

Secrets of the Baby Whisperer for Toddlers



Mendidik
dan Mengasuh Anak
BALITA
Anda



TRACY HOGG
dan Melinda Blau

SECRETS OF THE BABY WHISPERER FOR TODDLERS

Copyright © 2002 by Tracy Hogg Enterprises, Inc.
All rights reserved.

SECRETS OF THE BABY WHISPERER FOR TODDLERS

Mendidik dan Mengasuh Anak Balita Anda

oleh Tracy Hogg, dan Melinda Blau

Alih bahasa: Susi Purwoko

GM 204 04.007

Hak cipta terjemahan Indonesia:

Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama

Desain sampul: Sofnir Ali

Model sampul: Karima Nuradinda

Setting: Sukoco

Diterbitkan pertama kali oleh

Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama

anggota IKAPI, Jakarta, 2004

www.gramedia.com

Hak cipta dilindungi oleh undang-undang.

Dilarang mengutip atau memperbanyak sebagian
atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

Perpustakaan Nasional : Katalog Dalam Terbitan (KDT)

Hogg, Tracy

Secrets of the baby whisperer for toddlers :
mendidik dan mengasuh anak balita anda / Tracy Hogg
dan Melinda Blau : alihbahasa, Susi Purwoko. —
Jakarta : Gramedia Pustaka Utama, 2004

368 hlm. : 23 cm.

Judul asli : Secrets of the baby whisperer for toddlers
ISBN 979-22-0615-9

I. Bayi — Perawatan.
II. Blau, Melinda

I. Judul.
III. Purwoko, Susi.

649.122

Dicetak oleh Percetakan PT Ikrar Mandiriabadi, Jakarta

Isi di luar tanggung jawab Percetakan



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

yang Anda cintai, adalah permainan yang sangat menyenangkan bagi balita. Dari sudut pandang balita: semuanya baru dan menakjubkan; dari sudut pandang Anda: bagaikan serangan kepada diri Anda, rumah Anda, dan segala sesuatu yang terlihat.

Masa balita jelas menandai berakhirnya masa bayi. Masa ini juga merupakan pengantar menuju masa remaja. Sebenarnya, banyak ahli yang menganggap masa ini mempunyai benang merah yang sama dengan masa remaja, karena terjadi proses pemisahan yang sama. Ibu dan ayah tidak lagi menjadi awal dan akhir dunia balita. Bahkan begitu dia mendapatkan keterampilan-keterampilan fisik, kognitif, dan sosial yang baru, dia juga belajar berkata "tidak" kepada Anda—keterampilan yang juga akan berguna baginya di masa remaja.

Tetapi yakinlah bahwa periode ini merupakan kabar baik. Justru melalui penjelajahan dan perjuangannya (seringkali bersama *Anda*), anak Anda mulai bisa menguasai lingkungannya dan, yang terpenting, mendapatkan perasaan kompeten dan mandiri.

Tentu saja Anda ingin anak tumbuh dan bisa memenuhi kebutuhannya sendiri, meskipun kadang-kadang prosesnya bisa sangat menjengkelkan. Saya tahu karena saya sendiri sudah menjalaninya bersama dua anak saya yang,

Sekarang Bayi Anda Sudah Menjadi Balita...

Saya menanyakan kepada para ibu: perubahan apa yang paling menonjol dari masa bayi ke masa balita, dan inilah jawaban mereka:

"Waktu untuk diri sendiri malah semakin sedikit."

"Dia lebih menonjolkan diri."

"Saya tidak bisa membawanya ke restoran."

"Dia lebih menuntut."

"Jadi lebih gampang memahami apa yang dia inginkan."

"Sulit membuatnya tidur."

"Saya harus mengejar-ngejanya."

"Saya terus berkata 'tidak' kepadanya."

"Saya takjub pada apa yang bisa dia pelajari."

"Dia meniru semua yang saya lakukan."

"Dia menyentuh segala sesuatu."

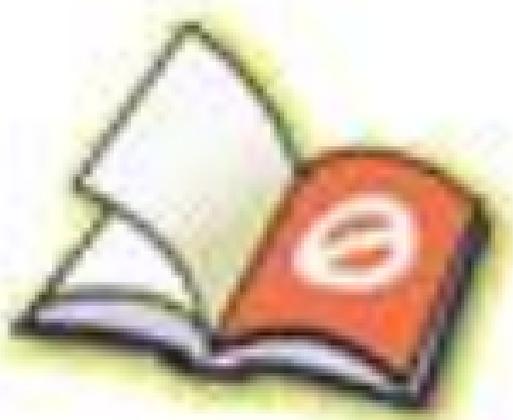
"Dia selalu menguji saya."

"Dia ingin tahu segala hal."

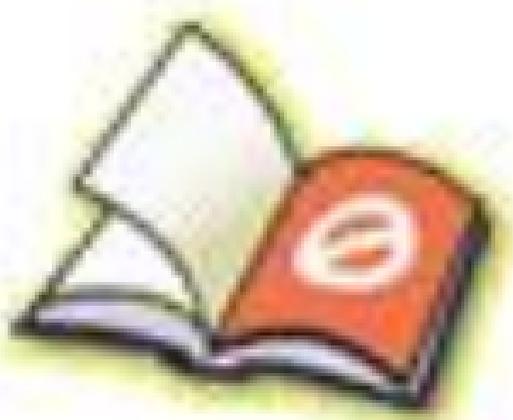
"Dia lebih menyerupai ... *seorang pribadi!*"



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

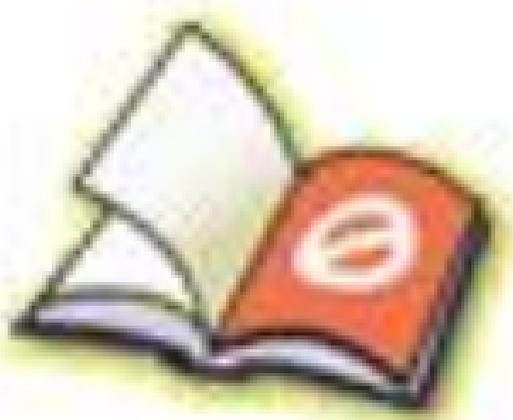
yang diharapkan dari mereka dan apa yang bisa mereka harapkan dari dunia sekelilingnya. Pada mulanya, dunia mereka masih kecil—terbatas pada rumah, anggota keluarga, dan kadang-kadang pergi keluar. Jika lingkungan pertama ini aman, rileks, positif, dan bisa diduga, jika lingkungan pertama ini merupakan tempat mereka bisa menjelajah dan bereksperimen, jika mereka bisa mengandalkan orang-orang yang ada di dalam dunia kecilnya ini, mereka akan lebih siap menghadapi lingkungan dan orang-orang baru. Ingatlah bahwa bagaimanapun aktifnya, ingin tahunya, sulitnya, atau menjengkelkannya balita Anda, tetapi semua itu adalah latihan untuk menghadapi dunia yang sesungguhnya. Anggaplah diri Anda sebagai pelatih akting dan sutradara pertamanya, sekaligus penonton pertama yang paling mengaguminya.

Keinginan Saya: Menuju Keharmonisan

Mungkin Anda bilang, akal sehatlah yang penting. Mungkin Anda bilang, lebih mudah diucapkan daripada dilaksanakan, terutama jika menyangkut balita. Memang benar, tetapi saya mempunyai simpanan beberapa teknik menghadapi balita yang setidaknya akan membantu Anda memahami anak Anda, dan pada saat yang sama memberi Anda perasaan kompeten dan otoritas yang lebih besar.

Meskipun saya membumbui halaman-halaman buku ini dengan riset beberapa ahli perkembangan anak yang sangat dihormati sekarang ini, di luar sana ada banyak buku yang mendokumentasikan kemajuan-kemajuan ilmiah. Apa gunanya ilmu pengetahuan jika Anda tidak tahu apa yang harus Anda lakukan? Untuk alasan inilah, yang Anda temukan di buku ini akan membantu Anda melihat balita Anda dengan mata baru dan bertindak lebih responsif terhadapnya. Dengan melihat dunia dari sudut pandangnya, Anda akan lebih berempati terhadap apa yang terjadi di dalam pikiran dan tubuh kecilnya. Dengan beberapa strategi praktis untuk menghadapi tantangan sehari-hari yang Anda berdua hadapi, Anda akan memiliki alat-alat yang ampuh.

Di bawah ini saya menuliskan beberapa tujuan yang lebih spesifik. Yang ingin saya ciptakan adalah landasan yang kokoh bagi keluarga Anda. Bukanlah kebetulan bahwa tujuan-tujuan ini juga berlaku untuk anak-



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

- *Merawat hubungan Anda sendiri.* Balita menghabiskan waktu ibu untuk dirinya sendiri. Anda harus belajar menyisihkan waktu bebas dari balita Anda dan menciptakan kesempatan (karena waktu untuk diri sendiri tidak hadir dengan sendirinya) yang membuat Anda bisa memulihkan tenaga kembali. Singkatnya, Anda perlu mendapatkan waktu yang berkualitas, sebanyak yang Anda perlukan untuk diberikan kepada balita Anda.

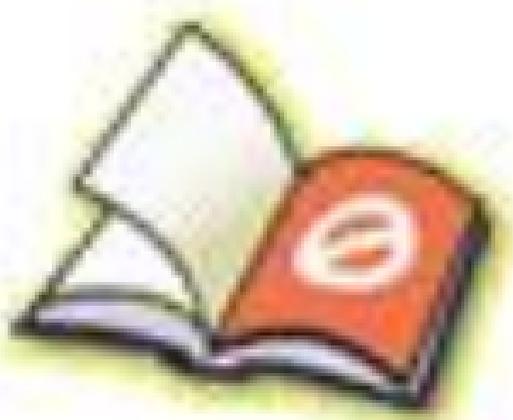
Apakah tujuan-tujuan di atas terlalu muluk? Rasanya tidak. Saya melihat tujuan-tujuan ini bisa dicapai setiap hari oleh banyak keluarga. Tentu saja untuk mencapai itu semua butuh waktu, kesabaran, dan komitmen. Dan bagi orangtua yang bekerja, kadang-kadang pilihannya memang berat—misalnya, apakah Anda harus pulang dari kantor sedikit lebih awal agar anak Anda tidak tidur terlalu larut.

Keinginan saya adalah membekali Anda dengan informasi, membantu Anda merasa lebih yakin dengan pilihan-pilihan Anda sebagai orangtua, dan mendukung Anda dalam menemukan pendekatan terbaik Anda sendiri. Pada akhirnya, saya berharap Anda juga akan menjadi orangtua yang lebih peka, *toddler whisperer* yang bisa mendengarkan, percaya diri, dan mencintai.

Susunan Buku Ini

Saya tahu orangtua yang mempunyai balita memiliki lebih sedikit waktu untuk membaca daripada orangtua yang mempunyai bayi. Untuk itu saya mencoba merancang buku ini agar bisa cepat dibaca dan, yang sama pentingnya, bisa dimengerti bahkan jika Anda mulai membaca di bagian tengah. Ada banyak grafik, teks sisipan, dan catatan dalam kotak yang akan membantu Anda mendapatkan konsep-konsep penting dan menawarkan petunjuk singkat ketika Anda terlalu sibuk untuk membaca seluruh halaman.

Tetapi saya menganjurkan, agar Anda mengenal falsafah saya, sebaiknya Anda membaca seluruh Bab 1, 2, dan 3 sebelum melompat ke topik-topik tertentu. (Saya menganggap Anda juga sudah membaca bagian Pendahuluan; jika belum, sebaiknya Anda juga melakukannya.) Dalam



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Mengunjungi Kembali Para Bayi

Ketika menulis buku kedua ini, kami menyelenggarakan reuni bagi beberapa bayi yang telah menghadiri pertemuan-pertemuan saya. Lima bayi yang terakhir kali kami temui sebagai bayi berusia satu sampai empat bulan, sekarang sedang berada di tengah-tengah masa balitanya. Betapa besar perubahan yang telah dilakukan oleh masa satu setengah tahun. Kami mengenali wajah mereka yang sudah lebih dewasa, tetapi manusia-manusia kecil yang penuh energi yang tumpah ke ruang bermain saya masih membawa kemiripan dengan bayi-bayi yang pernah saya kenal—makhluk kecil yang manis dan tidak berdaya, yang tidak melakukan apa-apa kecuali memandangi garis-garis bergelombang di kertas dinding. Jika dulu menengadahkan kepala atau "berenang" dengan perut sudah merupakan permainan besar, sekarang mereka menyentuh dan melakukan segala sesuatu. Ketika para ibu meletakkan mereka di lantai, mereka segera merangkak, berjalan tertatih-tatih, kadang-kadang berpegangan pada sesuatu atau berjalan sendiri, dan sangat ingin menjelajah. Dengan mata membesar, melontarkan suara-suara yang masuk akal maupun yang tidak, tangan mereka menggapai ke mana-mana.

Ketika pulih dari keterkejutan melihat keajaiban pertumbuhan yang cepat ini—sepertinya tidak ada tenggang waktu di antaranya—saya mulai mengingat bayi-bayi yang pernah saya kenal ini.

Ada Rachel yang duduk di pangkuan ibunya, memperhatikan dengan hati-hati semua teman bermainnya, agak takut menjelajah sendiri. Ini Rachel yang ketika masih bayi akan menangis bila melihat wajah orang asing, dan menjerit sekuat tenaga pada sesi pemijatan bayi, memberitahu kami bahwa dia belum siap menerima begitu banyak stimulasi.

Betsy, salah satu bayi pertama yang menggapai dan menyentuh anak lain, jelas masih menjadi anak yang paling aktif dan interaktif, ingin mengetahui semua mainan, berminat pada urusan orang lain. Sebagai bayi dia sangat aktif, maka tidaklah mengejutkan saya ketika dia mulai memanjat meja-ganti dengan keterampilan seekor monyet dan wajah yang seolah-olah berkata "tak ada yang bisa menghentikanku". (Jangan khawatir: ibunya jelas sudah terbiasa dengan bakat atletik Betsy, ia terus mengawasinya dan tangannya siap di dekat kakinya.)



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Bila Anda mendasarkan jawaban Anda pada realita anak, dan bukan pada apa yang Anda inginkan darinya, Anda akan memberinya apa yang menurut saya seharusnya diberikan kepada anak, yaitu: penghargaan. Idenya adalah melihat anak Anda, mencintai dia apa adanya, dan me-

Monyet-Monyet Suomi: Biologi *Bukanlah* Nasib

Stephen Suomi dan tim peneliti dari National Institute of Child Health and Human Development sengaja membiakkan monyet-monyet rhesus untuk menjadi "impulsif". Pada monyet, seperti pada manusia, kurangnya kendali dan pengambilan risiko tinggi berkaitan dengan rendahnya kadar serotonin otak (yang bertanggungjawab dalam menghambat sifat impulsif). Tampaknya gen pengangkut serotonin yang baru ditemukan ini (yang juga ditemukan pada manusia) mencegah serotonin dimetabolisme secara efisien. Suomi menemukan bahwa jika monyet-monyet yang tidak atau kurang memiliki gen ini dibesarkan oleh para ibu yang punya kemampuan mengasuh rata-rata, mereka cenderung terlibat masalah dan berakhir di tingkat sosial yang paling rendah. Tetapi jika mereka diberikan kepada para ibu yang dikenal pintar mengasuh, maka masa depan mereka menjadi lebih cerah. Monyet-monyet ini bukan saja belajar menghindari situasi yang menekan atau mencari bantuan untuk menghadapinya (yang tentu saja akan menaikkan status sosial mereka di dalam koloni), tetapi pengasuhan yang sangat baik ternyata meningkatkan metabolisme serotonin ke tingkat yang lebih normal. "Semua hasil akhir bisa diubah secara mendasar oleh pengalaman-pengalaman awal," kata Suomi. "Biologi seseorang sekadar menentukan deretan kemungkinan yang berbeda."

—diadaptasi dari "A Sense of Health," *Newsweek*, Fall/Winter 2000.

nyusun ide dan perilaku Anda sendiri untuk melakukan apa yang terbaik baginya.

Coba bayangkan: Anda tidak akan meminta orang dewasa yang membenci olahraga untuk bermain *rugby* bersama Anda. Anda mungkin tidak akan meminta penyandang tunanetra bergabung dengan Anda dalam ekspedisi pemerhati burung. Begitu pula jika Anda mengenal temperamen anak Anda, kekuatan dan kelemahannya, Anda akan lebih bisa menentukan bukan saja apa yang benar baginya, tetapi juga apa yang disukainya. Anda akan lebih bisa membimbingnya, menyediakan lingkungan yang cocok baginya, dan memberinya strategi yang dia butuhkan untuk menghadapi tuntutan masa kanak-kanak yang lebih menantang.

Anda bisa membantu anak menjadi yang terbaik. Sudah banyak didokumentasikan bahwa biologi seseorang bukanlah hukuman seumur hidup. Semua



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Tipe Apakah Balita Anda?

1. Sebagai bayi, anak saya
 - A. jarang menangis
 - B. menangis hanya ketika dia lapar, lelah, atau terlalu banyak rangsangan
 - C. sering menangis tanpa alasan yang jelas
 - D. menangis sangat keras, dan jika saya tidak segera mendekatinya, dia langsung menangis marah
 - E. menangis marah, biasanya ketika kami bergeser dari rutinitas yang biasa atau dari apa yang dia harapkan

2. Ketika bangun pagi, anak saya
 - A. jarang menangis—dia bermain di tempat tidurnya sampai saya datang
 - B. mengeluarkan suara-suara dan memandang sekeliling sampai dia bosan
 - C. membutuhkan perhatian dengan segera, atau dia mulai menangis
 - D. menjerit meminta saya datang
 - E. merengek untuk memberitahu saya dia sudah bangun

3. Ketika pertama kalinya dimandikan, anak saya
 - A. menyukai air seperti seekor bebek
 - B. agak terkejut dengan sensasi air, tetapi segera menyukainya
 - C. sangat peka—dia agak gemetar dan tampak takut
 - D. gembira sekali—bergerak-gerak dan menepuk-nepuk air
 - E. membencinya dan menangis

4. Bahasa tubuh anak saya biasanya
 - A. hampir selalu rileks, bahkan ketika masih bayi
 - B. sebagian besar rileks, bahkan ketika masih bayi
 - C. tegang dan sangat reaktif terhadap rangsangan luar
 - D. menyentak-nyentak—ketika masih bayi, lengan dan tungkainya sering bergerak ke mana-mana
 - E. kaku—ketika masih bayi, lengan dan tungkainya seringkali sangat kaku

5. Ketika beralih dari makanan cair ke makanan padat, anak saya
 - A. tidak bermasalah
 - B. menyesuaikan diri dengan sangat baik, sejauh saya memberinya waktu untuk menyesuaikan diri dengan setiap rasa dan tekstur baru
 - C. mengerutkan wajah atau bibir, seolah berkata, "Ini apa sih?"
 - D. segera memakannya, seolah-olah selama ini memang itu yang dimakannya
 - E. menangkap sendok dan bersiteguh memegangnya sendiri



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Untuk menghitung tes di atas, tulis jawaban A, B, C, D, dan E pada secarik kertas, lalu hitung berapa banyak huruf sejenis yang Anda miliki. Huruf ini menunjukkan tipe temperamen anak.

A = bayi Malaikat

B = bayi Buku Panduan

C = bayi Peka

D = bayi Semangat

E = bayi Pemarah

Halo, Balita!

Jika Anda sudah menjumlah "angka" anak Anda, Anda mungkin menemukan satu atau dua huruf yang lebih sering muncul. Sementara Anda membaca penjelasannya di bawah ini, perlu diingat di sini kita sedang membicarakan perilakunya secara umum di dunia ini, bukan pada hari buruk tertentu atau jenis perilaku yang berkaitan dengan tahap perkembangan, misalnya ketika tumbuh gigi.

Mungkin Anda menemukan anak Anda tepat seperti tipe tertentu, atau mungkin Anda melihat dirinya dalam lebih dari satu gambaran tipe. Pastikan Anda membaca semua penjelasan tentang kelima tipe temperamen, bahkan jika tipe itu tidak sesuai dengan anak Anda, karena akan membantu Anda memahami anak-anak lain, kenalan, atau teman bermain yang merupakan bagian dari lingkaran sosial anak Anda. Untuk setiap tipe temperamen, saya memberi contoh bayi-bayi yang sudah saya sebut di awal bab ini.

Malaikat. Bayi yang "manis laksana emas" ini telah beralih menjadi balita Malaikat. Sifatnya sangat sosial, sehingga dia segera merasa nyaman di dalam kelompok dan bisa memasuki setiap situasi. Seringkali kemampuan bahasanya lebih cepat berkembang dibandingkan teman sebayanya, atau setidaknya lebih jelas ketika dia mengungkapkan kebutuhannya. Ketika dia menginginkan sesuatu yang tidak boleh dimilikinya, perhatiannya akan mudah dialihkan sebelum emosinya memuncak. Dan ketika rewel, dia mudah ditenangkan sebelum kerewelannya berkembang menjadi amukan.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

dan seperti orang dewasa, temperamen anak-anak juga memiliki banyak aspek.

Misalnya, seorang anak yang "pemalu" juga bisa penuh pertimbangan, peka, dan punya kecenderungan musikal. Tetapi jika Anda menganggap anak itu sebagai "pemalu" saja—lebih buruk lagi, jika Anda selalu me-

Sifat Bawaan atau Tahap Perkembangan Balita?

Satu hal yang tetap pada masa balita adalah perubahan itu sendiri. Karena mereka terus tumbuh, menjelajah, dan mencoba, maka secara harfiah balita berubah setiap hari. Anak Anda bisa kooperatif dan tiba-tiba membandel. Kadang-kadang dia berganti pakaian tanpa rewel, kadang-kadang Anda harus mengejanya terlebih dulu. Hari Jumat dia makan dengan lahap, hari Sabtu dia pilih-pilih. Pada saat-saat penuh cobaan ini, Anda mungkin *berpikir* kepribadian anak telah berubah, tetapi sebenarnya si kecil hanyalah sedang berada dalam sebuah proses dari suatu perkembangan besar lainnya. Cara terbaik untuk menghadapi gelombang perubahan ini adalah jangan menganggapnya terlalu serius. Anak Anda bukan mengalami kemunduran atau berubah menjadi makhluk yang lebih buruk. Semuanya adalah bagian dari tumbuh dewasa.

masih suka menyendiri. Anda bisa menghabiskan sepanjang hari mencarinya, berharap bisa meluangkan lebih banyak waktu bersamanya. Tetapi jika Anda menerima kesukaannya menyendiri—tidak tersinggung dan ingat dia sudah berperilaku seperti itu sejak bayi—maka dia akan baik-baik saja. Malah dia mungkin akan mencari Anda lebih cepat daripada jika Anda mendesak hendak bertemu dengannya.

Bisa saja Anda tidak menyukai segala sesuatu yang Anda lihat pada diri anak Anda. Diam-diam mungkin Anda berharap mempunyai anak bertipe temperamen lain. Bagaimanapun, Anda harus menghadapi realita

ngaitkan perilakunya dengan sifat malunya, maka Anda hanya melihat gambar manusia, bukan pribadi yang utuh dan dinamis. Anda tidak membiarkan anak menjadi dirinya sendiri, lengkap dengan semua dimensinya.

Perlu juga diingat bahwa ketika Anda memberi label tertentu kepada seseorang, maka dia segera menjadi label tersebut. Di keluarga saya sendiri, saya mempunyai saudara laki-laki yang disebut anak "antisosial". Jika diingat lagi, jelas dia tipe Pemarah. Tetapi keseluruhan dirinya lebih besar daripada sekadar label. Dia penuh ingin tahu, suka mencipta, kreatif—dan dia



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

mengatakan betapa saya ibu yang hebat, maka saya merasa harus membuktikan sesuatu.” Tidak perlu dikatakan bahwa ketika Amelia menahan diri, Ethan menjadi lebih mudah diatur. Bukan berarti dia segera menjadi anak yang ceria, tetapi dia jelas tidak selalu marah seperti sebelumnya. Amelia juga berubah. Ia menyadari bahwa menjadi orangtua adalah proses, bukan peristiwa, dan bahwa setiap menit tidaklah harus “diperkaya” atau dipenuhi dengan kegiatan yang penuh arti. Ia belajar menahan diri ketika Ethan bermain, agar Ethan bisa menunjukkan padanya apa yang sebenarnya dia sukai, dan ia mulai menghargai kemandirian dan semangat Ethan.

Perfeksionisme: Magda. Ingin sempurna atau perfeksionisme merupakan cemas tidak bisa mendidik tingkat ekstrem—dan semakin mengaburkan pandangan kita terhadap anak. Saya sering melihat hal ini pada para ibu yang berusia akhir tiga puluhan dan empat puluhan, yang memilih menjadi ibu setelah sukses mencapai karier, di mana di kantor ia biasa mengendalikan segala sesuatu. Magda adalah contoh klasik. Ketika ia memutuskan untuk mempunyai bayi pada usia 42 tahun, orang-orang meragukannya. Sebagai ibu, ia takut melakukan kesalahan, dan sebagian ketakutannya berakar dari hasratnya untuk membuktikan kepada semua orang bahwa ia telah membuat keputusan yang benar. Selain itu ia membayangkan dirinya melahirkan seorang anak yang mirip anak saudarinya, seorang bayi Malaikat yang akan mudah menyesuaikan diri dengan jadwalnya yang sibuk.

Ternyata Adam, putra Magda, bayi Semangat, dan Magda sangat terpuak oleh kenyataan bahwa tampaknya ia tidak mampu menghadapinya. Ia wanita yang menguasai perusahaan besar dan duduk sebagai dewan komisaris banyak perusahaan lain, serta pandai memasak. Ia begitu berhasil di semua aspek kehidupannya dan berharap mengalami keberhasilan yang sama sebagai seorang ibu. Ketika dokter anak mendiagnosis tangisan Adam sebagai “kolik”, Magda bersiteguh pada kepercayaannya bahwa *dulu* Adam bayi Malaikat—dan bahwa dia akan “tumbuh dengan temperamen tersebut”.

Tetapi lama setelah masa kolik yang alami berlalu (paling lama sampai usia lima bulan), Adam masih tetap aktif, dan pada saat saya bertemu



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Terpengaruh Masa Kanak-Kanak: Roger. Sejak bayi lahir, setiap orang mulai meneliti bagian tubuhnya yang mana yang mirip ayah atau ibunya: "hidungnya, hidung ayahnya", "rambutnya, rambut ibunya", "kerut wajahnya seperti kakeknya". Para orangtua tidak bisa menahan diri untuk tidak mengenali dirinya pada diri anak-anaknya; ini proses alami. Bayi adalah makhluk kecil yang indah, yang datang dari gen Anda, keturunan Anda. Siapa yang bisa menahan diri? Tetapi masalah timbul ketika kaitan ini menyelubungi kepribadian si anak sendiri. Anak Anda mungkin mirip Anda, bahkan bertingkah seperti Anda. Tetapi dia manusia tersendiri yang nantinya bisa seperti Anda atau tidak samasekali, dan dia mungkin tidak memberikan respons yang sama ketika menghadapi taktik yang digunakan orangtua Anda. Tetapi kadang-kadang, identifikasi yang terlalu ketat dengan seorang anak bisa menghambat pemahaman orangtua terhadap keunikan anak. Inilah yang terjadi pada Roger, putra seorang perwira angkatan udara yang percaya pada sikap "membentuk putranya menjadi kuat". Sebagai anak laki-laki Roger sangat pemalu, tetapi ayahnya bersiteguh untuk "membuatnya menjadi laki-laki", bahkan pada usia tiga tahun.

Tiga puluh tahun kemudian, Roger menjadi ayah Samuel, seorang anak Peka yang mirip Roger ketika ia masih kanak-kanak. Sebagai bayi, Sam takut pada bunyi yang tiba-tiba dan sangat terganggu oleh setiap perubahan dalam rutinitasnya. Roger selalu bertanya pada Mary, istrinya, "Kenapa sih dia?" Ketika Sam berusia delapan bulan, Roger memutuskan tiba waktunya untuk "menguatkan" putranya. Tanpa mengindahkan keberatan istrinya, Roger melempar-lempar Sam ke udara. Ketika pertama kali mencobanya, Sam begitu takut dan menangis keras selama setengah jam sesudahnya. Roger tidak menyerah. Malam berikutnya ia mencoba lagi dan Sam muntah. Mary sangat marah. "Saya sendiri mengalaminya," kata Roger membela diri, "dan itu membuat *saya* lebih kuat."

Selama tahun berikutnya, Roger dan Mary terus bertengkar—Roger menganggap Mary membuat putranya menjadi lembek; Mary menganggap Sam jahat dan tidak punya perasaan. Ketika Sam berusia dua tahun, Mary mendaftarkannya ke kursus musik. Dengan sabar ia memangku Sam untuk beberapa pelajaran pertama. Ketika Roger mendengar hal ini, ia berkata, "Biarkan saya yang mengantarnya. Saya yakin dia akan baik-baik saja." Merasa frustrasi karena Sam tidak mau memilih salah



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Melissa. "Bukankah Lani perlu bergaul dengan anak-anak lain? Bukankah baik baginya bersentuhan dengan banyak pengalaman?"

"Sayang, dia masih punya waktu bertahun-tahun, yang membentang di hadapannya, untuk belajar hidup," jawab saya. "Dan memang benar dia perlu bergaul dengan anak-anak lain, tetapi dia juga ingin Anda tahu bahwa dia bisa merasa capek. Jika perilakunya tidak seperti biasa, Anda terus bertanya, 'Kenapa sih dia'. Dia bukan marah untuk membuat Anda jengkel. Dia hanya ingin bilang, 'Aku sudah capek. Dan kalau Ibu masih menjulurkan tamborin jelek itu kepadaku, aku akan membuangnya!'"

Rencana Perubahan

Pada setiap kasus di atas, pertama-tama saya berusaha membuat orangtua menyadari tirai yang menutup pandangan mereka, sehingga mereka bisa melihat anak mereka (dan diri mereka sendiri) dengan lebih realistis. Ada orang yang lebih mudah bersikap objektif dibanding orang lain. Melissa, misalnya, sungguh-sungguh berusaha lebih santai, dan memandangi kebutuhan Lani sebagai kebutuhan *anak itu* dan bukan cerminan hasratnya sendiri. Perjalanannya memang masih jauh. Terakhir kali saya mendengar ia bercerita kepada ibu-ibu lain tentang betapa "manisnya" Lani karena bisa duduk tenang selama pertunjukan *The Lion King*. Menurut saya, kebiasaan lama memang sulit dihapuskan.

Jika Anda melihat diri sendiri dalam salah satu cerita ini, jika Anda mendengar diri sendiri mengucapkan jenis-jenis pernyataan tertentu (lihat teks sisipan pada halaman 34), mungkin Anda agak sulit menerima anak Anda sebagaimana adanya. Jika demikian, Anda membutuhkan *satu rencana*:

1. *Mundur selangkah*. Dengan jujur pandanglah anak Anda. Apakah Anda tidak peduli atau menilai rendah temperamennya? Ingatlah ketika dia masih bayi. Anda akan menemukan benang merah kepribadiannya yang mungkin sudah Anda lihat sejak dia lahir. Perhatikan pengetahuan ini, bukan menyingkirkannya.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

dangannya dari David dan bertindak bahkan sebelum tanda-tanda masalah muncul. Kalimat yang sering keluar dari mulutnya adalah, "Jangan begitu", entah yang menjadi si pengganggu itu David sendiri *atau* anak lain.

Di tengah acara bermain, David menghampiri ibu lain untuk mencari makanan kecil. Perilakunya seperti anak anjing yang tahu di saku Anda ada makanan untuknya. Betty, yang tidak pernah lupa membawa sesuatu untuk Tara, mengeluarkan kantong plastik berisi wortel kecil-kecil, mengambil satu, dan memberikannya kepada David. Dengan agak malu Marianne berkata, "Terima kasih, Betty. Kami tergesa-gesa pagi ini dan saya tidak sempat membawa makanan kecil." Ibu-ibu lain melirik penuh arti kepada Betty. Jelas ini bukan pertama kali Marianne "lupa".

Sekitar satu jam kemudian, ketika acara bermain mulai melelahkan, Tara menjadi agak rewel. Tanpa ragu dan dengan cara tidak menyalahkan, Betty berkata, "Saya mau pulang karena Tara sudah mulai capek." Melihat Betty mengangkat Tara, sambil merengek David juga mengangkat tangan kecilnya ke arah ibunya, jelas-jelas menyatakan, "Ibu, aku juga sudah capek." Marianne membungkuk dan berusaha membujuk David agar terus bermain. Ia memberinya mainan lain, yang berhasil menenangkan anak itu untuk sementara. Tetapi beberapa menit kemudian, David menanngis. Ketika berusaha menaiki mobil mainan—yang mudah dilakukannya bila tidak terlalu lelah—dia jatuh dan sekarang dia tidak bisa dibujuk lagi.

Gambaran kecil ini, yang diperoleh dari kelompok bermain yang saya saksikan sendiri, menggarisbawahi perbedaan penting dan biasa terjadi dalam gaya menjadi orangtua. Betty orang yang suka mengamati, menghormati, dan peka. Ia tahu bagaimana menghadapi hal-hal tidak terduga, dan cepat bertindak untuk merespons kebutuhan anaknya. Jelas cinta Marianne terhadap David tidak kurang dari cinta Betty terhadap Tara. Tetapi ia membutuhkan sedikit bimbingan. Ia membutuhkan H.E.L.P.

H.E.L.P.—Pandangan Umum

Jika Anda membaca buku pertama saya, Anda tahu saya menyukai singkatan, karena singkatan membantu orangtua mengingat prinsip-prinsip ter-



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Untungnya, tidak ada kata terlambat dalam belajar menahan diri (meskipun saya sangat menganjurkan Anda mengembangkan keterampilan ini sebelum anak Anda memasuki SMP!). Selain itu, bila *tidak* mempelajarinya, saya yakin Anda tidak ingin menghadapi konsekuensinya: Jika Anda segera turun tangan, memperbaiki, atau berusaha menyelamatkan anak Anda dari suatu pengalaman (tentu saja kecuali jika berbahaya), maka Anda menghambatnya. Anda mencegahnya mengembangkan keterampilan yang dia butuhkan dan secara tidak sengaja Anda mengatakan kepadanya dia *tidak bisa* melakukan apa-apa tanpa bantuan Anda. Lebih dari itu, kadang-kadang anak jengkel jika orangtua berusaha mengambil alih (lihat teks sisipan).

Memang beberapa anak *ingin* dan *butuh* orangtua atau pengasuh lainnya berinteraksi dengan mereka. Tetapi satu-satunya cara untuk menentukan hal ini adalah menahan diri dan mengamati pola-pola anak *Anda*. Apakah pada dasarnya dia aktif, ingin tahu, dan berani, atau patuh dan berhati-hati? Apakah dia haus akan interaksi atau lebih memilih bermain sendiri? Perhatikan, dan Anda akan menemukan jawabannya.

Apapun yang Anda lihat, saya mendorong Anda tidak menganggap diri sebagai koreografer kehidupan anak Anda. Peran orangtua adalah mendukung, bukan mengatur. Berikut ini beberapa saran yang akan membantu Anda menahan diri.

Biarkan anak memimpin. Jika ada mainan baru, biarkan anak mengoperasikan mainan tersebut sebelum Anda. Jika ada situasi atau tempat baru, biarkan dia turun dari pangkuan atau melepaskan tangan Anda pada waktunya sendiri. Jika ada orang baru, biarkan dia menyalaminya saat *dia* siap, bukan ketika Anda siap. Ketika dia meminta bantuan Anda, ulurkanlah tangan, tetapi hanya berikan bantuan yang dia butuhkan, bukan mengambil alih.

Biarkan situasi terungkap dengan sendirinya. Ketika Anda mengamati anak, pikiran Anda mungkin dipenuhi segala kemungkinan: "Oh, saya yakin dia tidak menyukai mainan itu," atau "Dia pasti takut jika anjing itu mendekat." Tetapi jangan langsung menyimpulkan atau menebak-nebak. Selera dan rasa takut di hari kemarin mungkin tidak sama dengan hari ini.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Ketahui ambang toleransi anak Anda. Beberapa tipe anak memiliki ketabahan dan kesabaran lebih besar daripada anak-anak lain, itu berarti memiliki ambang toleransi lebih tinggi terhadap frustrasi. Anak Pemaarah atau Peka mungkin akan mencoba satu atau dua kali, jika gagal, dia akan mencoba kegiatan lain tanpa memikirkan kegiatan sebelumnya. Tipe Malaikat dan Semangat cenderung memiliki daya tahan lebih besar. Dan pada anak Buku Panduan, bergantung pada apa yang terjadi di lingkungannya dan sampai di mana tingkat perkembangannya—misalnya, ketika sedang belajar berjalan, mungkin dia tidak sabar menghadapi permainan *puzzle*. Lebih dari keempat tipe lain, anak Peka cenderung kehilangan minat jika orangtuanya terlalu campur tangan, itu sebabnya sikap menahan diri terutama sangat penting bagi anak Peka. Tricia adalah anak Peka, karena itu Gloria bisa menawarkan bantuan, tetapi pada saat Tricia kehilangan minat, sang ibu perlu menahan diri.

Ketahui kemampuan anak sesuai perkembangannya. Pengetahuan tentang perkembangan anak bisa sangat membantu dalam menentukan kapan Anda perlu turun tangan, terutama pada anak Buku Panduan, yang sepertinya melakukan segala sesuatu sesuai tahap-tahap perkembangan. Tetapi untuk setiap anak, Anda perlu bertanya dalam hati, "Apakah anak saya sudah siap melakukan kegiatan ini?" (Di Bab 4 saya berbicara tentang pentingnya bertahan dalam *segitiga pembelajaran* anak.) Misalnya, saya perhatikan Tricia mengalami kesulitan melepaskan benda-benda, yang umum terjadi pada anak-anak berusia sekitar satu tahun atau kurang. Anak berusaha melempar atau menjatuhkan sesuatu, tetapi seakan-akan ada lem di telapak tangannya dan benda-benda "melekat" padanya. Meminta Tricia menjatuhkan benda mungkin berada di luar segitiga pembelajarannya, yang pada gilirannya justru menambah frustrasinya.

Sebenarnya, sedikit frustrasi baik-baik saja bagi anak-anak. Perasaan ini akan meregang kemampuannya, membantunya belajar menunda kepuasan dan mengembangkan kesabaran. Tetapi, menghadirkan frustrasi dalam jumlah tepat memerlukan kecerdikan. Jika tugas atau tantangan yang ada memang sesuai dengan usia anak, maka kecil kemungkinan Anda turun tangan terlalu dini (menyelamatkan), tetapi pada saat yang sama, Anda akan tahu kapan waktu yang tepat untuk bertindak sebelum frus-



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

L—Hidup dengan Batas

Tentu saja Anda juga perlu berhati-hati. Dunia punya potensi untuk menjadi tempat berbahaya bagi anak yang sedang tumbuh. Di samping bahaya lingkungan, anak Anda juga belum memahami aturan kehidupan, dan tugas Anda adalah mengajarnya. Di sinilah peran penting L dari rumusan H.E.L.P. Balita membutuhkan batas. Anda tidak bisa memberinya kebebasan penuh karena mereka belum punya kemampuan mental atau emosional untuk menghadapi kebebasan sepenuhnya. Kita juga perlu menekankan perbedaan antara kita dengan mereka: kita orang dewasa—dan kita lebih tahu.

Ada beberapa jenis batas yang harus kita ingat karena anak sudah memiliki mobilitas dan kemampuan kognitifnya sedang berkembang pesat.

Membatasi rangsangan atau stimulasi. Orangtua para bayi akan mencegah stimulasi yang berlebihan, dan ini juga berlaku bagi masa balita. Anak memang harus bergembira, berlari-lari, mendengarkan musik yang riang. Tetapi kapasitas stimulasi tiap balita berbeda-beda, jadi Anda perlu tahu apa yang bisa ditangani *anak Anda* dan berapa lama dia bisa menanganinya. Temperamennya bisa memberi petunjuk. Anak Peka, misalnya, tetap memiliki ambang kegembiraan yang rendah seperti semasa bayinya. Ketika Rachel, anak Peka berusia dua tahun yang telah Anda jumpai di Bab 1, memasuki ruangan yang penuh teman sebayanya, dia akan menyembunyikan wajah di pangkuan ibunya, bahkan jika teman-temannya relatif tenang. Atau jika dia pergi ke taman bersama pengasuhnya, dan banyak anak berlarian di sana, dia tidak mau keluar dari kereta dorongnya. Sedangkan pada anak Semangat seperti Betsy, sekali dia terstimulasi, dia akan sulit dihentikan. Dan pada Allen, anak Pemasrah, jika mendapat stimulasi berlebihan dia akan menangis seakan-akan dunia berakhir, yang tentu saja membuatnya lebih terstimulasi lagi. Namun begitu, bahkan pada anak Malaikat dan Buku Panduan, sesuatu yang berlebihan dapat membuat mereka lelah dan menangis. Ibu dan ayah yang bijaksana akan mengurangi tindakan atau meninggalkan tempat sebelum anak mencapai titik jenuh itu. Membatasi stimulasi terutama sangat penting ketika mendekati jam tidur anak (lebih lanjut tentang hal ini terdapat pada bab selanjutnya).



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Pujian yang Sempurna

Untuk menghindari pemberian pujian yang berlebihan kepada anak, ikuti petunjuk berikut:

- ✓ Hanya memuji jika anak benar-benar telah melakukan sesuatu yang baik atau benar. Gunakan kata-kata ("Hasil yang baik!", "Begitu dong", "Bagus sekali"), seruan ("Horeee..."), gerak tubuh ("Ayo tos"), atau tindakan (pelukan, ciuman, acungan jempol, atau tepuk tangan).
- ✓ Pujilah kejadian sehari-hari dan tindakan spesifik ("Bagus lho, caramu memegang sendok itu"), *bukan* penampilannya ("Kamu begitu manis") atau perilaku umum ("Kamu begitu baik").
- ✓ Beri pujian saat dia melakukannya ("Kamu sopan sekali, meminta maaf ketika bersendawa," atau ketika dia membagi mainan dengan temannya, "Nah, begitu dong").
- ✓ Memuji dengan ucapan terima kasih ("Terima kasih atas bantuanmu menata meja").
- ✓ Memuji melalui imbalan ("Kamu menyapu dengan baik hari ini. Dalam perjalanan pulang, kita mampir di taman dan memberi makan bebek").
- ✓ Menjelang tidur, ingatlah perilakunya yang baik hari itu ("Kamu sungguh sabar di toko sepatu siang tadi," atau "Bagus sekali kamu bilang terima kasih kepada ibu yang memberimu permen di bank").
- ✓ Beri contoh perilaku yang berhak dipuji. Anda sendiri bersikaplah sopan dan hormat.

Singkatnya, pujian membuat anak tahu dirinya telah melakukan sesuatu yang benar atau dengan baik.

Tetapi kadang-kadang orangtua dibutakan oleh cinta mereka sendiri, dan seringkali mereka bingung akan perbedaan antara kasih sayang dan pujian. Mereka percaya bahwa curahan pujian akan mendukung harga diri anak. Tetapi jika pujian *berlebihan*, yang terjadi justru sebaliknya: Anak tidak mempercayai pujian yang berlebihan.

Ketika ibu dan ayah memuji habis-habisan satu kesuksesan kecil, bisa jadi mereka telah mengukuhkan sesuatu yang salah. Misalnya, suatu hari Rory melepas kaus kakinya. "Kamu hebat, Rory!" puji Toni sangat bersemangat. Esoknya ketika Rory tidak mau mengenakan kaus kaki, Toni heran. Dalam kasus ini, dengan membesar-besarkan peristiwa Rory melepas kaus kaki, Toni memberi kesan padanya bahwa dia akan diberi imbalan setiap kali dia melakukannya. (Jangan salah; kita

harus memuji usaha kemandirian anak, tetapi jangan berlebihan; lebih lanjut tentang hal ini terdapat di Bab 4.)



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

6. Ketika saya marah atas perilaku anak saya, kemungkinan besar saya
 - A. menegurnya agar bertindak benar
 - B. keluar dari ruangan sampai merasa tenang
 - C. menelan perasaan saya dan memeluknya

 7. Ketika anak saya mengamuk, hal pertama yang biasanya saya lakukan adalah
 - A. ikut marah dan berusaha menahannya secara fisik
 - B. tak mengacuhkannya; jika tidak berhasil, saya melarangnya meneruskan kegiatannya dan berkata, "Kamu tidak boleh berbuat begitu. Kalau kamu sudah tenang, baru boleh kembali."
 - C. berusaha menenangkannya; jika tidak berhasil, saya membujuknya agar suasana hatinya lebih baik dengan cara memenuhi apa yang dia inginkan

 8. Ketika anak saya menangis karena dia tidak mau tidur, biasanya saya
 - A. mengatakan dia harus tidur—dan jika perlu membiarkannya menangis sampai tertidur
 - B. menenangkannya, memastikan semua kebutuhannya sudah dipenuhi, kemudian mendorongnya agar tidur sendiri
 - C. berpura-pura tidur bersamanya atau membawanya ke tempat tidur saya

 9. Ketika anak saya malu-malu atau agak enggan terlibat dalam situasi baru, biasanya saya
 - A. menganggap sepele ketakutannya dan sedikit mendesaknya untuk membuatnya lebih berani
 - B. mendorongnya dengan lembut tetapi membiarkan sikapnya sampai dia siap memasuki situasi itu
 - C. segera pergi, karena tidak baik baginya jika dia kesal

 10. Inti falsafah pengasuhan anak saya adalah saya percaya pada
 - A. melatih anak, menjadikannya seseorang yang bisa masuk ke dalam keluarga kami dan masyarakat
 - B. menyediakan cinta dan batas dalam jumlah sama, menghargai perasaan anak tetapi juga membimbingnya
 - C. mengikuti kemauan anak sehingga tidak menghancurkan naluri dan minatnya
-



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

perilaku Anda, cara Anda bereaksi, dan cara Anda memperlakukan anak. Bagaimanapun, segala sesuatu yang Anda lakukan akan membentuk anak Anda.

Anda akan membaca lebih banyak tentang H.E.L.P. dalam buku ini, karena saya percaya ini adalah landasan prinsipal dalam menjadi orangtua. Yang sama pentingnya adalah ide untuk memelihara rutinitas yang terstruktur, yang akan saya bahas di bab berikutnya.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

akan terjadi selanjutnya, apa yang bisa mereka harapkan, dan apa yang diharapkan dari mereka. Pengenalan situasi akan meyakinkan sekaligus menyamankan anak. Seperti yang diamati Biziou, "Dengan ritual, kita membantu diri kita dan anak-anak kita lebih memahami dunia. Mereka mulai menganggap peristiwa sehari-hari—misalnya mandi atau makan bersama—sebagai saat-saat keramat dari keterkaitan dan kebersamaan." Kiat bagi orangtua adalah lebih menyadari peristiwa sehari-hari ini dan membuatnya lebih bermakna.

R&R bisa menandai kejadian sehari-hari maupun kejadian khusus. Saya mengabdikan bagian pertama bab ini untuk ritual yang berkaitan dengan rutinitas sehari-hari, dan bagian kedua untuk ritual yang menguatkan tradisi keluarga dan membantu kita merayakan hari peringatan, hari-hari raya, dan saat-saat khusus lainnya. Tetapi pertama-tama, saya akan menjelaskan mengapa mereka sangat penting.

Mengapa Anak-Anak Membutuhkan R&R?

Ketika berkonsultasi dengan orangtua bayi yang baru lahir, saya selalu menganjurkan rutinitas terstruktur, yang memberi landasan yang baik bagi bayi dan memberi istirahat pada orangtua yang perlu memulihkan diri dari kerja keras menjadi orangtua baru.* Tentu lebih baik lagi jika anak Anda sudah berada dalam rutinitas terstruktur sejak dia tiba dari rumah sakit. Anda telah membuat hidupnya lebih stabil dan bisa diduga. Tetapi sekarang dia sudah balita, dan R&R—memelihara rutinitas bersama jenis ritual lainnya—menjadi lebih penting lagi daripada ketika dia masih bayi.

R&R menyediakan rasa aman. Dunia balita menantang, membingungkan, dan seringkali mengerikan. Pada tahap ini anak mengalami kecepatan dan perkembangan yang tidak ada tandingannya, yang mengagumkan Anda

*Dalam buku pertama saya, saya menawarkan rutinitas E.A.S.Y., yaitu cara menstruktur hari seorang bayi dengan melibatkan Eating = makan, Activity = aktivitas, Sleep = tidur, dan waktu bagi You = Anda. Bahkan jika Anda tidak menerapkan E.A.S.Y., mungkin anak Anda sudah melakukannya sebagai bagian dari perkembangan alami. Jika belum, maka dia harus mulai melakukannya.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

R&R membantu Anda menyiapkan anak menghadapi pengalaman baru. Di Bab 6 saya berbicara tentang menciptakan latihan menghadapi perubahan—yakni sekumpulan pengalaman yang secara bertahap mendukung pertumbuhan kemandirian anak. Identya adalah memperkenalkan si kecil terlebih dulu dengan pengalaman baru di rumah, kemudian meningkatkan tantangannya sedikit demi sedikit, dan akhirnya ke luar rumah. Misalnya, untuk mempersiapkan Gracie yang berusia sepuluh bulan duduk di restoran, ibunya memastikan Gracie terlibat dengan rutinitas makan malam keluarga. Dia duduk di kursi tingginya bersama kakak-kakaknya di meja makan dan mengambil bagian dalam ritual makan keluarga setiap malam—menyalakan lilin, berpegangan tangan, dan berdoa. Dengan melibatkannya seperti ini, Gracie mencoba makanan baru, belajar cara makan dan menggunakan peralatan makan, dan mulai memahami jenis perilaku yang diharapkan di meja makan. Duduk tenang dalam waktu yang diperpanjang setiap harinya, merupakan latihan bagi Gracie untuk menghadapi pengalaman makan di restoran. Tidaklah mengejutkan, dia bisa menanganinya dengan baik.

R&R memungkinkan setiap orang memperlambat diri dan menjadikan peristiwa paling sederhana sebagai saat mencurahkan kasih sayang. Apa yang lebih istimewa daripada saat mandi atau membaca cerita? Dan jika orangtua memperlambat diri dan memasuki peristiwa ini dengan niat khusus (“Saya akan menggunakan jam tidur untuk mencurahkan kasih sayang pada anak.”), berarti kita juga mengajari anak bagaimana memberi arti lebih dalam kepada kejadian sehari-hari. Peristiwa seperti ini akan menguatkan ikatan orangtua dan anak, dan pada saat yang sama mengirim pesan kepada anak: “Saya mencintai kamu. Saya ingin kamu tahu bahwa saya ada di sini untukmu.”

Ketika membesarkan anak-anak saya sendiri, meskipun saya membolehkan hal-hal yang tidak terduga dan bersikap sangat fleksibel, saya menerapkan banyak R&R. Saya menerapkan rutinitas terstruktur bahkan sebelum mereka cukup besar untuk memahami waktu, sehingga mereka selalu tahu apa yang akan terjadi selanjutnya. Misalnya, ketika saya pulang kerja, mereka tahu mereka akan mempunyai satu jam penuh perhatian utuh dari saya. Tidak ada apapun yang boleh mengurangi waktu kami.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Jika anak Anda belum merasa seperti ini, tempatkan dia di tempat tidurnya satu atau dua kali pada siang hari. Siapkan mainan kesukaannya dan tetapkan di sisinya, yakinkan dirinya dengan kehadiran Anda. Lakukan permainan "cilukba" atau lainnya untuk menciptakan pengalaman yang menggembarakan. Pada awalnya, jangan meninggalkan ruangan. Manfaatkan waktu untuk melipat pakaian di kamar tidurnya, merapikan rak, atau melakukan pekerjaan administrasi, sehingga kehadiran Anda tetap dirasakan tetapi Anda tidak ikut campur secara fisik. Secara bertahap menjauhlah dan akhirnya keluar ruangan untuk jangka waktu yang semakin diperpanjang (juga lihat halaman 88–90 tentang keluar dan masuk).

DARI AWAL SAMPAI AKHIR: Di pagi hari, cobalah menghitung berapa lama waktu yang dibutuhkan anak untuk berproses dari mengoceh dan bermain sendiri sampai menangis. Masuklah sebelum dia mencapai tahap menangis. Jika Anda mempunyai jadwal sendiri yang harus ditepati, mungkin Anda perlu masuk lebih awal. Atau jika Anda tahu popoknya perlu diganti; janganlah menunggu.

Masuklah dengan gembira dan sambutlah hari baru. Ada orangtua yang mempunyai lagu bangun pagi atau sapaan khusus, misalnya "Selamat pagi, sayangku. Ibu senaaaaang sekali bertemu kamu." Ritual diakhiri dengan mengeluarkan anak dari tempat tidur dan Anda berdua gembira memulai hari baru.

***TIP:** Apapun yang Anda lakukan, jangan memberi simpati pada anak jika dia menangis di pagi hari. Angkatlah dia, peluklah dia, tetapi jangan berkata, "Kasih anaku!" Bersikaplah gembira, seakan-akan Anda bahagia memulai hari baru. Ingatlah bahwa anak belajar dengan meniru.*

Jam Makan. Balita hampir selalu rewel makan—ini kenyataan yang menjadi kecemasan banyak orangtua yang berkonsultasi pada saya (saya akan membahas tentang cara makan dan makanan anak di Bab 4). "Mundur-lah," jawab saya kepada para orangtua yang cemas. "Lebih baik Anda memusatkan perhatian untuk memelihara konsistensi rutinitas makan daripada berusaha membuat anak makan." Saya jamin anak Anda tidak akan mati kelaparan—sejumlah besar kajian menunjukkan meskipun kadang-kadang kehilangan selera makan, anak yang sehat akan bisa makan



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

TIP: *Meskipun Anda sudah lebih mempercayai kemampuan anak karena dia sudah balita, Anda tetap tidak boleh meninggalkannya seorang diri di bak mandi. (Saran keamanan bisa dilihat pada halaman 121).*

Pergi dan Pulang. Semua anak melalui tahap di mana mereka sulit berpisah dari orangtuanya, bahkan jika ibunya hanya pergi ke ruangan lain untuk menyiapkan makan. Memang ada anak-anak yang lebih sulit daripada anak-anak lain, tetapi ini juga bergantung pada orangtuanya. Jika mereka bekerja setiap hari, meninggalkan rumah dan pulang pada saat yang bisa diduga, dan telah melakukannya sejak anak masih bayi, maka seringkali balita lebih mudah terbiasa dengan rutinitas ini dan tahu apa yang bisa diharapkannya. Agak sulit jika salah satu atau kedua orangtua mempunyai pola pergi dan pulang yang tidak menentu. Tetapi saya juga pernah melihat anak-anak yang sepertinya sudah terbiasa dengan ketidakhadiran orangtua, tiba-tiba takut ketika orangtuanya kembali.

TUJUAN: Membuat anak merasa aman, karena tahu Anda akan kembali.

PERSIAPAN: Perkenalkan ide Anda pergi kepada anak. Jika Anda memulainya sejak usia enam bulan dan melanjutkannya secara bertahap, maka pada usia delapan bulan anak bisa bermain sendiri sampai selama empat puluh menit. Anda juga bisa membantu anak terbiasa dengan bermain "cilukba". Permainan seperti ini akan mengukuhkan ide bahwa tanpa dia melihat Anda pun, Anda tetap ada di sana. Tetapi jangan mencobanya ketika anak capek atau kesal. Dan jika pada awalnya anak takut dan mulai menangis, tunggulah sampai beberapa saat atau beberapa hari, dan cobalah lagi.

Ketika Anda sudah mencapai tahap bisa meninggalkan ruangan, pastikan Anda meninggalkannya dalam situasi aman—di tempat tidurnya atau di kotak bermainnya—atau di bawah pengawasan orang lain. Setiap kali Anda ke luar, katakan kata-kata seperti, "Ibu pergi ke [dapur/kamar Ibu]. Ibu ada di sana jika kamu butuh Ibu." Tetapi segeralah kembali jika anak memanggil Anda, sehingga dia belajar bahwa dirinya bisa mempercayai Anda. Jika Anda mempunyai interkom atau walkie-talkie, bicaralah dengannya melalui alat ini ketika Anda berada di ruangan lain sekadar untuk meyakinkan dia, atau berkatalah, "Ibu ada di dapur, Sayang." Jika



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Roberta dan gadis kecilnya, Ursula, duduk di kursi goyang setiap malam, dengan kelinci favorit Ursula bertengger di antara mereka. Roberta membacakan cerita, mereka berpelukan sebentar, dan kemudian Ursula dengan mudah dibaringkan di tempat tidurnya. Jack, putra Deb, senang memegang selimut dan mendengarkan dongeng, biasanya dongeng dari kaset kegemarannya disertai buku bergambar. Jika Jack melompat dari pangkuan Deb dan ingin bermain dengan truknya, ibunya mengingatkan Jack dengan lembut, "Tidak ada mainan, Jack—ini waktunya tidur."

Beberapa anak ingin menyusu sebelum tidur. Jika ini membantu anak rileks, maka boleh-boleh saja sejauh dia tidak membutuhkan botol atau payudara ibu untuk tertidur (lihat kisah Leanne pada halaman 277–285. Selain itu, botol susu sebelum tidur tidak baik bagi gigi anak.) Pada usia sembilan belas bulan Dudley masih ingin menyusu dari botol dan ibunya membiarkan dia mendapatkannya di lantai bawah. Dengan demikian dia memperoleh perasaan akrab dan aman dari botol itu tetapi masih bisa tidur tanpanya. Dudley juga mempunyai ritual menyamankan diri yang lain. Dia melambaikan tangan ke luar jendela sebagai ucapan selamat malam kepada bulan dan bintang. Dan jika ayahnya tidak di rumah, dia akan mencium foto ayahnya.

Ritual tidur harus berakhir ketika Anda membaringkan anak di tempat tidurnya. Ada orangtua yang bisa segera meninggalkan ruangan, ada juga yang perlu bersama anak selama beberapa menit sambil memegang tangannya, menyanyikan lagu pengantar tidur, atau menggosok punggungnya. Jika Anda mengenal anak Anda, Anda tahu apa yang akan membuatnya tenang. (Lihat Bab 8 mengenai saran untuk membantu anak yang enggan tidur agar tetap tinggal di tempat tidurnya ketika ritual sudah berakhir.)

R&R untuk Peristiwa Khusus

Seperti telah saya katakan di awal buku ini, akan ada berbagai peristiwa yang muncul pada hari, minggu, atau tahun kehidupan keluarga yang bisa dikukuhkan oleh ritual yang direncanakan. Seperti ritual sehari-hari, aspek pentingnya adalah makna pribadi. Apa yang berarti bagi sebuah keluarga mungkin tidak berarti apapun bagi keluarga yang lain. Beberapa



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

memperlihatkan caranya membuka sepatunya. Kemudian ia melepaskan sepatu Quinn. Perjalanan ke taman sudah berakhir. Sekarang tiba waktunya tidur sebentar.

Tetapi waktu bersama ayah tidak selalu harus diisi dengan acara bermain. Baik juga bagi para ayah untuk mengambil alih beberapa aspek rutinitas harian. Yang paling populer adalah ritual memandikan anak di malam hari. Ayah lain mungkin senang menyediakan sarapan. Intinya adalah, semua saat bisa menjadi saat bersama ayah, sejauh ayah bersedia melakukannya secara teratur dan menjadikannya peristiwa yang berulang.

Perayaan Keluarga. Ulang tahun, ulang tahun pernikahan, dan hari-hari khusus keluarga lainnya merupakan alasan yang baik untuk merayakan. Tetapi ada dua hal yang perlu diperhatikan: jangan terlalu membebani anak dengan perayaan yang terlalu besar, terlalu mewah, atau singkatnya, tidak tepat baginya, dan jangan membatasi perayaan hanya pada peristiwa-peristiwa di mana anak adalah bintangnya. Dengan kata lain, anak kecil sekalipun perlu mundur dari sorotan perhatian dan belajar menghormati orang lain.

TUJUAN: Beberapa hari sebelum perayaan, biarkan anak tahu bahwa "hari besar" akan datang. Pengertiannya tentang waktu masih terbatas, jadi pemberitahuan yang terlalu dini akan bersifat antiklimaks. Jika perayaan itu berupa ulang tahunnya, undang beberapa teman dekatnya. Aturan yang bagus adalah satu teman untuk setiap tahun usianya. Jadi jika anak Anda berusia dua tahun, undanglah dua teman baiknya. Banyak orangtua yang tidak menaati saran ini, tetapi setidaknya batasilah anak-anak yang diundang—misalnya, teman-teman dengan siapa dia sering bermain.

Jika perayaan itu berupa hari besar orang lain—misalnya ulang tahun kakaknya atau kakeknya—bantulah anak memahami makna hari khusus itu. Ajak anak membuat sesuatu untuk perayaan itu—gambar atau kartu yang "ditandatanganinya". Jika anak masih terlalu kecil untuk membuat karya seni dan kerajinan tangan, anjurkan dia memberikan salah satu mainannya kepada orang tersebut ("Ini ulang tahun Nana, maukah kamu memberinya boneka ini?"). Hadiah menarik lain untuk nenek/kakek adalah mengajari anak menyanyi (atau ikut bertepuk tangan) lagu selamat ulang tahun.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Bab Empat

Tidak Ada Lagi Popok: Menuju Kemandirian

Perbandingan itu menyebalkan.

—Pepatah populer abad ke-14

Memang baik tiba di akhir perjalanan;
tetapi, pada akhirnya, perjalanan itu
sendirilah yang penting.

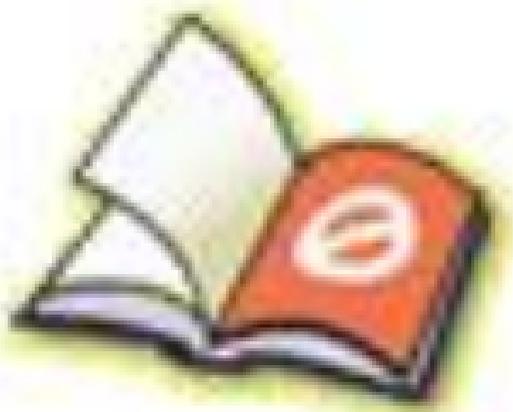
—Ursula K. Le Guin



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Kebenarannya adalah, pada saat anak berusia tiga tahun, mereka akan melakukan semua hal yang sama—tak peduli apapun yang telah dilakukan orangtuanya (jadi apa gunanya melakukan berbagai hal lebih dini). Perkembangan akan mengikuti apa yang saya sebut sebagai *kemajuan alami*—ini otomatis terjadi. Secara fisik, beberapa anak berkembang lebih cepat daripada anak lain, sementara beberapa anak lain mengalami perkembangan mental dan emosional yang lebih cepat. Apapun jalan yang mereka lalui, kemungkinan besar mereka mengikuti jejak langkah orangtuanya, karena kecepatan dan pola perkembangan sebagian besar merupakan fenomena genetika.

Ini tidak berarti Anda tidak perlu bermain dengan anak atau mendukungnya. Ini tidak berarti Anda menolak menolongnya ketika dia menunjukkan minat pada keterampilan baru. Ini *berarti* Anda harus menjadi pembimbing yang siap mengamati, bukan guru yang mendesak. Saya setuju membuat anak mandiri, tetapi Anda perlu memberi *waktu* kepada si kecil agar bersiap-siap. Anda harus memperbolehkan tubuh dan pikirannya yang mengambil alih kepemimpinan, bukan berusaha mendesaknya untuk "maju dengan cepat".

Pada bab ini saya akan membantu Anda mengamati tanda-tanda yang perlu dicari, kapan Anda harus turun tangan, dan apa yang bisa Anda laku-

H.E.L.P.

Hold yourself back = Menahan diri: Tunggu sampai anak menunjukkan tanda-tanda siap sebelum Anda melibatkan diri.

Encourage exploration = Mendukung penjelajahan: Beri kesempatan pada anak sesuai dengan kesiapannya—sehingga dia mau mencoba tantangan baru dan meningkatkan keterampilannya.

Limit = Batas: Tinggallah di dalam "segitiga pembelajarannya" (lihat halaman 115–120), usahakan tidak membiarkan anak mencoba sesuatu yang akan membuatnya sangat frustrasi, memasuki tingkat emosi yang sangat tinggi, atau menghadapi bahaya.

Praise = Pujian: Pujilah pekerjaan yang diselesaikan dengan baik, penguasaan keterampilan baru, dan perilaku yang mengagumkan, tetapi jangan berlebihan.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Anda membutuhkan lebih banyak latihan dibandingkan teman-teman kelas Anda. Dua belas minggu kemudian, akan sulit mengetahui siapa yang dulunya sangat lamban.

Hal yang sama berlaku bagi balita dan setiap tahap perkembangan yang sedang dicobanya. Jika Anda memperhatikan dengan saksama, Anda akan melihat tanda-tanda kesiapannya dan bisa mendukung kemajuan alaminya. Hargai siapa dirinya—daripada cemas dan berusaha mendesaknya, sadari bahwa dia berada di tempat yang seharusnya. Jika Anda merasa anak Anda sangat ketinggalan dibanding teman-temannya, atau bahkan setelah menahan diri dan mengamati dia sepertinya tidak bereaksi, ajukan kekawatiran Anda kepada dokter anak pada kunjungan berikutnya. Suatu pemeriksaan rutin terhadap tahap perkembangan akan menunjukkan apakah memang ada masalah.

Satu hal terakhir: *Lonjakan perkembangan mengganggu ketenteraman*. Saya sangat senang menerima e-mail seperti ini (teks sisipan pada halaman 107), ibu ini jelas memiliki sikap yang bagus. Tetapi saya masih sering mendengar orangtua yang memandang perubahan anaknya sebagai keburukan: "Dulu dia tidur nyenyak semalam suntuk. Kemudian dia mulai berdiri dan sekarang dia tidak bisa duduk. Apa yang salah padanya?" Tidak ada yang *salah*. Anak Anda hanya menjadi lebih dewasa dan lebih mandiri. Kadang-kadang dia bingung, tetapi tugas Anda adalah untuk memberinya kesempatan agar dapat menggunakan keterampilan yang baru ditemukannya (lihat Tip di bawah ini).

TIP: *Percepatan perkembangan mobilitas seringkali menyebabkan gangguan tidur. Anggota tubuh anak hidup dengan gerakan, sama seperti sesudah Anda berolahraga. Dia belum terbiasa akan hal ini. Anak Anda bisa terbangun di tengah malam, berdiri di tempat tidurnya, dan menangis memanggil Anda karena dia belum tahu bagaimana caranya turun kembali. Anda perlu mengajarnya... di siang hari. Tempatkan dia di tempat tidurnya sebagai bagian dari acara bermain di siang hari (seharusnya Anda melakukan hal ini secara rutin, lihat halaman 83–84). Ketika dia berdiri, peganglah tangannya, tempatkan pada palang melintang tempat tidurnya, dan dengan tangan Anda berada di atas tangannya, perlahan-lahan luncurkan tangannya ke bawah. Ketika tangannya turun, dia harus menekuk*



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Jenis Mobilitas	Tahap yang Dilalui Anak	Tip/Komentar
Sebut saja!! (Berlari, meloncat, berputar, menendang, menari, memanjat...)	Dia bisa melompat, berputar, dan menari. Dia terus berlari, bahkan bermain kejar-kejaran dengan teman-temannya. Meluncur ke segala penjuru rumah <i>dan</i> memanjati segalanya.	Dia belum tahu apa yang aman dan yang tidak, jadi Anda perlu mengawasinya baik-baik. Beri dia kesempatan memanjat, tetapi tunjukkan apa yang tidak boleh dia panjat—misalnya sofa di ruang duduk. (Lebih lanjut tentang menjauhkan anak dari sofa, lihat halaman 79).

Bermain Sendiri

Bermain adalah kesibukan masa balita. Dalam bermainlah terjadi banyak pembelajaran dan peregangan pikiran. Ada banyak jenis permainan—seorang diri atau bersama anak lain (bacalah tentang kelompok bermain pada halaman 218–224), di dalam atau di luar rumah, dengan mainan atau benda-benda peralatan rumah tangga. Bermain membangun keterampilan motorik, meningkatkan akal anak, dan menyiapkannya untuk menghadapi dunia. Mainan dan aktivitas bukan saja harus sesuai dengan usia anak (lihat bahasan berikut), tetapi jam bermain juga harus distrukturkan agar anak terdorong menghibur dirinya sendiri, dan ketika tiba waktunya melakukan hal lain, struktur akan membantu anak berhenti bermain.

Pada saat anak berusia delapan bulan, dia harus bisa bermain sendiri selama kira-kira empat puluh menit. Beberapa anak memang lebih mandiri, sedangkan beberapa anak lain lebih "lengket". Jika anak Anda mendekati usia satu tahun dan masih terus membutuhkan Anda di sisinya, mungkin dia mengalami kecemasan perpisahan (yang normal bagi anak berusia delapan sampai delapan belas bulan). Tetapi Anda juga harus bertanya pada diri sendiri apakah Anda *membiarkannya* mandiri? Apakah Anda menggendongnya ke mana-mana? Apakah Anda selalu duduk bersamanya ketika dia bermain? Apakah Anda membutuhkan anak Anda



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

adalah alat penjelajah yang paling penting. Dia bisa memandang sebuah benda, menggapainya, dan memindahkannya dari satu tangan ke tangan lainnya. Kegiatan yang digemarinya termasuk permainan "cilukba", bermain dengan adonan kue, menggulingkan bola, membalik halaman buku. Dia juga sudah bisa menjemput, artinya dia akan menemukan benda-benda kecil di lantai yang terlewatkan oleh pengisap debu. Dia senang menggunakan jari-jarinya sebagai alat untuk menjelajah, menusuk, merasakan.

Bersihkan Rumah!

Jumlah mainan yang terdapat di kamar anak-anak sekarang ini mencengangkan. Di samping karena orangtua membeli terlalu banyak, mereka juga tidak menyingkirkan mainan-mainan yang sudah tidak diminati anak atau yang tidak sesuai lagi dengan usia anak. Simpan mainan-mainan yang tidak terpakai untuk digunakan anak-anak Anda berikutnya atau sumbangkan ke panti-panti asuhan. Saya lebih suka menyumbangkannya, terutama bila Anda melibatkan anak dalam kegiatan ini. Bagus sekali bila sejak kecil anak diajari beramal. Jadikan sebagai kegiatan rutin, misalnya dengan menetapkan tanggal tertentu setiap tiga atau enam bulan sebagai "Hari Menyumbangkan Mainan". Jika anak Anda masih terlalu kecil atau enggan membantu Anda memilah-milah mainan, lakukan saat anak tidur. Dia mungkin tidak menyadari mainan tertentu tidak ada lagi di tempatnya. Jika dia sadar, kembalikan lagi—itu pasti salah satu mainan kesayangannya.

memberi respons, seperti *jack-in-the-box*—kotak yang bila dibuka akan memunculkan boneka—yang beberapa bulan lalu membuatnya terkejut. Sekarang dia bisa memungut dan menjatuhkan benda. Karena dia sudah bisa berpindah tempat, Anda akan menemukannya membongkar lemari (yang mudah-mudahan sudah Anda amankan, tidak ada benda tajam, tidak ada barang pecah-belah, tidak ada benda yang terlalu berat atau terlalu kecil sehingga bisa ditelan). Rentang perhatiannya yang singkat membuat-

Meskipun dia bisa memungut benda-benda, dia belum bisa menjatuhkannya. Inilah saatnya menerapkan batas, dengan tindakan jika tidak dengan kata-kata (lihat Tip pada halaman 108).

Dia bisa merangkak. Sekarang anak Anda sudah lebih bisa mengendalikan otot-ototnya. Dia bisa menunjuk dan mengubah posisi tubuh, membuka dan menutup benda, menggeng-gelengkan kepala, melempar bola meski masih kaku, dan menumpuk satu balok di atas balok lain. Dia menyukai benda-benda yang mempunyai tombol, putaran, pengungkit—dan mainan yang



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

bersifat "destruktif" atau "buruk" sebenarnya adalah rasa ingin tahunya. Dia selalu bertanya-tanya, *Apa yang akan terjadi jika saya... melempar ini, memijat ini, menyobek ini, menginjak ini? Apakah benda ini akan melompat? Bisakah saya menjatuhkannya? Apa yang ada di dalamnya?* Ini adalah saat untuk menyembunyikan *remote control* televisi; jika tidak, Anda akan menemukan programnya sudah berubah. Mungkin dia juga memutuskan menggunakan lubang mesin video Anda sebagai kotak surat untuk mengirim sepotong roti! Sebaiknya berikan replika segala sesuatu yang digunakan orang dewasa, misalnya mainan pengisap debu atau mobil seukuran dirinya. Tetapi sekarang dia juga bisa berpura-pura, jadi dia bisa mengambil tongkat dan berpura-pura mengisap debu lantai, atau mengunyah balok seolah balok itu makanan. Dia juga akan memegang gagang telepon ke telinganya dan "berbincang-bincang". Nenek saya mempunyai telepon mainan di sebelah telepon yang sesungguhnya, dan ketika telepon berdering, dia akan memberi kami telepon mainan. Ini cara yang sangat bagus untuk menyibukkan kami sementara dia berbicara. Anak Anda akan masih bersikap posesif terhadap mainannya, tetapi sekarang juga saat yang baik untuk mulai mengajari soal giliran dan saling berbagi (lihat halaman 213–215). Bermain air dan kotak pasir sangat baik dalam tahap ini. Keluarkan bak mandi bayi yang Anda simpan di gudang, isilah dengan air atau pasir. Ketika bermain air, jangan pernah meninggalkan anak tanpa pengawasan (lihat tulisan dalam kotak di halaman 121). Berikan botol yang bisa dipencet, cangkir-cangkir plastik, dan bejana plastik untuk menambah pengalamannya. Untuk bermain pasir, cangkir dan bejana juga baik digunakan selain ember dan sekop.

Dari Diberi Makan ke Makan Sendiri

Meskipun makanan mendapat prioritas rendah dalam daftar balita Anda—dia jauh lebih senang berkeliaran—tetapi ini adalah periode di mana anak membuat lompatan besar dari diberi makan menjadi makan sendiri. Jika sebelumnya bayi Anda puas mengisap air susu Anda atau susu botol, sebagai balita dia bisa makan makanan padat. Dia meraih sendok ketika Anda memberinya makan, dan karena dia bisa memungut sepotong kecil makanan tanpa bantuan Anda, dia sedang menjadi pemakan yang mandiri.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

bertahan hidup sampai suatu saat mereka bisa menertawakan masa-masa itu

APA PILIHAN MAKANAN DAN KEBIASAAN MAKAN ANDA SENDIRI? Jika Anda tidak suka pisang, Anda tidak akan senang memberikannya kepada anak Anda. Jika Anda sulit makan, kemungkinan besar anak Anda juga tidak akan memiliki selera makan yang besar. Atau jika Anda seperti saya, yang senang makanan yang sama selama berbulan-bulan, jangan heran jika anak Anda meminta makanan yang sama setiap hari. Tetapi anak-anak juga bisa menjadi kebalikan orangtuanya—salah satu putri saya sulit makan, yang lain tidak. Tetapi bagaimanapun, penting bagi Anda untuk menyadari masalah makanan yang Anda alami. Saya ingat suatu hari saya masuk ke rumah dan melihat Nenek memberi makan sejenis *brussels sprout* kepada Sarah. Saya ingin muntah, tetapi Nenek memelototi saya. Tahu bahwa reaksi saya akan mempengaruhi Sarah, Nenek berkata, "Tracy, tolong ambilkan mantelku. Rasanya ketinggalan di ruang atas." Saya sengaja tinggal di atas selama beberapa menit untuk memberi kesempatan Sarah menyelesaikan makannya.

BAGAIMANA PERASAAN ANDA TENTANG KEMANDIRIAN ANAK ANDA DALAM SOAL MAKAN? Peralihan dari diberi makan ke makan sendiri bisa menjadi saat yang ditunggu-tunggu beberapa orangtua, tetapi bisa juga merupakan peristiwa yang mengganggu beberapa orangtua lainnya. Pasti banyak ibu (mereka yang memberi makan bayi mereka) yang tidak sabar menunggu anaknya bisa makan sendiri. Menyusui dan menyuapkan bubur ke dalam mulut anak adalah tugas yang cepat membosankan. Tetapi ada wanita-wanita yang merasa perlu dibutuhkan. Karena menikmati keintiman aktivitas menyusui, secara tidak sadar mereka merasa kehilangan ketika bayi mulai memberi tanda-tanda yang mengatakan "Tidak mau susu lagi" atau "Saya ingin makan seperti anak besar".

Saya mendorong Anda untuk meneliti sikap Anda sendiri karena jika anak merasakan Anda tidak ingin melepaskannya, ini tentu saja akan mempengaruhi kemajuan kemandiriannya. Sejak pertama kali dia merebut sendok dari tangan Anda ketika Anda menyuapinya, atau ketika dia minta minum dari gelas Anda dan bukan dari botolnya, sebenarnya dia



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

JANGAN MAIN-MAIN DENGAN MAKANAN DAN JANGAN MENGAITKAN MAKANAN DENGAN BERMAIN. Segala sesuatu yang Anda lakukan adalah contoh bagi anak. Jadi, jika misalnya Anda bermain "kapal terbang" (meletakkan makanan di sendok dan berkata, "Kapal terbang datang"), maka ketika dia makan di rumah lain atau di restoran, dia pikir dia boleh melempar makanan di udara. Jika Anda memberinya mainan untuk menyibukkan dirinya selama makan, maka dia pikir jam makan sama dengan jam bermain. Atau jika Anda menyalakan TV untuk mengalihkan perhatiannya, mungkin dia berperilaku lebih tenang tetapi dia tidak

Susu Berkandungan Lemak Utuh

Ketika anak berusia satu tahun sampai delapan belas bulan, entah apakah selama ini dia minum air susu ibu atau susu formula, perkenalkan padanya susu berkandungan lemak utuh. Balita harus mendapatkan sedikitnya 720 cc susu sehari untuk mendapatkan vitamin, zat besi, dan kalsium. Mulailah dengan satu botol sehari selama tiga hari pertama, dua botol pada tiga hari kedua, dan akhirnya, tiga botol sehari. Keju, yoghurt, dan es krim bisa menggantikan susu utuh. Reaksi alergi yang umum terjadi antara lain bertambahnya lendir, diare, lingkaran gelap di sekeliling mata. Jika anak Anda alergi atau jika Anda ingin memberinya susu kedelai, bicarakan dengan dokter anak atau ahli gizi.

tahu apa yang dimakannya dan dia tidak belajar apapun dari pengalaman makannya.

DUKUNG USAHANYA DAN PUJILAH DENGAN BENAR KETIKA DIA BERSIKAP BAIK, TETAPI JIKA TIDAK, JANGANLAH TER-SINGGUNG. Ingatlah bahwa anak Anda tidak lahir dengan sopan santun di meja makan; dia sedang belajar. Tentu saja Anda harus mengajarnya untuk berkata "tolong" dan "terima kasih", tetapi jangan menjadi kepala sekolah. Dia akan belajar etiket meja makan dengan meniru tindakan Anda.

Biarkan dia bangun ketika dia sudah selesai. Anda akan selalu tahu kapan anak kehilangan minat makan. Pertama-tama dia akan memalingkan wajahnya dan mengatupkan bibirnya rapat-rapat. Jika dia makan makanan yang bisa dipegangnya sendiri, mungkin dia akan mulai melemparnya ke lantai atau menghancurkannya dengan lebih keras daripada biasanya (sedikit menghancurkan makanan adalah wajar). Jika Anda membuatnya tetap duduk di meja makan dan terus menyajikan makanan, saya yakin dia



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

*Dari Cairan ke Makanan Padat:
Rencana Enam Minggu Pertama*

Minggu/Usia	Jam 7 pagi	Jam 9 pagi	Jam 11 pagi
Minggu 1, 26 minggu (6 bulan)	Bayi bangun, susui atau beri susu botol	4 sendok teh pir; akhiri dengan ASI atau susu botol	ASI atau susu botol
Minggu 2, 27 minggu	ASI atau susu botol	4 sendok teh ubi (atau makanan baru lain); akhiri dengan ASI atau susu botol	ASI atau susu botol
Minggu 3, 28 minggu	ASI atau susu botol	4 sendok teh labu (atau makanan baru lain); akhiri dengan ASI atau susu botol	ASI atau susu botol
Minggu 4, 29 minggu	ASI atau susu botol	1/4 pisang (atau makanan baru lain); akhiri dengan ASI atau susu botol	ASI atau susu botol
Minggu 5, 30 minggu (7 bulan)	ASI atau susu botol	4 sendok teh apel yang sudah dilem- butkan, akhiri dengan ASI atau susu botol	ASI atau susu botol
Minggu 6, 31 minggu	ASI atau susu botol	4 sendok teh kacang hijau, 4 sendok teh pir, akhiri dengan ASI atau susu botol	ASI atau susu botol



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

ide antara lain: Cheerios, panekuk atau roti goreng lapis telur yang dipotong kecil-kecil, sebagian besar sayuran dan buah lunak (misalnya buah beri yang sudah masak, pisang, *peach*), irisan kecil ikan tuna, irisan ikan yang sudah dimasak, potongan keju.

TIP: *Sampai anak Anda berusia satu tahun, untuk menghindari alergi sebaiknya Anda menghindari putih telur, gandum, sitrun (kecuali jeruk besar merah), dan tomat. Sesudah anak berusia satu tahun, Anda bisa menambahkan irisan daging ayam, telur rebus atau telur kocok, dan buah-buah beri yang lunak. Tetapi sampai paling sedikit delapan belas bulan, tetaplah berhati-hati memberi makan kacang, yang sulit dicerna dan mudah menimbulkan tersedak, begitu juga kerang, cokelat, dan madu.*

MENYIAPKAN MAKANAN YANG MENIMBULKAN SELERA MAKAN TETAPI MUDAH DIBUAT UNTUK ANAK ANDA. Meskipun balita sangat memilih-milih makanan, tetapi tidak pernah terlalu dini untuk memperkenalkan penjelajahan yang menyenangkan terhadap berbagai jenis makanan. Saya tidak menganjurkan Anda menghabiskan waktu berjam-jam di kompor panas untuk menyiapkan makanan anak yang akhirnya mungkin dia lempar ke lantai, tetapi kreatiflah. Potonglah roti menjadi berbagai bentuk atau tempatkan makanan di piring dengan membentuk gambar wajah. Usahakan memberi makanan yang sehat dan diet seimbang kepada anak, tetapi *jangan pernah* memaksanya makan atau terlibat dalam "perang" makan. Jika anak Anda hanya menyukai dua atau tiga jenis makanan, gunakan jenis makanan ini untuk menutupi makanan lain. Misalnya anak gemar saus apel—cobalah menuang saus apel di atas

Bisakah Anak Saya Menjadi Vegetarian?

Orangtua yang vegetarian sering bertanya apakah anaknya boleh mendapat pola-makanvegetarian. Terutama jika produk susu dan telur juga dihilangkan, kebanyakan pola-makan vegetarian kurang memenuhi persyaratan gizi harian. Selain itu, sayuran banyak mengandung serat tetapi tidak memberi cukup vitamin B, kalori dari lemak, atau zat besi yang dibutuhkan anak untuk tumbuh. Untuk amannya, konsultasikan dengan dokter anak atau ahli gizi.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

tahu apa yang sedang terjadi. "Sekarang tiba waktunya berpakaian", atau "Sekarang saya akan mengganti popokmu".

Jangan terburu-buru. Meskipun Anda ingin segera menyelesaikannya, bersikap terburu-buru tidak akan mempermudah atau mempercepat acara berpakaian. Malah pada anak Peka, Pemarah, dan Bersemangat, bisa jadi Anda mencari gara-gara jika terburu-buru. Sebaiknya ubahlah pandangan Anda: pandanglah tugas ini sebagai kesempatan yang baik untuk berhubungan dengan anak. Bagaimanapun, berpakaian adalah tindakan yang sangat akrab. Riset mengatakan anak-anak yang orangtuanya sering mengadakan kontak mata dengannya akan memiliki lebih sedikit masalah disiplin di kemudian hari. Ini saat yang alami untuk saling memandang.

Menjadikan acara berpakaian sebagai acara yang gembira. Bicaralah dengan anak ketika Anda mengganti popoknya atau membantunya berpakaian. Tetap jelaskan apa yang sedang Anda lakukan. Salah satu cara yang baik untuk menghibur dan menjelaskan adalah dengan menyanyi: "Inilah caranya kita pakai baju, pakai baju, pakai baju. Inilah caranya kita pakai baju agar kita bisa pergi bermain." Gunakan kata-kata Anda sendiri; buatlah melodi sendiri. Seorang ibu yang saya kenal sangat pandai menciptakan puisi spontan yang sesuai situasi: "Bunga mawar itu merah, bunga violet itu biru, Ibu pakaikan baju padamu." Tentu sekarang Anda sudah tahu apa yang bisa mengalihkan perhatian anak; jadi lakukanlah. Jika dia mulai menggeliat atau menangis, inilah *satu-satunya* saat di mana saya menganjurkan Anda berusaha membujuknya. Pertama-tama saya akan mencoba bermain "cilukba" dengan membungkuk lalu memunculkan tubuh, "Ibu di sini!". Jika dia berusaha berbalik, saya berkata riang, "Kamu mau ke mana?" lalu saya membalikkan kembali tubuhnya. Jika dia mulai menangis, maka Anda bisa mencoba mengalihkan perhatiannya dengan "mainan terlarang" yaitu benda yang hanya Anda berikan padanya ketika Anda mengganti popok atau pakaiannya. Katakan dengan gembira, "Ooh lihat, apa yang Ibu pegang!"

(Saya tahu saya selalu mengingatkan orangtua untuk "hati-hati memulai karena bisa keterusan", tetapi yang satu ini perkecualian. Meskipun Anda memperbolehkan anak melihat jam tangan warisan keluarga semen-



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

unsur sosial. Kita tidak keluar kecuali kita berpakaian. Tunjukkan hal ini pada anak: "Kita tidak bisa pergi ke tempat bermain kalau kamu tidak berpakaian." Bahkan di kolam renang atau di pantai: "Kamu tidak bisa kembali bermain sampai kamu mengenakan baju yang *kering*."

***TIP:** Jangan mengganti baju anak di depan umum. Hanya karena dia tidak bisa bicara bukan berarti dia menganggap berpakaian adalah olahraga yang perlu ditonton orang. Pikir saja, apakah Anda mau berganti pakaian di pasar, di taman, atau di pantai di hadapan banyak orang? Saya rasa tidak—begitupun anak Anda. Jika Anda tidak bisa membawanya ke ruang ganti, pergilah ke dalam mobil. Jika Anda tidak punya pilihan lain, paling sedikit gunakan selimut atau jaket untuk menutupinya.*

Lakukan ritual penutup. Bahkan jika Anda sekadar berkata, "Selesai berpakaian!" atau "Sekarang kita siap pergi ke taman," ini membuat anak tahu bahwa acara berpakaian sudah selesai. Dia melihat hubungan sebab-akibat: *Saya sudah menahan diri, sekarang saya sudah berpakaian, sekarang saya bisa bermain.*

Ajak anak berpartisipasi dalam pemeliharaan pakaian. Pasang kait untuk menggantung baju tidur, baju mandi, jaket, dan pakaian lain yang sering dipakai sehingga dia bisa mengambil dan meletakkannya sendiri. Anak-anak biasanya juga senang melempar baju kotor ke dalam keranjang cucian. Ritual pemeliharaan seperti ini mengajari anak bahwa beberapa baju disimpan untuk hari berikutnya sementara beberapa baju lain akan dicuci.

Berpakaian adalah keterampilan yang akan terus disempurnakan oleh anak. Apa yang saya lakukan di atas hanyalah memberi Anda beberapa cara yang bisa digunakan untuk membantu anak berpakaian. Anda perlu bersabar dan mengenali petunjuk darinya. Jika dia berjuang keras, bantulah dia. Tetapi jika dia berkata, "Aku saja", maka biarkanlah dia. Bahkan jika kebetulan Anda terburu-buru di suatu pagi, dan dia sudah belajar mengenakan sendiri beberapa bagian pakaiannya, maka Anda tidak bisa mengharapkannya mengalah. Kecuali jika Anda ingin "berperang" melawannya, jangan coba mengambil alih. Sebaiknya biarkan kali ini agak



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

nya dan membuangnya di tempat sampah, tetapi sekarang adalah saat yang baik untuk berlatih sehingga anak sungguh-sungguh melihat ke mana tinja seharusnya dibuang. Jika Anda tidak keberatan, Anda juga bisa memperbolehkan anak menemani Anda ke kamar mandi dan je-

Perlengkapan Pelatihan Penggunaan Toilet

Apa yang dikenakan bayi ketika dia berlatih menggunakan toilet? Berikut ini beberapa petunjuk untuk diingat:

- **Popok:** Sekarang ini daya serap popok sekali pakai sangat besar sehingga anak tidak selalu tahu popoknya basah. Meskipun popok kain lebih merepotkan, tetapi tidaklah demikian untuk jangka panjang, karena anak Anda bisa mengenali ketika popoknya basah atau kotor dan bisa lebih cepat lepas dari popoknya.
- **Celana *training*:** Seperti popok sekali pakai, celana *training* juga sangat menyerap. Segera setelah anak tahu ke mana dia harus buang air dan mengenali sensasinya, serta mampu menahan sampai dia tiba di toilet, berarti dia sudah berhasil dalam pelatihan ini. Mungkin dia tidak perlu mengenakan celana *training*.
- **Pakaian dalam anak perempuan/laki-laki:** Ketika dia sudah pergi ke toilet sedikitnya tiga kali sehari, cobalah pakaian dalam "anak besar" di siang hari. Jika dia buang air di celana, janganlah membesarkannya. Dan jangan pernah memarahinya! Ganti saja pakaiannya, bersihkan pantatnya, dan kenakan pakaian dalam yang bersih.

an seperti ini akan membuatnya rileks dan lebih bisa buang air besar/kecil. Sebaliknya, jika Anda hanya duduk di sana bersamanya dan menunggu, kelak dia akan terus menuntut Anda melakukan hal yang sama.

laskan, "Di sinilah kamu buang air kecil."

Sekarang juga saatnya untuk memperkenalkan tindakan. Siapkan pot mini atau dudukan pot (lihat teks sisipan halaman 145) dan mulailah memperagakan boneka kesukaannya pergi ke toilet dan duduk di pot tersebut. Jika kelihatannya dia sendiri ingin mencobanya, mulailah dengan menempatkannya di toilet di pagi hari, tidak lama setelah dia bangun. Bicaralah dengannya; alihkan perhatiannya dengan mainan atau permainan lain. Saat baik lain untuk duduk sebentar di dudukan toilet adalah sekitar dua puluh menit setelah dia minum. Kapan pun Anda menempatkannya di toilet, ciptakan situasi gembira dan jangan membuat situasinya menekan. Sekali lagi, bacakan cerita kepada anak atau hibur dirinya dengan mainan. Pengalihan perhati-



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Melanjutkan Dialog

Jika menjadi bayi adalah seperti berkelana di tanah asing (analogi yang sering saya gunakan), menjadi balita adalah seperti menjadi peserta pertukaran pelajar antarnegara. Anda mulai mempelajari bahasanya ketika

Kapan Anak Saya Bicara?

Kecepatan perkembangan bahasa anak ditentukan oleh berbagai faktor. Seperti telah kita bahas di Bab 1, alam dan pengasuhan bekerja bersama. Beberapa faktor ini antara lain:

- Kontak dengan bahasa dan interaksi dengan pembicara (perbincangan dan kontak mata akan mendorong anak bicara)
- Jenis kelamin (anak perempuan sering mengembangkan kemampuan bahasanya lebih awal daripada anak laki-laki)
- Tahap perkembangan lainnya terjadi lebih dulu (keterampilan komunikasi bisa terlambat ketika anak mulai berjalan atau mengembangkan keterampilan sosialnya)
- Urutan kelahiran (anak kecil yang kakaknya terbiasa bicara mengatasnamakan dirinya, seringkali lambat bicara; lihat teks sisipan halaman 162)
- Keturunan bawaan (jika Anda atau pasangan Anda terlambat bicara, maka anak Anda juga mungkin terlambat bicara)

Catatan: Kadang-kadang anak yang mulai bicara mengalami kemunduran jika terjadi perubahan mendadak di dalam rumah—pengasuh baru, bayi baru, orang sakit, orangtua pergi atau kembali bekerja.

semuanya—dan mereka menyebutnya *orangtua*.

Kita adalah pembimbing jalan anak kita selama proses yang menga-

Anda sudah berada di sana, sedikit demi sedikit menyerap pembicaraan, dan pada awalnya lebih banyak memahami daripada mengucapkan sesuatu. Anda bisa melewati hari dengan lebih baik dibanding turis yang baru tinggal di sana selama seminggu. Dan kemungkinan Anda tidak akan mendapat suguhan pasta gara-gara salah ucap ketika menanyakan letak toilet. Tetapi Anda belum cukup lama tinggal di sana, sehingga Anda belum mengenal banyak kata di luar kata-kata pokok. Dan Anda masih agak frustrasi ketika menginginkan sesuatu atau berusaha mengungkapkan ide yang lebih rumit. Tetapi untungnya balita memiliki penunjuk jalan yang selalu hadir dan bisa berbicara dengan bahasa tersebut, mengenal negara serta kebiasaannya, dan bisa membantu mereka memperbaiki perbendaharaan kata dan mengartikan



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



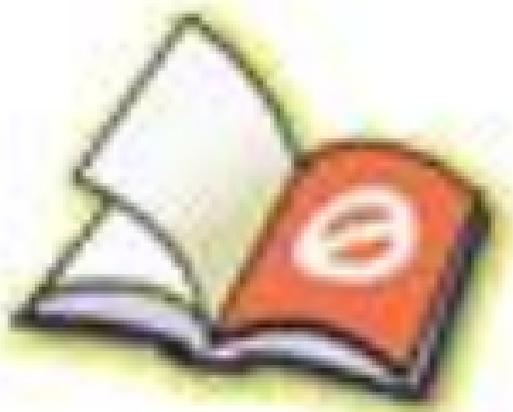
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



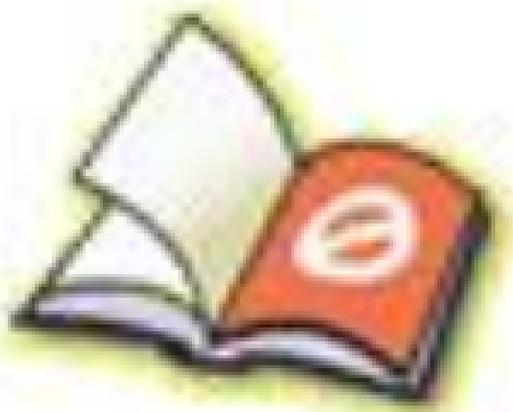
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



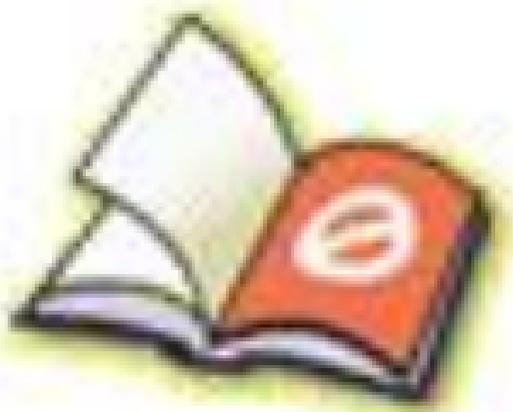
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



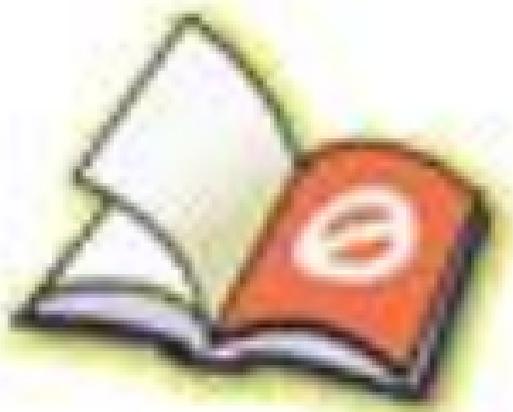
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



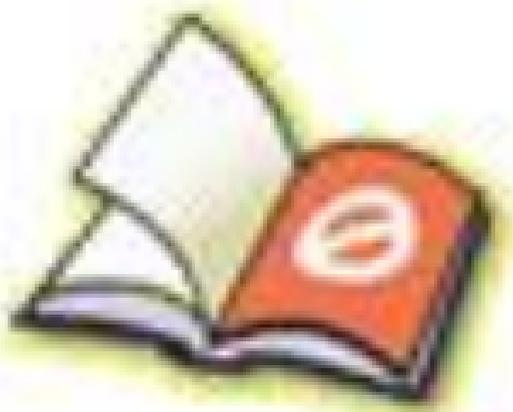
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



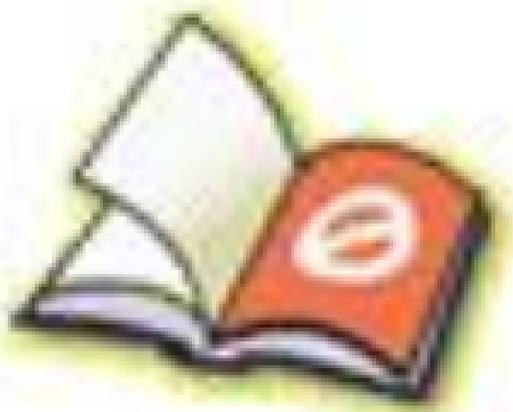
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



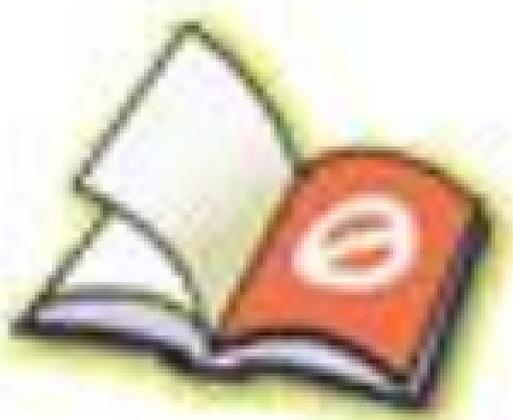
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



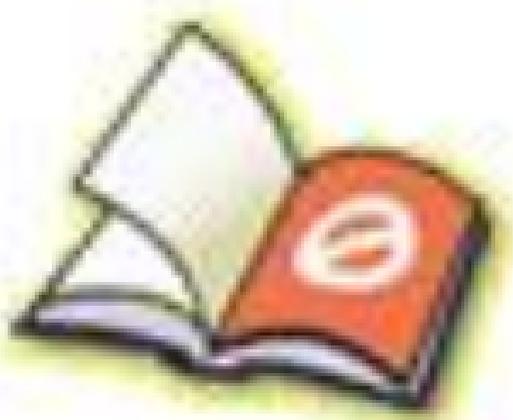
You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.



You have either reached a page that is unavailable for viewing or reached your viewing limit for this book.

Mendidik dan Mengasuh Anak BALITA Anda

Capek karena balita Anda tak henti-hentinya meminta perhatian Anda? Khawatir anak Anda yang berusia dua tahun tidak berkembang dengan semestinya? Ya, masa balita adalah tahun-tahun yang penuh tekanan dan tantangan, baik bagi orangtua maupun anak-anak itu sendiri, namun Anda akan mendapati bahwa masa balita juga masa yang sangat mengagumkan dan memberi kepuasan.

Dalam buku ini, Tracy Hogg membagikan pengalamannya yang luarbiasa dalam membahas masalah-masalah dan dilema yang dihadapi orangtua selama masa balita. Dimulai dengan sikap sederhana tetapi sangat mendasar bahwa tak pernah ada anak yang “khas”. Tracy membimbing Anda melalui program-programnya yang unik, termasuk:

- H.E.L.P.: pedoman yang akan mengingatkan Anda pada empat unsur yang sangat penting dalam mengembangkan pertumbuhan dan kemandirian anak, sementara tetap menjaga keamanannya.
- Menggunakan T.L.C. dalam berkomunikasi dengan balita Anda, untuk menemukan apa yang sedang dipikirkannya, dan membantunya mengungkapkan diri dengan cara sebaik mungkin.
- R&R: Rutinitas dan Ritual yang memberi struktur dan kemampuan menduga pada kehidupan Anda sehari-hari, dan tetap melaksanakannya pada masa-masa liburan dan acara-acara khusus.
- Latihan Perubahan: cara menyiapkan anak menghadapi pengalaman baru dengan melatih keterampilannya dalam situasi yang aman dan terkendali dalam keluarga Anda.
- Disiplin dengan kesadaran: cara mengajari anak bagaimana berperilaku dan mengelola emosinya, sembari menyadari bahwa anak akan belajar melalui perilaku Anda sendiri.

Tracy Hogg tahu anak Anda adalah seseorang yang istimewa—seorang pribadi dengan karunia dan kebutuhannya sendiri—dan buku barunya ini ditujukan untuk membantu Anda menghargai dan menghormati keunikan anak Anda. Apakah itu belajar berteman, berlatih menggunakan toilet, atau makan di meja makan bersama keluarga, anak Anda akan belajar dengan cara dan kecepatannya sendiri. Dengan Tracy sebagai pembimbing, Anda bisa terlibat di setiap langkah keberhasilan anak Anda.

Penerbit
PT Gramedia Pustaka Utama
Jl. Palmerah Barat 33-37, Lt. 2-3
Jakarta 10270

www.gramedia.com

ISBN 979-22-0615-9



9 789792 206159



20404007

Bahan dengan hak cipta