



Emotional Coaching untuk untuk Orang Tua

Name It to Tame It: Memahami dan Menemani Emosi Anak

Selamat datang di sesi pembelajaran tentang coaching emosional. Mari kita belajar bersama bagaimana menjadi pendamping emosi yang baik untuk anak kita.

Salha Yulia S, S.Psi.

Refleksi: Bagaimana Respon Ayah/Bunda?



Ketika anak marah atau menangis, apa respon pertama Anda?

Mari kita renungkan sejenak: Anak kita sering **bereaksi**, bukan berkomunikasi. Perilaku mereka adalah bahasa emosi yang belum sempurna.

- ❑ Key Message: "Anak bukan tidak mau bicara, tapi belum mampu mengungkapkan emosinya dengan kata-kata."



Mengapa Anak Sulit Mengungkapkan Emosi?

Otak Belum Matang



Bagian otak yang mengatur emosi masih berkembang hingga usia dewasa

Kosakata Terbatas



Anak belum memiliki cukup kata untuk menjelaskan perasaan kompleks

Belum Bisa Memisahkan



Sulit membedakan antara perasaan dan perilaku yang muncul

Takut Dimarahi



Khawatir disalahkan atau tidak dipahami oleh orang tua



Teknik Name It to Tame It

Teknik sederhana namun powerful untuk membantu anak mengelola emosi dengan menyadari dan menyebutkan apa yang mereka rasakan.

01

Amati

Perhatikan bahasa tubuh dan ekspresi anak dengan penuh perhatian

02

Namai

Bantu anak memberi label pada emosinya: "Kamu sedang merasa..."

03

Validasi

Terima perasaan anak tanpa menghakimi: "Wajar jika kamu merasa begitu"

04

Dampingi

Temani anak melewati emosinya dengan kehadiran yang tenang

- ❑ **Ingat:** Menamai emosi = mengaktifkan otak logis. Anak yang emosinya dinamai akan lebih mudah tenang dan merasa dipahami.

Contoh: Dua Cara Merespon

Situasi: Anak marah saat diminta berhenti bermain

✗ Respon Umum



"Sudah sore loh ini.. Kok masih main! Kamu sudah banget dikasih tau, ya. Nanti engga boleh main lagi lohh!!"

Fokus: Menghentikan perilaku dengan teguran

✓ Respon Coaching



"Kamu kelihatan kecewa karena waktunya sudah habis, ya. Main memang menyenangkan makanya kamu ingin lanjut, tapi ini sudah sore waktunya untuk mandi dulu, ya.."

Fokus: Memahami emosi di balik perilaku

Perbedaan sederhana ini membuat dampak besar pada kemampuan anak mengelola emosinya sendiri di masa depan.

Saatnya Praktik & Penutup

Mini Practice

Isi worksheet yang disediakan dengan situasi nyata dari pengalaman Ayah/Bunda. Praktikkan teknik *Name It to Tame It* dalam skenario yang Anda tuliskan.

Emotional Coaching = Fondasi Pembelajaran

Anak yang emosinya dipahami akan lebih siap belajar dan berkembang. Orang tua adalah co-creator pertama dalam pertumbuhan anak.

Langkah Selanjutnya

Mulai dari situasi kecil sehari-hari. Konsistensi lebih penting daripada kesempurnaan. Setiap usaha Anda bermakna bagi anak.

Terima kasih telah hadir dan berkomitmen menjadi orang tua yang terus belajar!

