

BERDAMAI DENGAN DIRI SENDIRI DALAM PENGASUHAN ANAK

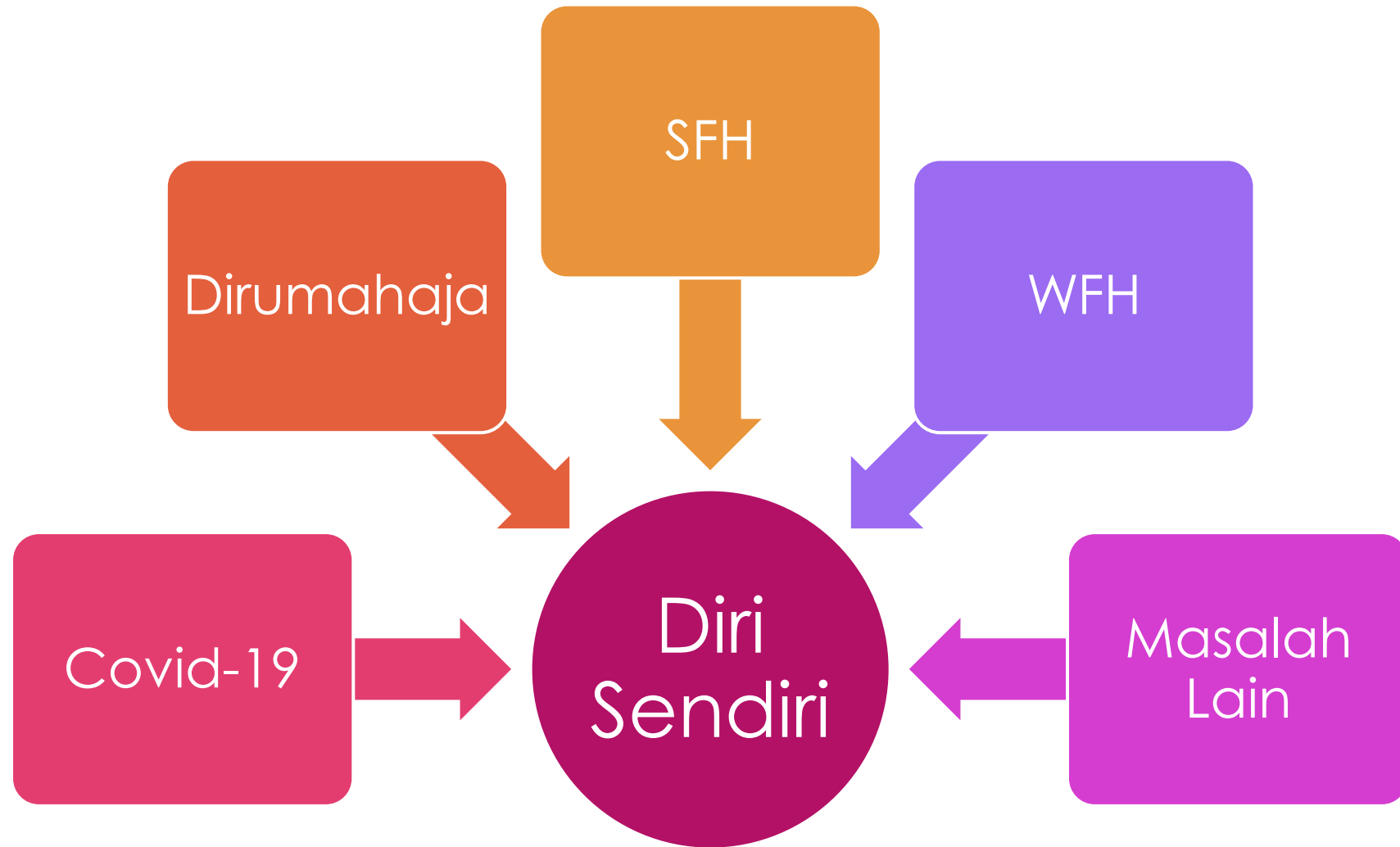


GHEA AMALIA ARPANDY, M.PSI., PSIKOLOG

IKATAN PSIKOLOG KLINIS INDONESIA WILAYAH KALIMANTAN SELATAN

**3 Tahun Pertama
Kehidupan Anak
Dianggap
Sebagai Fase
Kritis Dalam
Perkembangan
Fisik, Sosial,
Emosi, Dan
Kognitif**





Ketidakpastian

Adaptasi

Kecemasan

Kebosanan /
Jenuh

Rumah Berantakan Melulu. Aduh Stres!

- ▶ Tidak tahu mau mulai dari mana
- ▶ Langsung merasa cemas
- ▶ Overstimulasi
- ▶ Waktu istirahat berkurang
- ▶ Merasa bersalah atau malu
- ▶ Ingin selalu mengontrol berbagai hal
- ▶ Merasa melakukan semua sendiri
- ▶ Merasa tidak dihargai
- ▶ Kepercayaan / image ibu yang baik
- ▶ Otak kita senang dengan keteraturan



Anak Bikin Ulah Melulu. Aduh Stres!

- ▶ Kita sudah terlebih dahulu stres/tekanan
- ▶ Ada keinginan dalam diri yang belum tercapai (lapar, capek, dll)
- ▶ Merasa kurang dapat mengontrol situasi
- ▶ Perilaku anak diambil hati
- ▶ Mempertanyakan kemampuan parenting
- ▶ Merasa bersalah
- ▶ Reaksi anak bikin cemas
- ▶ Ekspektasi tinggi terhadap anak
- ▶ Tidak menyadari perilaku anak adalah cara mereka berkomunikasi



Expectation VERSUS REALITY

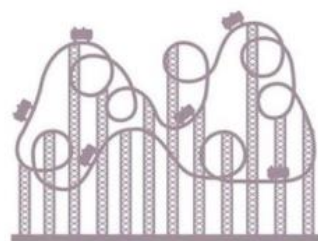
WHAT MOTHERHOOD IS REALLY LIKE

Expectation



STEADY THRIVING

Reality



HIGHS & LOWS

Wow, my body just brought a life into this world! Labour is over and the hospital is sending me home to take care of my newborn baby.

Wait, what? I feel like I just got in a car wreck. I have wounds and stitches and definitely can't sit down properly. Who's going to take care of ME!?

Well, hello ladies! These new boobs are great! Time to up the bra size and enjoy this voluptuous look.

Holy crap, my boobs are leaking and feel like boulders, I want to cry. I will cut whoever even thinks about touching them!

I'm so excited to relive my childhood watching Disney movies and singing kid songs.

Omg if I hear the song "Baby Shark" one more time... I'm going to do-do-do something crazy.

Finally! The baby is being watched so it's time for me to take a nice hot bath and relax.

Spends entire time scrolling through pictures and videos of the baby. Ugh, I miss him already - did I just hear a cry? "MOMMY'S COMING HUNNY!"

Dampak Yang Dirasakan

Fisik

Mental

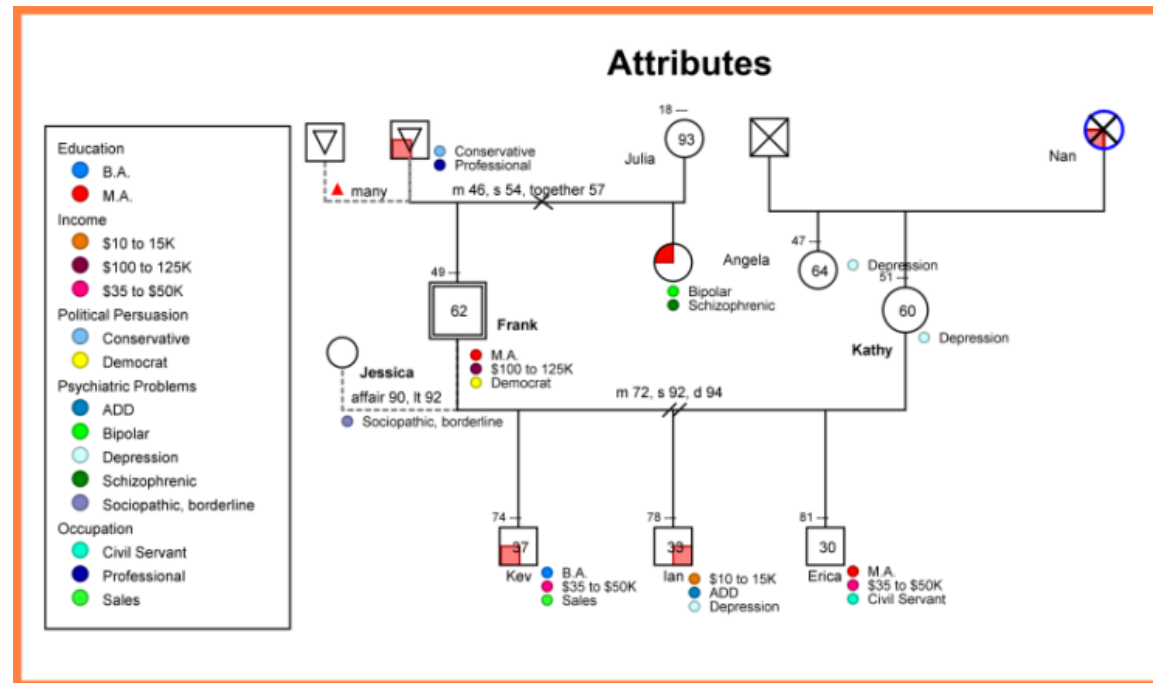
Kenalilah Diri Sendiri

Pola Asuh Orang Tua

Kepribadian Orang Tua

Kepribadian Suami / Istri

Pengalaman Hidup (Kejadian dari masa kecil sampai saat ini)



Kenali Diri Sendiri

- ▶ Otak Pria vs Wanita
- ▶ Konsep Ayah dan Ibu Sempurna
- ▶ Happy vs Unhappy
- ▶ Konsep Belajar atau Berkembang

- Banyak sekali anak/remaja yang mengatakan “orang tua saya tidak mengerti” atau “orang tua saya ga paham apa yang saya hadapi”

Orang tua membawa pengalaman masa lalu ke dalam dirinya dan mengakibatkan ke pola asuh (berada bersama anak saat ini dan secara emosional)

Kita tidak bisa berharap anak kita bisa mengontrol amarah, sedih, cemas, dan stres jika orang tuanya tidak memiliki cara coping yang tidak sehat

Anak akan meniru (mirroring) dari apa yang dilihat dan dialaminya (baik atau buruk)



PERILAKU

Disiplin

- ▶ Disiplin = to teach
- ▶ Kenapa anak berperilaku seperti itu ? Lapar. Capek. Tinggi Ekspektasi. Kebanyakan gula. Dehidrasi. Marah tidak dituruti keinginannya.
- ▶ Apa yang mau diajarkan ? Empati. Menghargai. Sopan Santun. Kesabaran.
- ▶ Apa cara terbaik untuk mengajarkan hal ini ? Bicara/Aktivitas. Buat surat. Gunakan mainan. Mukul/Hukuman Selesai ga.
- ▶ Gimana anak memahami hal yang seharusnya dilakukan setelah belajar dari kesalahan?

Bagaimana Cara Mengukur Kesuksesan Menjadi Ayah/Ibu ?



- ▶ Tidak ada tantrum
- ▶ Perilaku baik
- ▶ Rumah bersih dan rapi
- ▶ Makanan rumah
- ▶ Tidak berantem
- ▶ Hari yang sempurna
- ▶ Sesuai perencanaan



- ▶ Menyayangi diri sendiri
- ▶ Sadar dengan kebutuhan anak
- ▶ Sebelum merespon, tarik napas panjang
- ▶ Menikmati momen bersama anak
- ▶ Memahami perlu istirahat
- ▶ Beradaptasi dengan perubahan

Berdamai Dengan Diri Sendiri

- ▶ Selesaikan Unfinished Business
- ▶ Beri waktu untuk tenang → tarik napas (relaksasi)
- ▶ Be Happy → Me time
- ▶ Hargai diri sendiri
- ▶ Komunikasi dengan pasangan atau pengasuh yang lain
- ▶ Minta bantuan
- ▶ Maaf
- ▶ Nutrisi, Olahraga, Tidur yang cukup