

## Bagaimana Melatih Keasertivan Anak?



*Yuk, ajarkan anak perempuan untuk asertif mengatakan apa yang ia suka dan tidak pada orang lain.*

Asertivitas terkait dengan bagaimana seorang anak berkomunikasi. Secara teori, ada sedikitnya tiga model komunikasi yang dipraktekkan manusia atau anak-anak.

**Pertama** adalah agresif. Ia lebih suka menuntut, menyerang, tidak peduli perasaan orang lain, terlalu terus terang (pedas), alasannya seringkali ngawur (tidak jelas) lalu gayanya memancing emosi orang lain (menyebalkan).

**Kedua**, ini bentuk padanan dari yang pertama. Para ahli menyebutnya dengan istilah submisif atau pasif. Ia lebih suka diam, lebih suka memendam perasaan, tidak punya pendirian, tidak jelas sikapnya, kalau marah melukai diri sendiri, dan cenderung menghindari dari orang.

Secara umum dapat dikatakan bahwa model komunikasi di atas adalah model bawaan. Sebagian besar manusia, termasuk anak-anak kita tentunya, kalau tidak jatuh di model pertama ya model kedua dengan plus-minus yang relatif.

Karena model pertama itu banyak membuat susah orang lain dan sebaliknya model kedua dapat menyusahkan diri sendiri, maka Tuhan menciptakan makhluknya dengan kemampuan otak sedemikian baik sehingga manusia mengenal proses *learning*: pembelajaran atau dorongan berubah untuk menjadi yang lebih baik.

*Melalui learning inilah para ahli berkesimpulan harus ada **model ketiga** yang disebut asertif. Asertif sebetulnya bentuk positif dari tidak agresif dan tidak pasif. Asertif adalah kemampuan komunikasi yang tegas, alasannya kuat, diutarakan dengan baik, dan tetap mempertimbangkan perasaan orang lain.*

Asertif ini proses yang terus berjalan, bukan watak seseorang dari lahir. Anak asertif tetap menjadi anak yang normal, dalam arti bisa marah, jengkel, dan seterusnya. Bedanya adalah mereka belajar untuk memahami kapan, alasannya apa, bahasanya bagaimana, dan keadaannya bagaimana untuk mengeluarkan emosi yang dimilikinya.

Pentingnya berlatih menjadi asertif akan berdampak baik bagi anak karena ia akan lebih mudah merasakan kebahagiaan, jauh dari rasa tertekan, punya *power* dalam hubungan, terhindar dari konflik, dan menjadi anak yang lebih beradab. Hal-hal tersebut akan sangat bermanfaat dalam masa remaja dan proses pendewasaan diri.

Bagaimana melatihnya? Yang bisa kita lakukan antara lain:

**Pertama**, perlakuan. Anak yang diperlakukan secara agresif mungkin akan agresif atau juga malah semakin pasif. Sebaliknya juga begitu. Sebagai orang tua, kita pun harus berlatih asertif juga.

**Kedua**, memberi kesempatan untuk berbeda dengan kita dalam berekspresi atau menentukan pilihan sejauh tidak melanggar

**Ketiga**, tidak melontarkan kritik yang menghakimi, atau menyerang. Berilah masukan positif yang diiringi dengan menunjukkan mana yang baik ketika anak berbuat salah.

**Keempat**, langsung memperagakan contoh saat kejadian, misalnya saat ngambek, saat terlalu mengancam bahasanya ketika meminta, dan seterusnya

**Kelima**, memanfaatkan dengan baik konflik dan masalah keseharian anak dengan temannya sebagai latihan untuk berkomunikasi agar tidak pasif atau agresif.

Selanjutnya, bacaan dan tayangan juga dapat membantu anak bagaimana mempraktekkan bahasa-bahasa asertif. Namun tentunya, sebagai orang tua kita perlu melakukan seleksi dan control agar proses asertif yang sedang diupayakan dapat berdampak optimal.

Semoga bermanfaat

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/bagaimana-melatih-keasertivan-anak.html>