

Pengajaran di Rumah — "Tubuhku, Rahasiaku, Suaraku"

Tujuan sesi. Sesi ini menanamkan tiga hal pada anak: bahwa tubuhnya adalah miliknya dan ada batas yang tidak boleh dilanggar siapa pun, bahwa ia boleh menolak dan berteriak bila merasa tidak aman, dan bahwa ia selalu bisa bercerita di rumah tanpa dihakimi. Total durasi tiga percakapan sekitar 20-30 menit, dilakukan pada momen berbeda dalam sepekan.

Materi yang dibutuhkan. Tidak ada alat khusus. Cukup suasana tenang, tanpa telepon di tangan, dan kesediaan untuk mendengar sampai selesai. Satu terjemahan ayat disiapkan untuk skrip percakapan anak SMP/SMA.

Langkah 1 — "Aturan pakaian dalam" (anak SD, 5-8 menit, saat menjelang tidur). Tujuan: mengenalkan batas tubuh secara sederhana

dan tidak menakutkan. Pembuka orang tua, dikutip sebagai skrip: "Nak, Bunda mau kasih tahu satu aturan penting. Bagian tubuh yang ditutupi pakaian dalam itu rahasia, cuma kamu yang boleh pegang, dan Bunda kalau lagi bantu mandi. Kalau ada orang lain mau pegang, kamu boleh bilang 'tidak' dengan keras. Boleh siapa saja, ya, walau orang yang kamu kenal." Skenario respons anak: Jika anak bertanya "kenapa?", berikan respons singkat tanpa menakuti: "Karena tubuhmu berharga, dan Allah suka kita menjaganya." Jika anak menyebut seseorang pernah melakukannya, tetap tenang, jangan panik atau marah, catat siapa dan kapan, dan tindak lanjuti setelah anak tidur.

Langkah 2 — "Kalau kamu takut, larilah dan cerita" (anak SD-SMP, 5-8 menit, di mobil atau saat jalan). Tujuan: memberi anak strategi konkret saat merasa tidak aman. Pembuka orang tua, dikutip: "Nak, kalau suatu saat ada orang bikin kamu nggak nyaman, atau nyuruh kamu simpan rahasia dari Bunda, kamu boleh langsung pergi dan cerita ke Bunda. Kamu nggak akan dimarahi, janji." Skenario respons anak: Jika anak menjawab "iya," lanjutkan dengan latihan ringan: "Coba kalau ada yang bilang 'ini rahasia kita', kamu jawab apa?" Berikan pujian bila ia menjawab benar. Jika anak diam atau tampak ragu, jangan mendesak; ulangi pesan intinya dengan lembut dan beri contoh sederhana.

Langkah 3 — "Menjaga diri itu perintah, bukan larangan bergaul" (anak SMP/SMA, 8-10 menit, saat makan bersama). Tujuan: menautkan penjagaan diri dengan nilai agama tanpa ceramah panjang. Pembuka orang tua, dikutip: "Kamu tahu nggak, Allah nyuruh kita menjaga diri dan keluarga, bukan buat mengekang, tapi karena kita berharga." Kutip terjemahan singkat **QS. At-Tahrim: 6**: "peliharalah dirimu dan keluargamu dari api neraka." Skenario respons anak: Jika anak merespons dengan cerita tentang teman atau situasi di sekolah, dengarkan penuh, jangan potong dengan penilaian. Jika anak menjawab pendek atau tertutup, jangan paksa; cukup tutup dengan menegaskan pintu selalu terbuka untuk bercerita kapan saja.

Catatan untuk pelaksana. Sesi ini bukan interogasi dan bukan ceramah. Kunci keberhasilannya adalah nada tenang dan janji bahwa anak tidak akan dimarahi apa pun yang ia ceritakan. Jangan gunakan kata-kata yang membuat anak merasa tubuhnya kotor atau memalukan. Ulangi pesan-pesan ini secara berkala, bukan sekali lalu selesai, karena rasa aman dibangun lewat pengulangan yang konsisten.

Penutup sesi. Tutup tiap percakapan dengan pelukan dan doa pendek yang diucapkan bersama anak: "Ya Allah, jagalah kami dan keluarga kami dari segala keburukan." Akhiri dengan menegaskan satu kalimat: "Bunda selalu ada buat kamu."