

## Tumbuhkan Empati Si Kecil Sejak Dini



Irma tengah gundah-gulana. Sebabnya, sang buah hati, Rico lebih senang menghabiskan waktu dengan bermain di depan komputer ketimbang berkumpul bersama teman-temannya.

Irma khawatir jika suatu saat anaknya yang berusia 10 tahun itu cuek, egois, dan tak peka terhadap lingkungannya. Kehilangan empati terhadap orang-orang di sekitarnya. Menurut Nisvie Valanto, psikolog perkembangan anak di Sekolah Semut-Semut, Jakarta, apa yang terjadi terjadi antara Irma dan Rico sebenarnya perkara lumrah di kota besar seperti Jakarta.

"Sering ditemui di kota besar," kata Nisvie.

Akibat perkembangan teknologi, anak lebih suka bermain sendirian di depan komputer atau tablet. Namun Ibu tak perlu khawatir. Potensi egoisme dan tak berempati itu bisa dihindarkan jika Ibu tak lelah mengenalkan mereka dengan

lingkungan.

Karena, kata Nisvie Valanto, seorang anak sejatinya memiliki hasrat eksplorasi yang besar terhadap lingkungan. Manfaatkan lah hasrat dan rasa ingin tahu itu dengan beragam pengalaman baik. Nah, berikut trik cara mendidik anak yang baik agar mereka terlatih berempati terhadap orang lain:

### Kenalkan Sejak Kecil

Jangan pernah lelah mengajarkan anak untuk mengenalkan dan memahami perasaan orang lain sejak kecil. Jika ia diajarkan mengenal lingkungan sejak kecil, hal itu akan terbawa hingga dewasa. Untuk melatih anak berempati terhadap orang lain pun bisa dimulai dengan cara sederhana. Salah satu caranya adalah dengan membiasakan sang anak untuk mengucapkan 'terima kasih' jika mendapat sesuatu atau bantuan dari orang lain. Selain itu, ajarkan mereka untuk terbiasa meminta maaf jika berbuat salah.

### Membawa ke Pengalaman Anak

Selain membiasakan sang anak untuk berterimakasih atau meminta maaf, cara mendidik anak agar terlatih berempati adalah dengan membawa perasaan si kecil ke dalam sebuah pengalaman. Jika ia melihat seorang pengemis, misalnya, ajak mereka untuk "menyelami" perasaan dan penderitaan yang mungkin dirasakan pengemis.

Pertanyaan, "Bagaimana kalau mereka tak mendapatkan uang dan kelaparan", bisa Ibu ajukan kepada anak. Ia akan belajar mengasihani dan memahami perasaan tak mengenakkan yang sebenarnya tak sedang dirasakannya. Jika Ibu secara rutin melakukan ini kepada anak, mereka akan terbiasa berempati.

### Memanggil Kelemahannya

Sesekali, Ibu boleh memanggil sang buah hati dengan panggilan yang tidak disukainya, misalnya "si cengeng". Ia mungkin akan marah karena tak suka

dengan panggilan tersebut. Namun, inilah waktu yang tepat bagi Ibu untuk memberi pemahaman kepada mereka agar tak mengolok-olok orang lain dengan panggilan yang tak mengenakan hati. Cara ini akan membuat mereka belajar menjaga perasaan orang lain dengan menggunakan panggilan yang pantas dan sopan.

Kenalkan dengan Kondisi Sedih

Jika terjadi suatu bencana, terangkan kepada si kecil soal beratnya cobaan bagi orang yang mengalaminya. Secara perlahan, hal itu akan menggugah empati mereka

Itulah tadi cara mendidik anak yang baik agar mereka terlatih berempati kepada orang lain. Selamat mencoba, ya, Bu.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/Tumbuhkan-Empati-Si-Kecil-Sejak-Dini.html>