



Mengasuh Anak di Kala Stress

Mendorong Berperilaku Baik

Jika mereka merasa lelah atau lapar, atau hanya menelusuri kemandirian mereka, itu adalah hal yang normal bagi anak-anak untuk berperilaku buruk dari waktu ke waktu. Kadang ini dapat membuat Anda frustrasi, namun ada banyak hal yang Anda dapat lakukan untuk mengajari anak untuk berperilaku baik.

Ubah Cara Pendekatan

- Tangkap perilaku buruk atau negatif dengan segera saat perilaku dimulai dan cobalah mendukung perilaku yang lebih positif
- Ketika mereka mulai gelisah, sarankan permainan yang menyenangkan atau aktifitas yang menarik untuk membuat anak Anda tetap terhibur

Ambil Jeda

- Jika Anda merasa kesal, ambil jeda 10 detik
- Fokus dengan memperlambat tempo pernapasan Anda
- Hal ini dapat membantu Anda untuk merespon situasi dengan lebih tenang

Ajarkan Konsekuensi

Menjelaskan bahwa adanya konsekuensi saat anak melakukan perilaku buruk dapat membantu anak untuk bertanggung jawab atas tindakan mereka dan

hal itu adalah cara yang efektif untuk mengajarkan kedisiplinan.

- Berikan kesempatan kepada anak untuk mengikuti instruksi sebelum memberi tahu mereka konsekuensinya
- Jelaskan konsekuensi dengan jelas dan tenang agar mereka dapat memahaminya
- Jika mereka tetap berperilaku buruk, tindak lanjuti dengan konsekuensinya. Konsekuensinya bisa dengan tidak memberikan es krim atau – untuk remaja – sehari tanpa telepon genggam.
- Berikan anak Anda kesempatan untuk merubah perilaku mereka, dan berilah pujian saat mereka melakukan sesuatu yang baik

Ikuti Saran

- Luangkan waktu bersama anak agar anak Anda merasa dicintai
- Bangun hubungan baik dengan tetap tenang dan positif
- Ikuti rutinitas untuk memberi anak rasa aman

EKSPLOK RANGKAIAN TIPS LENGKAP

EKSPLOK VIDEO-VIDEO

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