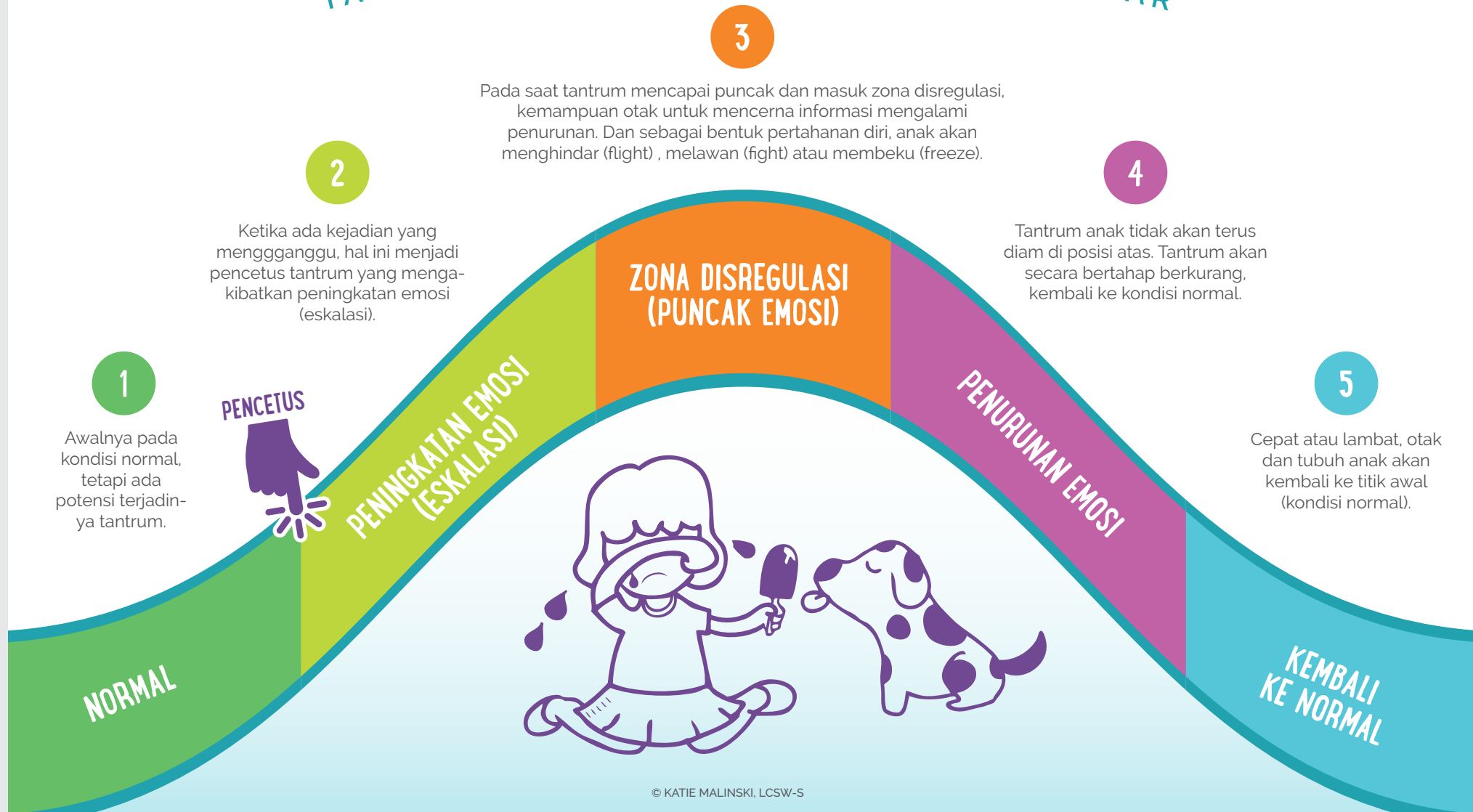


Kurva Process Tantrum

TAHAPAN TANTRUM DALAM SEBUAH GAMBAR

TINGKATAN TANTRUM



WAKTU

BERIKUTNYA

SEBELUM ADA PENCETUS

Kondisi normal, atau
Adanya potensi kemarahan.
Contoh: hari yang tidak menyenangkan atau kondisi tubuh yang lelah.



STRATEGI PENCEGAHAN

Kebiasaan umum yang harus menjadi perhatian, seperti: rutinitas, ekspektasi, kualitas tidur, asupan gizi, dll.

Penjelasan/kesepakatan yang di lakukan sebelum kejadian.

Hal lainnya yang dapat menolong anak melakukannya dengan tepat.

PENINGKATAN EMOSI (ESKALASI)

Merengsek
Berdebat
Berteriak
Tegang (tidak rileks)



STRATEGI MEREDAKAN TANTRUM

Tetaplah tenang.

Gunakan teknik relaksasi, seperti: memperlambat pernapasan, gerakan dan respon. Tetaplah bersikap santai dan pertahankan kontak mata sejajar dengan posisi tidak terlalu dekat dengan anak. Di saat ini, orangtua tidak perlu berbicara atau memberikan penjelasan apapun.

Tunjukkan rasa empati dan kasih sayang.

Biarkan anak melihat dan merasakannya.

ZONA DISREGULASI (PUNCAK)

Beban yang berlebihan - fungsi otak tidak bekerja dengan baik.
Menghindar (flight), melawan (fight) dan membeku (freeze).
Berteriak
Memukul
Melempar



MANAJEMEN DIRI & BATASAN YANG SEHAT

Pastikan keamanan anak dan orang disekitarnya.

Tetaplah tenang. Jika orangtua belum mampu menenangkan diri, maka hindari situasinya terlebih dahulu karena ketidaktenangan orangtua dapat memperburuk situasi.

Pastikan keberadaan diri orangtua pada saat anak membutuhkan pertolongan., atau ciptakan lingkungan yang kondusif untuk menolong anak meregulasikan diri

Jaga emosi orangtua dengan menghindari diri untuk melakukan: pembicaraan, memberikan alasan rasional, memperbaiki, pemberian saran, perdebatan, koreksi, ancaman, negosiasi, dan mengumbar janji. Karena penggunaan verbal di saat ini tidak akan menolong

Ada anak yang membutuhkan waktu sendirian pada saat situasi terjadi, tetapi ada anak yang membutuhkan pendampingan orangtua yang berdiam diri di sampingnya

PENURUNAN EMOSI

Suara yang lebih perlahan
Gerakan yang lebih pelan
Bersembunyi
Tubuh yang lebih rileks



MENUNGGU!

Pada saat emosi anak mulai menurun. Biarkan terlebih dahulu. Jangan melakukan intervensi apapun yang akan mengacaukan situasi yang sudah mulai tenang.

Anak butuh waktu untuk menenangkan diri. Hindari keinginan untuk cepa cepat mengembalikan suasana.

Perhatikan bahasa tubuh anak yang mulai lebih rileks.

Pada saat ini, orangtua dapat menawarkan pelukan, jika hal tersebut dapat menolong perasaannya.

Perlu di ingat bahwa orangtua harus menenangkan diri terlebih dahulu. Pastikan orangtua dalam keadaan tenang sebelum kembali membangun relasi



KEMBALI KE NORMAL

Bersikap dan memperlakukan anak seperti biasa.



PENINJAUAN KEMBALI

Satu jam atau satu minggu kemudian, orangtua dapat melakukan peninjauan kembali untuk membahas hal hal penting yang anak perlu ketahui sehubungan dengan kejadian tersebut.

Melakukan koneksi dan rekonsiliasi relasi. Apabila orangtua salah, mintalah maaf.

Pembelajaran. Gunakan kesempatan ini agar anak dapat memiliki skill baru, melalui contoh bagaimana orangtua bertindak pada saat berhadapan dengan situasi sulit.

Kesepakatan. Diskusikan kembali strategi yang lebih baik yang dapat orangtua dan anak lakukan bersama, jika hal ini terjadi di kemudian hari.

Perlu di perhatikan, orangtua tidak harus secara statis menghadapi kejadian dengan cara yang sama. Lihat konteks kejadian, tidak semua situasi membutuhkan peninjauan kembali. Anak juga harus belajar bagaimana membangun kemampuan diri untuk menyelesaikan tantrumnya dan segera kembali dalam percakapan yang normal.



Positive insights. Practical tools. Peaceful families.

www.parenthoodunderstood.com