Emosi boleh, batasan tetap perlu: Kumpul keluarga tanpa drama

Aktivitas untuk mengenali apa yang kurasakan dan menemukan apa yang bisa kulakukan

Beatriz Fuentetaja de la Mata, guru dan pemandu Montessori, bekerja sama dengan Cleo & Cuquin





Untuk orang dewasa:

Si Kecil tidak harus selalu gembira. Anda bisa menerima emosinya dan, di saat yang sama, memberi batasan yang jelas jika perilakunya menyakiti. Dampingi tanpa menuntut jawaban yang sempurna.

Apa itu emosi?



1

Sesuatu yang terjadi pada kita

2

Apa yang kita rasakan di dalam diri (emosi)

3

Apa yang kita lakukan (cara kita bereaksi)



Apa yang bisa kurasakan saat kumpul keluarga?

Gunakan gambar Cleo & Cuquin yang ada di halaman berikutnya. Guntinglah, lalu biarkan anak memilih gambar yang paling menggambarkan perasaannya di setiap situasi.

- Saat bertemu kerabat yang sudah lama tidak kutemui.
- Saat aku menerima hadiah yang sangat kusukai.
- Saat aku menerima hadiah yang tidak kusukai.
- Saat suasana sangat bising atau ramai orang.
- Saat ada orang yang mengenalku dan ingin menyapa atau menciumku.

Anak yang lebih besar juga bisa menggambar emosinya sendiri.



Apa yang bisa kulakukan saat emosiku sangat kuat?

Sesuaikan aktivitas ini lewat permainan pura-pura: gunakan boneka untuk memerankan situasi dan berlatih berbagai respons. Kalian juga bisa bertukar peran dan membiarkan anak menjadi orang dewasanya!
Beberapa ide yang bisa kalian latih:



- Minta dipeluk kalau mau.
- Pergi ke tempat tenang bersama orang dewasa.
- Bernapas pelan seperti mencium bunga dan meniup lilin.
- Bilang: “Aku butuh istirahat.”
- Menceritakan perasaanku dengan kata, gerakan, atau gambar.
- Melambaikan tangan atau tos.



Merasa itu boleh, menyakiti jangan. Apa yang bisa kukatakan atau kulakukan?

Siapkan dua lembar karton:

- **Hijau:** cara aman untuk mengungkapkan perasaan kita.
- **Merah:** tindakan yang menyakiti diri kita atau orang lain.

Ceritakan situasinya, bacakan kedua jawaban, lalu biarkan anak mengangkat karton yang menurutnya tepat.

1 Aku tidak mau mencium.

Apa yang bisa kulakukan?

- **A** Melambaikan tangan
- **B** Mendorong orang yang mendekat

2 Aku tidak suka hadiahku dan aku marah.

Apa yang bisa kulakukan?

- **A** Membanting hadiah ke lantai
- **B** Minta tolong



3 Aku mau mainan yang dipegang anak lain.

Apa yang bisa kulakukan?

- **A** Memintanya baik-baik
- **B** Merebutnya dari tangannya

4 Aku marah sekali.

Apa yang bisa kulakukan?

- **A** Memukul seseorang
- **B** Mencari orang dewasa



Tips:

Jika ia memilih cara yang aman: tunjukkan karton hijau dan kuatkan pilihannya: “Kamu boleh marah dan minta tolong.”

Jika ia memilih tindakan yang menyakiti: tunjukkan karton merah dan jelaskan dengan tenang: “Memukul itu menyakitkan. Ayo kita cari cara lain.” Bantu ia menemukan pilihan lain.

Hindari menghakimi jawabannya: tujuannya bukan menjawab dengan benar, melainkan belajar sedikit demi sedikit mengungkapkan emosi dan bertindak tanpa menyakiti, selalu dengan pendampingan Anda.



Rencana kita untuk kumpul keluarga atau teman

Sebelum berkumpul dengan keluarga atau teman, ada baiknya kita bicara dengan anak dan bersiap menghadapi apa yang mungkin terjadi. Karena itu, kami sudah menyiapkan beberapa pertanyaan berikut yang bisa membantu:



Apa yang bisa membantuku kalau aku malu atau capek?



Dengan siapa aku bisa bersama kalau aku butuh istirahat?



Bagaimana aku lebih suka menyapa keluargaku?

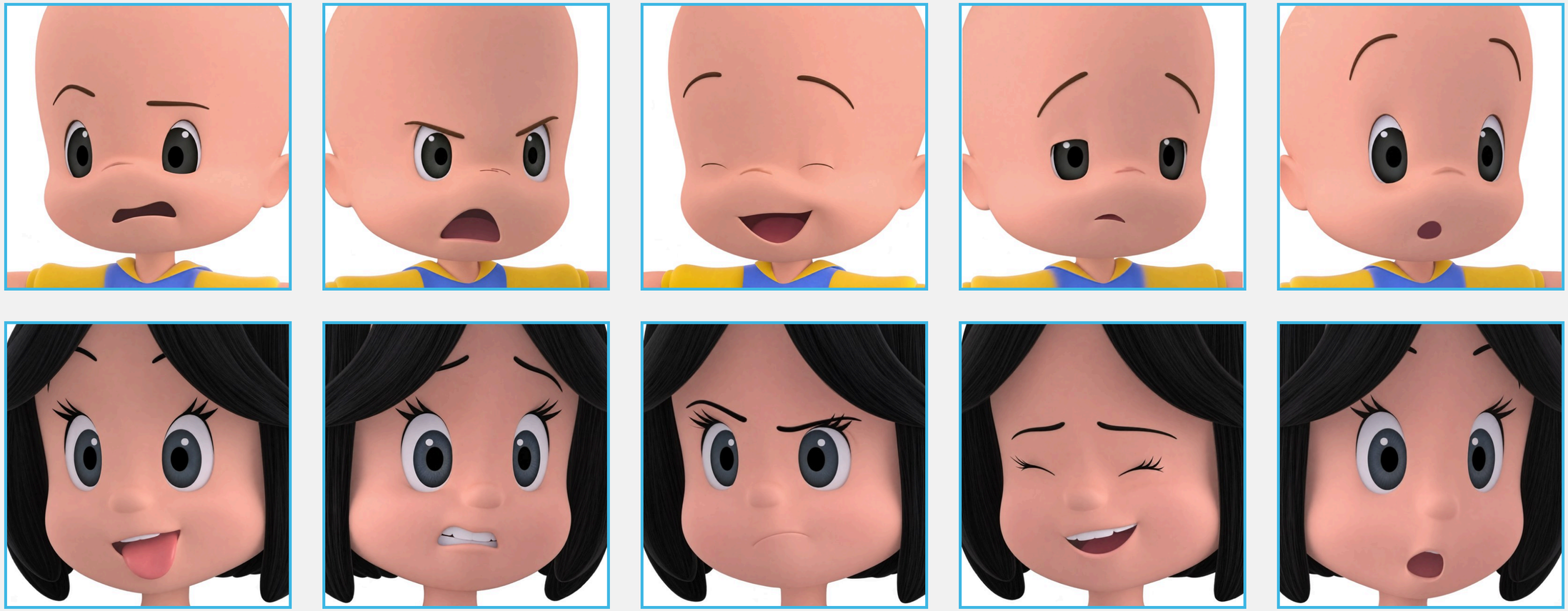
Pengingat

Semua emosi boleh diungkapkan: tidak semua perilaku aman.

Kita, orang dewasa, yang memberi batasan dan membantu anak menemukan cara lain untuk bertindak.

Keamanan dan ketenangan dulu, baru kemudian mengobrol.

Sumber



Sumber



Sumber

