

## Cara Meditasi untuk Membantu Si Kecil Melatih Mindfulness



Akhir-akhir ini istilah *mindfulness* semakin populer, termasuk dalam hal perkembangan dan Pendidikan anak. Sebenarnya, apa sih yang dimaksud dengan *mindfulness*? Secara umum, *mindfulness* adalah memusatkan perhatian sepenuhnya pada hal yang sedang dilakukan, atau kesadaran diri terhadap momen dimana kita berada. Hasil studi yang diterbitkan oleh British Journal of Psychiatry menyebutkan bahwa pada anak *mindfulness* dapat meningkatkan kualitas proses belajar anak dan juga hubungan sosialnya. *Mindfulness* akan membantu anak untuk fokus, mengurangi stress, mengenali serta mengontrol emosi dan merasakan empati.

Nah, ada banyak cara yang bisa Ibu lakukan untuk mengajarkan *mindfulness* pada si Kecil. Salah satunya adalah dengan cara meditasi, yang tentunya berbeda dengan cara meditasi untuk orang dewasa. Melalui meditasi anak akan belajar mengontrol tubuhnya, energi dan emosinya, hal-hal yang dibutuhkan untuk melatih *mindfulness*. Mau tau cara meditasi yang benar untuk dapat membantu si Kecil menerapkan *mindfulness* dalam kesehariannya? Simak tipsnya berikut ini, ya.

1. Lakukan dengan cara yang menyenangkan

Inilah perbedaan terbesar antara cara meditasi anak dan orang dewasa. Meditasi anak

perlu dilakukan dengan cara yang menarik bagi anak-anak dan dengan bahasa yang juga menarik serta mudah dipahami. Misalnya, jika orang dewasa dapat dengan mudah mengikuti instruksi “rasakan napas Anda”, maka untuk si Kecil Ibu dapat mengganti instruksi tersebut dengan memintanya meletakkan mainan kecil di atas perutnya dan melihat bagaimana mainan tersebut akan bergerak naik dan turun mengikuti pernapasannya. Ingin mengajarkan si Kecil menarik napas dalam-dalam? Minta saja ia menggerakkan mainan di atas perutnya sepele mungkin.

## 2. Manfaatkan imajinasi si Kecil

Memang tak mudah menjelaskan cara meditasi pada si Kecil, karena di usianya ini si Kecil masih sulit memahami konsep yang abstrak. Tapi, si Kecil memiliki imajinasi yang bisa Ibu manfaatkan untuk menjadikan kegiatan meditasi lebih mudah dijalani dan tentunya juga lebih menyenangkan. Misalnya, agar si Kecil bisa duduk diam, ajak ia pura-pura menjadi patung selama sekian hitungan. Yang menang adalah yang dapat menjadi patung paling lama.

## 3. Beri contoh

Si Kecil senang mencontoh orang dewasa karena dengan cara ini ia merasa menjadi orang dewasa juga. Jadi, cara terbaik untuk mengajak anak meditasi adalah dengan melakukan meditasi juga.

## 4. Lakukan sebentar saja

Mengingat rentang perhatian si Kecil yang masih pendek dan juga kecenderungannya yang mudah bosan, cara meditasi yang benar bagi anak adalah dengan dilakukan sebentar saja. Sebagai panduan menentukan waktu adalah usia anak ditambah 1. Jadi, jika si Kecil berusia 8 tahun, maka waktu meditasi yang sesuai adalah selama 9 menit saja.

## 5. Tanyakan bagaimana pengalaman mereka

Setelah sesi meditasi selesai, minta mereka menceritakan pengalaman mereka tadi. Bagian ini bisa juga dilakukan melalui gambar. Minta si Kecil menggambarkan pengalaman atau perasaan mereka sebelum dan sesudah melakukan meditasi. Cara ini akan membantu anak mengenali dirinya dan mengungkapkannya. Ibu perlu bersikap suportif terhadap apa yang ia sampaikan, karena tidak ada salah-benar dalam hal ini.

melatih-mindfulness.html