

AJARKAN ANAK ANDA UNTUK MENYAYANGI DIRINYA



Menyayangi diri sendiri perlu kita ajarkan dari sejak dini. Kenapa? Alasannya tentu banyak sehingga tidak bisa didetailkan satu persatu. Intinya, begitu rasa sayang sudah tumbuh, maka semangat untuk merawat juga akan menguat.

Riset di psikologi mengungkap bahwa anak remaja yang rentan terlibat terhadap berbagai kenakalan dan penyalahgunaan, seperti narkoba, dan lain-lain, ternyata ada faktor terkait dengan rasa sayang terhadap diri sendiri.

Mereka punya rasa sayang rendah atau malah boleh dibilang mereka ini mengembangkan kebencian atau penolakan terhadap dirinya. Tentu logis bahwa begitu anak sudah benci atau menolak, dipastikan akan rentan untuk merusak. Karena itu, kesadaran menyayangi diri sendiri harus kita tumbuhkan dari sejak dini.

Bagaimana menyayangi diri sendiri dan bagaimana mengajarkannya? Sebetulnya ada dua cara untuk menyayangi diri sendiri itu. Satu adalah cara yang positif dan inilah yang menjadi pekerjaan kita.

Sedangkan yang kedua adalah cara negatif, yang merupakan bawaan watak dasar (manusia) yang perlu dikurangi atau dijaga jangan sampai berlebihan atau merusak, seperti mementingkan diri sendiri (egois), menyombongkan diri, keras kepala, dan seterusnya.

Sekali lagi, yang perlu kita latih adalah sayang-diri secara positif dan perlu diarahkan

untuk tujuan positif. Bentuknya antara lain memaafkan diri sendiri. Mungkin si Kecil melakukan kesalahan yang tidak ia inginkan dan membuatnya terus membenci dirinya.

Jika itu terjadi, saatnya kita mengajarkan bagaimana memaafkan diri sendiri. Tapi tujuannya adalah untuk evaluasi ke arah yang lebih maju (*constructive evaluation*). Jangan sampai memaafkan hanya untuk melupakan.

Bentuk sayang diri yang lain adalah belajar menerima diri apa adanya, tapi tujuannya adalah untuk bisa bersyukur, alias mengembangkan kelebihan dan menyiasati kelemahan.

Jangan sampai menerima apa adanya dengan tujuan untuk menerima saja, lebih-lebih untuk "ngeles". Cara seperti ini malah kurang bisa menggerakkan orang untuk maju. Ajarilah untuk menerima diri apa adanya tapi tujuannya untuk peningkatan dan perbaikan.

Membiasakan si Kecil untuk hidup sehat, dari mulai jam tidur, cara membaca, makan yang baik, dan olahraga adalah kegiatan penting yang perlu dilakukan agar anak terlatih untuk menjaga dirinya, baik secara lahir atau batin, jasmani dan rohani.

Semoga bisa kita jalankan.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/ajarkan-anak-anda-sayang-dirinya.html>