



Hypno Eating

Mendidik Kebiasaan Makan dengan Teladan dan Sikap Positif



Bagaimana Kebiasaan makan anak di sekeliling Anda?

- Pemilih/Picky eater
- Diemut
- Makan sambil jalan-jalan keliling komplek
- Tidak suka sayur dan buah
- dll



Bagaimana Kebiasaan makan di sekeliling Anda?



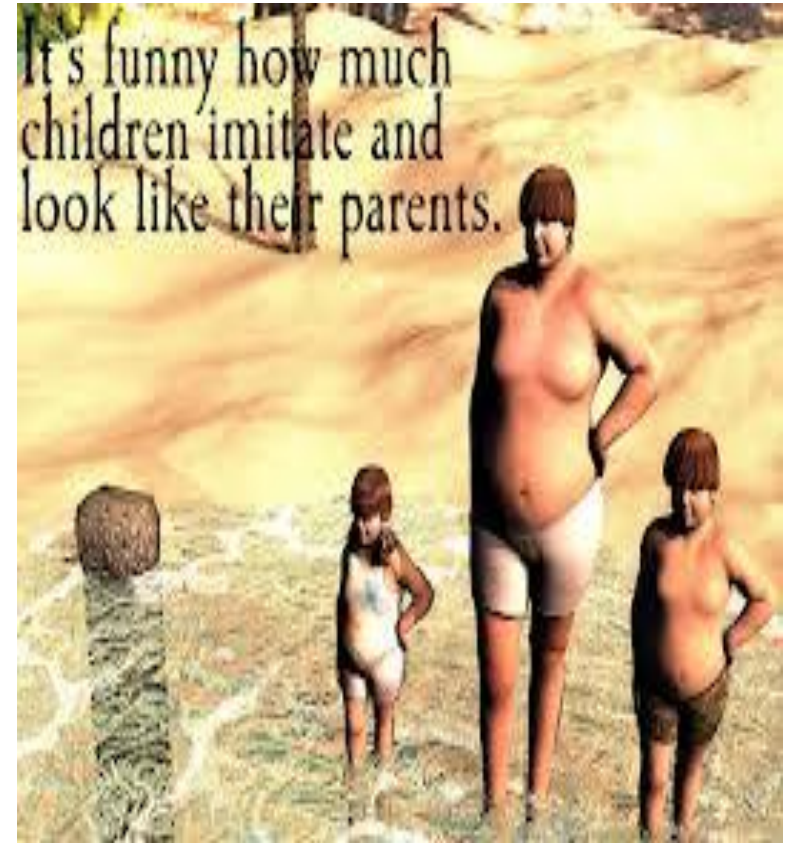
- Makan Lahap berselera
- Doyan banyak variasi bahan pangan termasuk buah dan sayur
- Makan duduk, menikmati waktu makannya
- Makan Mandiri, mampu menyuap sendiri sesuai umur.

Bagaimana Anak -anak
Bisa memiliki kebiasaan makan
Seperti Itu?

Sikap dan Perilaku Anak



Hasil dari rangsangan eksternal/stimulus (berupa perkataan dan tindakan) dari **orang tua** dan **lingkungannya** ; **sekolah** , **keluarga besar**, **tempat tinggal**, dll



“ Buah Jatuh tak jauh dari pohonnya”

Hypno Eating

- Hypnosis : proses memasukan informasi (sugesti) ke dalam pikiran manusia
- Eating : segala sesuatu yang berhubungan dengan perilaku dan kebiasaan konsumsi pangan



- HypnoEating : Mendidik, dengan memasukan sugesti positif agar anak memiliki perilaku dan kebiasaan konsumsi pangan yang baik .



Prinsip Eating

Hypno Eating memiliki prinsip, bahwa semua yang **dikatakan** dan **dilakukan** secara terus menerus pada hakikatnya adalah suatu proses hipnosis karena akan terpola pada pikiran bawah sadar anak.



Tehnik Hypno Eating

- Tehnik hypno Eating dilakukan pada saat anak berada pada gelombang pikiran Alpha dan Theta, karena pada saat anak ada dalam keadaan hipnosis seseorang secara selektif menjadi fokus, mengasyikkan dan berkonsentrasi (dengan relaksasi atau tanpa relaksasi/kondisi terjaga)
- Dalam keadaan hipnosis inilah, seorang anak mudah menerima saran-saran positif.
- Saran-saran positif tersebut akan terus tersimpan pada pikiran bawah sadar mereka, mengisi rekaman-rekaman dalam pikiran mereka tentang segala sesuatu yang bersifat positif yang berguna dalam mengisi sisi kejiwaan dan emosional mereka.

GELOMBANG OTAK

Frekuensi yang direkam pada Electro-Encephalo Graphy (EEG)

BETA (12 – 25 Hz)	ALFA (8 – 12 Hz)
<ul style="list-style-type: none">➤ Kondisi terjaga➤ Tegang, konsentrasi tinggi➤ Aktivitas : Mengerjakan proyek rumit Olahraga Berdebat, dll	<ul style="list-style-type: none">➤ Kondisi terjaga➤ Waspada tapi santai➤ Aktivitas : Memecahkan masalah Menulis Belajar ideal
THETA (0.5 – 4 Hz)	DELTA (4 – 8 Hz)
<ul style="list-style-type: none">➤ Kondisi setengah terjaga➤ Sangat santai, mengantuk➤ Aktivitas : Mencari ide kreatif Melamun	<ul style="list-style-type: none">➤ Kondisi tidak terjaga➤ Sensor indrawi dg luar terputus➤ Aktivitas : Tidur nyenyak tanpa mimpi Koma



Penerapan Hypno Eating

Hypnosis tanpa relaksasi :



Dalam interaksi sehari-hari berikan teladan ucapan maupun tindakan/stimulus sugesti yang positif. Agar anak mempunyai kebiasaan dan sikap makan yang sesuai dengan harapan

Misal nya :

- Aaa Makan lahap dan sehat
- Mmmm sayur enak, buah enak, semua enak dan sehat
- Kunyah-kunyah , kalau sudah lembut di telan!
 - Makan lahap, hap habis!
- waktu nya makan, ayo duduk!



Efektif jika sambil ditirukan dan dilakukan sejak anak mulai MP-ASI

Tehnik Hypno Eating Tanpa Relaksasi



- Mata saling memandang
- Anak dikondisikan dalam keadaan tenang- jika menangis/marah/ngamuk ditenangkan dulu ; Posisi kepala sejajar ; dipeluk, digendong, pandu untuk menarik nafas dalam, dll

Hindari pelabelan negatif kepada anak,
Ucapkan kalimat /affirmasi positif



Dari pada anda mengatakan :

“ Makan nya buruan, jangan di emut”

Lebih baik katakan :

“ Makan nya di kunyah-kunyah, kalau sudah lembut di telan”

Boleh kah menggunakan kata “Jangan”?



Boleh, jika penggunaannya relevan dan beritahukan alasannya yang logis -- proses dialog -- mendewasakan anak

Contoh : Jangan makan sambil bicara, berbahaya/kurang baik. Karena jika makan sambil bicara, makanan bisa masuk ke kerongkongan, akibatnya bisa tersedak.

Hypnosis dengan relaksasi

1. Tahap pre-talk :

→ Mengkondisikan anak dalam keadaan hypnosis (alfa atau tetha)

- Jika saat menjelang tidur, usap-usap kepala anak sampai hampir terlelap (belum tertidur pulas), sambil dibacakan dongeng, bercerita tentang aktivitas yang telah dilakukan, saat menyusui, dll
- Jika sudah tertidur pulas, goyangkan kepala anak perlahan tapi jangan sampai terbangun

2. Tahap pre- induction : Anak mulai merasa nyaman

3. Tahap induction : kondisi anak siap menerima sugesti positif.

- siapkan kalimat sugesti terlebih dahulu agar efektif dan tidak buang waktu

Contoh “ Mulai sekarang dan seterusnya nanda doyan makan apa saja yang ibu siapkan, ya!”

Untuk diet “ mulai sekarang dan seterusnya, nanda makan dengan porsi separuh dari biasanya”

“ muai sekarang, dan seterusnya, nanda lebih banyak makan buah dan sayur”

4. Tahap post hypnotic sugestion : sugesti dikuatkan dengan diucapkan berulang-ulang

5. Tahap termination : Tahap sugesti di akhiri



Keberhasilan Hypno Eating

↓ Efektif Jika

- Konsisten dan berkelanjutan (minimal 30 x berturut-turut)
- Ortu dirumah, guru disekolah menjadi teladan/model contoh
- Lingkungan Kondusif

↓ Ditunjukkan dengan

Perubahan perilaku positif yang sesuai harapan



Seperti terapi hipnosis lainnya, penerapan hypno Eating bisa dilakukan oleh siapa saja dan kapan saja dalam kehidupan sehari-hari di rumah.

Komunikasi efektif yang secara konsisten diberlakukan di rumah

akan menjadi "program" yang dapat membangun karakter positif pada anak

Benar Awalnya, Lahap Makannya!

TERIMA KASIH

