

## Yuk Ajarkan si Kecil Kompetisi Sehat Untuk Dukung Perkembangan Emosi Anak



Sebagai orangtua, kita memang akan terdorong untuk melindungi si Kecil dari tekanan, rasa sedih dan kecewa yang mungkin muncul dari berkompetisi. Padahal, jika dilakukan dengan cara yang tepat, berkompetisi sesungguhnya baik bagi perkembangan anak, termasuk perkembangan emosi anak. Selain itu, di masa yang akan datang si Kecil pasti akan menghadapi kompetisi dalam berbagai tahap kehidupannya. Alangkah baiknya apabila ia sudah disiapkan untuk menghadapi kompetisi, bukan? Tentunya, yang harus Ibu siapkan adalah bagaimana si Kecil bisa menghadapi kompetisi dengan cara yang sehat dan bijak.

Ahli perkembangan anak berpendapat bahwa kompetisi kecil dan sehat dalam masa pertumbuhan dan perkembangan anak akan membantu menyiapkan si Kecil menghadapi kekalahan maupun kemenangan dengan cara yang baik di masa depan. Kompetisi juga dapat membantu mengembangkan berbagai kemampuan penting seperti empati, kegigihan dan bahkan hal sederhana seperti belajar bergiliran. Di usia perkembangan anak saat ini, terkadang ia memang belum bisa menyampaikan pada Ibu mengenai sehat atau tidaknya kompetisi yang tengah ia hadapi. Ibu dapat memastikannya dengan melihat tanda-tanda perilaku yang ditunjukkan si Kecil.

Si Kecil yang menjalani kompetisi sehat dapat menunjukkan sikap-sikap berikut ini:

1. Bisa menghadapi kalah dan menang dengan baik. Misalnya tidak pamer berlebihan dan meledek yang kalah saat menang dan tidak marah-marah atau mencari kesalahan saat kalah.
2. Belajar dari kekalahan. Misalnya, ia jadi terdorong untuk mempelajari hal baru agar lain kali dapat melakukannya dengan lebih baik lagi.
3. Terlihat percaya diri, gembira dan minta untuk ikut perlombaan atau kompetisi lagi.

Si Kecil yang menjalani kompetisi yang tidak sehat mungkin akan menunjukkan sikap-sikap berikut ini:

1. Pura-pura sakit untuk menghindari aktivitas tersebut
2. Menunjukkan tanda-tanda kecemasan seperti sulit tidur, tidak nafsu makan. Memang anak umumnya cemas saat menghadapi kompetisi, tetapi jika gejalanya muncul terus-menerus dan sampai mempengaruhi kegiatan lainnya, tentu hal ini perlu Ibu perhatikan.
3. Benar-benar menolak ikut serta dalam aktivitas tersebut.

Berikut ini adalah hal-hal yang perlu Ibu lakukan untuk mendorong si Kecil berkompetisi dengan cara yang sehat:

1. Bantu si Kecil untuk menyiapkan diri menghadapi lomba atau kompetisi apapun. Misalnya dengan mendampingi latihan dan mengajaknya diskusi mengenai apa yang membuatnya cemas, jika memang ada. Ibu juga dapat memberi saran dan masukan bagi si Kecil dengan cara yang tidak menggurui.
2. Berikan motivasi dengan cara yang positif. Beri ia semangat dengan kata-kata yang baik dan jangan malah menyemangati si Kecil dengan cara menjatuhkan pihak yang lainnya. Motivasi sebaiknya fokus kepada diri si Kecil saja.
3. Jangan membandingkan si Kecil dengan anak lain. Baik itu dengan mengatakan anak lain lebih baik dari dia seperti, "Si A saja bisa, masa kamu gak bisa?" atau dengan mengatakan si Kecil pasti lebih hebat dari anak lain seperti, "Kamu pasti lebih cepat dari si A". Kalimat pertama dapat membuat anak merasa kecil hati, sementara kalimat kedua dapat membuatnya merasa terbebani.
4. Jangan jadikan menang kalah sebagai fokus utama. Yang terpenting dari kompetisi dalam proses perkembangan anak adalah bagaimana si Kecil dapat melatih percaya diri dan mengenali kemampuan yang ia miliki. Menang atau kalah akan menjadi media bagi si Kecil untuk belajar menyikapinya dengan baik dan belajar berempati.

Yuk dorong si Kecil untuk selalu berkompetisi dengan cara sehat sejak dini agar kelak menjadi pribadi yang berani menjalani kompetisi dan menerima apapun hasilnya.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/yuk-ajarkan-kecil-kompetisi-sehat-untuk->

[dukung-perkembangan-emosi-anak.html](#)