

Ajak Si Kecil Merawat Tubuhnya



Salah satu keterampilan yang harus dimiliki setiap anak adalah bagaimana merawat diri, dalam arti menjaga kebersihan, kesehatan, atau merawat tubuhnya. Meski pengetahuan dan informasi tentang hal ini bisa didapat dari luar, tapi peranan orangtua di rumah tetaplah menjadi penentu. Ini karena keterampilan yang seperti itu merupakan buah dari kesadaran dan kebiasaan. Dua hal inilah yang kemudian membentuk karakter si anak nantinya. Karakter anak tidak bisa dibentuk dari pengetahuan dan informasi saja.

Anak yang tahu tentang kebersihan semata belum bisa dipercaya untuk menjalani hidup bersih. Anak yang tahu bagaimana merawat tubuhnya, belum tentu mau merawat tubuhnya.

Kesadaranlah yang paling kuat menghasilkan tindakan. Jika kesadaran sudah muncul, maka lama kelamaan akan melahirkan kebiasaan.

Jadi, yang paling mendasar di sini sebetulnya adalah bagaimana memfasilitasi perkembangan anak supaya sampai pada kesadaran dan kebiasaan itu. Ini memang tidak mudah, tapi ada yang mengatakan begini: “Lebih baik mengajarkan kebiasaan positif pada anak kecil daripada memperbaiki kebiasaan buruk orang dewasa”. Bukankah begitu? Karena itu, kebiasaan baik apapun akan lebih efektif apabila dimulai sejak anak berusia dini.

Kesadaran dan kebiasaan si kecil, terkait dengan kebiasaan baik merawat tubuh, dapat difasilitasi perkembangannya antara lain melalui langkah-langkah berikut:

- Pengetahuan**

Berilah penjelasan seputar manfaat merawat tubuh dan bahaya mengabaikan dan meninggalkannya. Akan sangat bagus jika kita tunjukkan cara-caranya yang tepat dan optimal, misalnya keramas, membersihkan telinga, dan lain-lain.

- Disiplin**

Biasakan disiplin dengan cara 3F: Friendly (bersahabat), Firm (tegas), Flexible (menyesuaikan keadaan bila ada alasan yang tepat). Jika anak sudah tahu, maka yang dibutuhkan adalah reminder, mengingatkan. Banyak anak yang tidak mau keramas karena malas. Di sinilah reminder dibutuhkan

•Contoh

Tetap butuh contoh atau keteladanan dari orang dewasa. Anak akan bisa protes terhadap lingkungan yang tidak bersih jika ia sering diberi contoh dalam lingkungan yang bersih. Contoh ini sangat dibutuhkan karena anak pertama kali belajar dengan cara meniru.

•Reward

Jangan lupa memberi reward sebagai penghargaan atas prestasinya sehingga anak termotivasi untuk menjalani hidup bersih atau merasa mampu dengan pola hidup yang seperti itu. Reward dalam hal ini tentu harus disesuaikan porsinya, jangan sampai berlebihan pula, karena reward yang berlebihan tidak akan efektif.

Ini semua adalah proses pendidikan (edukasi) dalam merawat diri. Yang jangan lupa dari kita adalah mendidik itu tidak cukup sekali, contoh sekali, disiplin sekali, tetapi perlu dilakukan berkali-kali dengan sabar.

Pendidikan seperti ini sangat penting, sebab seperti kata orang bijak, bahwa tugas kita sebetulnya ada dua, yaitu memberikan akar (root) agar anak kuat, dan memberikan sayap (wing) agar bisa terbang. Edukasi merawat diri adalah akar yang sangat penting bagi anak untuk menuju kebiasaan hidup yang sehat. Setujukah, Anda?

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/ajak-si-kecil-merawat-tubuhnya.html>