



Afirmasi Positif untuk Anak

Oleh: Jesslyn Soetjipto, S.E., BBA, CHt®, CT

Semua orang tua pasti ingin anaknya tumbuh sehat dan bahagia. Semua orang tua kurang lebih paham bahwa mereka perlu memberikan nutrisi yang cukup untuk menunjang pertumbuhan raga anak. Namun, tak sedikit orang tua yang lupa memperhatikan nutrisi untuk pertumbuhan jiwa anaknya.

Kesehatan mental anak tak kalah pentingnya dengan kesehatan fisiknya. Anak dengan kondisi mental yang sehat akan memiliki kesehatan fisik dan imunitas yang lebih baik.

Lantas, bagaimana kita bisa membantu anak tumbuh menjadi pribadi yang sehat dan bahagia? Caranya adalah kita harus menanamkan program pikiran yang mendukungnya untuk menjadi sehat dan bahagia.



Program pikiran seseorang adalah apa yang ia yakini dan rasa benar. Program pikiran bisa terbentuk dari pengalaman hidup dan/atau dari sugesti yang diterima dari lingkungan. Pencapaian dan jalan hidup seseorang sangat dipengaruhi oleh program pikirannya.

Orang yang merasa dirinya mampu dan berharga akan lebih berpotensi untuk sukses dan bahagia dalam hidupnya. Sebaliknya, jika seseorang punya program pikiran bahwa hidup itu perjuangan yang sulit, ia akan merasakan/mengalami banyak tantangan dan sulit merasa bahagia.

Salah satu cara untuk menanamkan program pikiran yang tepat adalah dengan afirmasi positif. Afirmasi positif adalah pernyataan atau sugesti yang bertujuan untuk membangun konsep diri yang positif. Afirmasi positif dapat diucapkan oleh orang tua kepada anak atau diucapkan oleh anak dengan bimbingan orang tua.

Idealnya, orang tua perlu peka dengan apa yang orang tua sering ucapkan kepada anak karena orang tua adalah figur otoritas bagi si anak.

Kata-kata yang diucapkan oleh figur otoritas, seperti orang tua, dokter, guru, dapat dengan mudah masuk ke pikiran bawah sadar seseorang dan menjadi program pikiran yang menjalankan hidupnya.

Maka, sebagai orang tua, sebisa mungkin, kita selipkan kalimat afirmasi positif yang bermanfaat untuk perkembangan mental anak, seperti berikut ini:

- ▶ ***Kamu adalah anak papa mama yang sangat berharga.***
- ▶ ***Kamu sangat dicintai.***
- ▶ ***Kamu pintar, cerdas, rapi, dan mampu belajar dengan cepat.***
- ▶ ***Kamu sehat dan bertumbuh dengan baik.***
- ▶ ***Kamu punya banyak ide cemerlang.***
- ▶ ***Kamu mampu mencapai apa yang kamu impikan dan rencanakan dengan mudah.***
- ▶ ***Masa depan kamu cerah dan gemilang.***

Misalnya, sebelum tidur atau setelah bangun tidur. Berikut ini beberapa contoh kalimat afirmasi positif yang bisa anak-anak ucapkan:

- ▶ ***Saya berani dan percaya diri.***
- ▶ ***Saya berbakat.***
- ▶ ***Saya tenang dan damai.***
- ▶ ***Saya berharga dan layak dicintai.***
- ▶ ***Saya bersyukur untuk hidup saya yang baik dan lancar.***
- ▶ ***Saya dikelilingi oleh orang-orang baik.***



Kalimat-kalimat afirmasi di atas akan menjadi *inner voice* di dalam diri anak. Afirmasi positif ini akan membentuk program pikiran yang positif yang senantiasa menyertai anak di masa senang dan susah. Ketika ada masanya anak-anak mengalami tantangan dalam kehidupan, anak-anak dengan program pikiran yang positif akan mampu melewati segala kesulitan dan mereka akan selalu paham bahwa mereka berharga dan layak hidup bahagia.

Anak-anak juga perlu diajarkan untuk bisa mengucapkan afirmasi positif. Ketika kita mengucapkan dan/atau memikirkan suatu hal secara berulang-ulang, kita sedang membangun dan memperkuat jalur saraf tertentu (*neural pathway*) di otak kita. Jalur saraf inilah yang akan mendukung kita mewujudkan realita sesuai dengan yang kita pikirkan dan ucapkan.

Orang tua bisa mengajak anak untuk mengucapkan satu atau beberapa afirmasi. Pilih waktu yang cocok sesuai dengan rutinitas masing-masing.