

Begini Ajari Si Kecil Tetap Tenang dalam Keadaan Apapun



Dalam menghadapi setiap masalah, akan lebih mudah diatasi dengan tetap bersikap tenang dan kepala dingin. Hal ini tidak hanya dibutuhkan oleh orang dewasa saja lho, namun mengajari si kecil sejak dini juga penting untuk membentuk karakter yang lebih kuat dan tenang saat menghadapi masalah. Mau mengajari si kecil untuk bersikap tenang? Simak ulasannya berikut ini.

Ajarkan teknik pernafasan

Dalam keadaan yang menakutkan atau menegangkan, ajari si kecil teknik pernafasan yang bisa membuatnya lebih rileks. Minta dia menarik nafas dalam-dalam lalu mengeluarkannya melalui mulut dengan perlahan. Ulangi cara ini beberapa kali hingga si kecil merasa tenang.

Ajarkan sugesti diri

Memberikan sugesti yang positif pada diri sendiri saat menghadapi situasi yang sulit sangat diperlukan agar tetap dapat berpikir dengan jernih. Ajarkan pada si kecil untuk mengatakan "Semua baik-baik saja, tidak perlu takut atau cemas. Aku bisa melewatinya" Mengucapkan kalimat ini berulang kali dapat memunculkan keberanian dan rasa percaya diri yang lebih pada si kecil.

Ajarkan untuk berpikir positif

Dalam keadaan yang sulit dan mendesak, banyak orang yang terlalu bersikap cemas dan tidak tenang. Hal ini disebabkan oleh pikiran negatif yang menyelimutinya. Maka dari itu, ajarkan si kecil untuk selalu berpikir positif dalam setiap situasi ya. Agar dia tetap tenang

dan percaya semuanya akan berjalan dengan baik.

Ketakutan dan kecemasan yang berlebihan dapat menyebabkan hal buruk bagi anak-anak. Oleh karena itu, selalu dampingi si kecil untuk belajar mengendalikan emosinya dalam setiap situasi ya. Dengan terbiasa mengendalikan diri dengan baik, si kecil akan tumbuh menjadi pribadi yang kuat dan mandiri.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/begini-ajari-si-kecil-tetap-tenang-dalam-keadaan-apapun.html>