

Pentingnya PILLOW TALK Dengan Anak

<"xml encoding="UTF-8?">

Setiap orang tua tentunya ingin lebih dekat dengan anaknya sambil berbicara dari hati ke hati. Namun, terkadang pendekatan yang kita lakukan sering kali salah kaprah dan membuat anak salah paham. Sehingga anak cenderung menutup diri. Tak mudah bagi orang tua untuk membuat anaknya terbuka dan mau menceritakan perasaan, impian dan ketakutan mereka. Sebab, anak merasa khawatir apabila mereka tak sesuai harapan orang tuanya, sehingga takut dimarahi. Maka manfaatkanlah momen sebelum tidur untuk melakukan pillow talk atau .pembicaraan mendalam dengan anak

Apa itu pillow talk? Pillow talk adalah Pembicaraan yang dilakukan menjelang tidur. Dalam suasana remang-remang, jelang istirahat malam. Mengapa dilakukan di saat ini? Saat mau tidur adalah saat anak merasa paling rileks, aman, dan santai. Menurut literatur, di kondisi paling aman dan santai ini gelombang otak mereka berubah-ubah antara siklus Alpha & Theta. umumnya, anak-anak cenderung memasuki Alpha (keadaan santai yang didapatkan orang dewasa dari meditasi) jauh lebih cepat daripada orang dewasa. Itulah sebabnya saat yang paling tepat 'ngorek-ngorek' informasi disaat pillow talk. Ingat sekali lagi, pillow talk adalah mengobrol secara mendalam dari hati ke hati bukan interogasi. Saat anak sudah rileks dan merasa aman, anak akan cenderung lebih terbuka. Maka buatlah obrolan yang ringan namun bermakna. Misalnya saja, untuk anak usia SD kita bisa menanyakan makanan kesukaan, tokoh kartun favoritnya, hingga hal-hal baik apa yang ia temukan di sekolah. Untuk anak yang sudah lebih besar, SMP misalnya, kita bisa berbagi pengalaman. Nggak melulu cerita nostalgia, bisa juga kita cerita tentang kondisi kantor, atau kondisi macet saat pulang plus kelakuan ojek online yang bikin kesal. Pillow talk bukan hanya membuat orang tua akrab dengan anak, tapi orang tua pun bisa mempelajari mereka. Bagaimana reaksi mereka kalau ada macet. Apa yang .akan mereka lakukan jika berhadapan sama orang yang tidak mereka sukai

Pillow Talk juga dapat membantu mengarahkan anak. Apabila orang tua sudah mengetahui permasalahan yang dimiliki anak, maka para orang tua dapat membantu anak dengan mengarahkan mereka ke arah yang benar. Bisa saja mereka memiliki pertanyaan yang mereka tidak tahu jawabannya. Atau mungkin anak mengalami kesulitan menghadapi perasaan mereka sendiri. Suatu waktu bisa jadi ia akan bercerita bahwa ketika ia bertindak dengan cara yang kita ajarkan, namun sulit mengaplikasikannya. Pillow talk sangat bisa memunculkan sisi positif dan

negatif dari diri anak. Membantu serta membimbing anak melalui kesulitan dan merayakan momen positif adalah bagian yang sama berharganya dalam menciptakan ikatan yang kuat. Namun orang tua pun perlu memperhatikan, kalau sampai sang anak kemudian curhat dan orang tua menemukan hal-hal yang tidak berkenan atau nggak sesuai dengan value yang orang tua ajarkan, jangan buru-buru memberikan nasihat dengan nada tinggi. Hal tersebut akan membuat sang anak lari dan tidak ingin melakukan pillow talk berikutnya.

Jika anak-anak dalam usia sudah bisa berbicara dan bercerita, maka mengobrol sebelum tidur atau pillow talk akan jadi satu sarana yang baik untuk meningkatkan bonding ibu dan anak. Mereka akan merasa diperhatikan dan disayang karena ibu dan ayah bisa memberikan waktu terbaik untuk menemani anak-anak sepanjang hari. Obrolan ringan, menyenangkan, dan menenangkan akan membuat tidur anak lebih nyenyak, nyaman, dan terhindar dari mimpi buruk. Para orang tua pun bisa mulai memperkenalkan hal-hal yang terkait dengan emosi, tumbuh kembang, dan lainnya di momen ini. Jika anak menampakkan hasil yang baik, maka Anda bisa meneruskannya agar karakter anak semakin terbentuk. Pillow talk adalah momen yang tepat dan efektif dalam menjalin kedekatan yang erat, baik secara fisik maupun emosional. Di saat bersamaan, aktivitas bareng anak jelang tidur ini dapat bermanfaat pula membuat anak tidur lebih nyenyak. Hal ini bukan sekadar klaim saja tapi dikuatkan oleh Hipnoterapis Philip Donegan seperti dilansir Irish Times. Donegan menjelaskan pillow talk membuat aktivitas gelombang otak anak berada pada level di mana pikiran bawah sadarnya lebih terbuka untuk menerima saran. Di sinilah para orang tua dapat menyelipkan pesan positif ke dalam pikiran bawah sadar anak saat pillow talk. Bahkan momen ini juga berguna meningkatkan rasa percaya diri anak. Dia akan merasa disayang, dicintai, dan diperhatikan dengan tulus. Maka itu, pillow talk menjadi momen yang tepat dan efektif untuk memberikan nasihat. mengapa? Karena saat itu anak hanya fokus pada perkataan orang tua. Hanya perlu digarisbawahi, obrolan selama pillow talk sebaiknya menghindari nada menggurui. Kedepankan kalimat positif sehingga anak dapat menyimak dengan rileks.

:Berikut ini beberapa ide mengobrol yang bisa diutarakan pada anak sebelum tidur

apa yang kamu gak suka dari ayah dan ibu? .1

2. Apa yang kamu suka dari ayah dan ibu?

3. Siapa orang yang paling baik di dunia ini?

4. Berterima kasih dan mengungkapkan betapa beruntungnya ayah dan ibu memiliki kamu

5. Meminta maaf atas kekurangan masing-masing

6. Kamu paling gak suka kalau ayah dan ibu lakuin apa?

7. Apa yang membuat kamu bahagia hari ini?

8. Apa yang bikin kamu kesal hari ini?

9. Ada kejadian seru apa hari ini?

10. Kebaikan apa yang sudah kamu lakukan untuk orang lain hari ini?

11. Mencoba membangun suasana yang nyaman dan damai

12. Hindari mendominasi obrolan

Nah itulah beberapa tips dan input agar pillow talk dapat meningkatkan ikatan antara bunda dan anak. ketika orang tua memulai percakapan terbuka dengan anak saat pillow talk, itu sering kali memunculkan sisi positif dan negatif pada anak yang mungkin tidak orang tua ketahui sebelumnya. Oleh karena itu, pillow talk bisa menjadi media untuk membimbing anak melalui kesulitan sekaligus mengapresiasi sisi positifnya. Kedua hal ini sama pentingnya dalam menciptakan ikatan yang kuat dengan buah hati, Dan yang tak kalah penting, pillow talk juga akan menjadi momen yang akan dikenang selamanya oleh si anak