



Mengisi Ramadhan Bersama si Kecil

Pelangi » Keluarga | Sabtu, 20 Juli 2013 20:00

Penulis : Redaksi KSC

Setiap keluarga Muslim merasa bahagia dalam menikmati jamuan Allah di bulan suci. Makanya, persiapan untuk menyambut bulan paling mulia ini adalah sesuatu yang mesti dilakukan. Salah satu yang terpenting adalah menyiapkan anak-anak kita untuk turut serta memakmurkan Ramadhan.

Kegiatan pra Ramadhan, sebenarnya bisa diawali jauh-jauh hari. Anak-anak, dari usia batita hingga usia SD, mulai disosialisasikan dengan beragam keutamaan Ramadhan. Bisa lewat cerita menjelang tidur, buku kisah sahabat, atau kisah Ramadhan orangtua ketika kecil dahulu. Intinya, buatlah issue hangat tentang Ramadhan di rumah.

Selanjutnya, ekspresikan kegembiraan menyambut Ramadhan dengan membuat suasana baru yang lebih istimewa. Jika kita memiliki dana lebih, mungkin kita bisa mengecat ulang rumah, atau mengubah interior dalam rumah. Menghias kamar anak, dengan dekorasi khas Ramadhan juga bisa kita create. Ups, jangan lupa pula untuk turut menyertakan anak-anak dalam aktivitas tersebut.

Nah, dengan semua kegiatan ini, diharapkan anak-anak akan bersemangat, gembira, dan ceria menyambut bulan suci. Sayangnya, banyak keluarga yang masih lebih sibuk mempersiapkan Idul Fitri daripada memperbanyak bekal untuk beribadah pada bulan Ramadhan. Padahal, justru di Ramadhan-lah setiap kita akan berjuang, berlomba mendapatkan kebaikan yang berlipat. Sedang, Idul Fitri atau Lebaran adalah bonus, buah atas kemenangan kita mengalahkan nafsu diri.

Sebenarnya, tidak ada standar usia khusus kapan usia paling tepat seorang anak harus berpuasa. Semuanya tergantung kesiapan mental psikologisnya. Karena sesungguhnya, secara fisik, seiring bertambahnya usia anak, pengosongan lambung pun akan semakin kuat dan lama. Kadang, ada anak usia 6 atau 7 tahun sudah kuat puasa seharian, tapi teman seumurnya ada juga yang belum kuat. Usia makin besar bukanlah jaminan anak mampu puasa.

Maka, yang paling bijak dilakukan orangtua adalah mengenali kondisi mental psikologis anak, lalu membimbingnya melewati tahapan berpuasa. Misalnya, bagi anak yang baru pertama kali puasa, mungkin sampai pukul 10 pagi. Lalu, sampai waktu dzuhur atau ashar. Atau bisa juga setelah berbuka saat dzuhur, kita tawarkan untuk melanjutkan shaum-nya. Namun, yang terpenting adalah anak tidak boleh merasa terpaksa melakukan shaum.

Dan, ternyata, stimulus serta pengkondisian spesial bulan Ramadhan oleh orangtua dan lingkungan, sangat mempengaruhi motivasi anak untuk berpuasa. Jika anak sudah memiliki kecintaan terhadap bulan Ramadhan, dan ingin berpuasa, insya Allah secara fisik dan mental ia akan siap. Meski terkadang, orangtua bisa pula membantu memotivasi anak dengan penghargaan berupa pujian atau hadiah. Namun, harus hati-hati pula jangan sampai anak berpuasa karena orientasi hadiah. Sebaiknya, berilah hadiah yang memang dibutuhkannya, misalnya sepatu baru, karena memang sepatunya sudah rusak.

Pengkondisian lingkungan idealnya juga terus dilakukan seiring dengan tiada hentinya orangtua memotivasi anak. Meski kita agak sulit mengontrol lingkungan di luar rumah, seperti di sekolah atau teman bermainnya, paling tidak suasana rumah harus betul-betul dikondusifkan untuk berpuasa. Misalnya, tidak ada makanan yang terlihat di kulkas atau meja makan. Jika ada anggota keluarga yang tidak berpuasa, diberi pemahaman untuk tidak makan dan minum di ruangan yang bisa terlihat kakak atau adiknya.

Beragam kegiatan kreativitas dapat dirancang orangtua untuk mengalihkan rasa lapar anak ketika

berpuasa. Pilihlah permainan dan kegiatan yang tidak banyak melibatkan fisik, seperti membaca, menggambar, dan mewarnai. Atau membuat kartu lebaran dari bahan daur ulang. Mengajak anak membuat kue untuk hantaran berbuka puasa juga pasti menyenangkan bagi si kecil. Dan, banyak lagi kegiatan mengasyikkan bagi anak, hingga ia lupa dengan rasa laparnya.

Hal tersebut, ternyata juga dilakukan para sahabat kepada anak-anaknya di masa Rasulullah. Dalam sebuah hadits, disebutkan bahwa kaum Anshar mengajak anak mereka berpuasa dan ikut ke masjid, dan diberikan mainan dari sutra hingga waktu berbuka. Subhanallah, jadi orangtua yang kini mesti pintar memanfaatkan waktu berpuasa anak, agar tetap menggembirakan.

Termasuk juga ketika sahur dan berbuka. Meski, mungkin mengkondisikan anak-anak saat sahur adalah tugas yang tidak ringan. Namun, orangtua harus tetap berusaha memotivasi anak untuk bangun sahur. Ciptakan suasana menyenangkan saat sahur, misalnya dengan menyetel lagu kesayangannya. Makan sahur yang disiapkan, sebaiknya yang tidak terlalu lama dimakan dan disukai anak-anak. Namun, tentu nutrisi bergizi tetap menjadi syarat makan sahur untuk keluarga kita.

Nah, semua kegiatan bersama buah hati sejak pra hingga saat Ramadhan adalah momen kebersamaan yang sangat berharga. Semua ini tentu akan mempererat relasi emosional antar anggota keluarga. Dan, yang paling utama adalah upaya orangtua untuk memahami kecintaan pada Ramadhan dan memotivasinya untuk senantiasa mengisi bulan mulia ini dengan sebanyak mungkin amal ibadah dan kebaikan.

Semoga Allah memberi kesempatan kepada kita dan keluarga untuk mengoptimalkan setiap detik di Ramadhan ini, hingga beroleh ridha dan cintaNya. Aamiin...

Ummu Shafa - Swadaya-49/092006