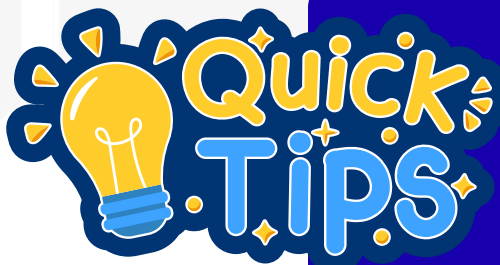




3 CARA MENGAJARKAN SI KECIL

bahwa perasaan itu bisa datang dan pergi





#sedulursehat bisa menggunakan kata “kadang” untuk memberikan penekanan pada si Kecil

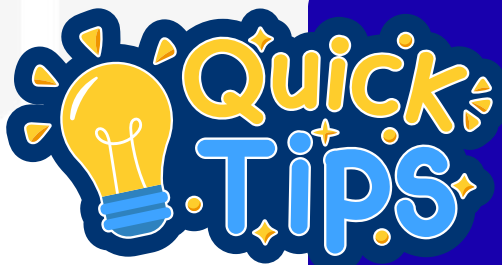
1

“Kadang kita sedih,
kadang kita ketawa”

“Kenapa ya bisa
begitu? Itu karena
perasaan Adek bisa
datang dan pergi”

“Kadang kita marah,
kadang kita senang”





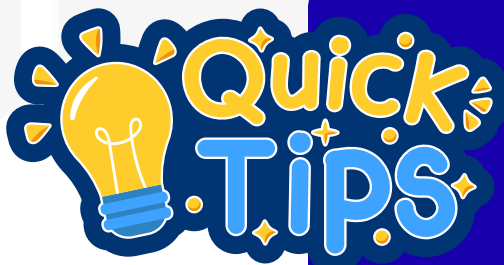
#sedulursehat, kata selanjutnya yang dapat digunakan adalah menggunakan kata "sekarang"

2

"Kamu takut?" **bisa diubah menjadi**
"Sekarang kamu lagi merasa takut?"

"Kamu pemalu, ya?" **bisa diubah menjadi**
"Sekarang kamu lagi merasa malu, ya?"

Kalimat pertama seolah-olah seperti menunjukkan sifat si kecil. Sedangkan kalimat kedua lebih menjelaskan bahwa perasaan itu hanya sementara.

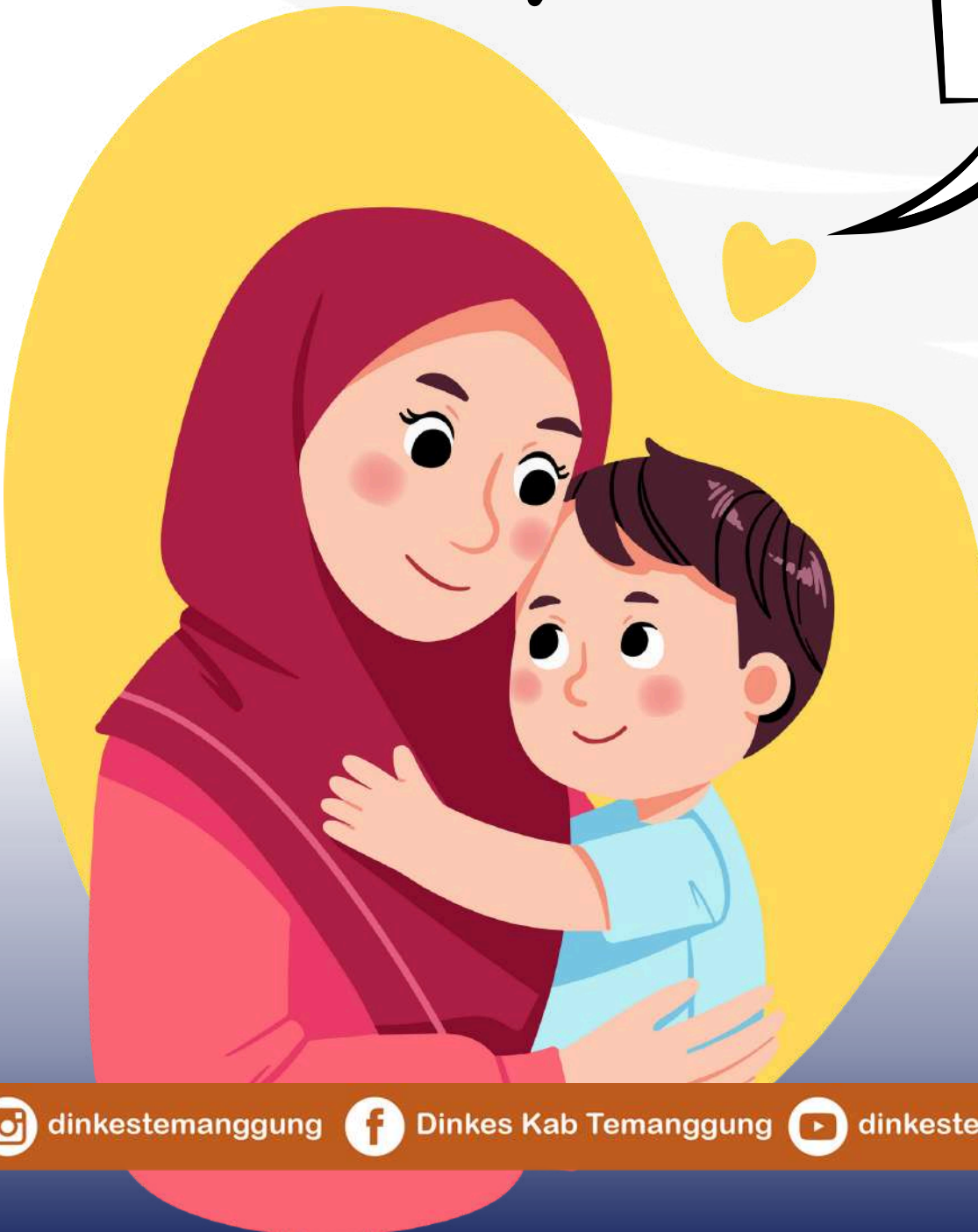


#sedulursehat, seringlah mengajak anak untuk merefleksi kejadian yang pernah dia alami



"Ingat nggak tadi adek marah banget? Adek sampai teriak dan menangis"

"Sekarang gimana rasanya? Sudah nggak marah lagi kan?"



Kemampuan mengatur emosi diri bisa didapatkan dari pemahaman bahwa perasaan akan berlalu dengan sendirinya.