

Takut Air Pada Anak-anak, Bagaimana Kita Membantunya?



Takut air bisa terjadi pada sebagian anak. Anak mengembangkan rasa takut karena berbagai sumber. Salah satunya adalah punya pengalaman langsung yang membuatnya takut, katakanlah pernah minum air saat dimandikan, atau kena air panas saat mandi.

Rasa takut juga bisa berkembang dari pengalaman yang tidak langsung, misalnya melihat anak tenggelam. Bahkan bisa juga berkembang karena imajinasi anak sendiri, misalnya menonton tayangan tentang ikan hiu, banjir, dan seterusnya.

Umumnya, rasa takut itu bisa diatasi seiring dengan kematangan interaksi anak dengan realitas. Tapi ada juga yang terus berkembang menjadi fobia. Fobia adalah ketakutan yang tidak ada alasannya.

Dalam teorinya, ada berbagai macam fobia, antara lain fobia air, fobia ruangan kosong, fobia tempat yang tinggi, dan masih banyak lagi. Fobia inilah yang perlu kita antisipasi. Caranya tentu dengan membantu anak untuk bisa mengatasi rasa takutnya.

Rasa takut tidak bisa dihilangkan. Apalagi kita menyuruh dia dengan nada marah agar tidak takut. Rasa takut hanya bisa diatasi (dikelola) melalui proses yang disebut mengetahui dan menguasai.

Jika anak sudah tahu dengan pengalamannya bahwa air itu tidaklah makhluk yang menakutkan, maka pengetahuannya itu akan memfasilitasi dia untuk menguasai rasa takutnya dan keadaan.

Cuma, untuk membuat anak memahami itu tidak cukup dengan instruksi atau komando. Harus kita bantu dia. Perlu kita fasilitasi dia untuk bisa menguasai keadaan.

Diawal-awal, berilah penjelasan seputar air. Untuk mendukung pemahamannya, tunjukkan melalui tayangan atau instrumen lain, misalnya gambar anak berenang atau apa saja.

Yang penting, kita perlu menunjukkan melalui pengalaman anak lain bahwa air itu tidak perlu ditakuti. Mengajak dia ke tempat-tempat dimana dia dapat melihat langsung anak lain bermain, tentu sangat penting.

Tapi, secara psikologi, sumber kepercayaan-diri yang paling besar adalah pengalaman pribadi. Motivasi kita atau bukti dari anak lain memang menyumbangkan kepercayaan-diri juga, tapi tidak sebesar pengalaman pribadi.

Karena itu, yang mendasar adalah memfasilitasi atau memberi rangsangan agar dia mencoba. Misalnya memasukkan kakinya di kolam renang atau bermain-main dengan air meski dalam intensitas yang sangat rendah.

Demonstrasi dari kita secara berulang-ulang juga sangat dibutuhkan. Tujuannya adalah anak mendapatkan rangsangan untuk mendapatkan bukti lalu mengerti.

Jika dia sudah berusaha membuktikan, maka *reward* dan dorongan harus segera kita berikan. Ini akan lebih memacu lagi dan sebagai bentuk penghormatan kita atas usahanya.

Yang penting, hindari menghina atau merendahkan karena akan membuat anak menanggung dua beban sekaligus, yaitu beban dari rasa takutnya dan beban dari ucapan kita.

Semoga bermanfaat.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/takut-air-pada-anak-anak-bagaimana-kita-membantunya.html>