

ANAK YANG SERING MARAH SEDANG MENYIMPAN KESEDIHAN 🙄👁️💔

Ketika anak

- mudah marah,
- membanting barang,
- berteriak,
- terlihat “kasar”...

Sering kali yang muncul di benak orang tua adalah :

- “Anakku keras.”
- “Anakku susah diatur.”
- “Anakku temperamental.”
- "Anakku tidak Sopan".

Padahal...

marah pada anak sering kali bukan masalahnya.

Marah hanyalah lapisan terluar.

Di balik kemarahan itu, tersembunyi :

- rasa tidak didengar,
- rasa tidak dianggap,
- rasa kecewa,
- kesedihan yang tidak tahu harus ke mana.

Anak belum punya kata-kata

untuk berkata :

- “Aku sedih.”

- “Aku merasa sendirian.”

- “Aku bingung.”

Maka tubuh dan emosinya yang berbicara.

Dan ketika kemarahan itu dibalas dengan :

- bentakan,

- hukuman,

- ancaman,

- tangisan

pesan yang sampai ke anak adalah :

- “Perasaanku salah.”

- “Aku tidak boleh merasa seperti ini.”

- Kesedihan pun tidak hilang.

Ia hanya bersembunyi lebih dalam.

Kelak, kesedihan yang tidak pernah dipeluk / dipulihkan akan muncul dalam bentuk lain :

- kecemasan,

- agresi,


- menarik diri,

- sakit di tubuh fisik.

Banyak orang tua hari ini bukan sedang menghadapi anak yang “nakal”...melainkan anak yang sedang terluka.

Dan sering kali, luka itu bukan hanya milik anak.

Karena orang tua yang sulit menghadapi kemarahan anak- sering kali adalah orang tua yang dulu tidak diizinkan marah atau sedih.

 SAMASTA PARENT SCHOOL TIDAK MENGAJARKAN CARA MENGHENTIKAN MARAH ANAK.

Kami menemani orang tua :

- melihat emosi sebagai pesan,
- hadir tanpa langsung memperbaiki,
- memeluk sebelum menasihati,
- menyembuhkan luka lama yang terpicu oleh emosi anak.

Karena anak yang didengarkan kesedihannya, tidak perlu "berteriak" lewat kemarahan.

Hari ini, jika anakmu sedang sering marah...

Cobalah bertanya pelan pada dirimu:

“Kesedihan apa yang mungkin sedang ia simpan?”

Dan mungkin juga...

kesedihan apa dalam diriku yang ikut terbangkitkan ?

Karena proses memulihkan anak sering kali dimulai dari keberanian orang tua untuk memeluk emosinya sendiri.

Salam Sayang Selalu

Shinta

Rumah Samasta

