman meskipun kecewa.”

Jangan mengejek atau sengaja membuat anak kalah agar “kebal”.

Frustration tolerance berkembang melalui pengalaman bertahap dalam hubungan yang aman.

## 34. Anak Terus Meminta Kepastian

**Kemungkinan terjemahan**

- “Aku takut salah.”
- “Aku tidak percaya pada penilaianku sendiri.”
- “Aku terbiasa menunggu persetujuan.”

**Respons yang membantu**

Alih-alih langsung memberi jawaban:

- “Menurutmu bagaimana?”
- “Bagian mana yang sudah kamu yakini?”
- “Kamu boleh memilih, meskipun hasilnya tidak sempurna.”

# Ketika Anak Terlihat "Malas"

## 35. Anak Tidak Mau Memulai Tugas

**Kemungkinan terjemahan**

- “Tugasnya terasa terlalu besar.”
- “Aku tidak tahu harus mulai dari mana.”
- “Aku takut gagal.”
- “Energi mental atau tubuhku sedang rendah.”

**Respons yang membantu**

- “Mari kita cari langkah pertama yang paling kecil.”
- “Kita lakukan bersama selama dua menit.”
- “Kamu ingin mulai sekarang atau setelah minum?”

Jangan mengejek atau sengaja membuat anak kalah agar “kebal”.

## 36. Anak Berhenti di Tengah Tugas

**Kemungkinan terjemahan**

- “Aku kehilangan fokus.”
- “Aku kewalahan.”
- “Aku tidak tahu langkah berikutnya.”
- “Tugas ini terlalu lama.”

**Respons yang membantu**

- beri jeda;
- buat target lebih pendek;
- tunjukkan progres;
- kurangi jumlah langkah;
- berikan dukungan visual.

**“Kamu sudah menyelesaikan dua bagian. Sekarang tinggal satu bagian lagi.”**

## 37. Anak Hanya Mau Melakukan Hal yang Disukai

**Kemungkinan terjemahan**

- “Otakku lebih mudah aktif ketika ada minat.”
- “Aktivitas ini tidak memberi cukup stimulasi.”
- “Aku belum mampu menggerakkan diri hanya karena ‘harus’.”

**Respons yang membantu**

- hubungkan tugas dengan minat;
- buat durasi lebih pendek;
- gunakan gerakan;
- berikan pilihan urutan;
- gunakan pola “selesaikan sedikit, lalu jeda”.

Tetap ajarkan tanggung jawab, tetapi jangan abaikan cara kerja motivasi anak.

# Ketika Tubuh Anak Sebenarnya Sedang Berbicara

## 38. Anak Menjadi Sangat Aktif Menjelang Tidur

**Kemungkinan terjemahan**

- “Tubuhku terlalu lelah sehingga justru kehilangan kontrol.”
- “Aku masih penuh stimulasi.”
- “Transisinya terlalu cepat.”

**Respons yang membantu**

- kurangi cahaya;
- turunkan suara;
- hentikan aktivitas intens;
- gunakan rutinitas yang sama;
- beri waktu transisi.

Anak yang terlihat semakin aktif belum tentu memiliki terlalu banyak energi. Bisa jadi tubuhnya sudah terlalu lelah.

## 39. Anak Mengunyah Baju atau Benda

**Kemungkinan terjemahan**

- “Tubuhku sedang mencari input sensorik.”
- “Aku sedang cemas.”
- “Aktivitas ini membantuku fokus.”

### Respons yang membantu

Sediakan alternatif aman sesuai usia, seperti:

- makanan renyah;
- sedotan;
- benda oral-sensory yang sesuai;
- aktivitas meniup;
- konsultasi profesional jika perilaku intens atau membahayakan.

Jangan langsung mempermalukan anak.

## 40. Anak Sulit Duduk Diam

### Kemungkinan terjemahan

- “Tubuhku membutuhkan gerakan agar otakku dapat fokus.”
- “Durasi duduknya terlalu panjang.”
- “Aku belum mampu menahan tubuhku seperti orang dewasa.”

### Respons yang membantu

- beri movement break;
- izinkan posisi belajar alternatif;
- berikan tugas sambil berdiri;
- gunakan benda manipulatif;
- kurangi durasi.

Tujuannya bukan selalu membuat tubuh diam, tetapi membantu anak tetap terlibat.

## 41. Anak Menutup Telinga

### Kemungkinan terjemahan

- “Suara ini terasa terlalu keras.”
- “Tubuhku sedang melindungi diri.”
- “Aku kewalahan secara sensorik.”

### Respons yang membantu

- “Suara ini terasa terlalu keras untukmu.”
- “Kita bisa menjauh atau menggunakan pelindung telinga.”
- “Kamu tidak harus bertahan sampai tubuhmu meledak.”

## 42. Anak Menolak Pakaian Tertentu

### Kemungkinan terjemahan

- “Teksturnya terasa menyakitkan atau mengganggu.”
- “Label atau jahitannya mengusik tubuhku.”
- “Ini bukan sekadar pilih-pilih.”

### Respons yang membantu

Cari pola:

- bahan tertentu;
- jahitan;
- label;
- suhu;
- ukuran;
- tekanan.

Berikan pilihan yang tetap sesuai kebutuhan situasi.

# Emosi di Balik Perilaku Anak Usia Sekolah

## 43. Anak Marah Setelah Pulang Sekolah

### Kemungkinan terjemahan

- “Aku menahan diri sepanjang hari.”
- “Sekarang aku berada di tempat aman untuk melepaskan semuanya.”
- “Aku lelah secara sosial, sensorik, dan mental.”

### Respons yang membantu

Sebelum menuntut anak bercerita atau mengerjakan tugas:

- beri makanan;
- beri waktu tenang;
- kurangi pertanyaan;
- izinkan gerakan;
- sediakan koneksi tanpa tuntutan.

Ini sering disebut sebagai bentuk **after-school restraint collapse:** anak terlihat mampu di sekolah, lalu meledak di rumah karena kapasitasnya habis.

## 44. Anak Mengatakan, “Aku Bodoh”

### Kemungkinan terjemahan

- “Aku malu karena kesulitan.”
- “Aku membandingkan diriku.”
- “Aku takut tidak cukup baik.”
- “Aku membutuhkan bantuan, bukan bantahan kosong.”

### Respons yang membantu

Daripada hanya:

❌ “Tidak, kamu pintar!”

Coba:

✅ “Kamu merasa sangat kesulitan sampai berpikir seperti itu.”
“Bagian mana yang paling membuatmu merasa tidak mampu?”
“Kesulitan dalam satu hal tidak menentukan seluruh dirimu.”

## 45. Anak Menolak Pergi ke Sekolah

### Kemungkinan terjemahan

- “Ada sesuatu di sekolah yang terasa terlalu berat.”
- “Aku cemas.”
- “Aku takut gagal, ditolak, atau dipermalukan.”
- “Lingkungannya membuat tubuhku kewalahan.”

### Respons yang membantu

Jangan hanya memaksa atau langsung menganggap anak malas.

Cari tahu:

- apakah ada konflik;
- tuntutan akademik;
- bullying;
- kesulitan sensorik;
- kecemasan berpisah;
- masalah dengan guru;
- beban sosial;
- kelelahan.

Tetap menjaga rutinitas sekolah mungkin diperlukan, tetapi akar masalahnya harus ditangani.

## 46. Anak Sakit Perut Menjelang Sekolah atau Ujian

### Kemungkinan terjemahan

- “Kecemasanku muncul melalui tubuh.”
- “Aku tidak sedang berpura-pura.”
- “Aku membutuhkan bantuan menghadapi tekanan.”

### Respons yang membantu

Sebelum menuntut anak bercerita atau mengerjakan tugas:

- “Aku percaya perutmu benar-benar terasa tidak nyaman.”
- “Mari kita lihat kapan rasa sakit ini biasanya muncul.”
- “Apa yang paling kamu khawatirkan hari ini?”

Keluhan fisik berulang tetap perlu dievaluasi secara medis jika diperlukan.

## 46. Anak Sakit Perut Menjelang Sekolah atau Ujian

### Kemungkinan terjemahan

- “Kecemasanku muncul melalui tubuh.”
- “Aku tidak sedang berpura-pura.”
- “Aku membutuhkan bantuan menghadapi tekanan.”

### Respons yang membantu

- apakah ada konflik;
- tuntutan akademik;
- bullying;

Tetap menjaga rutinitas sekolah mungkin diperlukan, tetapi akar masalahnya harus ditangani.

## 47. Anak Menolak Pergi ke Sekolah

### Kemungkinan terjemahan

- “Aku takut terlihat lemah.”
- “Aku belajar bahwa menangis memalukan.”
- “Marah terasa lebih aman daripada sedih.”

### Respons yang membantu

- “Kamu tidak harus mengatakan sedih sekarang.”
- “Kadang-kadang marah juga melindungi rasa kecewa atau terluka.”
- “Semua perasaan boleh hadir.”

# Emosi di Balik Perilaku Anak Usia Sekolah

| Perilaku yang Terlihat | Kemungkinan Pesan di Baliknya |
|---|---|
| “Tidak mau!” | “Aku ingin mempunyai pilihan.” |
| Menangis keras | “Perasaanku lebih besar daripada kemampuanku mengelolanya.” |
| Memukul | “Tubuhku bergerak sebelum aku mampu berpikir.” |
| Melempar barang | “Aku membutuhkan cara aman untuk melepaskan energi.” |
| Tidak mendengarkan | “Aku belum memproses atau sedang sangat fokus.” |
| Lambat | “Aku membutuhkan waktu atau bantuan untuk memulai.” |
| Diam | “Aku belum merasa aman atau belum menemukan kata-katanya.” |
| Berbohong | “Aku takut menghadapi reaksi atau rasa malu.” |
| Menolak berbagi | “Aku belum siap kehilangan kontrol atas benda pentingku.” |
| Merebut | “Aku belum mampu menunggu.” |
| Tidak mau mencoba | “Aku takut gagal.” |

| | |
|---|---|
| Menangis saat kalah | “Aku belum mampu menahan kekecewaan.” |
| Mengganggu | “Aku membutuhkan koneksi atau stimulasi.” |
| Marah sepulang sekolah | “Aku sudah menahan terlalu banyak sepanjang hari.” |
| Menolak sekolah | “Ada sesuatu yang terasa tidak aman atau terlalu berat.” |
| Mengunyah benda | “Tubuhku sedang mencari input sensorik.” |
| Sulit duduk diam | “Gerakan membantuku tetap terlibat.” |
| Menutup telinga | “Suara ini terlalu kuat untuk sistem tubuhku.” |
| “Aku bodoh” | “Aku merasa gagal dan malu.” |
| “Aku benci Mama!” | “Aku sangat marah dan belum punya kata yang lebih tepat.” |

# 4 Langkah Menerjemahkan Perilaku

**LANGKAH 1 — Berhenti**

- Jangan langsung bereaksi dari kemarahan.
- Ambil napas.
- Turunkan suara.
- Ingatkan diri:

  **“Perilaku ini adalah informasi.”**

### LANGKAH 2 — Amati

Tanyakan:

- Apa yang terjadi sebelum perilaku muncul?
- Apakah anak lapar, lelah, sakit, atau overstimulated?
- Apakah ada perubahan mendadak?
- Apakah tuntutannya terlalu besar?
- Apakah anak merasa kehilangan kontrol?
- Apakah keterampilan yang dibutuhkan memang sudah berkembang?

### LANGKAH 3 — Terjemahkan

Coba lengkapi kalimat:

- “Anak saya mungkin sedang merasa...”
- “Ia mungkin membutuhkan...”
- “Keterampilan yang belum ia kuasai adalah...”

### LANGKAH 4 — Respons dengan Empati dan Batas

Gunakan pola:

> **“Aku melihat perasaanmu + batasnya tetap ada + aku membantumu.”**

Contoh:

> “Kamu sangat marah karena mainannya diambil. Memukul tidak boleh. Aku akan membantumu meminta mainannya kembali.”
>
> “Kamu kecewa karena kita harus pulang. Kita tetap pulang sekarang. Kamu boleh menangis dan aku akan menemanimu.”

# Validasi Bukan Berarti Mengabulkan

Salah satu kesalahpahaman terbesar dalam pengasuhan adalah mengira bahwa memvalidasi emosi berarti menuruti semua keinginan anak.

Padahal keduanya berbeda.

**Validasi berarti:**

> “Aku memahami kamu kecewa.”

**Anak membutuhkan keduanya:**

- emosi yang diterima;
- batas yang tetap aman.

**Contoh:**

> “Kamu marah karena ingin membeli mainan itu. Aku mengerti. Kita tetap tidak membelinya hari ini.”
>
> “Kamu ingin terus bermain. Rasanya berat untuk berhenti. Waktunya tetap selesai.”
>
> “Kamu marah kepada adikmu. Aku tidak akan membiarkan kamu memukul.”

Empati dan batas bukan dua hal yang saling bertentangan.

Justru batas paling mudah diterima ketika disampaikan melalui hubungan yang aman.

# Kalimat yang Membantu Anak Mengenali Emosi

**Ketika anak marah**

- “Tubuhmu terlihat sangat tegang.”
- “Kamu marah karena keinginanmu tidak terjadi.”
- “Aku akan membantu menjaga semuanya tetap aman.”

**Ketika anak sedih**

- “Tubuhmu terlihat sangat tegang.”
- “Kamu marah karena keinginanmu tidak terjadi.”
- “Aku akan membantu menjaga semuanya tetap aman.”

**Ketika anak takut**

- “Ini terasa menakutkan untukmu.”
- “Kamu tidak harus langsung berani.”
- “Kita bisa melakukannya sedikit demi sedikit.”

**Ketika anak takut**

- “Kejadian tadi membuatmu ingin bersembunyi.”
- “Melakukan kesalahan tidak membuatmu menjadi anak yang buruk.”
- “Kita bisa memperbaikinya.”

**Ketika anak iri**

- “Kamu juga ingin mendapatkan perhatian seperti dia.”
- “Perasaan iri boleh muncul. Kita tetap tidak boleh menyakiti.”

**Ketika anak kewalahan**

- “Sepertinya semuanya terasa terlalu banyak.”
- “Kita kurangi satu hal dulu.”
- “Tubuhmu membutuhkan jeda.”

# Kalimat yang Sebaiknya Dikurangi

Alih-alih:

❌ “Jangan marah.”

Gunakan:

✅ “Kamu boleh marah. Aku akan membantumu mengekspresikannya dengan aman.”

Alih-alih:

❌ “Berhenti menangis.”

Gunakan:

✅ “Kamu boleh menangis. Aku ada di sini.”

Alih-alih:

❌ “Kamu nakal.”

Gunakan:

✅ “Perilaku itu tidak aman dan perlu dihentikan.”

Alih-alih:

❌ “Kamu bikin Mama malu.”

Gunakan:

✅ “Kita akan membicarakan apa yang terjadi setelah semuanya lebih tenang.”

Alih-alih:

❌ “Tidak ada yang perlu ditakuti.”

Gunakan:

✅ “Bagian mana yang terasa menakutkan?”

Alih-alih:

❌ “Masa begitu saja tidak bisa?”

Gunakan:

✅ “Bagian mana yang membutuhkan bantuan?”

Alih-alih:

❌ “Kamu cari perhatian terus.”

Gunakan:

✅ “Kamu sepertinya sedang membutuhkan koneksi denganku.”

Alih-alih:

❌ “Dasar pemalas.”

Gunakan:

✅ Kamu terlihat sulit memulai. Mari kita cari langkah pertamanya.”

## Anak Belajar dari Cara Orang Dewasa Mengelola Emosi

Anak tidak hanya belajar dari nasihat.

Mereka belajar dari apa yang mereka lihat berulang kali.

Ketika orang dewasa marah dan membanting pintu, anak belajar bahwa marah diekspresikan melalui intimidasi.

Ketika orang dewasa menyembunyikan kesedihan dan berkata, “Aku tidak apa-apa,” anak belajar untuk tidak mempercayai perasaannya.

Ketika orang dewasa meminta maaf setelah melakukan kesalahan, anak belajar bahwa hubungan dapat diperbaiki.

Kita tidak harus selalu tenang.

Kita juga manusia.

Namun, kita dapat menunjukkan proses regulasi secara jujur dan sesuai usia.

Anak tidak hanya belajar dari nasihat.

Mereka belajar dari apa yang mereka lihat berulang kali.

Ketika orang dewasa marah dan membanting pintu, anak belajar bahwa marah diekspresikan melalui intimidasi.

Ketika orang dewasa menyembunyikan kesedihan dan berkata, “Aku tidak apa-apa,” anak belajar untuk tidak mempercayai perasaannya.

Ketika orang dewasa meminta maaf setelah melakukan kesalahan, anak belajar bahwa hubungan dapat diperbaiki.

Kita tidak harus selalu tenang.

Kita juga manusia.

**Contoh:**

> “Mama sedang kesal. Mama akan menarik napas dan minum sebentar sebelum melanjutkan pembicaraan.”
>
> “Tadi Papa berbicara terlalu keras. Itu tidak baik. Papa minta maaf dan akan mencoba mengatakannya kembali dengan lebih tenang.”
>
> “Mama sedang lelah dan membutuhkan waktu sepuluh menit untuk beristirahat. Setelah itu kita bicara.”

Dengan begitu, anak belajar bahwa emosi tidak harus disembunyikan, tetapi tetap perlu dikelola dengan bertanggung jawab.

# Aktif Mendengarkan Sebelum Memberi Solusi

Ketika anak menceritakan masalah, orang dewasa sering terburu-buru untuk:

- ❌ memberi nasihat;
- ❌ mengoreksi;
- ❌ mencari siapa yang salah;
- ❌ menyuruh anak melupakan;
- ❌ membandingkan;
- ❌ menyelesaikan masalah untuknya.

Bagi orang dewasa, masalahnya mungkin kecil. Namun, perasaan anak tetap nyata.

Gunakan urutan berikut:

**1. Dengarkan**

💬 “Ceritakan apa yang terjadi.”

**2. Refleksikan**

💬 “Kamu kecewa karena mereka tidak mengajakmu bermain.”

**3. Validasi**

💬 “Wajar kalau itu membuatmu sedih.”

**4. Tanyakan kebutuhannya**

💬 “Kamu ingin aku hanya mendengarkan atau membantu mencari solusi?”

**5. Baru diskusikan pilihan**

💬 “Menurutmu, apa yang bisa kamu coba besok?”

# Melatih Perspektif dan Empati

Empati tidak tumbuh melalui paksaan:

❌ “Ayo minta maaf sekarang!”

Empati berkembang ketika anak dibantu memahami pengalaman orang lain.

Gunakan pertanyaan seperti:

- ✅ “Menurutmu, bagaimana perasaan temanmu ketika mainannya direbut?”
- ✅ “Apa yang mungkin ia butuhkan sekarang?”
- ✅ “Apa yang bisa kita lakukan untuk memperbaikinya?”
- ✅ “Pernahkah kamu merasakan hal yang sama?”

Namun, lakukan percakapan ini setelah anak tenang. Anak yang sedang dysregulated sulit menggunakan empati dan berpikir reflektif.

# Melatih Perspektif dan Empati

Kecerdasan emosional bukan berarti anak tidak pernah marah atau menangis.

Anak dengan kemampuan emosional yang berkembang mulai mampu:

- ✅ memberi nama pada perasaannya;
- ✅ mengenali sensasi tubuh;
- ✅ mengatakan apa yang tidak disukai;

- meminta bantuan;
- menunggu sebentar;
- pulih setelah kecewa;
- memperbaiki hubungan;
- mempertimbangkan sudut pandang orang lain;
- menetapkan batas;
- mengakui kesalahan;
- mencoba solusi lain;
- menggunakan strategi regulasi.

Kemampuan ini tumbuh bertahun-tahun dan tidak selalu terlihat konsisten.

Anak dapat sangat matang ketika tenang, lalu kehilangan semua keterampilannya ketika lelah atau kewalahan.

Itu bukan berarti pembelajarannya gagal.

Itu berarti regulasi masih membutuhkan dukungan.

# Lembar Emotional Translation

Gunakan lembar berikut setelah terjadi perilaku yang menantang.

## 1. Apa yang terlihat?

Contoh:

> Anak berteriak dan melempar pensil ketika mengerjakan tugas.

_____

## 2. Apa yang terjadi sebelumnya?

Baru pulang sekolah, belum makan, tugas terasa sulit.

---

## 3. Emosi apa yang mungkin dirasakan?

- [ ] Marah
- [ ] Sedih
- [ ] Takut
- [ ] Malu
- [ ] Kecewa
- [ ] Iri
- [ ] Cemas
- [ ] Kewalahan
- [ ] Lelah
- [ ] Bingung
- [ ] Lainnya: _____

## 4. Kebutuhan apa yang mungkin ada?

- [ ] Istirahat
- [ ] Makanan/minuman
- [ ] Kedekatan
- [ ] Gerakan
- [ ] Ruang tenang
- [ ] Bantuan memulai
- [ ] Kejelasan
- [ ] Pilihan
- [ ] Waktu memproses
- [ ] Batas yang jelas
- [ ] Lainnya: _____

## 5. Keterampilan apa yang belum dikuasai?

- [ ] Mengelola frustrasi
- [ ] Menunggu
- [ ] Meminta bantuan
- [ ] Berpindah aktivitas
- [ ] Mengungkapkan emosi
- [ ] Mengontrol impuls
- [ ] Menyelesaikan masalah
- [ ] Memahami instruksi
- [ ] Lainnya: _____

**6. Batas apa yang tetap perlu dijaga?**

**7. Apa respons yang dapat saya coba lain kali?**

**8. Apa yang perlu diajarkan ketika anak sudah tenang?**

## Refleksi untuk Orang Dewasa

1. Perilaku anak apa yang paling cepat memicu emosiku?
2. Label apa yang sering kuberikan kepada anak?
3. Apakah aku pernah menyebut anak malas, nakal, manipulatif, cengeng, atau keras kepala?
4. Apa yang berubah ketika aku melihat perilaku sebagai sinyal kebutuhan atau keterampilan yang belum berkembang?
5. Bagaimana emosi diperlakukan dalam keluargaku ketika aku masih kecil?
6. Apakah aku dibolehkan marah, menangis, kecewa, dan takut?

7. Apakah aku sedang meminta anak mengelola emosi dengan keterampilan yang belum pernah dicontohkan kepadanya?
8. Ketika anak melakukan kesalahan, apakah reaksiku membuatnya lebih berani jujur atau justru lebih pandai menyembunyikan?
9. Apakah anak merasa bahwa kasih sayangku tetap ada meskipun perilakunya perlu dikoreksi?
10. Respons seperti apa yang ingin diwarisi anak dariku ketika kelak ia menghadapi emosinya sendiri?

# Melatih Perspektif dan Empati

Anak tidak selalu mampu menjelaskan apa yang sedang terjadi dalam dirinya.

Karena itu, mereka meminjam perilaku untuk berbicara.

Tangisan mereka mungkin berkata:

💬 “Aku membutuhkan bantuan.”

Kemarahan mereka mungkin berkata:

💬 “Aku kehilangan kontrol.”

Penolakan mereka mungkin berkata:

💬 “Aku ingin mempunyai suara.”

Diam mereka mungkin berkata:

💬 “Aku belum merasa aman.”

Perilaku yang menantang tetap perlu diarahkan.

Batas tetap diperlukan.

Tanggung jawab tetap harus diajarkan.

Namun, anak akan belajar jauh lebih banyak ketika koreksi tidak disampaikan melalui rasa malu, ancaman, atau hilangnya koneksi.

Tujuan kita bukan membesarkan anak yang tidak pernah marah.

Bukan anak yang selalu menurut.

Bukan anak yang mampu menyembunyikan perasaan agar nyaman bagi orang dewasa.

Tujuan kita adalah membantu anak tumbuh menjadi manusia yang mampu berkata:

- “Aku tahu apa yang kurasakan.”
- “Aku dapat mengekspresikannya tanpa menyakiti.”
- Aku tahu kapan membutuhkan bantuan.”
- “Aku mampu memahami perasaan orang lain.”
- “Aku tetap berharga, bahkan ketika aku melakukan kesalahan.”

Karena di balik setiap perilaku, ada seorang anak yang masih belajar memahami dirinya.

Dan sering kali, perubahan terbesar dimulai bukan ketika anak mampu berperilaku lebih baik, tetapi ketika orang dewasa belajar melihatnya dengan lebih dalam.

**Sebelum mengoreksi perilakunya, terjemahkan dulu pesannya.**