

Bagaimana menghipnosis anak?

Selamat Hari Ibu,

Masih dalam rangka hari ibu, setiap orangtua pasti menginginkan anak yang baik, dalam segala hal tentunya. **Tersebutlah** seorang ibu (biar mirip dongeng-dongeng...he.he.he.) datang dan bertanya, “Gimana cara hipnotis anak saya?” Saya pun menjawab, “Kenapa pake hipnosis? Apa yang membuat ibu berpikir hipnosis bisa dilakukan untuk anak ibu?” Memangnya apa yang ibu ketahui tentang hipnosis?



Ia rupanya sering menonton acara televisi, yang memang sangat fantastis dan heboh, dimulailah ketertarikannya untuk mengetahui bagaimana meng-hipnosis anaknya.

“Lho! Ibu mau menghipnosis anak untuk main-main?” Saya lanjut bertanya.

“Bukan, saya ingin anak saya menjadi anak yang sesuai harapan saya.”

Waduh makin repot nih saya, karena saya harus mengetahui apakah harapannya sesuai dengan harapan si anak. Karena, sahabat, jika harapan yang dipaksakan harus dilakukan oleh si anak, itu sama saja “menyiksa” anak dan saya pernah melihat beberapa orang tua yang memaksakan harapannya. Anaknya memang penurut namun setelah dewasa ia tidak tahu “siapa dirinya”. Intinya rumus dalam berhubungan interpersonal yang saya ketahui...”**Menjadi lebih baik dari Mencari”**.

Maksudnya dari pada mencari suami/istri yang tepat akan banyak menemukan hal-hal yang tidak sesuai dengan harapan, dan saat ini beberapa orang yang saya kenal belum memiliki pasangan, padahal mereka menganggap mereka sudah agak kelewat usia untuk tetap “sendiri”. Orangtua yang memaksakan harapannya juga sering kali menghadapi konflik yang seharusnya tidak ada, makanya sebuah buku menasihati *Don't sweat the small stuff*. Mudah-mudahan Anda, sahabat, bukan termasuk yang disulitkan dengan harapan-harapan yang “tidak seharusnya.

Bukan mendapatkan Istri yang baik tetapi bagaimana MENJADI suami yang baik.

Bukan mendapatkan Anak yang baik tetapi bagaimana MENJADI orangtua yang baik.

“Lho Ndrrie, dalam konteks memilih suami atau istri bukannya memang harus memilih?” Tanyanya lagi.

“Betul Bu!, dan saya kira kita pun harus cerdas dalam pilihan tersebut. Saya sepakat dengan beberapa orang yang mengatakan pasangan yang sesuai dengan norma agama sudah lah cukup dan selanjutnya tinggal bagaimana kita menjadi pasangan yang baik.”

Saya yakin norma agama sudah mengandung segala kebaikan yang diinginkan.

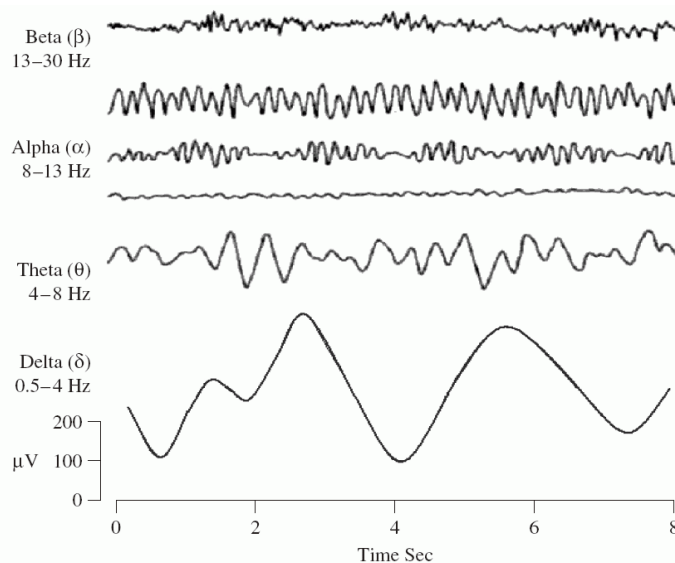
Setelah penjelasan yang cukup panjang walaupun saya tetap belum mendapatkan apakah yang ia harapkan baik untuk anaknya atau tidak, saya tetap *sharing* pengalaman saya.

Yang pertama hipnosis pada anak dapat dilakukan pada kondisi REM, Rapid Eye Movement dan yang kedua dengan menggunakan kalimat-kalimat Attribusi, walaupun tentu masih banyak teknik lainnya.

Sepengetahuan saya, setiap anak sampai dengan usia 7 (tujuh) tahun, hari-harinya dipenuhi kondisi *Hypnotic Trance* yaitu kondisi-kondisi yang sangat baik untuk diberikan sugesti dan untuk mencapai hasil yang lebih baik kondisi REM diperlukan.

Apa itu REM?

Ketika seorang anak sedang tidur dan bola matanya bergerak secara cepat, itulah yang disebut tidur REM. Dipercaya kondisi tersebut adalah kondisi tidur dengan mimpi dan pada saat itu gelombang otak anak ada pada level *Theta*. Untuk mengingatkan kembali, paling tidak ada 4 (empat) macam gelombang otak pada manusia.



Beta-gelombang otak ini jika diukur menggunakan EEG (Electro Encephalograph) memiliki frekuensi 13 – 30 Herzt (Hz). Gelombang Otak ini terjadi pada saat kita dalam kondisi terjaga penuh. Aktifitas yang memerlukan analisa dan logika. Kondisi ini sangat kecil kemungkinan untuk menerima sugesti dari luar dirinya.

Alpha-memiliki frekuensi 8-13 Hz. Hal ini terjadi ketika kondis kita sedang relaks, berdoa, membaca buku/novel,

mendengarkan musik, melukis, menonton acara favorit, dan lainnya yang memerlukan fokus namun tetap santai. Kondisi ini adalah saat seseorang dalam kondisi hipnotik ringan. Kondisi ini dapat digunakan untuk memotivasi anak. Yang perlu diingat bagi para orang tua adalah, kata-kata harus disusun sedemikian rupa sehingga durasi motivasi dapat digunakan secara optimal. Rumusnya adalah Umur Otak = Lamanya konsentrasi anak. Jika anak berusia 6 tahun, maka nasihat atau motivasi diberikan tidak lebih dari 6 menit. Karena lebih dari itu, tak jarang konsentrasinya terpecah sehingga tidak lagi menjadi fokus kepada nasihat atau sugesti yang diberikan.

Theta-dengan frekuensi 4-8 Hz, merupakan kondisi hipnosis yang lebih dalam dibanding Alpha. Hal ini baik untuk memberikan sugesti untuk permasalahan yang lebih kompleks dari hanya sekedar yang dapat dilakukan dalam kondisi Alpha. Kondisi Theta ditandai dengan REM.

Delta- kondisi ini adalah pada saat seseorang tertidur pulas tanpa mimpi. Kondisi ini sugesti tidak dapat diterima oleh subjek, karena memang ia tidak mendengar apapun. Frekuensi Delta sekitar 0.5-4 Hz.

Di lain waktu, seorang teman diskusi bercerita bagaimana pemberian sugesti bekerja dengan baik pada anaknya. Teman saya ini awalnya ragu dan setelah diyakinkan bahwa hipnosis pada anak bisa dilakukan, ia pun melakukannya dan berhasil.

Ceritanya begini, sepulang dari kantor ia mendapati anaknya sedang tidur dan dikabari bahwa anaknya menderita flu dan pilek. Teringat hasil diskusi bahwa anak bisa disugesti pada saat tidur REM, dia pun melakukannya, dimulailah sugestinya seperti ini;

“Buyung (sambil mengusap-usap kepala si Buyung, 2 tahun, yang sedang tidur). Mama tadi dikantor dapet telpon, katanya kamu sakit ya? Mama sayang kamu dan mama pingi...n kamu cepet sembuh! Mana bagian yang sakit? (kemudian sang mama menyentuh hidungnya) Yang ini ya, yang sakit? Yuk kita ngomong sama hidungnya ya...Hidung Buyung...Maaf ya..hari ini kamu pilek, tapi tolong bantu Buyung ya, kamu pasti juga sayang sama Buyung kan? Besok kamu sembuh ya...”

Teman saya ini memberikan sugesti tersebut malam hari ketika si Buyung telah tidur. Dan keesokan paginya sebelum ia berangkat ke kantor. Yang menarik adalah, anak yang berumur 2 tahun tetap dapat mendengarkan semua yang terjadi disekitarnya walaupun ia terlihat tertidur.

Siangnya ia menelpon ke rumah dan orang rumahnya menginformasikan bahwa anaknya sudah tidak lagi pilek. Itu kali pertamanya dan ia belum seratus persen yakin, ia mengira mungkin masih ada faktor kebetulan. Kesempatan keduanya ketika anaknya terserang gangguan kesehatan yang sama, ia ulang sugestinya dan kembali berhasil. Ia senang sekali dan percaya kekuatan sugesti untuk penyembuhan.

Tentu saya pun ikut senang karena hasil diskusi yang pernah kami lakukan ia jalankan dan berhasil, namun tetap saja saya me-wanti-wanti bahwa fungsi dari sugesti adalah memotivasi dari dalam diri agar cepat sembuh, dan sugesti tidak pernah dimaksudkan untuk menggantikan obat. Banyak hal dimana sugesti harus tetap disertai terapi medis, misalnya pada penyembuhan kanker, seorang klien disugesti agar dapat menjalani hari-harinya dengan tetap penuh semangat, khususnya untuk kesembuhannya, namun jika tidak disertai dengan terapi medis, ia terus semangat namun penyakitnya pun tetap terus menggerogoti tubuhnya.

Kasus lainnya masih dengan teknik yang sama, yaitu menunggu sampai anak berada pada kondisi tidur REM, Istri saya menggunakannya untuk mengulang kembali persiapan dan

latihan lomba mengaji anak saya. Setelah beberapa kali latihan, anak saya masih mengalami beberapa kesalahan dan disaat ia tidur REM istri saya membisikan di telinga anak saya hapalan-hapalan yang tadi telah dipelajari. Hasilnya? Bagus, anak saya dapat melafalkan bacaan yang sebelumnya masih menjadi kesalahan sebelumnya pada saat latihan tadi dan ia menjadi juara pertama dalam lomba menghafal surat-surat Juz amma dalam rangka menyambut tahun baru Hijriah 1431 lalu.

Hipnosis anak dengan Kalimat Atribusi

Saat kelas 3 (tiga) Sekolah Dasar, masih jelas dalam ingatan saya disaat santai dirumah, saya membaca kata 'Netherland' dan melafalkannya dengan keras. Tanpa saya ketahui ternyata ibu saya mendengar kata tersebut dan mengatakan, *"Pelafalan kamu bagus Ndrie, kalau kamu menekuni bahasa Inggris, pasti bahasa Inggris kamu bagus."*

Kalimat itu tersimpan tetapi baru saya sadari bahwa kalimat itu yang telah membuat saya menjadi guru bahasa Inggris dan saya benar-benar menekuni bahasa Inggris selama 7 (tujuh) tahun. Walaupun saat ini tidak lagi mengajar bahasa Inggris tetapi mengajar bahasa Asuransi (he.he.) tetapi saya menyadari kekuatan kalimat tersebut.

Kalimat tersebut yang dinamakan Atribusi (Attribution). Yaitu melekatkan sifat-sifat kepada seseorang dengan kalimat. Atribusi ini disadari atau tidak sering kita terima dan dengan sengaja atau tidak kita juga sering memberikannya pada orang lain. Contoh atribusi yang sering kita terima atau beri diantaranya;

"Kamu memang anak yang pintar, senang belajar dan selalu mendapat juara kelas."

"Dasar anak bodoh, belajar sampai kapan pun tidak pernah akan bisa mendapat juara."

"Kamu selalu saja tidak teliti dalam bekerja, kamu memang anak yang ceroboh."

"Nak, Kamu selalu bisa mengatasi masalah, memang kita hari ini hidup dalam kekurangan, tetapi kemampuanmu menghadapi masalah akan membawamu keluar dair kemiskinan."

"Sudahlah Bejo...,Bapakmu ini miskin, Kakekmu juga miskin, Buyutmu apalagi, kamu itu Balung Kere (Tulang Miskin/Bakat Miskin)."

Itulah beberapa kalimat atribusi yang sering terdengar, dan masih banyak lagi yang kita terima atau kita beri. Kalimat-kalimat itu benar-benar kuat mempengaruhi dan menjadi label diri kita dan sangat mungkin mengantarkan kita kepada kesuksesan atau keterpurukan bergantung apakah atribusinya Positif atau Negatif.

Sekarang tenang sejenak, dan mundurkan waktu Anda. Sadari, kalimat atribusi positif atau negatif yang mendominasi dalam pikiran Anda? Kapan Anda mendapatkannya? Siapa yang memberikannya?

Kalimat atribusi yang diberikan oleh figur otoritas, misal Orangtua khususnya Ibu dan Guru, akan sangat mempengaruhi hidup kita. Hal ini semakin kuat jika kita menerimanya pada usia dibawa 7 tahun.

Contoh kasus 'Balung Kere' sering saya dengar. Seseorang datang kepada seorang hipnoterapis dan mengeluhkan kenapa walaupun ia bekerja keras dan saat ini sebetulnya penghasilannya lumayan jika dibanding teman-temannya, tetapi sampai saat ini hidupnya tetap saja kekurangan secara ekonomi. Setelah menjalani regresi usia, ternyata ia ingat ayahnya memberikan atribusi negatif 'balung kere' kepadanya. Dan dia yakini bekerja sekeras apapun ia tetap tidak punya tabungan dan uangnya habis untuk hal-hal yang tidak penting.

Jika Anda seorang yang menjadi figur otoritas dalam keluarga atau ruang kelas, Atribusi apa yang akan anda berikan pada anak-anak Anda, Positif atau Negatif?

Jika Anda yang menjadi anak-anak tersebut, atribusi apa yang ingi Anda dapatkan, Positif atau Negatif?

Ndrie, bagaimana jika saya telah menerima atribusi negatif pada saat saya masih kecil, apakah saya bisa mengubahnya?

Bisa! Anda akan dibawa kemasa lalu dengan teknik regresi usia dan mengubahnya dengan teknik tertentu.

Maka mulai sekarang! Berikan Atribusi Positif pada anak-anak kita dan ini akan menghipnosis mereka.

Selamat Hari Ibu!



HYPNO-PARENTING
With Andrie Setiawan

Andrie Setiawan
Certified Hypnotist
Certified Hypnotherapist
Certified Instructor
Indonesian Board of Hypnotherapy
www.ibhcenter.org/id/anggota/6159
www.andrieseitiawan.multiply.com
www.andrie-setiawan.blogspot.com

