

Duh, SENSITIVITASNYA si kecil



Sekilas ia terlihat cengeng dan *moody*. Sedikit saja ada hal yang tidak menyenangkan, ia akan merengek protes. Bagaimanakah menghadapi si kecil yang hipersensitif?

Kita semua mengenal istilah anak pemalu tapi jarang mendengar istilah anak hiper/oversensitif. Anak-anak ini biasanya sangat introvert dan apabila di dalam kelompok lebih suka mengikut saja. Anak-anak ini juga kerap disebut anak yang "panasnya lama", karena apabila masuk ke lingkungan baru tidak dapat langsung berbaur meski sebenarnya tertarik. Jika melihat orang asing, mereka akan bersembunyi sambil diam-diam memperhatikan orang itu. Karena biasanya anak-anak ini pendiam, sangat menempel pada orang tua, dan pencemas, kebanyakan orang menanggapi mereka lemah, penakut, cengeng, dan tidak percaya diri. Padahal mereka adalah anak-anak dengan kepekaan ekstra atau hipersensitif.

Apa itu hipersensitivitas?

Anak yang hipersensitif adalah anak yang terlahir dengan sistem saraf yang di atas rata-rata sehingga mereka sangat peka dan cepat bereaksi

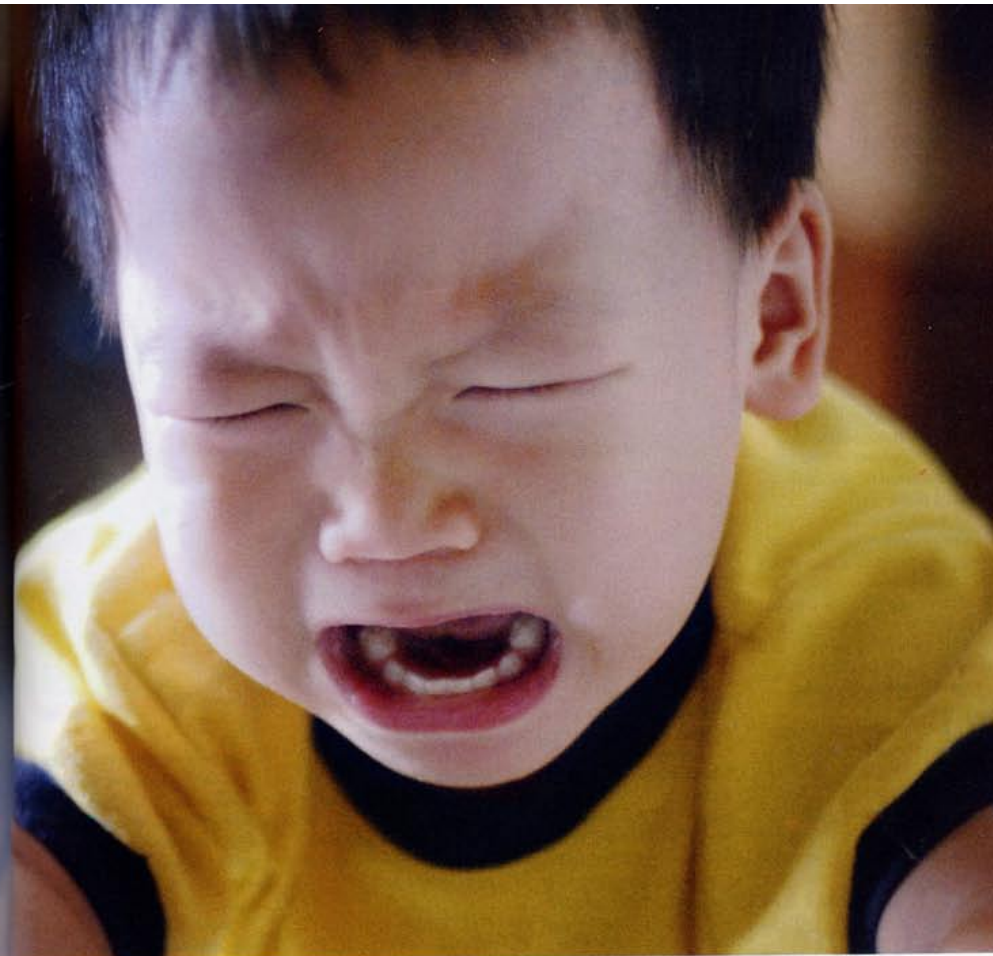
terhadap semua hal. Sensitivitas ini membuat mereka sulit menerima saat ada sedikit saja perubahan, sangat berhati-hati sebelum beraksi, dan selalu mengamati sekelilingnya. Itulah mengapa dari luar, mereka terlihat pemalu dan tidak mudah bergaul.

Apakah Balita Anda Hipersensitif?

Cek jawaban Anda:

- Mudah kaget dan tidak menyukai kejutan.
- Mengeluh ketika pakaiannya terasa gatal, ada benang lebih di kaus kakinya, basah atau kotor sedikit.
- Penciumannya sangat tajam, baik untuk bau harum maupun yang tidak sedap.
- Sulit tidur terutama setelah aktivitas yang melelahkan.
- Mudah merasakan sakit pada tubuhnya.
- Banyak bertanya mulai dari hal kecil sampai besar.
- Sangat perfeksionis dan menuntut untuk keperluan dirinya.
- Sulit beradaptasi pada perubahan besar, misalnya pindah kamar atau rumah.
- Menyadari mood ruangan dan orang lain di sekitarnya.
- Langsung menyadari jika ada rutinitas atau keteraturan yang berubah.
- Bila perasaannya terusik atau tersinggung, akan dimasukkan ke hati dan diingat terus.
- Sangat berhati-hati sebelum melangkah atau bermain permainan baru.
- Mudah terganggu suara bising dan cuaca buruk.
- Menunjukkan performa paling baik hanya jika berada di tengah-tengah orang dan suasana yang familier, selebihnya ia malu-malu.

Foto: Leonny of www.oureverydaythings.com. Penulis: Fredina Rebecca/IP.



Di dunia kita dewasa ini, kepribadian yang introvert seperti merupakan sesuatu yang negatif. Jika zaman dulu orang tua lebih suka anak-anaknya lebih kalem dan "jaim" (jaga *image*), kini dunia justru menuntut generasi muda untuk lebih ambisius, asertif, dan agresif. Tuntutan ini tentu sulit diikuti oleh anak-anak yang hipersensitif. Dengan mudahnya orang lain memandang miring anak-anak yang tidak berani naik panggung atau lebih senang bermain sendirian. Anak-anak hipersensitif juga rentan terhadap penindasan (*bullying*).

Anak hipersensitif bukanlah anak yang minder dan tak pandai bergaul, melainkan ekstra hati-hati membaca situasi.

Pada hal, anak-anak ini bersikap malu-malu bukan karena ia lemah, namun karena sensitivitasnya yang tinggi terhadap "atmosfer" sekitarnya. Apabila ia belum merasa aman, ia belum berani melakukan tindakan apa-apa. Hipersensitivitas juga bukanlah sebuah kekurangan. Hal ini hanya

salah satu kondisi fisik (sistem saraf) yang mempengaruhi jenis kepribadian seseorang menjadi introvert (meski ada beberapa anak yang introvert bukan karena hipersensitif). Sebenarnya, hipersensitivitas membuat seseorang lebih berhati-hati dalam bertindak sehingga lebih bijak dalam

mengambil keputusan. Anak hipersensitif juga cenderung mematuhi peraturan, bahkan lebih nyaman dengan rutinitas. Jadi, hal ini bukanlah sesuatu yang negatif ataupun harus diubah.

Anak-anak hipersensitif juga sering diberi julukan "anak bermasalah" atau salah didiagnosa sebagai anak *Attention Deficit Disorder* (ADD). Namun apabila anak Anda hipersensitif, dengan pengasuhan yang tepat, ia akan tumbuh menjadi anak yang bahagia, sehat, kreatif, dan mudah menyesuaikan diri dengan lingkungannya.

←← **Bagaimana mengasuh anak yang hipersensitif?**

Sebagai orang tua dari anak hipersensitif, ini adalah hal-hal yang bisa Anda lakukan:

- Terimalah kenyataan bahwa anak Anda memang terlahir dengan temperamen seperti ini. Mencoba mengubah pribadi pemalu dari anak Anda hanya akan membuatnya lebih buruk dan tidak percaya diri. Biarkan ia menjadi diri sendiri dengan kecepatan adaptasinya sendiri sehingga kepercayaan dirinya berkembang alami.
- Pandang temperamennya ini sebagai sesuatu yang positif dan normal sehingga orang lain di sekelilingnya ikut menganggapnya positif. Jangan beri dia julukan, "Si Putri Malu" atau "Si Jago Kandang" karena ia akan merasa tercela dan makin minder.

- Buat jadwal harian bagi si kecil karena ia akan lebih nyaman dengan rutinitas. Jika akan ada perubahan, jelaskan dulu kepada tentang apa yang akan terjadi. Buat masa transisi yang nyaman dan *smooth*



15-20% anak terlahir dengan sistem saraf yang sensitifnya di atas rata-rata.

-Elaine N. Aron, PhD, psikolog klinis dan penulis buku *The Highly Sensitive Child*.



"Ada siapa itu di balik pintu? Kalau ada orang asing, aku tidak mau masuk!"



karena ia perlu masa penyesuaian yang lebih panjang.

- Kenali dan catat hal-hal yang membuatnya terganggu dan usahakan agar ia terhindar. Kalaupun ada hal-hal yang ia sukai, jangan terlalu banyak memberikannya stimulasi tersebut karena ia justru akan bosan atau stres. Sediakan waktu istirahat yang cukup sering (meski tidak perlu waktu panjang).

- Bicaralah dengan gurunya di *playgroup* tentang temperamen si kecil dan bagaimana menghadapinya.

- Bantu si kecil memiliki setidaknya dua teman dekat yang bertemperamen cukup kalem agar ia tidak merasa kesepian dan makin tidak percaya diri. Setidaknya jika ia tidak nyaman bermain dalam grup besar, ia bisa bermain dengan teman-teman terdekatnya saja.

Memiliki anak yang hipersensitif akan menantang bagi Anda pada saat Anda perlu mendisiplinkan mereka. Prinsipnya sama seperti mengasuh anak-anak pada umumnya:

Anda perlu menyeimbangkan antara melindungi dan mengaturnya. Karena anak hipersensitif mudah tersinggung, Anda perlu ekstra sabar dengan tetap memberikan batasan pada permintaan-permintannya.

Beberapa beberapa tip mendisiplinkan anak-anak hipersensitif:

- Selalu beritahu mengenai aturan-aturan yang ada di rumah dan di sekolah. Jelaskan padanya maksud dari aturan tersebut dan bahwa jika mereka tidak menaatinya, akan ada konsekuensi.
- Hindari membentak dan berteriak ketika sedang menegurnya. Gunakan humor dan anekdot untuk menunjukkan kesalahannya. Sentuh ia ketika sedang berbicara agar ia tahu Anda tidak sedang membuat jarak padanya.
- Gunakan saran-saran yang membangun dan penjelasan untuk diikuti kali berikutnya daripada terus

menerus mengkritik kesalahannya. Jangan katakan, "Kamu kok nakal sekali sampai memukul adik seperti itu?". Lebih baik katakan, "Sebenarnya kamu bisa minta mainan itu baik-baik daripada merebutnya dari tangan adik."

- Hindari hukuman fisik. Walaupun Anda harus menariknya, lakukan dengan lembut dan penuh kasih sayang. Jika ia sedang mengamuk, peluk erat tubuhnya, ia akan tenang lebih cepat daripada Anda adu kekerasan dengannya.

Ya, menghadapi anak yang hipersensitif memang lebih sulit karena mereka memiliki banyak kebutuhan spesifik dan perlu sering-sering dituntun. Sebagai orang tua, Anda juga tidak boleh membanding-bandingkan temperamennya ini dengan saudaranya yang lebih lincah dan asertif. Anda dan pasangan harus saling mendukung, sabar, dan berempati kepada si kecil. Jika Anda perlu bantuan, pergilah ke psikolog anak. **M&B**