

BAB 3

TEKS SASARAN

BAB 3

“Semuanya Gara-gara Molly!”

Persoalan Saudara Kandung

[1] Harapan akan hubungan anak Anda sangat dipengaruhi oleh pengalaman Anda sebagai anak. Apa petuah orang tua kepada Anda dan saudara laki-laki Anda saat kalian tumbuh? Apa hukumannya kalau menendang saudara perempuan Anda dan merebut mainannya? Apakah satu baju kalian pakai bersama? Apakah kalian tidur di kamar yang sama? Apakah Anda dipukul di pantat? Pola untuk menghadapi hubungan antaranak sebenarnya ada dalam pengalaman Anda.

[2] Kalau ingat masa lalu, Anda pasti sangat senang memiliki saudara kandung saat Anda tumbuh. Namun, saat itu, Anda mungkin sesekali berharap agar si kecil yang menyebalkan itu lenyap dari muka bumi. Perasaan bersaing dan sifat alami hubungan saudara kandung yang pasang surut adalah gosip keluarga. Setiap orang memiliki kisah untuk diceritakan.

[3] Saat anak tunggal tumbuh menjadi orang dewasa yang bahagia dan dapat memainkan perannya dengan baik, ada segelintir orang yang mempertanyakan manfaat saudara kandung bagi perkembangan anak. Hubungan saudara kandung merupakan ajang latihan anak berinteraksi dengan orang lain. Hubungan itu terus-menerus melatih keterampilan sosial yang akan digunakan anak saat ia terjun ke dunia nyata. Saudara kandung perlu belajar bergiliran dan berbagi, memberi dan menerima, membela diri, mengalah, dan berkompromi. Hidup dengan saudara kandung membuka peluang bagi anak untuk terus belajar bagaimana menunda kepuasan dan menerima kegagalan, dua hal penting yang harus dipelajari anak. Singkatnya, hidup dengan seorang saudara kandung dapat mengenalkan dan mengajarkan semua jenis hubungan sehingga anak menjadi peka.

[4] Setiap orang tua mendambakan rumah tangga yang damai. Di dalamnya, saudara kandung menikmati kebersamaan, menghormati satu sama lain dan barang milik orang lain, dan terus bermain bersama dengan gembira hingga

berjam-jam. Jangan mimpi! Kenyataannya, semua saudara kandung bertengkar. Di pasar, tempat para ibu bergosip, Anda tak akan pernah mendengar: “*Anakku yang empat tahun dan yang enam tahun akrab sekali. Mereka itu seperti sahabat. Mereka tak pernah bertengkar dan selalu berbagi!*” Anda akan lebih sering mendengar: “*Anak-anakku bikin pusing. Yang besar mengganggu yang kecil. Yang kecil memuja yang besar. Aku sama sekali tak bisa mengendalikannya. Aku heran mengapa dulu ingin punya dua anak.*”

[5] *Sibling Rivalry*

[6] Sampai usia dua tahun, anak pertama adalah pusat dunia Anda. Apa pun yang diinginkannya harus terpenuhi, kapanpun dan dimanapun ia menginginkannya. Tak ada orang lain yang kebutuhannya harus dipenuhi. Kemudian, lahirlah bayi kedua. Wow, itu merupakan kejutan bagi si Nomor Satu!

[7] *Sibling rivalry* dimulai saat anak kedua pulang dari rumah sakit. Kadang Anda tak akan melihat buktinya sampai anak yang lebih muda mulai mengganggu kehidupan anak pertama, menggapai, kemudian merangkak, dan kemudian berjalan memasuki ruang kakaknya.

[8] *Sibling rivalry* bersifat alami dan tak dapat dihindari dan begitu wajar sehingga mungkin perlu diberikan sebutan lain. Ungkapan “*sibling rivalry*” menyiratkan bahwa seandainya Anda bijak, itu tak perlu terjadi. Tentu saja Anda bisa melakukan banyak hal untuk mendorong hubungan yang positif antarsaudara kandung. Namun, percekocokan, perkelahian, dan persaingan adalah bagian dari kehidupan bersaudara. Saat memutuskan untuk memiliki lebih dari satu anak, Anda telah memasuki zona “*ulah anak*” yang meliputi kebaikan, keburukan, kejelekan, dan kejadian luar biasa yang tak terlupakan.

[9] Inti persoalan saudara kandung adalah adanya keinginan yang alami dan wajar dalam diri setiap anak untuk memiliki orang tuanya secara utuh. Walaupun anak kedua lahir saat yang pertama masih “*terlalu kecil untuk mengerti*”, orang tua tetap merupakan orang kesayangan bagi anak. Walaupun orang tua sibuk bekerja di luar rumah dan anak terbiasa dengan pengasuh sepanjang waktu, anak tetap menginginkan orang tua hanya untuknya. Belajar berbagi orang tua

sebenarnya sama saja dengan berbagi hal lain yang perlu dipelajari, tetapi taruhannya lebih besar. Sekali anak menyadari bahwa ia harus membagi miliknya yang berharga—papa dan ibunya—anak pun mulai berubah.

[10] Keinginan untuk memiliki Papa dan Mama hanya untuk dirinya juga disebabkan oleh kemampuan anak yang belum matang dalam menunda kepuasannya. Oleh karena itu, timbullah masalah. “*Aku mau sama Mama! Aku mau sama Mama SEKARANG!*”

[11] Persoalan saudara kandung disebabkan oleh aspek lain dalam perkembangan anak dan dorongan hidup dan sifat alami anak. Salah satunya adalah ketakutan terbesar anak akan ketidakcukupan. Si kecil yang egosentris hanya memedulikan dirinya. Ia menginginkan apa pun yang ia inginkan, kapanpun ia menginginkannya, dan ia menginginkan semuanya. Ia baru saja belajar bahwa anak lain memiliki kebutuhan dan keinginan juga. Dan saat mengetahui bahwa anak lain mungkin memiliki keinginan juga, kebutuhannya semakin harus didahulukan. Prioritasnya adalah keinginannya terpenuhi, tercukupi.

[12] Perhatikan anak prasekolah saat bermain *Play-Doh*. Seorang anak duduk dan mengambil keempat-empatnya. Ia ingin semua untuk dirinya sendiri. Anak kedua menghampirinya, tetapi anak pertama sama sekali tidak mau untuk berbagi. Memberikan potongan kecil adalah pengorbanan besar baginya. Anda pasti merasa sudah menyuruhnya berbagi dengan temannya. Namun, di antara saudara kandung, anak merasa cukup kalau miliknya lebih banyak dari milik saudara kandungnya.

[13] Faktor lain yang dapat memancing ulah anak adalah anak lebih suka menerima daripada memberi. Kebahagiaan karena memberi dan berbagi akan muncul seiring dengan bertambahnya usia dan pengalaman. Kesenangan memberi dan berbagi serta kemampuan berempati yang biasanya dimiliki orang dewasa perlu terus ditumbuhkan. Berharap agar anak merasa senang melihat adik bayinya menerima hadiah sama sekali tidak masuk akal. Ia ingin semua hadiah itu untuk dirinya ... meskipun ia tidak betul-betul *menginginkannya!*

[14] Bagi anak, memberikan dengan ikhlas apa yang ia sukai agar saudaranya mendapat giliran adalah hal yang konyol. Namun, bukan berarti Anda harus berhenti mendorong anak untuk berbagi dan peduli. Wajar bagi anak untuk

menolak berbagi dan melakukan sesuatu untuk membalas ulah saudara kandungnya.

[15] Menghadapi Perkelahian Antarsaudara Kandung

[16] Ada empat hal yang harus Anda pahami untuk menghentikan perkelahian anak.

[17] 1. Hidup tak adil!

Saya pikir Anda sudah memahami hal itu, tapi masih mencoba untuk menjadikan hidup adil. Pahami bahwa tak ada yang dapat Anda lakukan untuk itu, apalagi di mata anak. Ingatlah bahwa anak ingin dicukupi dengan barang bagus, tapi itu tak selalu terpenuhi. Oleh karena itu, ia menganggap kehidupan tak adil.

[18] Wajib bagi Anda sebagai orang tua untuk *berusaha* membuat segalanya adil. Anak perlu melihat usaha Anda. Namun, usaha keras Anda untuk membuat anak percaya bahwa hidup itu adil justru akan membuat mereka tak siap menghadapi kenyataan. Adil bukan berarti bahwa segalanya akan berjalan sesuai dengan harapan Anda atau anak.

[19] Masalah datang ketika Anda, orang tuanya, menyamakan keadilan dengan kesetaraan. Anak lebih sering menganggap bahwa adil berarti tidak setara. Contohnya, salah satu anak butuh sepatu, dan Anda membelikannya. Anak yang lain mengeluh, “*Enggak adil! Aku juga mau sepatu,*” Anda tahu bahwa Anda akan membelikan sepatu untuk anak kedua saat ia membutuhkannya. Itu memang adil, tapi, bagi anak, itu tidak setara.

[20] 2. Anak Anda memiliki orang tua yang berbeda.

Anda adalah orang tua yang berbeda bagi anak, dan begitu juga pasangan Anda. Ada alasan mengapa demikian. Anak pertama adalah “ajang latihan”, dan Anda melakukan segala hal pertama kali dengannya. Anda

menjadi seorang profesional saat anak berikutnya lahir, dan menjadi orang tua yang sangat berbeda karena pengalaman.

[21] Tidak hanya itu, setiap anak memiliki temperamen yang berbeda. Anda merespon dan berhubungan dengan anak berdasarkan siapa dia. Faktanya, Anda adalah orang tua yang berbeda karena setiap anak membutuhkan perlakuan yang berbeda. Anda memiliki anak yang berbeda sehingga memperlakukan mereka dengan cara yang berbeda.

[22] 3. Di setiap keluarga ada anak rewel

Di dalam setiap keluarga dengan lebih dari satu anak, selalu ada anak rewel. Itu memang kenyataan tak tertulis, tapi benar. Di waktu tertentu, ada anak yang lebih menuntut, lebih membutuhkan perhatian, atau sedang melewati masa sulit. Itu berarti anak sedang rewel. Yang mengagumkan adalah hampir tidak pernah kedua anak Anda rewel pada saat yang sama, kecuali jika keduanya sedang sakit. Ketika satu anak sedang rewel, yang lain menjadi anak manis: *“Lihat aku, Mama, aku enggak cengeng.”* Perhatikan bahwa pada saat tertentu, anak Anda akan secara bergantian berada dalam keadaan rewel.

[23] 4. Badai pasti berlalu

Itu adalah salah satu ungkapan ibu saya. Saya memberikan ungkapan itu untuk membuat Anda kembali yakin bahwa, pada akhirnya, setiap anak akan mendapatkan apa yang ia butuhkan. Perhatian, waktu, dan cinta yang Anda berikan kepada setiap anak akan berbeda setiap hari. Anak yang sedang rewel akan membutuhkan dan mendapatkan itu semua lebih banyak. Kalau harus menghitungnya, Anda akan melihat bahwa, pada akhirnya, mereka pasti mendapatkan perhatian yang sama, kecuali jika ada masalah atau persoalan yang belum terselesaikan.

[24] Jadi, mengapa saudara kandung berkelahi? Jawaban paling sederhana untuk pertanyaan itu juga sangat jelas. Saudara kandung berkelahi karena mereka bisa ... dan akan! Mereka akan berkelahi untuk merebut miliknya, wilayahnya,

dan untuk menghilangkan rasa bosan, atau karena kebiasaan. Mereka bahkan merasa bahwa berkelahi dapat memberikan kekuatan. Semakin dekat jarak usia mereka, semakin sering mereka berkelahi. Tentu saja mereka juga akan saling berbagi, tertawa bersama, dan menghabiskan waktu yang menyenangkan. Itu bukanlah saat yang bisa membuat Anda pusing. Yang membuat Anda pusing adalah semua perkecokan yang terjadi!

[25] Kiat dan Kalimat untuk Menghadapi Perkelahian Antarsaudara Kandung

[26] Setiap keluarga memiliki perasaan dan toleransi yang berbeda dalam menghadapi perkelahian antarsaudara kandung, berdasarkan pengalaman mereka. Namun, peraturan yang jelas untuk *tidak saling menyakiti* sangat penting. Anak harus merasa bahwa ia dilindungi. Anak berusia di bawah tiga tahun akan tertantang oleh peraturan itu dan pasti memerlukan bantuan tidak hanya untuk mengontrol dorongan berkelahi tetapi juga untuk menunjukkan kekuatan mereka dengan cara yang dapat diterima.

[27] Gunakan alat pengatur waktu. Pasti berhasil! Karena perkelahian anak sering disebabkan oleh perebutan barang dan wilayah, dan karena kemampuan anak untuk berbagi belum berkembang, alat pengatur waktu bisa bermanfaat, terutama jika usia anak dekat. Di mata seorang anak, alat pengatur waktu lebih adil karena dapat memastikan bahwa setiap anak akan dapat giliran. Alat itu juga bisa mempermudah Anda untuk memutuskan giliran. Jelaskan: *“Kalau belnya bunyi (atau kalau pasirnya sudah ke bawah semua), berarti itu giliran Ruthy pakai pengocok telurnya. Terus, Robert, giliran kamu lagi. Terus, giliran Ruthy, dan terus giliran Robert lagi. Kita atur waktunya untuk setiap giliran.”*

[28] Pada awalnya, perhatian anak akan tertuju pada alat pengatur waktu. Anak akan mengamati alat itu dan menunggu giliran. Karena yang memutuskan giliran adalah alat itu dan bukan Anda, anak akan lebih mudah menyerahkan mainan. Kemudian, Anda dapat mengatur ulang waktunya lebih

cepat untuk giliran berikutnya. Pastikan bahwa alat itu disetel untuk waktu yang lebih singkat. Untuk pertama kali, atur waktu selama satu menit. Mainan atau barang yang diinginkan harus digilir beberapa kali agar setiap anak memahami konsep bahwa ia akan segera mendapat giliran.

[29] Kalau tidak ada yang terluka, jangan ikut-ikutan! Saat kedua anak berumur lebih dari tiga tahun, jangan mencampuri perkelahian mereka. Jika anak dibiarkan melakukan apa yang ia inginkan dan perkelahiannya tidak dihiraukan, anak akan menemukan cara untuk berdamai, termasuk bertengkar sesekali. Tentu saja, saya tidak yakin bahwa pertengkaran fisik bisa diterima. Jika Anda mendengar salah satu anak berteriak, *tunggu* sebelum menghampirinya. Jangan memanggil nama salah satu anak. (Jika situasinya gawat, Anda akan mengetahuinya setelah satu atau dua detik, tapi biarkan detik-detik itu berlalu.) Anak mungkin sedang menyelesaikan apa pun yang sedang terjadi. Setelah jeda pertama, Anda bisa berkata: *“Mama harap semuanya baik-baik saja di sana.”*

[30] Kalau tidak baik, Anda pasti akan mendengarnya, tapi jangan meminta penjelasan atau aduan. Dengan membuat pernyataan di atas, anak tahu bahwa Anda di dekat mereka, tapi Anda tidak ikut-ikutan menyelesaikan masalah.

[31] Jika Anda melihat salah satu anak terluka, bantulah ia dahulu sesuai dengan kebutuhan. Ketika melakukannya, contohkanlah apa yang menurut Anda paling penting: keselamatan fisik. Fokus hanya pada lukanya. Jangan pedulikan aduan dan keluhan. Katakanlah: *“Ayo, kita ambil es batu untuk memarmu.”* Atau, *“Kamu perlu plester?”*

[32] Jangan mengomentari apa yang sudah terjadi atau apa yang sudah atau tidak dilakukan anak. Jangan salahkan anak yang menyerang. Ia mungkin saja tidak bersalah. Ingat, Anda mungkin tidak mengetahui seluruh ceritanya. Anda hanya mendengar bagian akhirnya.

[33] Karena hampir tidak pernah jelas apa yang sebenarnya terjadi dalam perkelahian fisik, hal terbaik yang bisa dilakukan adalah memisahkan anak-anak. Katakan pada mereka: *“Mama enggak tahu apa yang terjadi, dan Mama*

enggak mau tahu. Mama tahu kalau di keluarga ini kita punya peraturan untuk enggak saling menyakiti. Peraturannya dilanggar, jadi kalian enggak boleh main bersama. Hilary, masuk ke kamarmu, dan Phoebe, masuk ke kamarmu. Kalian berdua harus menenangkan diri. Nanti Mama kasih tahu kalau sudah lima menit dan kalian bisa main bersama lagi tanpa saling melukai.” Jangan pedulikan protes yang muncul.

[34] Ada saat-saat salah satu anak yang, walaupun tidak dipancing sama sekali, bersikap agresif terhadap yang lain. Itu mungkin saja akibat dari persoalan yang dialami anak itu, yang sama sekali tidak ada kaitannya dengan anak yang lain. Dalam kasus yang ganjil itu, anak yang menyerang harus dipisahkan. Katakan padanya: *“Mama enggak tahu apa yang terjadi. Mama tahu kalau kita punya peraturan yang tegas untuk tidak saling menyakiti, dan kamu baru saja melanggarnya. Kamu enggak boleh main sama adikmu. Tenangkan diri dulu di kamar untuk sementara waktu. Kamu boleh keluar kalau kamu merasa bisa mematuhi peraturan kita.”*

[35] Biarkan anak memutuskan sendiri kapan harus berhenti *menenangkan diri* walaupun hanya satu menit kemudian. Dirinyalah yang harus bertanggung jawab atas perbuatannya, bukan Anda. *“Kamu boleh keluar kalau kamu sudah siap bersama adikmu tanpa menyakitinya.”* Jika itu terjadi lagi, *Andalah* yang memutuskan lamanya ia di dalam kamar.

[36] Walaupun merasa kasihan, jangan berikan perhatian pada korban, kecuali kalau ada luka fisik yang perlu diobati. Yang harus diperhatikan adalah sikap penyerang yang tidak dapat diterima. Dengan bersimpati pada korban, Anda bertingkah laku seperti hakim. Jika Anda tak dapat menerima perlakuan menyakiti orang lain, jangan berpihak. Jangan sampai korban dan penyerang merasa bahwa korban *“mendapatkan perhatian Anda.”* Respon seperti itu hanya akan meyakinkan mereka bahwa berkelahi adalah cara untuk menarik perhatian Anda.

[37] Jika anak berulang kali tak mampu menahan keinginannya untuk berkelahi, meminta bantuan ahli kesehatan jiwa adalah ide yang bagus. Ulah seperti itu sudah di luar batas kewajaran.

[38] **Jangan pilih kasih.** Lawanlah keinginan untuk memanggil nama salah satu anak (dan itu biasanya anak yang lebih tua, kan?). Kalau Anda tak mampu melakukannya, Anda dapat mengatakan: *“Mama harap kamu bisa selesaikan masalahmu di sana.”* Komentar seperti itu memberitahu anak bahwa Anda sadar sesuatu sedang terjadi dan Anda ingin mereka menyelesaikan masalah tanpa pilih kasih atau menjuluki penyerang “anak nakal” dan korban “anak baik”.

[39] **Ajarkan resolusi konflik ... (tapi mungkin tak akan berhasil!).** Mengetahui cara berkompromi bukan keterampilan yang dimiliki anak sejak lahir. Anak perlu diajari bagaimana memecahkan masalah sehingga semua merasa puas dan tak ada yang merasa seperti pecundang. Teknik resolusi konflik hanya akan berhasil kalau semua anak mampu mengungkapkan perasaan dan cerita masing-masing.

[40] Pelajaran dimulai dengan melibatkan diri Anda dengan tenang dan tanpa sikap menghakimi. Gunakan satu kata saja: *“Berhenti!”* atau *“Tunggu!”* dan berdiri di antara mereka. Dudukkan mereka di sisi meja atau ujung sofa yang berseberangan jika perlu. Setiap anak harus memiliki ruangnya sendiri.

[41] Jangan berkomentar tentang apa yang menurut Anda telah terjadi. Kebutuhan salah satu anak tidak bisa diutamakan. Keduanya harus diperhatikan. Lihatlah anak satu per satu dan katakan: *“Bilang sama Mama, apa yang terjadi.”* Tegaskan bahwa setiap anak harus menunggu saat yang lain berbicara.

[42] Kemudian, ulangi apa yang telah Anda dengar. *“Amanda bilang dia sedang main gasing dan kamu merebutnya. Betul, kan, Amanda? Dan Matthew bilang gasingnya ada di lantai dan Matthew mengambil dan memainkannya. Betul, kan, Matthew?”*

[43] Tunggulah respon dan koreksi mereka. Ulangi kegiatan di atas, kemudian tanyakan, *“Anda harus bagaimana?”*

[44] Ingat bahwa resolusi konflik butuh waktu dan kesabaran. Anak perlu tahu bahwa semua waktu Anda hanya untuk mereka dan Anda bersedia menunggu sampai mereka berdamai. Biasanya setiap anak hanya ingin menang sendiri. Tidak ada yang betul-betul memedulikan gasingnya. Perkelahian itu terjadi karena mereka ingin mendapatkan perhatian Anda, tapi ternyata Anda tidak berat sebelah. Setelah itu, hal yang lebih sering terjadi adalah perkelahiannya justru berhenti. Anak yang satu atau yang lain menjadi bosan atau siap bermain lagi setelah perkelahian berakhir.

[45] Walaupun Anda sudah meluangkan waktu untuk terus mengajarkan resolusi konflik, salah satu atau kedua anak mungkin tidak mampu menggunakan keterampilan itu untuk memecahkan masalah dalam situasi tertentu. Mungkin karena yang satu terlalu lelah, mungkin juga yang lain kelaparan, atau mereka mungkin kehabisan tenaga. Tapi jangan khawatir, mereka ada di rumah, tempat mereka menghabiskan banyak waktu.

[46] Kalau kedua anak keras kepala, Anda mungkin harus menunggu, bahkan mengusulkan solusi jika tak ada yang memberikannya. *“Bagaimana kalau kita pakai alat pengatur waktu supaya kalian bisa main gasing bergiliran?”* Tentu saja, untuk mulai berkelahi lagi, salah satu bakal mengeluhkan siapa yang dapat giliran pertama. Anda bisa mengundinya dengan menarik satu dari sekumpulan sedotan, mengambil nomor, atau Anda panggil salah satu nama. Dengan demikian, anak telah belajar dua hal. Pertama, teknik kompromi. Kedua, tidak ada untungnya melibatkan mama atau papa karena hanya membuang waktu, membosankan, dan tidak mendapat banyak perhatian.

[47] **Suruh anak masuk ke ruangan yang berbeda.** Reaksi pertama Anda saat anak berkelahi adalah mengabaikan, mengabaikan, dan mengabaikannya. Namun, kalau sudah sampai pada titik yang tak dapat lagi Anda terima, suruhlah setiap anak masuk ke kamar yang berbeda atau ke ruangan lain untuk menenangkan diri. Itu bukan time-out atau hukuman. Pesan yang ingin

disampaikan adalah perkelahian harus dihentikan sejenak dengan menggunakan waktu untuk menenangkan diri. Katakan pada mereka: *“Mama enggak tahu apa yang terjadi, dan Mama enggak mau tahu, tapi kalian berdua jelas butuh waktu untuk menenangkan diri. Jason, Mama kasih waktu lima menit di ruang baca, dan Hannah, Mama kasih waktu lima menit di tempat cuci. Nanti Mama kasih tahu kalau sudah lima menit.”*

[48] Suruh anak masuk ke ruangan yang sama. Sekali lagi, reaksi pertama Anda adalah mengabaikan, mengabaikan, dan mengabaikannya supaya anak belajar bahwa tak ada untungnya berkelahi. Menyelesaikan konflik adalah tugas yang harus mereka lakukan. Namun, kalau sudah tak tahan lagi, Anda bisa mengambil pilihan lain yaitu menyuruh mereka masuk ke ruangan yang sama supaya dapat menyelesaikan masalah dengan cara mereka sendiri. Katakan kepada mereka: *“Mama enggak tahu apa yang terjadi, dan Mama enggak mau tahu, tapi perkelahian kalian membuat Mama pusing. Masuk ke kamar itu (ruangan kecil yang netral) dan selesaikan masalah kalian. Kalian boleh keluar kalau sudah selesai.”* Saya biasanya memberi waktu kurang dari lima menit.

[49] Sebagai usaha terakhir, jauhkan benda yang diperebutkan anak. Anda dapat mengambil mainan yang sedang diperebutkan. Itu hanya usaha terakhir dan dilakukan hanya jika semua usaha telah gagal. Katakan: *“Mama ambil kereta ini dulu sampai kalian bisa menyelesaikan masalah dan merasa puas.”* Saat Anda melibatkan diri dan mengambil mainan, jangan marah dan jangan memperlihatkan bahwa Anda sudah tak tahan lagi. Anda sedang mencari solusi, bukan menghukum.

[50] Menyingkirilah dari tempat perkelahian. Kalau Anda belum memahami pesannya dengan jelas, respon terbaik terhadap perkelahian anak adalah mengabaikannya. Namun, kalau tidak mungkin, pilihan lain yang dapat Anda lakukan adalah menyingkir dari tempat perkelahian. Katakan: *“Mama enggak tahu apa yang terjadi, dan Mama enggak mau tahu, tapi Mama*

enggak tahan kalau kalian berisik. Mama mau ke kamar Mama yang lebih tenang.”

[51] Saya berani jamin bahwa segera setelah menutup dan mengunci pintu, Anda akan mendengar langkah kaki orang yang kebingungan. *“Kami mau masuk, Mama. Kami enggak berkelahi lagi. Buka pintunya, Mama.”* Itu adalah saat bagi Anda untuk membuka pintu dan keluar sambil bersikap seolah-olah tak ada yang terjadi. Tak ada jari yang menunjuk-nunjuk, tak ada omelan tentang pentingnya berdamai dan tidak berkelahi. Semuanya sudah selesai. Lanjutkan kembali pekerjaan Anda.

[52] Perkelahian di Mobil

[53] Tempat yang sempit di mobil memperbesar kecenderungan anak berkelahi sampai membuat orang tua pusing. Karena mobil Anda mungkin tidak memiliki kaca pembatas antara pengemudi dan penumpang, seperti pada mobil limo, kenakalan anak di kursi belakang bisa menjadi panggilan perang. Tentu saja, hal terbaik yang dapat dilakukan adalah mengabaikannya. Pada akhirnya, itu akan berhenti. Namun, saya tahu itu sangat sulit.

[54] Kiat dan Kalimat untuk Mengatasi Perkelahian di Mobil

[55] Reaksi Anda terhadap perkelahian di mobil harus konsisten. Masing-masing di antara Anda memiliki batas toleransi dalam menghadapi perkelahian di mobil. Apa pun batasnya, Anda harus konsisten dan harus membuat anak menyadari batas itu. Katakan kepada mereka: *“Kalau kalian berdua berkelahi, itu bukan urusan Mama. Tapi kalian jangan terlalu berisik karena akan mengganggu Mama menyetir.”*

[56] Jangan melupakan batas toleransi Anda pada hari tertentu dan jangan membentak anak pada hari lain. Kalau Anda mengalami hari buruk dan tak dapat menerima perkelahian di mobil sekecil apa pun, beritahukan anak terlebih dahulu: *“Hari ini kepala Mama pusing dan Mama sama sekali enggak tahan kalau kalian berkelahi. Mama ingin kalian damai dan tenang di mobil. Mama sudah mengingatkan, ya.”* Kalau Anda mengatakan sesuai

dengan apa yang Anda maksud, mereka akan memahami maksudnya dan mematuhi.

[57] Kalau perkelahian sudah melampaui batas, Anda harus bereaksi. Menepilah ke sisi jalan. Matikan mesin, menolehlah kepada mereka, dan katakan, *“Mama enggak bisa menyetir dengan hati-hati karena perkelahian kalian sangat berisik dan mengganggu. Bisa berhenti enggak?”* Tunggu jawaban mereka. Kalau mereka mengatakan “ya” dengan terpaksa, dan Anda melihat bahwa perkelahian sepertinya akan berlanjut, Anda bisa menambahkan, *“Mama akan tunggu sampai kalian berhenti.”*

[58] Setelah itu, keluarkan buku, bongkar dompet, tapi jangan bergerak, melihat ke belakang, atau memperhatikan anak yang berkelahi. Kalau perkelahian sudah benar-benar berhenti, Anda bisa melanjutkan perjalanan. Kalau masih berlanjut, menepi ke sisi jalan lagi. Matikan mobil, keluarlah, tutup pintunya. Berjalanlah ke bagian belakang pintu penumpang, bukalah, dan katakan: *“Mama enggak akan mengemudikan mobil ini ke mana pun kalau kalian masih berkelahi. Mama akan tunggu sampai kalian selesai.”*

[59] Kemudian berdirilah di sisi jalan tanpa melihat ke arah anak sama sekali. Berdirilah membelakangi mobil. Periksa isi dompet... atau apa pun. Kalau semua sudah terlihat tenang, masuk kembali ke mobil dan lanjutkan perjalanan. Ikutilah langkah ini sekalipun membuat Anda terlambat. Tindakan itu akan memberikan pesan kepada anak tentang apa yang boleh dan tidak boleh dilakukan di dalam mobil.

[60] Berusahalah untuk tidak tampak marah. Kalau menampakkan kemarahan, Anda hanya akan membawa perkelahian ke tingkat yang berbeda. Anak tak boleh berkelahi karena itulah peraturannya, itu tidak aman, dan karena sebenarnya mereka dapat menahan diri untuk tidak berkelahi. Jangan mengotori maksud yang baik itu dengan membuat mereka berpikir tidak boleh berkelahi supaya Anda senang.

[61] Kiat dan Kalimat untuk Menghindari Perkelahian Antarsaudara Kandung

[62] Walaupun perkelahian antarsaudara kandung pasti terjadi, ada sejumlah hal yang dapat Anda lakukan untuk mengurangnya.

[63] Biarkan anak memiliki mainannya sendiri. Saat rasa memiliki tumbuh dalam diri anak, mereka biasanya lebih bersedia membagi apa yang mereka miliki. Berikan setiap anak wadah untuk mainannya dan biarkan mereka mengatur barang-barangnya. Tandai semua mainannya. (Saya bisa mendengar Anda mengeluh, tapi lakukanlah! Tandai dengan inisial anak atau dengan warna.) Jelaskan bahwa setiap wadah dan isinya tidak boleh dipakai anak lain. Anak tidak akan terlalu merasa terancam dengan keberadaan saudaranya karena ia tahu bahwa semua barang itu adalah miliknya.

[64] Berikan setiap anak ruangnya sendiri. Sama halnya saat anak berhak memiliki barangnya sendiri, mereka pun perlu memiliki tempatnya sendiri di rumah. Seperti orang dewasa, anak-anak suka “bersarang”. Walaupun Anda tinggal di rumah yang sangat kecil dan ketiga anak Anda harus berbagi kamar, masih ada cara untuk mengenali tempat setiap anak. Rancanglah laci yang berbeda untuk setiap anak. Bagilah lemari pakaian dengan menggantungkan kain atau pita untuk menunjukkan bahwa tempat di luar batas itu adalah milik anak lain. Kadang, anak yang lebih tua yang berbagi kamar membutuhkan meja kecil di sudut ruang kerja Anda, hanya untuknya. Memiliki tempat sendiri dapat menekankan dan memperkuat rasa menjadi seorang individu.

[65] Jangan paksa anak untuk berbagi. Tak masuk akal kalau Anda mengharapkan anak berusia di bawah tiga tahun untuk berbagi. Itu pun hal yang sulit dilakukan oleh anak empat, lima, dan enam tahun. Keinginan tulus untuk berbagi berasal dari hati, dan butuh waktu lama untuk mengolahnya. Memaksa anak untuk berbagi menyebabkan anak semakin mempertahankan

benda yang diinginkannya dan sering memancing kemarahan yang dapat menimbulkan perkelahian. Coba katakan: “*Senter itu punya Mimi, dan kamu harus kembalikan ke Mimi. Setelah itu, kita tanya Mimi apa kamu boleh pinjam. Sepertinya ia akan membolehkan kamu memainkannya sebentar.*” Anda mungkin perlu membantunya mengembalikan senter itu sambil menggantinya dengan benda yang lain.

[66] Saat mengatakan hal itu, Anda tidak hanya menegaskan bahwa Mimi adalah pemilik yang sah, tetapi juga meyakinkan Mimi kalau Melissa tak akan meminjam senternya terlalu lama. Kemudian Anda beralih ke Mimi dan bertanya, “*Mimi, boleh enggak Melissa pinjam senternya sebentar saja?*” Saya menebak bahwa Mimi akan mengatakan “ya”. Melissa akan mendapat gilirannya dan Mimi akan segera mendapatkannya lagi. Itu tidak apa-apa. Paling tidak ia meminjamkannya. Dan kalau ia berkata “tidak”, Anda bisa berkata: “*Sepertinya Mimi enggak bisa pinjamkan sekarang. Mungkin nanti Mimi akan meminjamkannya. Ayo, kita cari mainan lain yang bisa kita mainkan.*” Dengan melakukan itu, Anda sudah menegaskan Mimi sebagai pemilik yang sah, mendukung Melissa, dan mencegah terjadinya perkelahian.

[67] **Jadilah pembela anak yang lebih tua.** Walaupun anak tengah, saya adalah pendukung setia kakak saya. Kadang ia harus dilindungi dari adiknya, si tukang rebut. Anak perempuan yang malang itu harus selalu membagi miliknya yang paling disukainya, yaitu Anda! Setiap waktu pula, kebersamaan dengan mama dan papanya semakin kecil. Dukunglah anak yang lebih tua dengan membelanya.

[68] **1. Berikan anak yang lebih tua privilese yang tidak dimiliki oleh adiknya.** Di sebagian besar keluarga, anak yang lebih tua memiliki lebih banyak tanggung jawab daripada yang lain karena ia dapat menanggungnya. Berikan privilese kepadanya untuk mengimbangi semua tanggung jawab itu.

[69] **2. Jangan pernah mengatakan “Kamu itu lebih tua, harusnya lebih tahu.”** Anak yang lebih tua biasanya memang lebih tahu, tapi

komentar itu sama dengan mengabaikan perasaannya. Selain itu, kata-kata Anda pasti akan menghilangkan kebahagiaannya menjadi anak yang lebih tua dan menimbulkan kebencian terhadap adiknya.

[70] 3. Jangan pernah membela anak yang lebih kecil dengan mengatakan, “Dia itu cuma anak kecil, belum bisa dilarang. Dia enggak tahu apa-apa.” Komentar seperti itu, walaupun benar, menyatakan bahwa Anda berpihak pada Jack kecil dan tidak memahami anak yang lebih tua. Akan lebih berguna kalau Anda mengatakan, “*Lihat apa yang Jack lakukan. Mama harap Jack akan cepat besar dan belajar berhati-hati dengan rumah-rumahanmu.*”

[71] 4. Bantu anak melindungi barang-barangnya dari adiknya. Sediakan rak yang tinggi untuk menyimpan mainan, atau beri saran dan sediakan meja yang tinggi untuk mengerjakan sesuatu. Hal itu dilakukan karena tidak mungkin menyuruh si kecil menjauhkan tangannya dari apa pun yang bisa ia jangkau.

[72] 5. Jangan memaksa anak yang lebih tua untuk mengajak adiknya bermain sepanjang waktu. Hal itu dapat menimbulkan kebencian dan mengganggu hubungan mereka yang spontan dan menyenangkan. Biarkan anak bermain bersama dengan cara mereka sendiri, bukan cara Anda.

[73] 6. Ajarkan anak yang lebih tua untuk menyingkir saat adiknya mengganggu, daripada meminta bantuan Anda. Ia bisa mengatakan, “*Aku enggak mau main sama kamu kalau kamu ganggu*”, pergi ke kamar dan menutup pintunya, kalau perlu. Apa yang paling diinginkan oleh seorang adik adalah diperhatikan oleh kakaknya.

[74] 7. Berikan kebebasan pada anak yang lebih tua untuk mengatur urusan pribadinya dengan cara yang “sah”. Bantulah ia membuat tanda DILARANG MASUK dan SILAKAN MASUK di pintu. Gambar lampu lalu lintas dengan warna merah di satu sisi dan warna hijau di sisi lain akan dipahami oleh anak yang belum bisa membaca. Anak yang lebih tua akan merasa bebas dan terlindungi.

[75] 8. Pahami dan akuilah betapa sulitnya mempunyai seorang adik. Hal itu dapat dilakukan dengan mengatakan “*Adik kadang suka menyebalkan ya?*”

[76] Berikan anak waktu yang cukup untuk berdua dengan Anda. Luangkan waktu khusus dengan hanya satu orang anak setiap minggu. Dalam dunia yang sempurna, saya akan menyarankan Anda untuk melakukannya setiap hari, tapi Anda tahu bahwa itu tidak mungkin. Jika anak mendapatkan perhatian yang ia harapkan dan berhak ia dapatkan, perkelahian untuk mendapatkan perhatian Anda akan berkurang. Waktu khusus itu tidak berarti harus pergi ke luar, menghabiskan uang, atau bepergian. Kenyataannya, akan lebih efektif kalau waktu khusus itu dihabiskan *di* rumah. Itu berarti Anda harus menghabiskan waktu dengan anak ketimbang untuk hal lain, seperti telepon, cucian, persiapan makan malam, komputer, dan terutama, anak yang lain. Lakukan sesuatu yang berharga untuk anak. Duduklah di lantai kamarnya walaupun ia tidak duduk di lantai. Posisi seperti itu dapat membuat Anda lebih mudah dijangkaunya. Tanyakan apa yang ingin ia lakukan. Kalau ia tidak tahu, beri saran: “*Mama mau lakukan apa yang kamu mau karena Mama cuma ingin bersama kamu dan bukan sama yang lain.*”

[77] Mengobrol saja sudah cukup baik! Dua puluh menit saja cukup. Pesannya pun jelas: “*Mama ingin bersama kamu, dan tidak ada yang lebih penting daripada itu saat ini.*”

[78] Hindari pembandingan seperti menghindari penyakit. Walaupun pembandingan di dalam keluarga dengan lebih dari satu anak tak dapat dihindari, tindakan itu tidak baik. Kalau harus membandingkan, lakukanlah tanpa didengar oleh anak. Pembandingan negatif membuat anak merasa bahwa itu memang ada di pikiran Anda. Ia akan merasa rendah diri di hadapan saudaranya. Orang tua merasa bahwa pembandingan negatif akan memotivasi anak. Namun, itu hanya akan menjadi bumerang yang menimbulkan kebencian pada anak yang dibandingkan dengannya. Pembandingan positif

juga bisa memberikan pengaruh buruk. Melebihkan salah satu anak hanya membuat yang lain merasa tersisih.

[79] Berikan pujian kepada anak kalau pujian itu berhak diterimanya.

Jangan merasa seolah-olah Anda harus memuji mereka berdua secara bersamaan. Anda bisa saja memuji satu anak karena dia sudah bisa mengatur dirinya di meja makan. Kalau anak lain berkata, “*Aku bagaimana?*”, Anda bisa katakan, “*Sekarang, Mama sedang membicarakan Shelby.*” (Untuk pembahasan tentang pujian, lihat bab 1, hlm.)

[80] Biarkan anak memiliki hubungan lain di luar rumah dan keluarga.

Setiap anak berhak mendapat giliran bermain di ruang bermain atau memainkan mainannya tanpa mengajak saudaranya: “*Mama jamin kamu dan Mandy bisa main berdua kalau Mandy datang. Mama akan menjaga si kecil Davey supaya dia tidak mengganggu kalian. Tapi ajaklah Davey main sebentar saja sebelum atau setelah kalian main?*” Setelah itu, Anda harus memenuhi janji itu dan menjaga Davey. Demikian juga kalau salah satu anak diundang ke pesta ulang tahun atau bermain di rumah temannya, jangan ajak anak yang lain.

[81] Ajak anak ke luar baik secara terpisah maupun bersama-sama.

Di sebagian besar keluarga, anak yang lebih tua memiliki jadwal yang cukup padat dan anak yang lebih muda diajak atau ditinggal di rumah. Setiap anak berhak memiliki pengalaman di luar rumah bersama Anda tanpa anak yang lain. Itu mudah dilakukan bersama anak yang lebih tua, tapi kebanyakan keluarga takut membawa serta anak yang lebih muda dan sering meninggalkan anak yang lebih tua di rumah. Anak yang lebih tua perlu tahu bahwa pada saat Anda mengantarnya latihan karate, Anda pun menemani adiknya ke gelanggang Music and Mush. Itu merupakan pelajaran yang sulit, tetapi penting, dan akan membantu anak untuk melihat bahwa segala sesuatu berharga. Yang paling penting, anak pun mendapatkan perhatian Anda, hartanya yang berharga.

[82] Biarkan anak-anak Anda marahan. Membiarkan anak bermusuhan juga akan memberikan mereka kesempatan untuk berteman. Kemarahan saudara kandung kepada yang lain berperan proses pertumbuhannya dalam keluarga. Masalah justru muncul kalau orang tua tidak membolehkan kemarahan yang wajar terjadi, berjalan sesuai dengan prosesnya, dan akhirnya mereda. Kemarahan yang tidak diungkapkan hanya akan menimbulkan kebencian. Kadang, membiarkan anak marah akan membuatnya mampu mengatasinya. Memahami dan menghargai perasaannya akan membantu anak meringankan apa yang ia rasakan. Saat anak marah kepada yang lain, sadarilah itu tapi jangan mencoba meredakannya. Katakan: *“Kamu sangat marah sama adikmu. Kamu enggak suka kalau dia mengganggu permainanmu. Itu memang buruk. Sebentar lagi kamu mungkin enggak marah lagi.”*

[83] Keliru jika Anda memaksa anak “berciuman dan berbaikan”. Supaya bisa akrab, saudara kandung perlu mengalami kebersamaan di segala suasana, saat susah dan senang, saat marah dan bahagia.

[84] Jangan paksa anak untuk saling minta maaf. Dengan melakukan itu, Anda sebenarnya telah mengajari mereka berbohong. Anak bahkan lebih sering tidak merasa bersalah. Dia senang memukul adiknya. Akan lebih efektif kalau Anda menyuruh penyerang mencari cara untuk menunjukkan penyesalannya ketimbang menyatakannya dengan berbohong. Katakan kepada anak yang lebih tua, yang telah melakukan kesalahan: *“Kamu harus cari cara biar adikmu senang. Kamu bisa bawakan selimutnya atau duduk dan melihat buku bersamanya.”*

[85] Katakan kepada anak yang lebih muda, yang mencari gara-gara: *“Kamu harus membantu kakakmu memperbaiki gambarnya. Kamu bisa bawakan kertas baru atau membantu menutup spidolnya.”*

[86] Jika Anda melakukan itu, anak tidak akan kehilangan muka, tetapi belajar membantu memperbaiki kerusakan yang dibuatnya.

[87] Pergoki saat anak akur. Saat melihat anak sedang akur dengan saudaranya, biarkan mereka mengetahui betapa menakjubkan itu bagi Anda.

Kemudian, melangkahlah lebih jauh. Ada kemungkinan anak telah mendengar Anda berbicara di telepon mengeluhkan perkelahian mereka. Lakukan hal yang sebaliknya, dan pastikan anak mendengar Anda bercerita tentang betapa akur mereka.

[88] Ceritakan kisah Anda dan saudara kandung saat Anda tumbuh.

Anak senang mendengar cerita tentang orang tua mereka, terutama yang menunjukkan bahwa Anda merasakan hal yang sama dengan mereka, seperti rasa sakit dan marah karena diganggu oleh anak yang lebih tua, atau kejengkelan karena memiliki adik bayi yang menyebalkan. Berbagi pengalaman seperti itu akan membuat anak mengetahui bahwa Anda mengerti perasaannya dan bahwa ia tidak sendirian.

[89] Kebiasaan Mengadu

[90] Tidak ada yang menyukai pengadu. Bagi teman sebaya, mereka lemah dan tak berdaya. Bagi orang tua, mereka menjengkelkan. Lucunya, walaupun kebiasaan mengadu mudah berhenti, orang tua lah yang justru mempertahankan kebiasaan itu.

[91] Anak senang mengadu karena sering berhasil membuat Anda terlibat dalam penyelesaian masalah. Tanggung jawab untuk menyelesaikannya tidak lagi berada di pundak anak.

[92] Ada alasan yang masuk akal mengapa kebiasaan mengadu lazimnya dimulai pada usia sekitar empat tahun. Itu adalah masa saat kesadaran anak mulai berkembang. Itu juga masa ketika anak betul-betul memahami peraturan dan menaruh perhatian besar pada siapa yang mematuhi dan siapa yang tidak. Jadi, ketika anak mengadu, sebenarnya ia sedang mengawasi jalannya peraturan. Aduan seperti "*Simon mengambil lebih dari dua kraker*" sebenarnya adalah cara Julia mengatakan, "*Aku mematuhi peraturan. Aku hanya ambil dua kraker.*"

[93] Kadang, mengadu adalah cara anak untuk menegaskan peraturan. “*Simon ke luar enggak pakai sepatu.*” Pasti ada tanda tanya di akhir aduan itu, karena sebenarnya ia bertanya, “*Apakah boleh ke luar enggak pakai sepatu?*”

[94] Tentu saja, di antara saudara kandung, kebiasaan mengadu adalah cara untuk menarik saudaranya ke dalam masalah dan membuat si pengadu kelihatan baik dengan membandingkan. Dengan demikian, si pengadu bisa mendapat nilai lebih dari orang tua. Anda ingat trik itu, kan?

[95] Dengan mengadu, anak bisa menyampaikan banyak hal. Saat mengatakan, “*Simon makan permen Halloween padahal Mama bilang Anda harus menunggu sampai setelah makan malam*”, sebenarnya Julia sedang mengingatkan dirinya akan peraturannya. Tidak hanya itu, ia sedang memberi tahu Anda bahwa ia mematuhi peraturan itu. Ia pun sebenarnya sedang memastikan bahwa peraturannya masih berlaku dan melihat apakah Anda konsisten. Ia pun sedang menarik saudaranya ke dalam masalah, dan yang paling utama, ia sedang mencari perhatian Anda. Kebiasaan mengadu bisa menjadi cara yang ampuh. Tidak heran kalau anak sering melakukannya!

[96] Kiat dan Kalimat untuk Menghilangkan Kebiasaan Mengadu

[97] **Putuskan bahwa kebiasaan mengadu tidak bisa diterima.** Kedengarannya lebih mudah daripada melakukannya. Sejak dulu Anda sudah biasa menerima kebiasaan anak mengadu. Itu adalah kebiasaan mereka dan Anda. Anda bahkan tidak berhenti memikirkannya. Itu biasa terjadi dan Anda secara otomatis menanggapinya. Mengakhiri kebiasaan mengadu berhubungan erat dengan keputusan Anda untuk tidak lagi menerimanya.

[98] **Tetapkan peraturannya: *Dilarang mengadu.*** Katakan kepada anak: “*Di keluarga ini dilarang mengadu. Mama cuma ingin tahu kalau ada bahaya, keadaan gawat, atau ada yang salah.*” Kemudian, berilah satu atau dua contoh. “*Kalau adik bayi memasukkan mainan ke mulutnya, kalau ada yang terluka parah, kalau air di wc meluber, Mama ingin kalian kasih tahu. Itu baru gawat.*”

[99] Ketahuilah bahwa anak butuh waktu untuk mempelajari perbedaan antara *melaporkan* (karena ada bahaya) dan *mengadu*. Karena anak sedang menyesuaikan diri dengan peraturan yang baru, Anda mungkin perlu menekankannya pada anak: “*Kayaknya Mama enggak perlu tahu itu.*” Sampaikanlah tanpa membentak atau marah. Itu adalah pesan yang jelas.

[100] Jangan membentak ketika anak mengadu. Ingatlah bahwa anak Anda baru saja mempelajari peraturan yang baru. Membentak tidak akan membuatnya belajar. Itu hanya akan membuat anak merasa tidak enak. Inti pelajaran itu adalah tidak boleh mengadu. Namun, membentak hanya akan menggeser fokusnya menjadi tidak boleh membuat mama atau papa marah.

[101] Saat anak mengadu, tanggapilah dengan satu kata. Tanggapan yang paling efektif saat anak mengadu adalah mengucapkan yang berikut ini dengan datar dan tegas: “Oh.” Tanggapan seperti itu memberi tahu anak bahwa Anda telah mendengarnya dan Anda tidak menanggapi. Usahakan pakai nada menjawab. Tidak boleh ada tanda tanya di belakang seperti “Oh?” karena menyiratkan bahwa Anda ingin mendengar lebih banyak. Dan tidak boleh ada tanda seru (yang diungkapkan dengan alis terangkat), “Oh!” karena itu memberi penilaian. Anda tidak boleh memikirkan apa yang ia katakan.

[102] Konsistenlah. Tidak menanggapi aduan anak memang sulit karena lebih mudah untuk menghancurkan pendirian Anda dan kembali ke kebiasaan lama, yaitu membantu menyelesaikan persoalan anak.

[103] Tanggapilah nanti. Anda mungkin perlu menanggapi aduan anak. Namun, karena Anda sedang berusaha untuk tidak segera menanggapi aduan anak, tanggapilah nanti. Beberapa saat kemudian, Anda bisa mengatakan: “*Kamu benar, Julia. Memang enggak boleh keluar rumah kalau enggak pakai sepatu. Kamu tahu peraturan kita.*” Di sini, penekanannya ada pada Julia, bukan Simon, adiknya yang melanggar peraturan.

[104] Kiat untuk Mempererat Hubungan Antarsaudara Kandung

[105] Cara paling ampuh untuk menangani kenakalan anak adalah dengan menciptakan pondasi keluarga yang kokoh.

[106] Buatlah acara rutin agar keluarga bisa berkumpul bersama.

Keluar atau piknik bersama keluarga lain mungkin lebih menyenangkan bagi Anda. Namun, tidak selalu begitu kalau dengan keluarga sendiri. Saat pergi ke suatu tempat hanya dengan keluarga, anak hanya mempunyai saudara kandungnya untuk bermain. Sangat mengagumkan melihat betapa akur mereka ketika tidak ada orang lain sebagai teman bermain. Anda juga akan bisa menciptakan kenangan indah bersama sebagai sebuah keluarga (siapa yang mau berkelahi di Bali atau Dunia Fantasi?). Bahkan sekarang, ketiga anak saya akan memberi tahu Anda bahwa kenangan terindah dan kegiatan yang masih menjadi favorit mereka adalah piknik bersama keluarga. Tak ada yang lebih menyenangkan daripada itu!

[107] Ciptakan ritual keluarga. Ritual keluarga juga akan menciptakan kenangan yang tak terlupakan, mulai dari Main Game Kamis Malam dan Makan Bagel Minggu Pagi, sampai nonton bersama saat hujan turun dan membuat boneka salju setelah salju pertama turun. Keluarga saya biasanya keliling kota naik mobil dengan mengenakan piyama pada malam Natal untuk melihat kelap-kelip lampu Natal. Ritual itu terus berlangsung sampai anak-anak kami kuliah!

[108] Biarkan anak Anda memiliki rahasia bersama, di belakang Anda. Kadang, untuk membangun hubungan antaranak, Anda perlu pura-pura tidak tahu dan membiarkan anak bersama-sama melanggar peraturan. Lagi pula, teman dalam kejahatan tetap saja teman. Klien saya menceritakan kisah yang indah tentang ketiga anaknya yang mengambil permen karet dari dompetnya, tepat di belakangnya, saat ia sedang duduk

di tangga. Ia tahu betul apa yang terjadi, tapi ia juga tahu betapa menyenangkan itu bagi anaknya. Jadi, ia pura-pura tidak tahu saat mendengar anaknya cekikikan dan mengambil permen diam-diam. Bayangkanlah kenangan yang mereka miliki saat berhasil mengambil permen karet dari dompet sang mama.

BAB 4

“Berapa Suap Lagi untuk Dapat Makanan Penutup?”

Perilaku dan Kebiasaan Makan Anak

[109] Bagi banyak orang, makanan lebih dari sekadar gizi. Persoalan makanan dan kebiasaan makan dipengaruhi oleh pengalaman Anda di masa lalu. Anda dapat mendengar orang tua menyuruh bahkan memaksa Anda makan, melarang Anda meninggalkan meja makan sebelum makanan habis, atau menyogok Anda dengan hidangan penutup. Ada juga adegan di meja makan saat orang tua mengingatkan Anda untuk menaruh serbet di atas pangkuan dan melarang Anda bersendawa dengan keras, saat Anda bertengkar memperebutkan “kursi favorit”, dan saat orang tua mengingatkan Anda untuk tetap duduk sampai semua selesai makan.

[110] Lalu, muncullah pikiran keliru yang mengganggu bahwa kualitas Anda sebagai orang tua ditentukan oleh makanan yang dimakan anak. Anda berpikir bahwa jika anak makan besar tiga kali sehari dengan sedikit makanan empat sehat lima sempurna, Anda adalah orang tua yang baik. *Sepotong kecil brokoli? Hey, anakku makan sayur! Aku dapat nilai bagus sebagai ibu.*

[111] Setiap orang punya asosiasi tertentu dengan makanan. Beberapa jenis makanan mengingatkan Anda pada orang yang istimewa (sup ayam buatan nenek), peristiwa (hotdog campur acar sambil nonton pawai kemerdekaan), dan hari libur (Natal tak lengkap tanpa kue buah). Walau saat ini anak mungkin lebih suka makan cacing daripada makan kacang merah, di kemudian hari mereka akan memakannya karena membuat mereka terkenang pada masakan Anda setiap Minggu malam. Teman saya Ralph mengatakan bahwa ia sangat benci sayur okra pada masa kecilnya dan tak pernah mau memakannya. Namun, okra adalah bagian

dari budaya Yahudi, dan Ralph dibesarkan di dalamnya. Kini, ia sangat menyukainya dan meminta sang istri untuk memasaknya. Okra mengingatkan Ralph yang kini berusia 80 tahun pada masa kecilnya. Anda tak akan pernah tahu pemakan apa anak Anda saat ia dewasa. Ia bahkan akan makan makanan yang dahulu ia benci.

[112] Sebenarnya, banyak orang tua tidak begitu memahami apa yang seharusnya dimakan anak dan bagaimana seharusnya ia bersikap di meja makan pada usia tertentu. Makanan, kasih sayang, dan kendali senantiasa berkaitan. Semua itu tidak bisa dipisahkan.

[113] Makanan dan Kendali

[114] Saat menghadapi anak kecil, Anda menggunakan *kendali* atau *adu kekuatan*. Pada usia itu, kendali dan adu kekuatan sama artinya, bahkan sering diwujudkan dengan cara yang sama. Arah pertumbuhan anak sebenarnya adalah saling menjauhi. Saat mampu bergerak pindah, anak mulai menjauh dari orang tuanya. Anak mulai merangkak menuju wilayah yang baru baginya.

[115] John Bowlby, seorang psikolog terkenal dari Inggris yang menciptakan teori kelekatan, mengibaratkan gerakan anak yang menjauh dari orang tuanya seperti kelopak bunga aster. Anda adalah bagian yang berwarna kuning di tengah, dan anak adalah kelopak putih yang tumbuh menjauh dan akan kembali. Menjauh dan pasti kembali. Seperti kelopak yang semakin panjang, saat tumbuh, anak pun akan mengambil risiko yang lebih besar dengan menjauh dari orang tuanya: *Aku sedang mencari jati diri. Aku menjauh darimu, tapi aku tetap berada di dekatmu.*

[116] Salah satu tugas terberat anak yang sedang tumbuh adalah belajar berpisah dari Anda, baik secara fisik maupun emosional. Itulah arti menjadi individu. Perpisahan adalah sesuatu yang senantiasa berkembang, selangkah demi selangkah, yang dibangun berdasarkan pengalaman yang berulang dan kesuksesan dalam melatih kemandirian yang sedang tumbuh. Upaya melatih kemandirian itu terus berlangsung dari masa kanak-kanak hingga awal dewasa saat anak

meninggalkan Anda untuk memasuki perguruan tinggi, bahkan lebih dari itu, sebagaimana yang dilewati anak zaman sekarang.

[117] Pada masa pertumbuhan, bagian penting dalam latihan untuk menjadi individu adalah memunculkan kebutuhan akan kendali dan kekuatan. Dan saat kebutuhan itu muncul, suasana menjadi tidak menyenangkan. Bagi anak usia prasekolah, cara terbaik untuk menunjukkan kekuatannya adalah dengan menunjukkan keinginan khusus—dan maksud saya benar-benar khusus. Keinginan itu muncul dalam empat aktivitas umum: makan, tidur, berbicara, dan buang hajat. Kenyataannya, bahkan anak yang lebih tua yang memiliki “persoalan kendali” biasanya menunjukkan keinginan mereka dalam salah satu dari keempat aktivitas tadi. Perhatikanlah bahwa semua aktivitas itu tak dapat dikontrol orang lain. Renungkanlah! Anda memang tak dapat memaksa orang untuk makan. Anda dapat menaruh makanan di mulutnya, tetapi tak dapat memaksanya menelan. Saat berusia empat tahun, tak banyak aktivitas yang dapat Anda lakukan sesuai dengan keinginan Anda. Dan, makanan adalah salah satunya!

[118] Makanan juga merupakan cara anak melibatkan Anda. Anak sangat mengharapkan segala bentuk perhatian Anda, baik yang positif maupun negatif. Yang penting perhatian. Perang makanan tentu saja akan memancing perhatian Anda.

[119] Jadi, ingatlah bahwa pembicaraan tentang apa yang akan dimakan atau tidak oleh anak sering kali bukan tentang makanan itu sendiri, tetapi tentang kendali dan cara anak mendapat perhatian Anda. Camkan ini: Jangan bertengkar dengan anak soal makanan! Bahkan jangan coba-coba. Anda tak akan menang.

[120] Makanan yang mereka Makan, alias Gizi

[121] Salah satu tujuan Anda sebagai orang tua adalah membantu anak untuk membangun hubungan yang sehat dengan makanan. Itu adalah tujuan ideal yang tidak hanya dipengaruhi oleh pengalaman anak tetapi juga oleh cita rasa dan pikiran Anda tentang makanan.

[122] Pertumbuhan anak dapat diperkirakan dan berbeda dari orang dewasa. Dengan demikian, kebutuhan gizinya pun berbeda. Yang paling dikhawatirkan

para ahli adalah anak tidak mendapat asupan zat besi dan kalsium yang dibutuhkan tubuhnya. Namun, menyuruh anak makan apa yang mereka butuhkan bukanlah tugas yang mudah sehingga gizi sering dikesampingkan.

[123] Anak yang suka pilih-pilih makanan memang membuat orang tua pusing (lihat halaman 72 untuk pembahasan Anak yang Suka Pilih-pilih Makanan), tetapi dia tidak akan kurang gizi. Walaupun anak seperti itu makan makanan sehat lebih sedikit daripada mereka yang pemakan segala, kebutuhan gizi mereka tetap terpenuhi, kecuali dalam beberapa kasus yang ekstrem.

[124] Satu hal yang dapat saya katakan pada Anda adalah sebagian besar batita (usia dua belas sampai lima belas bulan) makan makanan lebih beragam daripada saat mereka berusia tiga setengah tahun. Betapa menakjubkan bagaimana anak usia prasekolah di Amerika Serikat bertahan hidup hanya dengan mengonsumsi “makanan berwarna oranye” seperti makaroni dan keju, pizza, keju panggang, pasta tawar dengan *chicken nugget*, *Chitato* (atau *Cheetos* atau *Chiki*), dan wortel—satu-satunya sayuran!

[125] Saat menjadi guru prasekolah, saya menyiapkan camilan sehari-hari menjadi salah satu aktivitas pagi hari yang dapat dilakukan bersama anak. Betapa lucunya saat seorang anak yang ibunya pernah mengeluh dia “susah makan” justru paling rajin membantu menyiapkan sayuran mentah, seperti kubis, paprika hijau, seledri, ketimun, dan zucchini. Kemudian, ia melahap semuanya termasuk kubis merah dan bahkan minta tambah. Kenyataan bahwa anak akan mengonsumsi beragam makanan saat berada di tempat dan dengan orang yang berbeda jelas memperlihatkan bahwa sebenarnya persoalan makanan bukan sekadar makanan itu sendiri.

[126] Kurangnya pengetahuan dan tingginya pengharapan sering menyebabkan orang tua putus asa saat menyuruh anak makan. Pada saat tertentu, banyak orang tua yakin bahwa, supaya sehat, anak harus makan empat sehat lima sempurna setiap hari. Sadarlah! Itu salah besar. Yang penting adalah Anda melihat gambaran gizi untuk beberapa hari atau seminggu ke depan. Pandangan yang lebih masuk akal, menurut Pam Siegel, seorang ahli gizi dan terapis keluarga, adalah sebaiknya anak makan makanan yang bervariasi, mungkin termasuk sedikit

makanan empat sehat lima sempurna, setiap tujuh puluh dua jam. Jadi, tenanglah. Jika Robbie makan salad dua hari yang lalu, ia masih sehat.

[127] Salah satu cara favorit saya untuk menenangkan orang tua adalah menceritakan anak saya Lucas. Dulu, ia suka pilih-pilih makanan. Sekarang, ia adalah anak yang sehat dan kuat. Namun, saat tumbuh, ia sama sekali tidak mau makan sayuran hijau. Makanan paling hijau yang berhasil masuk ke mulutnya hanya yoghurt limau. Jumlah yang banyak untuk sayuran hijau setiap hari.

[128] Anak juga tak memiliki kesadaran memilih waktu untuk makanan tertentu sebagaimana orang dewasa. Salad tuna sama enakya baik pada pagi maupun pada siang hari. Telur orak-arik juga tetap enak pada malam hari. Anak belajar pemilihan waktu yang tepat dari kehidupan sehari-hari. Salah besar kalau Anda menentukan jenis makanan untuk sarapan, makan siang, dan makan malam saat anak sedang tumbuh. Jika anak punya beragam pilihan makanan di setiap waktu, mungkin percekocokan seputar makanan jarang terjadi.

[129] Selera anak bisa berubah-ubah. Makanan yang tadinya sangat disukai bisa ditolak mentah-mentah hanya dalam waktu semalam. Suatu hari anak melihat makan siangnya dan berteriak, "*Aku enggak suka selai kacang!*" Padahal, makan siangnya adalah roti isi selai kacang dan jeli yang setiap hari ia makan selama enam bulan terakhir. Perubahan selera itu menunjukkan bahwa Anda tidak memahaminya... dan begitu pun anak. Satu hari anak Anda yang berusia tiga tahun sangat menyukai acar, sosis hati, kari, dan cumi-cumi. Esoknya, ia bahkan tak ingin menyentuh makanan itu.

[130] Sebaliknya, anak juga bisa tak berhenti makan. Mereka menemukan makanan yang mereka sukai dan menginginkannya setiap hari, bahkan setiap kali makan. Mereka sepertinya tak bosan dengan makanan itu. Jumlah makanan yang mereka makan pun bisa berubah-ubah. Satu hari anak bisa makan seperti pemain sumo. Esoknya, ia mungkin tak punya nafsu makan sama sekali, dan itu bukan karena ia kenyang akibat kemarin makan banyak. Sebelum terjadi lonjakan pertumbuhan, anak akan makan banyak. Ia menjadi sangat rakus dan minta makan setiap saat. Kemudian, nafsu makannya menurun secara drastis. Kelelahan dan kualitas tidur memengaruhi nafsu makan juga. Anak yang lelah biasanya cepat lapar. Karena tak tahu apa yang membuatnya demikian, anak akan mencari apa

pun yang mereka pikir bisa menyembuhkan. Suasana hati, seperti yang Anda tahu, dapat memengaruhi nafsu makan. Demikian pula kesehatan.

[131] Masih ingat saat ibu Anda berkata, “*Nafsu makanmu lebih besar daripada perutmu?*” Ia benar. Anak tidak terlalu pandai mengukur. Anak melihat segala hal sebagai hitam dan putih. Ia ingin sekaligus banyak atau sedikit. Ia tak mau yang sedang-sedang saja. Jadi, saat makaroni dihidangkan, dan ia sedang lapar, ia pasti ingin makaroninya banyak.

[132] Perhatian anak biasanya kurang pada aktivitas makan dan makanan. Mereka tidak suka menunggu dan ingin makanan yang menarik selera. Makanan yang paling menarik untuk mereka bisa jadi bukan yang baik untuk kesehatan. Bagi mereka kue cokelat dengan es krim di atasnya jauh lebih enak.

[133] Berbicara tentang gula, mungkin anak sulung Anda tidak makan gula putih sampai berusia tiga tahun. Kenyataannya, ia tidak makan tepung dengan pemutih, bahan pengawet, atau makanan yang tidak alami. Gizinya betul-betul dijaga dan diperhatikan. Anda dapat mengontrolnya sampai seseorang membawakannya kue dengan butiran warna-warni di atasnya saat ulang tahunnya yang ketiga. Sang katak akhirnya keluar dari tempurung. “*Aku suka gula!*”

[134] Kemudian, lahirlah anak kedua. Anak nomor satu tidak makan gula sampai usia tiga tahun. Namun, anak nomor dua sudah makan gula-gula pertamanya bahkan sebelum mampu berjalan! Lebih mudah bagi Anda untuk membatasi makanan yang dimakan anak pertama daripada anak kedua atau ketiga. Orang tua yang memiliki maksud terbaik pun harus menghentikannya dan mempertimbangkan kembali keadaannya. Anak yang berbeda, usia yang berbeda, keadaan yang berbeda harus Anda hadapi dengan cara yang berbeda pula. Anda harus memahami keadaan yang Anda alami. Anda tak mungkin bisa mengizinkan anak Anda yang lima tahun makan permen karet dan, pada saat yang sama, menawarkan kismis kepada tiga tahun.

[135] Konsumsi garam juga perlu diperhatikan. Orang tidak terlahir dengan kemampuan mengenali rasa asin (atau manis). Rasa itu diperoleh melalui proses belajar, dan Anda menyukai keduanya. Ada saat yang tepat bagi anak untuk makan makanan manis atau asin ... secukupnya. Setiap keluarga memiliki batas yang berbeda. Melarang keras anak makan makanan yang sudah diketahuinya

malah menimbulkan keinginan yang lebih besar. Anda juga akan terus-menerus adu kekuatan dengan anak. Anak yang makanannya dibatasi secara ketat tanpa alasan yang jelas (bukan karena alergi) akan mencari buah terlarang itu di tempat lain. Belajar hidup dalam batasan yang Anda buat tentang makanan adalah pelajaran seumur hidup. Anak tidak hanya belajar menerima batasan itu, tetapi juga pasti memperoleh pola gizi untuk seumur hidup mereka.

[136] Kiat untuk Mengatur Asupan Gizi Anak di Rumah

[137] Batita menyukai makanan tawar. Menurut Leann Birch, Ph. D., seorang profesor dan spesialis makanan di Universitas Negeri Pennsylvania, pilihan anak terhadap makanan tawar berasal dari zaman nenek moyang. Saat itu, tidak makan makanan yang memiliki rasa ternyata menghindarkan anak dari zat beracun. Anak Anda tidak sendirian!

[138] Jangan campur makanan. Banyak anak yang tidak menyukai makanan yang dicampur. Saya harap dapat menjelaskannya, tetapi tak bisa. Apa pun yang dituangkan di atas roti bakar hanya menghilangkan nafsu makannya dan anak tak akan menyentuhnya. Simpan saja kaserol itu untuk tamu. Anak selalu ingin tahu makanan apa yang mereka makan.

[139] Siapkan kotak khusus camilan. Pilih camilan “berkarbohidrat” yang baik untuk anak dan masukkan ke kantung plastik yang praktis. Simpanlah beragam kantung plastik yang berisi makanan itu ke dalam sebuah kotak khusus camilan. Letakkan kotak itu di dapur di tempat yang mudah dijangkau anak. Jika anak mau ngemil, keluarkan kotak itu dan biarkan anak memilih makanan yang ia sukai. Makanan akan terasa lebih enak bagi anak jika ia memilih dan mengambilnya sendiri.

[140] Singkirkan musuh. Bersihkan dapur dari makanan yang tidak boleh dimakan anak. Jika tidak mungkin, paling tidak sembunyikan makanan itu dari pandangan anak dan jangan mengambilnya saat anak ada di dekat Anda. Tahu tidak mengapa toko swalayan meletakkan sereal manis di tempat yang dapat terlihat anak?

[141] Mengajarkan Makanan pada Anak

[142] Segera setelah membawa pulang penghuni baru yang mungil dari rumah sakit, Anda akan tahu bahwa cara untuk menenangkannya adalah lewat makanan, popok bersih, dan tidur (tidak hanya bagi si kecil tetapi juga Anda). Bayi juga sudah mengerti arti makan: *makan membuatku merasa lebih baik*. Setelah itu, untuk menghentikan teriakannya yang bising, Anda pun memasukkan beragam makanan ke mulut kecilnya yang berharga, seperti ASI, susu botol, jus, *Coco Crunch*, *Chiki* dan sebagainya seiring dengan pertumbuhannya dan teriakannya yang semakin keras. Ya, mulut adalah pusat dunia bagi bayi. Lewat mulutlah segala kebutuhannya terpenuhi. Makanan dan kasih sayang masuk lewat mulut setelah segala keluhan dan teriakan berakhir.

[143] Kiat dan Kalimat untuk Mengajarkan Makan pada Anak

[144] Orang tua perlu mengajarkan makanan dan manfaatnya pada anak sejak dini. Isi pelajaran itu kira-kira seperti ini.

[145] *“Kita makan kalau lapar. Perut kasih tanda kalau lapar. Maka, kita makan. Kalau sudah cukup makannya, perut akan kasih tanda supaya kita berhenti. Itu berarti kita sudah kenyang.”*

[146] *“Makan akan membantu tubuh kita tumbuh dan bekerja dengan baik. Makanan membantu otot kita tumbuh, membuat kita bugar, dan merasa sehat dan kuat. Makan juga membantu otak kita berpikir cepat dan mudah ingat.”*

[147] *“Seperti mobil yang butuh bensin supaya bisa berjalan, tubuh juga butuh makanan supaya bisa bekerja. Coba masukkan jus, pasti mobilnya tidak bisa berjalan! Kita harus makan makanan yang membantu semua*

anggota tubuh kita bekerja dengan baik dan membantu kita tumbuh normal.”

[148] Kiat dan Kalimat untuk Orang Tua dalam Berperan Meniadakan Pertengkaran dengan Anak soal Makanan

[149] Ketahuilah bahwa Anda *berperan* dalam drama pemilihan makanan, waktu makan, dan perilaku saat makan. Menyadari peran yang Anda mainkan adalah pelajaran pertama tentang cara menghentikan pertengkaran soal makanan.

[150] Jadilah model kebiasaan makan bagi anak. Orang tua menghabiskan banyak waktu untuk memikirkan apa yang harus dan tidak boleh dimakan anak, tapi jarang memerhatikan kebiasaannya sendiri. Pada jam empat sore, Anda kelaparan dan melahap apa pun yang ada. Anda berpikir, “*Apa pun yang aku makan tidak penting selama makanan Sarah sehat.*” Anda adalah model utama bagi anak dalam soal makanan. Anak memerhatikan dan ingin makanan yang sama dengan Anda dan melakukan apa yang Anda lakukan. Jadi, jika tidak ingin anak makan makanan tertentu, jangan makan itu (saat anak melihat, mendengar, atau menyadarinya). Jika tidak ingin anak minum soda, lebih baik Anda mengubah kebiasaan minum soda.

[151] Jika Anda makan sambil berdiri atau ngemil di mobil, anak pun akan melakukannya. Sulit mengajari anak pentingnya tata krama makan dan pentingnya makan dengan baik dan dengan niat agar sehat jika Anda tidak mencontohkan cara makan yang baik.

[152] Tentukan peraturan tentang tempat makan dan konsistenlah. Di dunia yang serba sibuk ini, makan di meja makan sambil bercakap-cakap adalah cerita masa lalu. Orang tua ingin anaknya makan dengan penuh perhatian, tetapi jarang mendorong mereka untuk melakukannya. Anak yang makan di depan televisi, sambil terburu-buru berangkat ke sekolah, di mobil, atau saat pulang sekolah, tidak memerhatikan aktivitas makannya. Mereka makan secara otomatis, tanpa berpikir, sambil melakukan aktivitas lain.

Makan harus dilakukan dengan niat. Makan merupakan aktivitas tersendiri. Hiburannya adalah percakapan yang menarik dan menyenangkan saat Anda makan. Anak harus makan di dapur atau ruang makan, di meja besar atau di meja kecilnya di dapur.

[153] Jangan jadikan makanan sebagai ajang pertengkaran. Saat Anda bertengkar dengan anak soal makanan, perhatian terpusat pada pertengkaran, bukan pada makanannya. Kadang, anak akan menolak makanan yang semula diinginkannya karena pertengkaran soal makanan itu sudah dimulai. Tidak menjadikan makanan sebagai ajang pertengkaran, tidak berarti Anda menyerah. Misalnya, mengizinkan anak makan makanan pilihannya. Anda hanya menghindari pertengkaran. Memaksa anak untuk makan atau mencicipi makanan tertentu hanya akan menantang mereka bertengkar. Anda bisa menolak bertengkar dengan berkata, *“Ini makan malam yang Mama buat. Kamu boleh makan, boleh tidak.”* Tak ada paksaan, tak ada pertengkaran. (Dan tak perlu khawatir anak akan kelaparan!) Maka, perhatian anak akan terpusat pada pilihan apakah akan makan atau tidak. Anda tak perlu bertengkar. (Lihat Koki Santapan Istimewa, halaman 70, untuk penjelasan lebih jauh tentang topik ini.)

[154] Berhentilah berbicara tentang makanan. Hidangkan makanan, duduk, letakkan serbet di pangkuan, dan bicarakan cuaca! Jangan membicarakan makanannya. Tahan lidah Anda. Anak tidak akan makan karena kata-kata yang Anda ucapkan. Komentar sebelum atau sesudah makan hanya akan memperumit masalah karena mengalihkan persoalan dari makanan ke kendali.

[155] Jangan paksa anak makan sampai piring licin! Paksaan bukanlah cara mengasuh yang baik. Dengan memaksa, Anda tidak hanya mengadu tenaga, tetapi anak malah belajar untuk membiarkan orang lain menentukan berapa banyak—bukan berapa kenyang—ia makan.

[156] Jangan pernah menjadikan makanan imbalan atau hukuman. Setiap manusia berhak diberi makan. Menjadikan makanan sebagai imbalan atau hukuman hanya akan menambah nilai simbolis dan emosional pada kebutuhan hidup paling mendasar ini. Makanan harus tetap netral. Paksaan bukanlah cara membesarkan anak yang produktif dan tidak boleh terus-menerus digunakan.

[157] Anak kecil butuh makanan dalam porsi kecil. Anak ingin berhasil ketika makan. Mereka suka melahap semuanya: tah dah! Aku makan semuanya! Satu apel utuh mungkin akan menyurutkan nafsu makannya, tetapi beberapa potong apel akan lebih ia sukai. Jangan menaruh potongan apel itu di piring, tetapi berikan sedikit demi sedikit dan tunggu sampai ia menginginkannya lagi. Tidak seperti orang dewasa, anak tidak begitu senang mendapat makanan dalam porsi besar. Porsi besar malah menghilangkan nafsu makan anak. (Jika anak hanya mau makanan utuh—menolak yang sudah dipotong-potong—belilah apel yang berukuran kecil!)

[158] Jangan mengatakan “Coba sedikit saja.” Anda hampir tidak mungkin memaksa anak usia tiga sampai lima tahun untuk mencoba makanan walaupun *hanya sedikit*. Itu sama seperti menyuruhnya makan cacing. Anak lebih senang merasa benar, lebih senang mempunyai kebebasan untuk memutuskan sendiri apa yang ia makan daripada diatur oleh orang lain.

[159] Sebagian anak bersedia makan jika mereka diizinkan memuntahkannya *jika tidak menyukainya*. Membiarkan anak tidak menghabiskan makanan mungkin perlu dilakukan untuk menyuruhnya mencoba makanan baru. Namun, saya tidak yakin cara itu tidak menimbulkan persoalan baru, yaitu muntahan kacang polong yang berserakan di meja makan.

[160] Biarkan anak makan camilan. Manusia adalah satu-satunya makhluk yang memiliki kebiasaan makan tiga kali sehari. Makhluk lain makan dengan cara yang berbeda sesuai dengan kebutuhan tubuh. Ada hewan pemamah biak yang makan tumbuhan sedikit demi sedikit seharian. Ada pula hewan

pemangsa yang mencari makanan hanya saat kelaparan, makan sampai mereka kenyang, dan tidak makan selama beberapa hari. Menurut ahli gizi Pam Siegel, M.P.H., M.F.T., orang akan lebih sehat jika makan makanan bergizi dalam porsi kecil beberapa kali dalam sehari. Namun, orang tua khawatir camilan akan mengganggu nafsu makan anak. Seharusnya orang tua membiarkan anak makan camilan dan memberikan makanan utama dalam porsi kecil! Pastikan bahwa Anda menawarkan camilan yang bergizi dan bukan “makanan aspal (asli tapi palsu)” (Lihat di bawah).

[161] Anak sebaiknya tidak bebas mengambil makanan sendiri di dapur atau kulkas. Anda boleh membuat peraturan hanya orang dewasa boleh membuka lemari makanan atau kulkas. Anda dapat mengubah peraturannya jika anak sudah cukup dewasa untuk dapat berhati-hati (tidak memanjat kulkas atau rak di dapur atau tidak menjatuhkan botol acar saat ia menjelajah) dan dapat memilih dengan tepat.

[162] Ajari anak perihal “makanan aspal (asli tapi palsu)” alias makanan sampah. Makanan sampah adalah salah satu ajang pertengkaran. Bagi seseorang, makanan sampah merupakan racun, tetapi bagi yang lain merupakan makanan paling istimewa! Setiap orang memiliki pandangan yang berbeda tentang mana yang termasuk makanan sampah dan mana yang baik dimakan anak. Sekali lagi, jika melihat pengalaman, Anda akan mudah melihat dari mana dan dari siapa pandangan itu (keliru atau benar) berasal.

[163] Satu hal yang saya yakini: saat menyadari pentingnya makan dengan “bijaksana”, anak akan melakukannya. Anak laki-laki saya Lucas, yang dulu hanya makan yoghurt limau sebagai makanan hijaunya, kini makan semua jenis sayuran. Ia peduli pada kesehatan dan menyadari peran makanan terhadap bentuk tubuh, pembentukan otot, dan kondisinya secara keseluruhan.

[164] Banyak orang menyebut makanan yang tidak bergizi sebagai “makanan sampah”. Saya menyebutnya “makanan aspal” karena makanan itu menipu Anda. Anda dapat menjelaskan kepada anak seperti ini:

[165] *“Kita makan makanan, dan tubuh memakai semua bagian makanan yang bermanfaat. Ada yang membantu darah, ada yang membantu tulang, ada yang membantu kulit atau otot atau mata atau gigi atau rambut, dan ada yang membantu otak untuk tumbuh. Makanan yang bermanfaat membuat kita kenyang dan, jika makan makanan yang bermanfaat, kita tak akan merasa lapar untuk beberapa lama setelahnya. Bagian makanan yang tak dipakai tubuh kita menjadi air kencing dan kotoran yang kita buang di toilet.*

[166] *“Sebagian makanan yang sangat kita sukai adalah yang tidak bermanfaat. Makanan itu tidak bermanfaat untuk tubuh kita. Walaupun rasanya sangat enak, makanan itu tidak memberi tenaga pada tubuh kita. Makanan itu disebut “makanan aspal” karena menipu tubuh supaya merasa kenyang. Biasanya, setelah makan “makanan aspal”, kamu akan cepat lapar dan tubuhmu tetap membutuhkan makanan supaya sehat.”*

[167] Jangan menjadi Koki Santapan Istimewa. Menu dan waktu makan dapat menimbulkan masalah bagi orang tua yang memasak. Anda ingin anak belajar bagaimana membaca sinyal dari tubuh dan makan makanan yang ia sukai saat lapar. Namun, anak pun perlu belajar menyesuaikan diri dengan standar di rumah. Tidak mungkin orang tua yang memasak dapat memenuhi kebutuhan, selera, dan waktu setiap anggota keluarga. Banyak orang tua yang memasak berpikir bahwa itu adalah tugas mereka. Saya rasa itu adalah tugas yang mustahil dilakukan. Setiap keluarga memiliki cara masing-masing untuk mengatasi tantangan itu: sebagian orang tua yang memasak menyediakan makanan yang sama untuk semua anggota keluarga, sambil berkata, *“Ini makan malam yang sudah Mama dan Papa masak. Makanlah jika kamu ingin makan. Kamulah yang bertanggung jawab atas apa yang kamu makan atau tidak.”*

[168] Banyak orang yang berkecimpung dalam bidang perkembangan anak percaya bahwa anak akan makan saat lapar atau cukup lapar. Anda mungkin harus sabar menghadapi keluhan dan renekan, tapi anak yang sehat

tidak akan membiarkan dirinya kelaparan. (Anak yang membiarkan dirinya kelaparan mempunyai masalah yang tidak berkaitan dengan makanan. Dalam kasus seperti itu, Anda harus meminta bantuan ahli kesehatan jiwa.)

[169] Sebagian orang tua yang memasak menyiapkan makanan yang mereka yakini akan dimakan oleh setiap anak. Itu dilakukan untuk memastikan bahwa masing-masing mendapat yang ia inginkan (karena itu, orang tua seperti itu disebut Koki Santapan Istimewa).

[170] Sebagian lagi mencari jalan tengah. Mereka membuat menu yang terdiri dari makanan yang sesuai dengan selera masing-masing: salad yang adik sukai, pasta yang kakak sukai, roti untuk adik, daging untuk kakak. Semua punya makanan yang disukai dan tidak ada perkelahian. Tidak ada yang kelaparan.

[171] Sebagian orang tua yang memasak memberi kebebasan kepada anak yang berusia lebih dari lima tahun: “*Jika kamu tidak mau makanan yang Anda makan, kamu boleh makan yang lain.*” (Hanya tawarkan pilihan yang dapat diterima, seperti semangkuk sereal atau bagel.)

[172] Satu-satunya pilihan yang salah adalah melakukan sesuatu yang tidak ingin Anda lakukan, yang Anda benci. Kebencian Anda akan terlihat sehingga kegiatan makan akan dibumbui dengan perasaan yang tidak menyenangkan.

[173] Sediakan makanan lain yang praktis. Karena makan atau tidak sering berkaitan dengan kekuatan dan kendali, Anda bisa menyiapkan makanan lain. Makanan itu harus yang *pasti* dimakan anak, tapi praktis. Roti isi selai kacang dan jeli, sedikit keju dan kraker, atau semangkuk sereal Coco Crunch boleh juga. Makanan itu diletakkan di dekat alat makan anak *setiap malam* dan tidak hanya pada saat Anda masak sesuatu yang tidak ia sukai. Saat anak duduk dan berseru, “*Aku enggak suka ayam!*” Anda dapat berkata, “*Kalau begitu kamu boleh makan keju dan kraker.*” Cukup katakan itu. Jangan memancing perdebatan. Jangan membahasnya. Jangan bereaksi.

[174] Tetapkan peraturan yang jelas tentang camilan setelah makan. Jika ada masalah saat makan malam, biasanya anak sangat membutuhkan camilan

malam hari yang menandakan bahwa ia kelaparan. Anak juga menggunakan camilan sebagai dalih untuk mengulur-ulur waktu tidur. Cara termudah untuk mengatasi kedua masalah itu adalah memberikan camilan pada anak. Namun, jangan memberikannya menjelang waktu tidur. Sediakan dua pilihan makanan yang sama setiap malam. Saya sangat menyukai cara berikut ini karena Anda memberikan gizi yang baik dan jumlah makanan yang cukup sekaligus. Katakan pada anak: *“Mama dengar kamu sangat lapar. Kamu boleh makan pisang atau beberapa lembar keju, sama seperti yang kamu makan setiap malam. Pilih salah satu.”* Pembicaraan berakhir. Jangan memancing perdebatan.

[175] Anak yang Suka Pilih-pilih Makanan

[176] Kalau punya anak yang suka pilih-pilih makanan, Anda tidak sendirian. Kebiasaan itu juga sering dikeluhkan oleh klien saya. Para ahli menyatakan bahwa setengah dari jumlah anak berusia dua tahun suka pilih-pilih makanan dan ada bukti yang menunjukkan bahwa kebiasaan itu berlanjut hingga remaja. Sebagian anak sebenarnya mengalami “neofobia”—rasa takut akan sesuatu yang baru—dan fobia itu mencapai puncaknya saat anak berusia antara dua dan enam tahun. Menghindari makanan baru mungkin mencerminkan cara kerja struktur biologis yang melindungi nenek moyang Anda pada zaman dahulu dari memakan banyak tumbuhan yang berpotensi mengandung racun.

[177] Namun, penting bagi Anda untuk terus mencoba mengenalkan makanan baru (yang sehat). Para peneliti menyatakan bahwa orang tua perlu mencoba menyodorkan makanan baru itu kepada anak berulang kali dan dengan konsisten, sekitar sepuluh sampai lima belas kali, sebelum anak benar-benar mau mencicipinya. Namun, kebanyakan orang tua menyerah setelah dua atau tiga kali mencoba. Nanti, anak yang orang tuanya mudah menyerah dan berhenti mengenalkan makanan baru, biasanya, sulit menjadi pemakan segala.

[178] Anak usia prasekolah biasanya cenderung pilih-pilih makanan karena berbagai alasan. Mereka mencoba menunjukkan kemandirian mereka dengan banyak cara, dan memilih-milih makanan adalah salah satu cara untuk

menegaskannya. Anak mungkin berani mencoba banyak hal, tetapi tidak dengan makanan. Mereka makan yang mereka sukai, jadi kenapa harus repot-repot menawarkan yang lain? Sebagian anak (dan orang dewasa) peka terhadap tekstur bahkan warna makanan. Seorang anak mungkin tidak mau mencoba makanan hanya karena rupanya.

[179] Menyuruh anak yang suka pilih-pilih makanan untuk mencicipi makanan baru mengingatkan saya kepada karakter kartun *Charlie Brown* saat ia membenturkan kepalanya ke dinding. Sungguh mengkhawatirkan!

[180] Kiat dan Kalimat untuk Menghadapi Anak yang Suka Pilih-pilih Makanan

[181] Berhenti membicarakan makanannya; berhenti mengkhawatirkan kebiasaan anak! Semakin keras Anda memaksakan makanan kepada anak, semakin enggan ia memakannya. Semakin sering Anda membicarakan makanan itu, semakin rapat mulutnya terkunci. Jangan mengomentari apa yang dimakan atau tidak oleh anak. Tidak satu katapun.

[182] Gunakan piring yang berbeda. Selain menawarkan makanan dalam porsi kecil, Anda juga bisa menghidangkannya di piring kecil dengan alat makan yang kecil. Piring roti tidak terlalu menakutkan bagi anak. Sesekali, hidangkanlah makanan atau camilan di piring pesta. Dengan melakukannya, perhatian anak akan beralih dari makanan ke piringnya yang lucu.

[183] Tawarkan beberapa pilihan makanan. Beraneka ragam makanan dan camilan, termasuk berbagai pilihan makanan berukuran sekali gigit, membuat anak merasa bebas memilih. Terlalu banyak makanan juga bisa berlebihan. Oleh karena itu, cukup tawarkan dua sampai tiga pilihan makanan saja.

[184] Saat mengenalkan makanan baru, jangan meletakkannya di piring anak. Sebaliknya, hidangkan makanan di piring terpisah, dan jangan membicarakannya. Mungkin saja ia bersedia mencobanya. Namun, Anda tidak mau merusak kemungkinan itu dengan memberikan andil saat anak

mencobanya. Jika tiba-tiba anak ingin mencoba makanan baru, biarkan ia mencicipinya sedikit saja.

[185] Kenalkan makanan baru saat anak benar-benar lapar. Anak yang sedang lapar cenderung nekat mencoba sesuatu yang baru.

[186] Undang “tamu” untuk makan. Seseekali, undanglah boneka, boneka binatang, atau marionet kesayangannya untuk makan malam bersama. Biarkan anak mempersilakan tamunya dan mencontohkan cara makan.

[187] Hidangkan makanan dengan cara yang istimewa. Panekuk berbentuk Mickey Mouse rasanya jauh lebih enak daripada yang bulat biasa. Kue beras berbentuk anak kecil (wajahnya terbuat dari krim keju dengan mata, hidung, dan mulut dari kismis) merupakan makanan istimewa.

[188] Ajak anak memasak makanan. Kegiatan itu bisa membuat anak bersedia mencoba makanan. Pujian papanya seperti, “*Makanan ini enak. Siapa yang membuatnya?*” bisa menjadi motivasi.

[189] Bacalah salah satu buku tentang anak yang suka pilih-pilih makanan. (Lihat Daftar Buku tentang Anak, hlm.)

[190] Permen dan Makanan Penutup

[191] Di tempat praktik, saya memiliki mangkok kaca yang dipenuhi bermacam-macam permen. Ada orang tua yang datang untuk berkonsultasi dan meraup ke dalam wadah itu seperti anak kecil di toko permen! Setiap orang memiliki kisah tentang peran permen saat mereka tumbuh. Walaupun banyak orang tua setuju bahwa mereka tidak ingin permen berperan besar dalam kehidupan anak mereka—dan mereka tahu kaitan antara permen, gizi, dan kesehatan gigi—entah bagaimana permen selalu menyelinap masuk dan menjadi masalah.

[192] Apa pun makanan yang Anda berikan kepada anak dan apa pun peraturan yang Anda buat, jika makanan penutup dan permen merupakan bagian penting dalam kehidupan Anda, anak akan memahami peran permen. Tidak berarti anak akan tumbuh menjadi pecandu permen, tapi gula pasti akan memainkan peran utama.

[193] Metabolisme berperan dalam aktivitas makan setiap orang. Metabolisme juga mempengaruhi keinginan orang terhadap permen. Sebagian anak kurang tertarik pada permen dibandingkan teman sebayanya; sebagian lain justru menggilai permen. Anda tahu bahwa ada zat dalam permen yang dapat membuat kecanduan: cobalah untuk berhenti mengonsumsi gula!

[194] Seperti semua orang, setiap anak memiliki kebiasaan dan gaya makan yang unik. Ada sebagian anak yang mampu menunda kepuasannya, tetapi kebanyakan sulit melakukannya. Ada sebagian anak yang makan permen dan masih makan makanan bergizi. Ada juga yang makan permen dan kemudian menolak makanan yang lebih sehat. Penting untuk mengingat gaya makan anak, terutama saat Anda memutuskan untuk dan kapan memberi anak permen.

[195] Anda pun harus mempertimbangkan peran permen di dalam kehidupan anak. Tidak hanya itu, penting bagi Anda membedakan pikiran Anda tentang permen, baik dulu maupun sekarang, dan pikiran anak tentang permen.

[196] Permen digunakan dengan beragam cara di seluruh dunia. Kadang, permen dilemparkan ke anak berusia tiga belas tahun yang telah mengkhawatirkan Taurat untuk pertama kali. Menurut keyakinan Yahudi, acara itu merupakan harapan agar sang anak memiliki kehidupan yang indah karena mereka sudah dewasa. Di pernikahan adat Persia yang saya hadiri, permen ditaburkan ke arah pengantin pria dan wanita supaya mereka memiliki kehidupan bersama yang indah. Permen dipakai dalam perayaan untuk mengungkapkan kasih sayang, penghargaan, dan memberi imbalan.

[197] Kiat dan Kalimat untuk Mengatur Konsumsi Permen dan Jamuan

[198] Pada masa ini, saat anak rentan mengalami gangguan makan, sangat penting bagi Anda untuk tidak melakukan apa pun yang berpotensi menimbulkan gangguan makan pada anak.

[199] **Jangan gunakan permen (atau makanan) apa pun sebagai imbalan atau pertolongan pertama.** Jika melakukannya, tanpa sadar, Anda telah menjadikan anak perlu dihadahi atau ditenangkan dengan permen. Dengan demikian, permen menjadi sangat penting bagi emosi anak. Perlakuan itu berbeda dengan memberi makanan untuk merayakan kelulusan, prestasi, atau peristiwa bersejarah. Pada peristiwa yang penting itu, makanan, dan bukan hanya permen, dapat mempersatukan orang untuk berbagi kebahagiaan, percakapan yang menyenangkan, dukungan mutualis, dan makanan enak.

[200] **Peraturan Sehari Satu Permen.** Untuk menghadapi anak yang selalu minta permen, Anda dapat membatasi jumlahnya menjadi sekali sehari. Pertama, Anda harus menentukan makanan yang setara, misalnya dua permen cokelat sama dengan satu kue—setara dengan tiga permen karet—setara dengan lima *jelly beans*. Agar anak lebih mudah memilih, setiap pilihan dibungkus dalam kemasan siap makan. Biarkan anak makan permen *kapan pun* ia menginginkannya. Ia bisa makan pukul enam pagi saat bangun tidur, saat camilan pagi, atau sebelum tidur. Ia bisa memilih, tapi tetap harus menggosok gigi setelah itu.

[201] Rencana sehari satu permen bisa sangat efektif karena anak sendirilah yang mengendalikan. Anak kecil, yang baru saja belajar nomor dan waktu, mungkin akan sulit memahami ungkapan *satu saja* dan *kamu sudah makan satu hari ini*. Peraturan semakin sulit dijalankan jika ditambah dengan kurangnya kendali, ketidaksabaran, dan keinginan keras anak. Namun, anak berusia empat sampai enam tahun dapat memahami peraturan itu.

[202] Akan ada saat peraturan semakin menantang, seperti pada pesta ulang tahun atau acara istimewa lain. Sebagian anak akan dapat mengatasi konflik itu dan memilih untuk tidak makan permen pada hari itu agar nanti bisa makan kue ulang tahun. Bagi yang lain, peraturan sehari satu permen terlalu berlebihan. Tidak ada gunanya bertengkar, jadi lupakan saja peraturan itu hari yang istimewa. Peraturan sehari satu permen hanya berlaku pada hari biasa.

[203] **Batasi jumlah persediaan permen.** Jika lemari makanan dipenuhi oleh permen, dan kue, anak akan sulit sekali menaruh perhatian pada makanan lain. Jika tidak ada permen di rumah, ia akan bersedia makan yang lain. Ia memang akan mengeluh, tapi bukankah itu hal biasa?

[204] **Makanan penutup: berhati-hatilah dengan pertanyaan jebakan “*Aku harus makan berapa banyak supaya dapat makanan penutup?*”** Jika makan malam hanya untuk mendapat makanan penutup, anak akan sulit merasakan apa yang ia makan, apalagi menikmatinya. Anak hanya akan memperhatikan tujuan akhir, yaitu makanan penutup. Tidak hanya itu, anak yang diizinkan menawar soal asupan makanannya akan menawar juga untuk hal lain yang tidak ingin ia lakukan.

[205] Cara berikut ini dianggap berlebihan oleh sebagian orang, tapi ini saran saya: singkirkan makanan penutup. Saya tidak mengatakan bahwa anak tidak boleh makan permen. Yang saya katakan adalah jangan mengasosiasikan makanan penutup dengan makanan utama. Dengan demikian, tidak ada tawar-menawar soal permen ketika ia sedang makan. Komentar seperti “*Makan kacang panjangnya dua potong lagi*” tidak boleh diikuti dengan imbalan permen ... atau imbalan apa pun. Ingat, saya pernah mengatakan *jangan bertengkar dengan anak soal makanannya*. Itulah maksud saya. Makan malam tetap makan malam. Ia perlu belajar makan sampai selesai dan merasa cukup. Cukup atau tidak adalah pilihannya, bukan pilihan Anda.

[206] Perilaku di Meja Makan

[207] Suasana makan malam di rumah Robert Anderson dalam serial komedi Amerika *Father Knows Best* sangat jauh berbeda dengan kenyataan saat ini. Makan bersama keluarga dengan tenang memang tujuan yang patut dicapai, tapi makan dengan anak-anak rasanya itu sulit diwujudkan. Itu karena anak tidak selalu merasa lapar ketika makan. Anak pun makan dalam jumlah dan kecepatan yang berbeda dari orang dewasa dan saudara kandungnya yang berbeda usia. Lebih parah lagi, rentang perhatian mereka kurang dari setengah orang dewasa.

Semua itu membuat anak enggan duduk manis di meja makan. Ia tidak begitu tertarik pada percakapan yang tidak melibatkan dirinya. Ia lebih senang duduk di pangkuan Anda, melahap makanan Anda, mengamati lontaran kacang polong, mengetuk gelas berisi susu separuh untuk mendengarkan nadanya, dan menggelendot di sisi kursi. Baginya, aktivitas makan sangat membosankan. Ia ingin makan (atau tidak), segera menyelesaikannya, dan berpetualang lagi.

[208] Kiat dan Kalimat untuk Membentuk Perilaku Anak saat Makan

[209] Harapan yang masuk akal dan terlalu dipikirkan tidak akan banyak menolong dalam menghentikan pertengkaran saat makan.

[210] **Atur suasana makan.** Nyalakan mesin penjawab telepon dan matikan *Blackberry*, televisi, dan berhenti memikirkan pekerjaan. Letakkan koran dan suruh anak menghentikan permainan elektroniknya. Buatlah peraturan untuk tidak menjawab telepon pada saat makan malam. Kegiatan sederhana itu memberikan pesan yang jelas kepada anak tentang betapa pentingnya makan bersama keluarga.

[211] **Makan di meja makan.** Yang dilakukan pada saat makan adalah memperhatikan makanannya, bersosialisasi, dan berbagi. Makan bersama orang tua di meja makan bisa menjadi kegiatan menyenangkan yang sangat dinantikan semua orang. Kegiatan itu juga bisa menciptakan kenangan bahagia dan hubungan positif. Diskusi dan proses belajar akan terjadi, dan perilaku di meja makan akan terbentuk.

[212] **Ajak anak bercakap-cakap.** Saat makan, jangan mengungkit soal teguran, peraturan, dan perilaku anak. Selain itu, percakapan harus melibatkan semua orang. Jangan membicarakan masalah orang dewasa. Bercakap-cakaplah. Berceritalah. Tertawalah! Tanyakan: "*Waktu pulang, Mama dengar berita, dan Mama ingin tahu apa pendapat kalian. Ada seorang laki-laki yang memelihara banyak sekali hewan liar di rumahnya dan tetangganya tidak*

menyukainya. Akhirnya, mereka lapor ke pihak berwajib dan laki-laki itu harus menyerahkan peliharaannya. Menurut kalian, apakah tindakan itu baik?”

[213] Banyak penelitian yang menyatakan bahwa ada hubungan antara keberhasilan anak untuk tetap berada di “jalan yang lurus” saat remaja dan kebiasaan makan bersama keluarga sambil berkomunikasi. Dengan makan bersama, orang tua memiliki kesempatan langsung untuk berbagi opini, ide, dan nilai yang perlu terus didengar anak sampai mereka dewasa. Anda bisa mengatakan: *“Waktu Mama pulang dari kantor, ada seorang laki-laki yang meneriakkan kata-kata kotor ke Mama. Itu sama sekali tidak baik. Mama enggak suka kalau ada orang yang bahasanya kasar seperti itu.”*

[214] Berhenti menyuapi anak. Saya tidak setuju dengan budaya menyuapi anak sampai usia sekolah dasar. Menyুapi anak yang sebenarnya sudah bisa makan sendiri (yang berusia lebih dari delapan belas bulan) justru memberikan pesan yang jelas ia tidak punya hak untuk mengatur urusan makannya. Yang terjadi saat Anda menyuapinya hanya adu kekuatan. Jika makan sendiri, anak menangkap pesan bahwa ia adalah seorang individu dan memiliki kebebasan. Jika tidak mau makan, ia tidak akan makan.

[215] Contohkan perilaku benar di meja makan agar anak mempelajarinya. Melihat papanya meletakkan serbet di atas pangkuan dan mamanya minta diambilkan sesuatu dengan sopan adalah pelajaran yang tidak boleh dilewatkan anak. Orang tua yang mencicipi makanan dari piring anak mengajarkan bahwa tindakan itu boleh dilakukan. Bersendawa dengan keras sampai membuat orang tertawa pasti akan dicontoh oleh anak.

[216] Suruh anak duduk di kursinya sendiri dan menghabiskan makanan di piringnya. Membiarkan anak yang mengeluh duduk di atas pangkuan dan menghabiskan makanan di piring Anda akan menjadi kebiasaan buruk.

[217] Anak kecil memang tidak mau diam. Sulit bagi mereka untuk duduk tenang di kursi. Putuskanlah apa yang menurut Anda paling penting—apakah

yang penting anak ada di meja makan, ia makan makanannya, dan Anda makan bersama, atau yang penting ia duduk tenang dan tegak di kursinya. Selama anak ada di kursinya—sekalipun sambil menekuk lututnya atau bergerak-gerak—Anda tak perlu khawatir. Saran saya, biarkan saja.

[218] Tentukan batasan yang jelas mengenai perilaku pada waktu makan ... dan bersiaplah menerapkannya. Putuskan perilaku apa yang paling penting bagi Anda dan biarkan anak mengetahuinya lebih dulu sebelum Anda menyuruh dia melakukannya.

[219] *“Semuanya harus duduk di kursi masing-masing. Kamu juga. Setelah makan malam, kamu boleh duduk di pangkuan Mama. Tapi selama makan malam kamu harus duduk di kursimu sendiri.”*

[220] *“Di meja makan tidak boleh berisik. Anak yang mau teriak boleh meninggalkan meja makan dan menghabiskan makanannya di dapur”* (tempat cuci, ruang baca, atau tempat lain yang tidak ada Anda).

[221] Saat anak bermain dengan makanannya dan bukan memakannya, beri tahu dia apa yang boleh dan tidak boleh dilakukan.

[222] *“Bisa berhenti menghancurkan kacang polongmu enggak, atau nanti Mama buang?”*

[223] *“Kalau kamu melempar-lempar makananmu, artinya makan sudah selesai. Kalau sudah selesai, kamu boleh meninggalkan meja makan.”*

[224] Kemudian terapkan peraturan itu dan jangan hiraukan teriakan anak setelahnya karena hanya akan terjadi sekali. (Untuk penjelasan selengkapnya tentang konsekuensi ketidakpatuhan pada peraturan, lihat bab 2, hlm.)

[225] Klien saya Corey sudah lama menyuruh anaknya yang berusia lima tahun untuk makan dengan garpu dan tidak dengan tangannya. Akhirnya, Corey mengatakan bahwa, karena anaknya tidak pakai garpu, Corey menganggapnya tidak perlu alat makan dan akhirnya menyingkirkannya ... saat makan makanan tertentu. Namun, akhir yang membahagiakan terjadi saat makanan penutup berupa es krim dihidangkan pada suatu malam. Anaknya memohon, "*Kapan aku makan pakai sendok lagi?*" saat ia makan es krim kental dengan jemarinya. Tentu saja berantakan. Saat Corey mengizinkan anaknya untuk memakai alat makan lagi, dia mengangkat garpunya dan berseru, "*Aku cinta kamu, garpu!*"

[226] Buat target yang realistis berapa lama anak harus duduk di meja makan. Memang tidak ada aturan pasti tentang berapa lama anak duduk di meja makan karena itu bergantung pada usia dan perkembangan serta temperamen anak. Namun, secara umum, saya sarankan agar Anda membuat target yang rendah terlebih dahulu dan berbahagialah saat anak dapat melakukannya melebihi target!

[227] Anak **umur dua tahun** sebenarnya dapat duduk lebih lama daripada anak umur empat tahun. Itu karena makannya lambat dan perhatiannya mudah terpecah serta senang melihat semua orang berkumpul. Jika ia bisa tahan lima menit duduk di meja makan, Anda berhasil.

[228] Masuk akal jika Anda mengharapkan anak **umur tiga tahun** duduk di meja makan selama lima sampai sepuluh menit. Beberapa anak bahkan bisa lebih lama daripada yang lain.

[229] Anak **umur empat tahun** bisa duduk selama sepuluh sampai lima belas menit.

[230] Anak **umur lima tahun** biasanya bisa duduk selama lima belas sampai dua puluh menit. Begitu pun dengan anak umur enam tahun.

[231] Tentu saja lamanya anak duduk dipengaruhi oleh kelelahannya, hari yang dijalannya, dan kegiatannya setelah makan.

[232] **Berhenti makan sebelum kenyang.** Biarkan anak berhenti makan saat memberi tanda bahwa ia sudah selesai makan. Jangan mengubah makan malam menjadi seperti neraka.

[233] **Kebiasaan mengulur waktu tidak boleh diterima.** Ada sebagian anak yang secara alami makan dengan lamban. Anda tidak akan membicarakan mereka di sini. Anak yang suka mengulur waktu sering melakukan itu untuk mencari perhatian. Saat menyadari bahwa Anda sedang dipermainkan, berikan peringatan: *“Makan malam hampir selesai. Sepertinya kamu butuh waktu lebih lama malam ini. Mama akan temani kamu lima menit lagi. Kalau lebih dari itu, Mama tinggal ya.”* Ketika waktunya habis, dan Anda tahu siapa yang memegang kendali, katakan: *“Mama sudah selesai makan dan sekarang waktunya Mama membersihkan dapur. Kamu boleh duduk terus di meja sampai selesai.”* Beranjaklah dan tinggalkan anak. Bersikaplah dengan tegas dan jangan menunjukkan kemarahan atau kebencian pada suara Anda. Saya bertaruh, anak akan menghabiskan makanan segera setelah Anda meninggalkannya.

[234] **Untuk kiat membentuk perilaku anak di restoran, lihat bab 2, hlm. Untuk penjelasan lebih lengkap tentang tata krama, lihat bab 5.**