



Mengasuh Anak di Kala Stress

Belajar Kelola Emosi

Marah merupakan perilaku wajar pada manusia, terutama ketika merasa stress. Bagaimanapun, penting untuk dapat mengontrol situasi tersebut sebaik mungkin. Dengan berfokus pada hal positif untuk meredam emosi negatif, untuk memastikan anak-anak tetap merasa didukung dan dicintai.

● Pahami Faktor Pemicu

- Pikirkan apa yang membuat Anda menjadi marah. Jika sudah mengerti pemicu-pemicu yang mendorong rasa marah, Anda akan dapat menghindarinya.
- Contohnya, Anda marah saat merasa lelah atau lapar, usahakan untuk bisa istirahat dengan cukup dan mengatur waktu makan dengan baik.
- Coba perhatikan apa yang Anda lakukan saat marah, dan bagaimana bisa merespon situasinya dengan lebih tenang dan lebih baik.
- Baca juga bagian **"Menjaga Diri"** untuk bisa menjaga kesehatan mental dengan lebih baik

● Pentingnya Memberikan Respon Positif pada Anak

- Pujilah usaha yang dilakukan anak Anda, juga pada saat Anda berusaha untuk mengendalikan kemarahan anda, tidak peduli seberapa kecil usaha tersebut. Hal ini akan membantu anda untuk tetap mengendalikan situasi dan juga akan membantu membangun kepercayaan diri anak anda dalam hal mengontrol emosi mereka.

● Pahami waktu istirahat Anda

- Disaat marah atau stress, berhenti sejenak selama 10 detik untuk menarik dan hembuskan nafas. Ini akan membantu Anda menjadi lebih tenang ketika memberi respons.
- Jika memungkinkan, jauhi sumber stress/kemarahan. Pergilah keluar ruangan selama 10 menit memberikan waktu untuk mengontrol emosi Anda.
- Jika Anda merasa marah, misalnya saat bayi Anda menangis tanpa henti, pastikan Anda menempatkan bayi di tempat yang aman (seperti box bayi), lalu ambillah waktu istirahat sejenak di ruangan berbeda. Periksalah bayi Anda setiap 5-10 menit.

● Merawat diri sendiri

- Kontrol emosi dengan cara yang positif dapat menjadi contoh yang bisa diteladani anak Anda, membuat mereka merasa aman dan terjaga.
- Berbicara dengan teman atau keluarga yang dapat membantu Anda. Penting bagi untuk tetap merasa bisa terhubung dan mendapatkan dukungan dari orang lain.
- Pahami apa yang membuat Anda marah dan belajarlah dari pengalaman sebelumnya. Hal ini akan membantu Anda untuk merespon lebih baik saat hal tersebut terjadi lagi dikemudian hari.

EKSPLOR RANGKAIAN TIPS LENGKAP

EKSPLOR VIDEO-VIDEO

Materi parenting berbasis bukti ini dikembangkan oleh Parenting for Lifelong Health bekerja sama dengan [UNICEF, WHO, dan lembaga internasional lainnya.](#)