



## Mengasuh Anak di Kala Stress

# Menjaga Diri Sendiri

Dengan menjaga diri sendiri, Anda akan lebih siap untuk menjaga anak Anda.

## 1 Anda Tidak Sendiri

Ingatlah bahwa orang tua manapun di dunia ini memiliki kekhawatiran yang sama seperti Anda. Bicarakan tentang perasaan Anda dengan seseorang yang mengerti, dan dengarkan keresahan mereka. Ingat media sosial dapat menambah perasaan resah, jadi cobalah kurangi waktu penggunaan telepon.

## 2 Beristirahat Sejenak

Berilah diri Anda kesempatan untuk bersantai saat anak-anak Anda tertidur. Lakukan kegiatan yang menurut Anda menyenangkan – seperti membaca buku atau mempelajari keterampilan baru – atau cukup luangkan waktu untuk bersantai.

## 3 Dengarkan Baik-baik

Anak-anak Anda mengharapkan dukungan dan kepastian dari Anda. Tanyakan kepada mereka bagaimana keadaan mereka, dengarkan apa yang mereka katakan, pahami apa yang mereka rasakan dan berilah rasa nyaman kepada mereka.

## 4 Relaksasi Satu Menit

Saat Anda merasa stress, ikutilah langkah-langkah mudah di bawah:

### 1 Persiapan

- Temukan posisi duduk yang nyaman, dengan kedua kaki di lantai dan tangan di pangkuan
- Pejamkan mata Anda bila mau

### 2 Perhatikan

- Fokus pada apa yang Anda pikirkan saat itu – apakah pikiran Anda negatif atau positif?
- Perhatikan emosi yang Anda alami – Anda mungkin sedang merasa sedih, takut atau marah
- Perhatikan apa yang sedang terjadi pada tubuh Anda – apakah Anda merasa tidak nyaman atau apakah Anda merasa tegang?

### 3 Bernafaslah

- Dengarkan tarikan dan hembusan nafas Anda – dengan menaruh satu tangan diatas perut dan merasakannya naik dan turun saat menghebuskan nafas Anda
- Anda mungkin dapat merasa tenang dengan mengatakan beberapa hal yang membesarkan hati Anda sendiri
- Terus dengarkan suara nafas untuk beberapa saat dan biarkan diri rileks

### 4 Bercermin

- Saat Anda siap untuk melanjutkan hari, mulailah untuk memperhatikan suasana tubuh dan sesuaikan dengan irama sekitar
- Pikirkan tentang perasaan Anda sekarang – apakah perasaan tersebut berbeda dengan perasaan yang dirasakan di awal aktivitas relaksasi ini?

Anda mungkin menemukan aktivitas relaksasi satu menit ini sangat membantu saat merasa frustrasi atau kewalahan – mungkin saat anak Anda sedang berperilaku buruk dan Anda ingin menangani situasi tersebut dengan tenang. Ingatlah, dengan beberapa tarikan nafas yang dalam Anda dapat membuat perbedaan besar pada perasaan Anda.

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.](#)