



# Keharmonisan Keluarga

Anak-anak harus selalu merasa aman dan nyaman, terutama di lingkungan rumah. Pemakaian bahasa yang positif dan selalu mendengarkan secara aktif dapat membantu menjaga keharmonisan di lingkungan rumah. Berikut caranya:

## Menjadi panutan

Cara kita berperilaku di depan anak sangat berpengaruh kepada perilaku mereka, kita harus menjadi contoh dengan cara:

- Berbicara baik kepada semua orang yang kita temui sehari-hari.
- Berkomunikasi secara positif kepada setiap anggota keluarga.
- Memberikan contoh pentingnya menjalin hubungan yang penuh kasih.

## Membagi beban

- Menjaga anak-anak dan anggota keluarga lainnya memang sulit, tetapi membagi beban tanggung jawab akan membuatnya menjadi ringan.
- Cobalah untuk membagi tugas rumah tangga seperti mengasuh anak dan tanggung jawab lainnya secara merata antar anggota keluarga.
- Miliki waktu 'on' dan 'off' dengan anggota keluarga, sehingga setiap orang mempunyai waktu istirahat.
- Selalu ingat bahwa Anda dapat meminta bantuan, terutama ketika Anda sedang merasa Lelah atau stress.

## Kelola perasaan negatif

- Disaat marah atau stress, berhenti sejenak selama 10 detik untuk menarik dan hembuskan nafas. Ini akan membantu Anda menjadi lebih tenang ketika memberi respons.
- Ketika Anda merasa argumen semakin memanas, ini adalah

waktu untuk istirahat sejenak dengan pergi ke ruangan lain atau, jika memungkinkan, tunggu sampai momennya berlalu.

- Selalu ingat bahwa Anda **dapat meminta bantuan**, terutama **ketika Anda sedang merasa lelah atau stress**.

## Menggunakan bahasa yang positif

- Saat berbicara dengan orang lain, gunakan kalimat yang sopan agar tidak menyinggung, seperti 'Tolong berbicara lebih pelan' daripada 'Berhenti berteriak!'
- Pujian membuat orang merasa lebih dihargai. Selalu ucapkan terima kasih saat Anda dibantu oleh orang lain. Latih dan biasakan anak Anda untuk melakukan hal yang sama.

## Kegiatan keharmonisan

- Beri kebebasan setiap orang di rumah Anda untuk memilih aktivitas bersama secara bergantian.
- Miliki waktu untuk menghabiskan waktu Bersama dengan pasangan atau anggota keluarga lain di rumah.

## Jadilah pendengar yang baik

- Dengarkan baik-baik saat orang berbicara kepadamu.
- Tunjukkan bahwa Anda mendengar apa yang mereka katakan dengan menganggukkan kepala dan mengajukan pertanyaan.

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](#).